Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

PLUS DE LIBERTÉ AVEC L'ÉCO-CONSOMMATION

ARTICLES
[*mise à jour : 04/2020*]

Construire un autre monde et faire le choix d'alternatives à la consommation de masse, cela peut procurer un incroyable sentiment de liberté ! Suggestions.

Moins de société de consommation. Moins de multinationales qui veulent dicter leur loi. Moins de dépendance. Et si moins offrait plus ? Moins de tout cela pour plus de liberté.

C'est l'idée suggérée par écoconso à travers sa campagne « Less is more ».

> **Découvrir d'autres bénéfices du « less is more »**

On peut agir de bien des manières pour construire un monde plus durable, dans lequel on peut se sentir plus libre. Voici nos suggestions.

Sommaire :

- Moins de magasins de chaînes
- Moins de dépendance aux réseaux d'énergie et d'eau
- Moins de dépendance alimentaire
- Moins de pétrole
- Moins de GAFAM
- Moins de fatalisme

- -

Moins de magasins de chaînes

Et si, au lieu de choisir la facilité des grandes enseignes et des centres commerciaux, on choisissait la solidarité avec les artisans et petits indépendants ? Ils offrent des alternatives aux multinationales, favorisent les emplois et savoir-faire locaux et font le pari d'un travail où ils sont leur propre patron.

- **Acheter local** et ainsi soutenir les entrepreneurs installés près de chez soi. Meubles, cosmétiques, produits d'entretien, jouets, vélos, bijoux : plein d'objets et de produits sont fabriqués en Belgique. Plus d'emplois, moins d'émissions de CO_2 !

- **Suivre les créateurs**. On a tous déjà eu un coup de cœur pour un·e artisan·e, dont on est fan des produits. On n'hésite pas à partager ses belles découvertes avec ses amis et à leur demander les leurs. Les petits créateurs n'ont pas le budget pub des grandes marques alors on leur donne un coup de main pour se faire connaître, c'est gratuit et ça les aide à continuer à vivre de leurs créations !

- **Éviter de se balader dans les grandes artères commerçantes**, surtout pendant les soldes. On y trouve les grandes enseignes, où tous les produits sont les mêmes. Les petites boutiques et les artisans se situent plutôt dans les ruelles (où le loyer est moins élevé). On les rencontre aussi sur les marchés et à certains évènements ou via leur boutique en ligne.

> Voir nos bonnes addresses pour des produits locaux et artisanaux "made in Belgium".
> Lire aussi : Acheter local : une bonne action pour le climat.

Moins de dépendance aux réseaux d'énergie et d'eau

Que ce soit pour affronter le grand effondrement annoncé par certains ou pour la satisfaction d'être plus autonome, on peut s'organiser et s'équiper pour mieux utiliser les ressources renouvelables, disponibles localement. Attention toutefois à ne pas voir l'autonomie comme une fin en soi, en oubliant au passage la solidarité. En Belgique, il y a peu d'endroits réellement isolés, qui justifient une installation 100% autonome. Il est important de maintenir les services de base et d'y permettre un accès à prix raisonnable pour tous.[1] Mais on peut augmenter son indépendance tout en maintenant le confort d'être connecté aux réseaux d'énergie et d'eau. C'est aussi moins de tracas et plus rassurant en cas de panne dans son installation.

- **Réduire ses besoins en chauffage, en électricité et en eau**. C'est le premier réflexe à adopter, pour ainsi couvrir plus facilement sa consommation avec une production maison. On isole sa maison, on adopte de bonnes habitudes pour économiser le chauffage, on identifie les appareils qui consomment beaucoup et les gaspillages facilement évitables, on adopte des toilettes sèches (1/3 de la consommation d'eau chez soi !), on conserve les productions du jardin sans frigo ni congélateur (à température ambiante, en clayette, en silo, dans le vinaigre, le sel, l'alcool, le sucre, avec la lacto-fermentation)…

- **Utiliser l'eau de pluie** pour arroser son jardin, pour alimenter sa toilette ou sa douche, ou même pour la boire (oui, c'est possible). Pour les utilisations alimentaires, attention à être rigoureux sur l'entretien du système car on est seul responsable de la qualité de son eau.
  > Lire aussi : Comment utiliser l'eau de pluie au jardin et à la maison ?

- **Chauffer l'eau grâce au soleil**. Des panneaux solaires thermiques associés à un chauffe-eau solaire permettent de couvrir plus de la moitié de l'eau chaude sanitaire. C'est un choix écologique mais long à rentabiliser, malgré la disponibilité de primes.
  > Plus d'info sur les panneaux solaires thermiques et le chauffe-eau solaire.

- **Produire son électricité** avec des panneaux photovoltaïques. Malgré l'évolution des conditions financières (primes, certificats verts, tarif prosumer pour l'utilisation du réseau), cela reste rentable de produire sa propre électricité verte.
  > Voir : Est-ce rentable d'installer des panneaux photovoltaïques ?

Moins de dépendance alimentaire

Il est aberrant de continuer à transporter de la nourriture à travers la planète. Cela devrait plutôt être l'exception, pour compléter une offre alimentaire locale riche et diversifiée. Bien sûr, on achète auprès des producteurs locaux. Et pour plus de résilience alimentaire, on peut aussi produire soi-même une part (plus ou moins grande) de la nourriture qu'on consomme.

- **Acheter** la plupart de ses aliments **en saison chez les producteurs locaux**.
- **Faire un potager**. Même dans un petit jardin ou sur une terrasse, quelques bacs potagers bien gérés peuvent déjà apporter une sympathique production.
- **Mettre en place ou rejoindre un potager collectif**. Une solution conviviale et pratique en ville, quand on n'a pas de jardin. Saviez-vous que 40 % des terres cultivées dans le monde se situent en zones urbaines ?[2]
- **Planter quelques arbres fruitiers** ou aménager carrément une forêt-jardin. On joint l'utile à l'agréable.
- Utiliser des **semences locales traditionnelles**, récolter ses propres graines et les partager.
- **Bien conserver son surplus de production** estival pour l'hiver, grâce aux conserves, à la lacto-fermentation, à la congélation…
  > Voir ces techniques de conservation en détails.
- **Composter** ses déchets de jardin et de cuisine afin de bénéficier d'un excellent engrais gratuit et naturel.
  > Lire : Tout ce qu'il faut savoir pour réussir son compost

> Lire nos 8 conseils pour préparer un jardin et un potager écologiques.

Moins de pétrole

La société de l'après-pétrole est déjà en marche. Pas besoin d'attendre l'effondrement pour adapter son mode de vie. On peut préparer la transition en douceur, dès aujourd'hui.

- **Se passer de voiture** autant que possible. On préfère les alternatives (transports en commun, vélo, marche), on covoiture ou on loue un véhicule quand c'est vraiment nécessaire. Certains choix de vie permettent plus facilement de se libérer complètement de voiture, comme habiter en ville et/ou près de son travail. À défaut, on choisir un modèle plus économe, voire électrique à certaines conditions.
  > Lire aussi : Quelle voiture utiliser pour moins polluer ?
- **Réduire sa consommation de chauffage**. L'action la plus efficace est d'habiter dans un logement plus petit et d'isoler sa maison. Mais certains petits gestes permettent aussi de grosses économies.
  > Découvrir 8 conseils pour économiser le chauffage cet hiver.
- **Acheter moins** et préférer les produits fabriqués localement et la nourriture cultivée sur place. Il y a beaucoup de pétrole caché derrière les objets du quotidien et l'assiette…

> Lire aussi : Acheter moins pour réduire son empreinte carbone

- **Utiliser moins de plastique**, en particulier pour les produits à usage unique. On préfère les produits durables, réutilisables, en matériaux naturels et moins emballés.
  > Voir : Comment réduire la pollution due au plastique ?

- **Opter pour des vacances locales**. Il y a tant de beaux coins à découvrir près de chez soi !
  > Voir nos 8 conseils pour s'offrir de belles vacances durables.

- **Éviter les engins de jardinage à moteur thermique**. On préfère une tondeuse à main, des machines électriques, des outils manuels…

Moins de GAFAM

Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft… Il peut sembler impossible de se passer des services de ces 5 multinationales. Et pourtant, il existe plein diverses alternatives et stratégies pour les utiliser le moins possible.

- **Installer un bloqueur de pub** car une grosse part des revenus de Google et surtout de Facebook viennent de la pub.

- **Utiliser une alternative à Gmail ou Outlook** pour ses emails.

- **Désactiver le GPS de son smartphone** quand on n'en a pas besoin. On évite que l'appareil enregistre l'historique de ses positions et déplacements.

- **Utiliser des solutions libres** . Il existe des alternatives pour beaucoup de services en ligne (agenda, formulaire, visioconférence...), certains logiciels, son navigateur Internet...

- **Éviter Amazon** et faire plutôt ses achats dans les magasins physiques ou les **boutiques en ligne des artisans et des petits commerces**.
  > Voir nos conseils pour concilier achats en ligne et environnement.

- **Moins utiliser les réseaux sociaux** (Facebook, Instagram, Youtube, Messenger, Linkedin...).

- **Utiliser un moteur de recherche qui respecte les données personnelles et l'environnement**.
  > Voir : Quels moteurs de recherche alternatifs utiliser sur le web ?

> Voir en détails nos 10 conseils pour se passer des GAFAM.

> Lire aussi : Comment diminuer l'impact du numérique sur le climat ?

Moins de fatalisme

Il est naturel de se sentir submergé par des enjeux environnementaux qui semblent nous dépasser. Mais on ne se laisse pas avoir par la résignation face à l'avenir. À la place, on s'active concrètement et collectivement pour bâtir un monde meilleur. En plus de l'impact positif, cela peut aider à se sentir moins prisonnier et passif. Au contraire, on reprend sa liberté d'agir là où l'on peut.

- **Agir dans son quotidien**. Quand on adopte des gestes écologiques ou qu'on change des mauvaises habitudes, on a la satisfaction d'aligner ses actions avec ses valeurs et on se sent mieux. Voir les effets positifs et se mettre en mouvement encourage aussi à continuer d'agir, seul ou en groupe. Sans compter qu'on peut influencer certaines personnes autour de soi, plus convaincues de changer par l'exemple que par un long discours.

- **S'engager dans des projets citoyens**. On peut par exemple rejoindre ou démarrer une initiative de transition dans sa ville ou son village. Ou encore une coopérative citoyenne (supermarché coopératif, production d'énergie renouvelable…). C'est une façon très concrète d'agir ensemble pour un avenir plus durable. On change la société en partant de l'échelle locale !
  > Lire aussi : Pourquoi faire une transition écologique et solidaire dans nos villes et villages ?

- **Signer les pétitions** et réagir aux actions urgentes d'achACT, d'Amnesty ou d'autres organisations. C'est réellement utile et porteur de résultats.

- **Répondre aux enquêtes publiques**. On râle facilement quand les pouvoirs publics prennent des décisions sans consulter les citoyens. Alors, quand l'occasion est donnée de se faire entendre, on la saisit.

- **Participer aux actions proposées par les associations**, en fonction de ses affinités : bénévolat, marche pour le climat, recensement des oiseaux, sauvetage des batraciens, formation en permaculture, masse critique vélo, ramassage de déchets, organisation de Repair Café, chantiers participatifs pour le nettoyage des rivières ou l'entretien de zones naturelles…

> Voir des suggestions : Transition écologique : dans quelle action collective s'engager ?

---

[1] Par exemple si ceux qui ont les moyens d'installer des panneaux photovoltaïques et des batteries se retirent tous du réseau, combien coûtera l'électricité demain pour ceux qui n'ont pas cette possibilité ?

[2] Source : Global assessment of urban and peri-urban agriculture: irrigated and rainfed croplands, cité par RTFlash.

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/plus-de-liberte-avec-leco-consommation
[2] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/less-more
[3] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/surconsommation
[4] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/alimentation-durable
[5] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/energie
[6] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[7] https://www.ecoconso.be/less-is-more
[8] https://www.ecoconso.be/fr/content/made-belgium-ou-acheter-un-produit-fait-en-belgique
[9] https://www.ecoconso.be/fr/content/acheter-local-une-bonne-action-pour-le-climat

[10] https://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-envisager-une-renovation-basse-energie
[11] https://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-economiser-le-chauffage-cet-hiver
[12] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-economiser-lelectricite-et-leau-chaude
[13] https://www.ecoconso.be/fr/content/9-conseils-pour-economiser-leau-la-maison
[14] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-les-fruits-et-legumes-sans-frigo-tout-lhiver
[15] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-faire-ses-conserves-maison-au-vinaigre
[16] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-les-legumes-et-les-herbes-avec-du-sel
[17] https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-liqueur-pour-conserver-des-fruits-et-des-herbes-dans-lalcool
[18] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-confitures-sirops-et-fruits-confits
[19] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-legumes-avec-la-lacto-fermentation
[20] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-utiliser-leau-de-pluie-au-jardin-et-la-maison#_Toc518030477
[21] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-utiliser-lenergie-solaire-en-belgique
[22] https://www.ecoconso.be/fr/content/bien-choisir-son-chauffe-eau-pour-economiser-lenergie#_Toc531356636
[23] https://www.ecoconso.be/fr/content/est-ce-rentable-dinstaller-des-panneaux-photovoltaiques
[24] https://www.ecoconso.be/fr/content/quelles-graines-choisir-pour-reussir-son-potager
[25] https://www.ecoconso.be/fr/content/recolter-les-graines-de-son-potager-en-5-etapes
[26] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-et-legumes-de-saison
[27] https://www.ecoconso.be/fr/content/tout-ce-quil-faut-savoir-pour-reussir-son-compost
[28] https://www.ecoconso.be/fr/content/8-conseils-pour-preparer-un-jardin-ecologique
[29] https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-sites-utiliser-pour-faire-du-covoiturage-ou-de-lautostop
[30] https://www.ecoconso.be/fr/content/partager-une-voiture-quelle-formule-choisir
[31] https://www.ecoconso.be/fr/content/quelle-voiture-utiliser-pour-moins-polluer
[32] https://www.ecoconso.be/fr/content/acheter-moins-pour-reduire-son-empreinte-carbone
[33] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-reduire-la-pollution-due-au-plastique
[34] https://www.ecoconso.be/fr/content/ecotourisme-8-conseils-pour-soffrir-de-belles-vacances-durables
[35] https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-concilier-achats-en-ligne-et-environnement
[36] https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-moteurs-de-recherche-alternatifs-utiliser-sur-le-web
[37] https://www.ecoconso.be/fr/content/10-conseils-pour-se-passer-des-gafam
[38] https://www.ecoconso.be/fr/content/diminuer-limpact-du-numerique-sur-le-climat#_Toc18477277
[39] https://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-faire-une-transition-ecologique-et-solidaire-dans-nos-villes-et-villages
[40] https://www.ecoconso.be/fr/content/transition-ecologique-dans-quelle-action-collective-sengager
[41] https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/9/11/114002
[42] https://www.rtflash.fr/40-terres-cultivees-dans-monde-sont-en-zones-urbaines/article%20

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons