

## UN BISOU, LE BON RÉFLEXE AVANT D'ACHETER !

ARTICLES

[mise à jour : 01/2022]



**Acheter ce produit ou pas ? La méthode BISOU est un pense-bête de 5 questions rapides à se poser avant de passer à l'achat ! Le bon allié pour les soldes.**

De quoi ai-je besoin ? C'est une question de base. Pourtant, creuser plus loin permet d'éviter d'acheter des produits inutiles. La méthode BISOU se résume en 5 mots-clés faciles à retenir. C'est bon pour la planète et pour le portefeuille !

### **B comme « besoin »**

#### **À quel besoin cet achat répond-il ?**

Les marques ont vite fait de jouer sur nos sentiments et de créer de nouvelles envies. Et ce avec un bon coup de main de la pub !

> **Voir plus d'infos sur [comment la pub pousse à la surconsommation](#).**

On essaye d'être honnête : ces nouveaux vêtements ou cette crème aideront-ils vraiment à se sentir mieux dans sa peau ? Comble-t-on un manque ou est-ce un achat réfléchi ? On essaie aussi de voir si ce n'est pas une question de se conformer à la norme, de suivre un effet de mode. Enfin, si on identifie son vrai besoin, on se demande si on ne pourrait pas le combler autrement que par un achat.

## **I comme « immédiat »**

### **Peut-on attendre un peu avant de faire cet achat ?**

L'achat peut-il attendre un peu, pour savoir si on est certain de vouloir l'acheter ? On fait attention aux achats compulsifs. Une promotion peut inciter à acheter rapidement un objet dont on n'est pas certain d'avoir besoin. Le « marketing d'urgence » met la pression sur notre portefeuille. « - 50 % jusqu'à minuit »<sup>[1]</sup> : de quoi pousser à mettre le produit dans le caddy sans prendre le temps de la réflexion. On se méfie aussi des achats en grande quantité.

Par exemple, quand on fait sa liste de naissance, on peut être tentés d'acheter à l'avance ce dont bébé aura *sans doute* besoin dans six mois. Mais rien n'est moins sûr, un enfant n'est pas l'autre. Mieux vaut s'équiper petit à petit, en suivant son enfant qui grandit.

De même, l'attrait de la nouveauté peut inciter à changer son smartphone par le tout dernier modèle en promo. Avant de craquer et de remplacer son téléphone sans réfléchir, on prend le temps de se renseigner sur l'appareil pour voir s'il répondra vraiment mieux à nos besoins que l'actuel qui est encore en bon état.

## **S comme « similaire » ou « semblable »**

### **N'a-t-on pas déjà un objet similaire ou qui fait plus ou moins la même chose ?**

En faisant le tour de nos placards, on se rend parfois compte de tout ce qu'on a accumulé !

Un bon conseil peut aussi être de lister ce qu'on a, histoire d'éviter les achats inutiles. Tenir l'inventaire de son surgélateur permet d'éviter le gaspillage et donc des achats redondants.

Si bébé a 6 mois et a déjà 5 pulls, est-ce une bonne idée d'en acheter d'avantage, surtout sachant la vitesse à laquelle un petit bout grandit ? On suit l'évolution de son enfant et on achète au fur et à mesure.

En cuisine aussi, on tend à multiplier la vaisselle et les appareils. Avant d'acheter, on se demande si on n'a pas déjà un ustensile qui remplit la même fonction (ou presque). Par exemple, a-t-on besoin d'un cuiseur de cupcake, d'un mini-four à pizzas et d'une yaourtière alors qu'on a un four qui peut servir pour cuire tout cela ? Côté équipement, on préfère aussi les appareils multiusage.

On évite ainsi de (trop) s'encombrer.

> Lire aussi : [Trier, revendre, jeter... Comment désencombrer sa maison ?](#)

## **O comme « origine »**

### **D'où vient ce produit ? Dans quelles conditions a-t-il été fabriqué ?**

On s'interroge sur l'origine et la fabrication du produit et on vérifie qu'on est en accord avec les réponses. A-t-il voyagé longtemps pour arriver dans nos mains ? Quelles ressources ont-été employées pour le fabriquer ? Sa production respecte-t-elle l'environnement ? La personne qui l'a fabriqué a-t-elle traitée et payée dignement ?

Pour un achat durable, on pense à acheter local si possible, on se fie aux labels.

> Voir [nos bonnes adresses « Made in Belgium »](#) et des infos sur les labels pour les [vêtements](#), les [cosmétiques](#), le [matériel informatique](#), le [mobilier](#), [l'alimentation](#) ainsi que l'étiquette énergie pour les [électroménagers](#).

On essaie d'acheter un produit de qualité et intemporel.

> Lire [nos conseils pour acheter des produits solides, qui durent longtemps](#).

## U comme « utile »

### Comment a-t-on fait pour se débrouiller sans cet objet jusqu'à présent ?

Ce produit va-t-il vraiment servir régulièrement et améliorer le quotidien ? Si la réponse est oui c'est bon signe. Si pas, il faut peut-être réfléchir encore un peu avant de passer à la caisse.

On essaie d'éviter un achat qui va prendre la poussière dans le fond d'un placard. Si c'est quelque chose qui ne servira pas souvent, peut-on plutôt le louer ou le demander en prêt à des voisins, des amis ? C'est le moment de penser au minimalisme.

> Consulter nos [bonnes adresses pour la location](#).

Cela donne aussi le temps de tester du matériel avant d'éventuellement l'acheter (jeux et jouets, vélo électrique, matériel de sport...). Par exemple, avant de craquer pour une machine à pain, on en emprunte une et on voit si ça nous plaît de faire régulièrement notre pain ou si elle servira une fois tous les deux ans...

## D'où vient la méthode BISOU ?

La méthode BISOU est un concept développé par Marie Duboin Lefèvre et Herveline Verdeken dans la livre « J'arrête de surconsommer ! 21 jours pour sauver la planète et mon compte en banque. »<sup>[2]</sup>.

**Cette grille d'analyse** permet de progresser vers un mode de vie durable et minimaliste. Acheter moins, mais mieux, en pleine conscience. On est en alignement avec ses valeurs et notre compte en banque nous dit merci !

> Découvrir [notre campagne « Less is More »](#)

> Lire aussi : [Un dressing écologique en 5 étapes](#)

---

[1] <https://www.klow.co/blogs/klow/la-methode-bisou-explications>

[2] <https://www.greenweez.com/magazine/la-methode-bisou-larme-fatale-pour-lu...>

---

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

### Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/un-bisou-le-bon-reflexe-avant-dacheter>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/consommation>

- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/surconsommation>
- [4] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/comportement-de-consommation>
- [5] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/less-more>
- [6] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [7] [https://www.ecoconso.be/fr/content/peut-faire-de-la-pub-sans-freiner-la-transition-ecologique#\\_Toc67254463](https://www.ecoconso.be/fr/content/peut-faire-de-la-pub-sans-freiner-la-transition-ecologique#_Toc67254463)
- [8] <https://www.ecoconso.be/fr/content/trier-revendre-jeter-comment-desencombrer-sa-maison>
- [9] <https://www.ecoconso.be/fr/content/made-belgium-ou-acheter-un-produit-fait-en-belgique>
- [10] <https://www.ecoconso.be/fr/content/trouver-un-vetement-ecologique-et-equitable-grace-aux-labels>
- [11] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-labels-reconnait-un-cosmetique-ecologique>
- [12] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-labels-pour-du-materiel-informatique-ecologique>
- [13] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-labels-pour-des-meubles-ecologiques>
- [14] <https://www.ecoconso.be/fr/content/reconnaitre-les-labels-pour-manger-durable>
- [15] <https://www.ecoconso.be/fr/content/une-nouvelle-etiquette-energie-pour-les-electromenagers>
- [16] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-acheter-des-produits-solides-qui-durent-longtemps>
- [17] [https://www.ecoconso.be/fr/content/la-location-de-materiel-pour-eviter-de-depenser-et-de-sencombrer#\\_Toc511221913](https://www.ecoconso.be/fr/content/la-location-de-materiel-pour-eviter-de-depenser-et-de-sencombrer#_Toc511221913)
- [18] <https://www.ecoconso.be/less-is-more>
- [19] <https://www.ecoconso.be/fr/content/un-dressing-ecologique-en-5-etapes>
- [20] <https://www.klow.co/blogs/klow/la-methode-bisou-explications>
- [21] <https://www.greenweez.com/magazine/la-methode-bisou-larme-fatale-pour-lutter-contre-les-achats-compulsifs-21059/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

