Focus

Moins c'est mieux ! Pourquoi et comment pratiquer la sobriété ?

Parfois crainte, la sobriété a pourtant plus d'un intérêt et prend diverses formes. Pourquoi "moins c’est mieux" ? Comment pratiquer la sobriété ? Idées.

Moins c'est mieux ! Pourquoi et comment pratiquer la sobriété ?

Less is more ! Ou moins c’est mieux. Cet adage pourrait être celui de la transition écologique et solidaire.

Bien sûr, il faut consommer mieux, améliorer les performances environnementales des équipements, faire des avancées technologiques, favoriser l’économie circulaire… Mais des lendemains plus durables passeront aussi par consommer moins, c’est-à-dire plus de sobriété. 65% des Belges pensent en effet que « nous allons devoir vivre et consommer autrement dans l’intérêt des générations futures »[1].

Qu’est-ce que la sobriété ? Quels sont ses bénéfices ? Comment la mettre en pratique ? Tour d’horizon.

Sommaire :

- C’est quoi la sobriété ?
  - Définition de la sobriété
  - Une démarche individuelle et collective

    - Sobriété et efficacité se complètent

- La sobriété est indispensable ET avantageuse
    - Elle aide à répondre à l'urgence climatique
    - Elle rend la transition plus solidaire
    - Elle favorise l'innovation
    - Elle apporte des bienfaits personnels

- Pratiquer la sobriété à son niveau

- -

C'est quoi la sobriété ?

Définition de la sobriété

On associe souvent la sobriété à l'idée de modération, de frugalité, de simplicité, voire de décroissance. Il n'y a pas de définition officielle de la sobriété, les interprétations sont multiples mais elles ont en commun de vouloir **réduire la consommation**.

La surconsommation actuelle peut être comparée à un état d'ébriété. On consomme toujours plus, toujours plus grand et ça donne envie de toujours plus : voitures plus grosses, maisons plus grandes, plus d'appareils, plus de vêtements… 88% des consommateurs trouvent que l'on vit dans une société qui nous pousse à acheter sans cesse[2]. La sobriété consiste à **sortir de cet état d'ébriété**.

Le GIEC[3] définit les politiques de sobriété comme un ensemble de mesures et de pratiques quotidiennes qui **évitent la demande** d'énergie, de matériaux, de sol et d'eau tout **en garantissant le bien-être pour tous** dans le **respect des limites planétaires**.

Ce « moins » est en effet motivé par l'idée que ça **entraîne un « mieux »** pour l'environnement mais aussi pour la qualité de vie ou le bien-être[4]. 83 % des personnes souhaiteraient d'ailleurs vivre dans une société où la consommation prend moins de place[5].

Les contours de ce « moins » et de ce « mieux » sont toutefois souvent sujets à interprétation…

Une démarche individuelle et collective

La sobriété passe forcément par **questionner ses besoins**. C'est d'ailleurs la première étape de la méthode ÉCO ou de la méthode BISOU. On peut faire ça dans tous les domaines, de l'énergie aux vêtements, en passant par la mobilité, l'alimentation… (voir exemples plus loin).

Ceci dit, la sobriété devrait aussi être **collective**. L'ADEME précise qu'elle « doit nous conduire à faire évoluer nos modes de production et de consommation, et plus globalement nos modes de vie, à l'échelle individuelle et collective »[6].

Il est important de replacer les gestes individuels dans un contexte plus large de sobriété

car ils sont indispensables mais pas suffisants pour faire face aux défis énergétiques, climatiques et autres.

L'association Negawatt[7] considère **plusieurs formes de sobriété** et montre bien les relations entre les petits gestes (sobriété d'usage) et l'organisation collective (sobriété structurelle). Voici des exemples autour de l'énergie :

Leviers de sobriété	**Sobriété structurelle**	**Sobriété dimensionnelle**	**Sobriété d'usage**	**Sobriété conviviale**
En quoi cela consiste ?	Créer, dans l'organisation de l'espace ou des activités, les conditions d'une modération de la consommation.	Bien dimensionner les équipements par rapport à leurs conditions d'usage (ex : une voiture de taille raisonnable pour transporter une ou deux personnes).	Bien utiliser les équipements en vue d'en réduire la consommation.	Mutualiser des équipements et leur utilisation.
Bâtiments / habitations	Encourager les appartements, limiter les villas 4 façades.	Diminuer de la surface des bureaux et des logements. Diminuer de la taille des appareils (ex frigo, TV, écrans…).	Diminuer la température dans les bâtiments. Baisser la température quand on s'absente et quand on dort. Utiliser des détecteurs de présence pour l'éclairage	Cohabiter dans les logements ou dans les espaces de travail (coworking).
Mobilité	Densifier, freiner l'étalement urbain. Limiter les vitesses (ex à 100km/h sur autoroute). Développer l'offre de transports en commun et les pistes cyclables.	Utiliser des véhicules adaptés en poids, volume, puissance, aux usages de déplacement.	Diminuer le nombre de km parcourus seul en voiture. Réduire la vitesse, pratiquer l'éco-conduite.	Mobilité partagée : partager sa voiture, utiliser le carsharing ainsi que les vélos, scooters, trottinettes en libre service.

Tableau adapté par écoconso sur base de celui de l'AREC et des conférences de Virage Energie («La sobriété, pierre angulaire de la transition énergétique et écologique », 2022) et de Négawatt (« La sobriété énergétique au cœur de la transition », 2022).

Si certains comportements sont laissés à la seule appréciation de l'utilisateur, cela relève de « petits gestes » ou d'actions individuelles qui sont indispensables mais pas suffisants. Il faut que la société encourage les bonnes pratiques.

Par exemple :

- **Mobilité :**
  - **Individuel** : utiliser d'autres moyens de transport autant que possible, choisir une voiture plus petite, parcourir moins de kilomètres, rouler moins vite…
  - **Collectif** : créer des infrastructures sécurisées pour la mobilité douce, encourager l'achat de vélos par des primes, proposer une indemnité kilométrique pour inciter les travailleurs à faire (une partie de) leurs trajets domicile-travail à vélo, limiter les vitesses maximales pour diminuer la consommation des voitures, offrir plus de sécurité aux autres modes de déplacement….

- **Consommation :**
  - **Individuel** : décider d'acheter moins.
  - **Collectif** : réguler la publicité car elle pousse à la surconsommation et invisibilise complètement les appels à une modération. On pourrait commencer par interdire la publicité pour certains produits (des SUV de luxe, des voyages en avion, du fast food …) mais c'est loin d'être gagné.

> Lire aussi : Peut-on faire de la publicité sans freiner la transition ?

Cela suppose des **politiques volontaristes** pour limiter la consommation. Dans le Plan d'Actions Energie Climat de la Wallonie (PACE), on retrouve par exemple[8] une volonté de diminuer la vitesse de 90 à 70 km/h sur certaines routes, d'investir dans les infrastructures pour la mobilité active et l'intermodalité, d'utiliser la fiscalité pour orienter les consommateurs vers des véhicules moins polluants, de soutenir l'alimentation durable (notamment l'agriculture biologique), les circuits courts et la relocalisation de l'activité économique, de rationaliser l'aménagement du territoire… Mais on retrouve aussi des contradictions énormes dans les politiques. Par exemple « plaider au niveau européen pour l'interdiction des jets privés » comme indiqué dans le PACE c'est bien mais avoir accepté l'implantation d'Ali Baba à Liège a un impact climatique autrement plus important.

Sobriété et efficacité se complètent

Le rapport du GIEC[9] indique qu'il faut **combiner les changements sociaux et la technologie** pour arriver à une diminution des émissions de gaz à effet de serre. Autrement dit, la technologie ne suffira pas mais la sobriété non plus. Jusqu'à quel point peut-on diminuer sa consommation tout en gardant un certain niveau de confort ? Loin de s'opposer, la sobriété et l'efficacité se complètent donc. C'est pourquoi il ne s'agit pas de fuir la technologie mais de l'utiliser à bon escient, notamment pour rendre les équipements plus efficaces.

Comme on entend beaucoup parler de sobriété énergétique, on se penche sur le domaine de l'énergie :

- La **sobriété énergétique** consiste à baisser la consommation d'énergie.
- L'**efficacité énergétique** consiste à garder le même service d'énergie (par exemple

permettre une température de 19°C en hiver) en consommant moins.

Ce principe convient pour l'énergie mais s'adapte évidemment à d'autres domaines :

	Sobriété	**Efficacité**
Chauffage	Chauffer la pièce principale à 18°C plutôt qu'à 19°C, baisser la température quand on s'absente… > Voir : 8 conseils pour économiser le chauffage cet hiver.	Garder le chauffage à 19°C mais faire des travaux d'isolation, installer une chaudière à condensation…
Mobilité	Prendre le train ou le vélo dès que possible pour éviter des trajets en voiture.	Passer d'une voiture thermique à une électrique. > Voir aussi : La voiture électrique est-elle écologique ?
Vêtements	Acheter moins de vêtements.	Choisir des vêtements labellisés ou en textile naturel et locaux.
Alimentation	Réduire sa consommation de viande.	Choisir une viande locale et bio.
Hygiène	Utiliser quelques basiques de bonne qualité (savon, shampoing, etc.)	Acheter des produits labellisés et/ou avec une composition écologique et saine.
Multimédia	Garder ses appreils longtemps et en réduire le nombre (par exemple ne pas avoir un smartphone + un ordinateur + une tablette).	Passer d'un ordinateur fixe à un portable (3 à 5 fois moins de consommation) ou d'une télévision plasma à une télévision LED.

Mais la frontière entre sobriété et efficacité est parfois floue. On pourrait par exemple considérer que, côté voiture, passer d'un SUV à une petite citadine est une forme de la sobriété dimensionnelle (voir ci-dessus). Ou qu'il s'agit d'efficacité (on consomme moins pour le même service de déplacement en voiture).

La sobriété est indispensable ET avantageuse

Malgré une image parfois négative (privation, restriction…), la sobriété a de nombreux intérêts et apporte divers avantages.

Voici quatre exemples.

1. Elle aide à répondre à l'urgence climatique

L'enjeu est de taille : on doit réduire rapidement les émissions de gaz à effet de serre, principalement provoquées par la combustion d'énergies fossiles. On mise donc sur l'efficacité énergétique et le développement des énergies renouvelables.

> Voir : Comment réduire les émissions de gaz à effet de serre de 50% ?

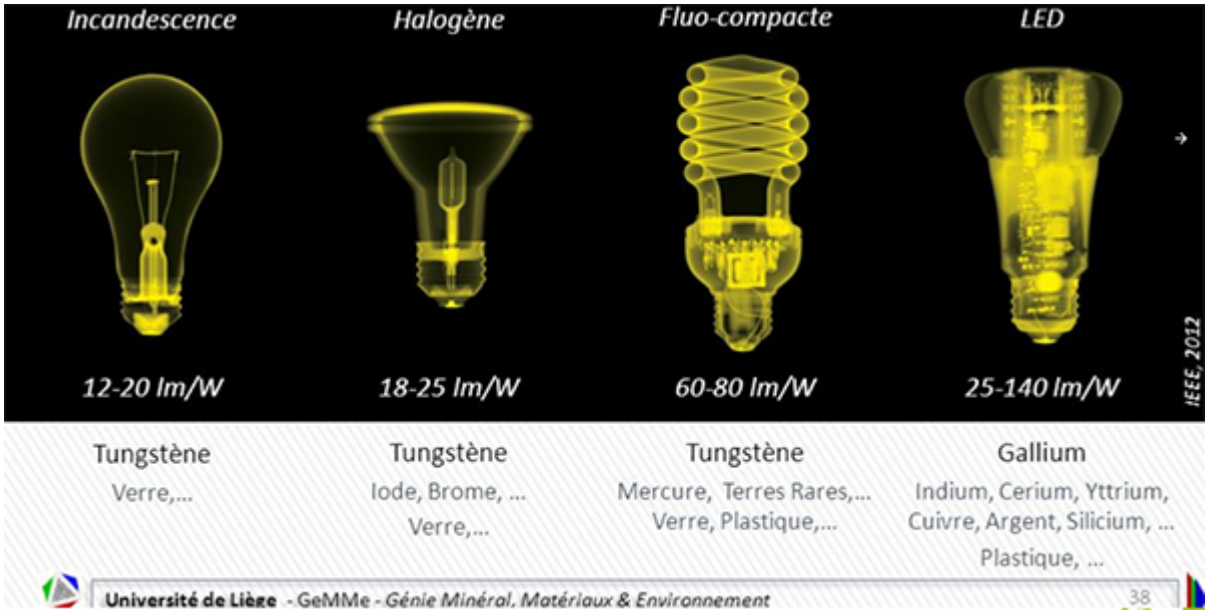
Comme l'efficacité énergétique permet d'avoir le même service en consommant moins d'énergie, c'est une voie très appréciée car elle ne remet pas en question nos modes de vie et est associée à du progrès technique.

Et si on s'en contentait ? Non, **l'efficacité ne suffit pas**, notamment à cause de :

- **l'effet rebond**.
  Lorsque l'on améliore l'efficacité d'un système, son usage tend à augmenter, notamment du fait qu'il peut devenir plus économique. On constate ainsi que la consommation d'énergie par unité diminue mais pas la consommation globale car l'utilisation et/ou le nombre augmente. Par exemple les voitures consomment moins par kilo mais elles deviennent plus grosses et plus lourdes, les avions consomment moins par kilomètre mais il y a de plus en plus de passagers et de vols, les logements deviennent mieux isolés mais leur taille augmente (et il faut donc chauffer plus de surface pour le même nombre d'habitants), le marché des vêtements de seconde main se développe mais comme c'est pas cher on en achète plus, les datacenters sont moins gourmands en énergie mais le volume de données stockées a explosé (et il faut donc plus de datacenters), etc.

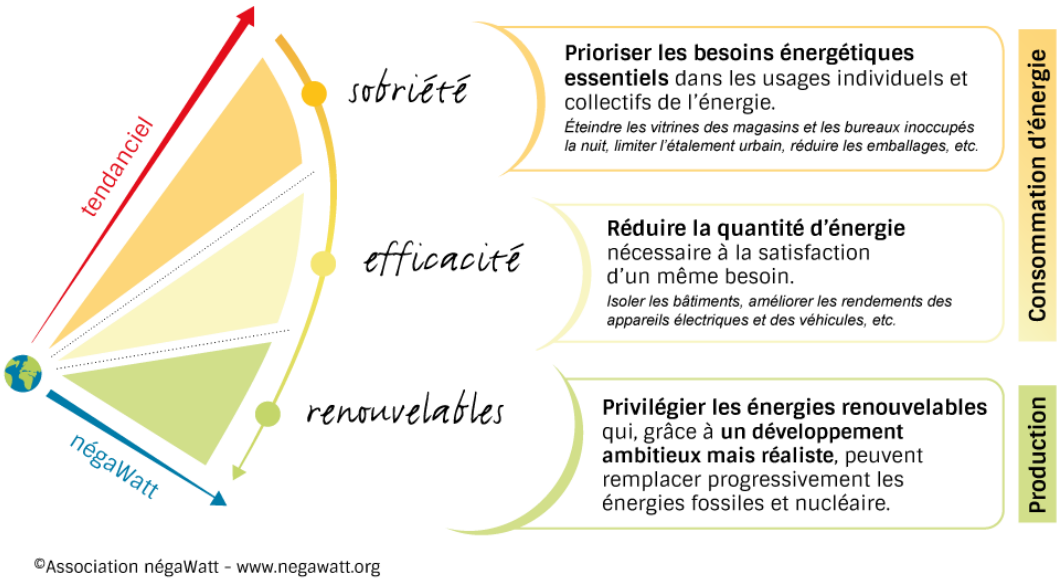
- **son coût**.
  C'est un frein important, notamment pour améliorer la performance énergétique des bâtiments. Construire ou rénover des bâtiments pour qu'ils consomment dix fois moins que les anciens coûte cher. C'est donc un changement qui se met en place lentement et la part de logements performants dans le parc immobilier est encore extrêmement faible.

- **ses éventuels effets collatéraux sur l'environnement.**
  Un gain d'efficacité énergétique peut aussi s'accompagner d'autres impacts sur l'environnement qui ne sont pas négligeables. Par exemple l'ampoule LED utilise beaucoup plus de ressources que l'ampoule à incandescence, dont des terres rares. Les voitures électriques utilisent beaucoup plus de métaux que les voitures thermiques, notamment du cuivre, de l'aluminium, du lithium, du cobalt, du nickel… On doit alors s'assurer d'une longue durée d'usage de ces objets pour qu'ils amortissent le surplus d'impacts sur une longue période.



Les ampoules à incandescence étaient très peu efficaces mais avaient une composition très simple et pouvaient être mises à la poubelle. Les ampoules économiques et les LED consomment beaucoup moins d'énergie mais utilisent beaucoup plus de métaux.

La sobriété est donc indispensable. **En parallèle de l'efficacité énergétique, il faut diminuer les consommations** par des comportements et une organisation de la société qui peuvent affecter les modes de vie.



Les 3 piliers de la transition énergétique. Source : Négawatt.

2. Elle rend la transition plus solidaire

Comme **l'efficacité est coûteuse** (petite voiture électrique, bâtiment bien isolé, système de chauffage avec pompe à chaleur, vêtements écolabellisés…), il y a un **risque d'écologie à deux vitesses**. Avec d'un côté ceux qui ont les moyens de s'équiper et

d’investir (notamment rendre leur bâtiment moins gourmand en énergie en faisant de gros travaux ou acheter une voiture électrique). Et de l’autre côté ceux qui n’ont d’autre choix que de rester avec leur logement passoire énergétique et leur vieille voiture. C’est typiquement ce que l’on a à l’esprit quand on dit que « l’écologie c’est pour les riches ».

De son côté, **la sobriété est plus égalitaire** car elle se fonde plus sur la satisfaction des besoins sans excès. L’association Négawatt, qui travaille dans le domaine de l’énergie, décrit d’ailleurs la sobriété comme une « démarche de **réduction des consommations superflues** ».

Des consommations superflues, il y en a bien plus parmi les personnes plus aisées. Quand on a les moyens, on s’interroge beaucoup moins sur la nécessité de tel service ou de tel appareil. L**es « classes supérieures » ont en effet une empreinte écologique plus élevée** malgré qu’elles ont plus les moyens de faire des choix durables et qu’elles sont sensibles aux questions environnementales[10]. Dans une démarche de sobriété, celles-ci devraient réduire plus fort leur consommation : consommer moins pour permettre à ceux qui en ont besoin de consommer suffisamment.

Il est malvenu de demander à ceux qui ont déjà une consommation et des émissions réduites de faire preuve de modération. Il ne faut pas confondre pauvreté et sobriété. Dans les courant liés à la sobriété, il y a notamment la simplicité volontaire, qui souligne bien l’idée qu’il s’agit d’un choix.

Une bonne illustration est donnée par la **théorie du Donut** de Kate Raworth. Il s’agit de respecter un **plancher social** (les personnes doivent avoir accès à des services tels que l’éducation, le logement, l’énergie, l’accès à l’eau…) et un **plafond environnemental** illustré par neuf limites planétaires que l’on doit éviter de dépasser (perte de biodiversité, changements climatiques, pollution chimique …).

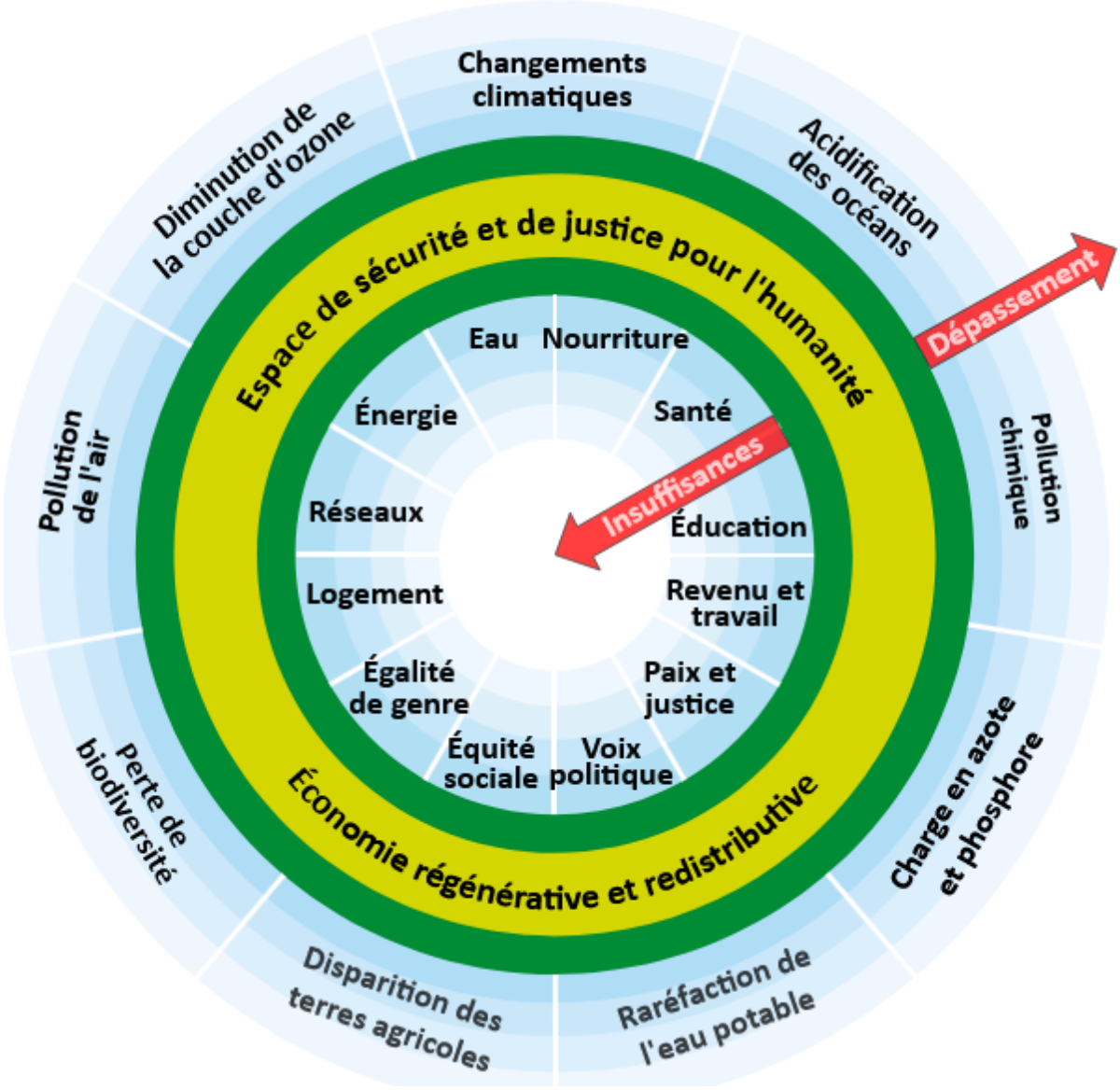


Illustration : [jfpochon sur Wikipedia](#) (CC BY-SA 4.0)

3. Elle favorise l’innovation

Non, la sobriété ce n’est pas le retour à la bougie[11]. Au contraire, la sobriété permet d’utiliser au mieux les bienfaits de la technologie en diminuant l’effet rebond. Et la technologie peut faciliter et favoriser des pratiques de sobriété, comme l'écrit très bien l'[Académie des Technologies](#) en France : "*la sobriété est nécessaire au progrès et le progrès à la sobriété*". On privilégiera les [low-techs](#), pour avoir un usage proportionné de la technologie. Par exemple :

- Un coup d’œil sur les **vélos** actuels montre les progrès effectués en 10 ou 20 ans en ce qui concerne les modèles (vélos cargos, pliables…), l’électrification ou les technologies de fabrication, de freinage, d’éclairage…
- Dans le **slowheat**, il manque encore de dispositifs plus pratiques pour chauffer les corps, fabriqués en Europe si possible.
- Les **nouveaux modèles économiques** (économie du partage, économie de la fonctionnalité) qui peuvent s’appuyer sur le numérique. Par exemple le MaaS (mobility as a service) facilite la multimobilité en proposant une application pour gérer la

planification et la facturation de trajets avec de multiples moyens de déplacements (vélos et trottinettes en libre service, transports en commun, voitures partagées…)[12].

4. Elle apporte des bienfaits personnels

Less is more : on a beaucoup à gagner à consommer moins. L'intérêt pour la sobriété est liée aux conséquences sur l'environnement mais aussi au lien social et au « bien vivre ». C'est ce que montre une étude de l'ADEME[13].

On le voit, la sobriété rime avec « **moins** » : moins de consommation, de voitures, d'appareils, d'avion, de supermarchés…

Mais à ces « moins » on peut **associer des « plus »** : plus de **santé**, d'**économies**, de **convivialité**, de **pouvoir d'action**, de **sens**, et même de **liberté**.

Nous avons illustré cela dans [la campagne « Less is more » avec un jeu de cartes](#) (disponible gratuitement) :

3

+ de SANTÉ

- de malbouffe

Et si on mangeait mieux, même quand on n'a pas le temps de cuisiner maison ?

- Cuisiner de plus grandes quantités et garder les extras au congélateur pour les soirs où on est pressé.
- Faire la part belle aux légumes et fruits locaux et bio. Et réduire les produits sucrés. Surtout les bonbons, auxquels on préfère un bon chocolat, des biscuits pas trop sucrés ou un goûter maison.
- Acheter des produits pauvres en additifs. Certains additifs peuvent causer des intolérances, des allergies ou même favoriser le cancer.
- Donner à bébé des repas sains et écologiques, idéalement faits maison.

écoconso **Infos : www.ecoconso.be**/less-is-more

+ de SENS

2

− d' habitat qui ne me correspond pas

On n'adhère pas à l'idéal de la maison 4 façades clé sur porte dans un quartier résidentiel ? Et si on trouvait un lieu de vie qui nous correspond mieux?

- Habiter près de son travail pour réduire les trajets et gagner en qualité de vie.
- Choisir un appartement en ville, pour la proximité des services, activités, transports, pour l'autonomie des enfants...
- Rénover sa maison pour économiser l'énergie et y aménager un potager pour produire une partie de sa nourriture.
- Opter pour un habitat groupé, sa convivialité et les projets durables développés ensemble. Ou un habitat léger pour vivre plus simplement.

écoconso **Infos : www.ecoconso.be** /less-is-more

4

+ de LIBERTÉ

− de pétrole

Pas besoin d'attendre l'effondrement. Et si on préparait la transition en douceur, dès aujourd'hui ?

- Se passer de voiture autant que possible.
- Réduire sa consommation de chauffage : habiter dans un logement plus petit, bien l'isoler et adopter quelques gestes qui font de belles économies.
- Acheter moins et local. Il y a beaucoup de pétrole caché derrière les objets du quotidien et l'assiette...
- Passer ses vacances près de chez soi. Il y a tant de beaux coins à y découvrir !
- Utiliser moins de plastique, surtout pour les produits à usage unique.
- Préférer les engins de jardinage manuels ou électriques plutôt qu'à moteur thermique.

écoconso **Infos : www.ecoconso.be**/less-is-more

+ de ÉCONOMIES

3

− de viande

Et si on optait pour des repas flexitariens, pour manger plus équilibré et économiser en moyenne 600 € par personne et par an ?

- Réduire les quantités de viande (75 à 100g de viande par jour) et faire la part belle aux légumes. On peut aussi instaurer un jour sans viande, par ex. le « jeudi veggie ».
- Préparer plus souvent les plats végé qu'on connaît déjà : omelettes, pâtes, salades, quiches...
- Acheter des substituts de viande, faciles à cuisiner quand on n'a pas le temps ou l'habitude.
- Découvrir des aliments qu'on connaît peut-être moins : lentilles, les pois chiches, céréales...

écoconso **Infos : www.ecoconso.be**/less-is-more

Un travail sur les imaginaires est nécessaire pour enlever l'idée que moins = triste = privation. Il y a certaines consommations qui doivent diminuer mais d'autres peuvent augmenter, par exemple le sport, la culture, les moments entre amis et en famille…

Pratiquer la sobriété à son niveau

Manger végétarien, se déplacer à vélo, habiter une tiny house, pratiquer l'autopartage… La sobriété n'est pas une norme à appliquer de la même manière à tout le monde.

Chacun a des domaines dans lesquels il sera plus facile de faire preuve de sobriété, ou bien où ça semblera tout simplement plus motivant. On peut être très sobre dans certains comportements et un peu moins dans d'autres. Évidemment, une partie des consommations doit diminuer pour arriver à quelque chose de soutenable globalement. Mais **diminuer ne signifie pas réduire à zéro non plus**.

La sobriété individuelle est aussi un **cheminement progressif**. Il s'articulerait autour de quatre étapes : savoir – vouloir – faire – pouvoir faire[14].

Il est donc important que des alternatives existent pour les personnes qui veulent adopter ces pratiques. Et, pourquoi pas, que cela fasse tache d'huile et que de plus en plus de personnes perçoivent les bénéfices d'agir différemment.

Voici quelques exemples.

Slowheat

En matière de chauffage le projet Slowheat (chauffer les corps plutôt que les briques) a montré des pratiques intéressantes : on peut vivre correctement à des températures plus basses que celles généralement pratiquées (15 à 18 °C plutôt que 19 à 21 °C).

Pour cela, il faut adapter certaines pratiques[15] : mieux se vêtir à l'intérieur, s'habituer, aérer suffisamment, prévoir des éléments chauffants de petite puissance qui permettent d'apporter de la chaleur de manière localisée (couverture chauffante ou petit panneau radiant par exemple).

Pédibus et vélobus

Des parents sont convaincus que laisser leurs enfants aller à l'école à pied ou à vélo offre un tas d'avantages : organisation, apprentissage de l'autonomie, moins de voitures à proximité de l'école…

Mais ce n'est pas évident de laisser son bambin au milieu de la circulation. Si un pédibus ou un vélobus est organisé au niveau de l'école, la situation change du tout au tout : la sécurité est assurée, le projet devient collectif.

Vacances en train

Pour beaucoup les vacances se font en voiture ou en avion, c'est généralement pratique et économique. Mais on peut aussi apprécier une forme de lenteur pendant ses vacances ou avoir envie de prendre un moyen de transport moins polluant. Les trains de nuit commencent à revenir en Belgique et les voyages à vélo font de plus en plus d'adeptes.

Tiny house, habitat léger

L'habitat léger est une autre forme de sobriété : les espaces de vie sont réduits. Ça veut dire moins de possibilité d'accumuler des objets, moins de besoins en chauffage…

> **Voir : Pourquoi choisir de vivre dans un habitat léger ?**

Manger moins de viande

Diminuer la consommation de viande offre de multiples bénéfices pour la santé et l'environnement. Dans un scénario établi par les scientifiques, pour atteindre la neutralité carbone en France en 2050, il faudrait diviser la consommation de viande par trois[16]. Ce n'est pas zéro.

> **Lire aussi : Manger moins de viande : par où commencer ?**

Garder les objets plus longtemps

La fabrication des objets nécessite des ressources, de l'énergie, des matières… On veille donc à prolonger la vie des objets : on les entretient bien, on les répare si nécessaire. La vente en seconde main et le recyclage n'arrive qu'en options finales.

> **Lire aussi : Action climat : garder plus longtemps ses appareils et objets.**

Slow fashion

À l'inverse de l'hyper-consommation de vêtements, la slow fashion mise sur la sobriété pour s'habiller de façon durable.

> **Voir : Un dressing écologique en 5 étapes.**

---

[1] Baromètre 2022 du commerce équitable, Enabel.

[2] Baromètre de la consommation responsable 2021, ADEME-Greenflex.

[3] Le mot sobriété (sufficiency en anglais) apparaît pour la première fois dans le troisième volet du dernier rapport du GIEC consacré à l'atténuation, c'est-à-dire la diminution d'émissions de gaz à effet de serre. Une synthèse vulgarisée en français est proposée par The Shift Project.

[4] « État des lieux sur la notion de sobriété : Synthèse l'attention des décideurs », ADEME, 2019.

[5] Baromètre de la consommation responsable 2021, ADEME-Greenflex.

[6] « La sobriété : une aspiration croissante, pas encore un projet de société » dans ADEME Stratégie, 2021.

[7] Negawatt considère depuis longtemps que la sobriété est la base de la transition énergétique, en combinaison avec l'efficacité et les énergies renouvelables. Elle propose un résumé de 12 pages sur la sobriété.

[8] Voir sur le site de l'AWAC. Il se base sur cinq principes directeurs parmi lesquels « Créer un contexte favorable au large développement et au soutien des alternatives durables dans tous les domaines de la société. ».

[9] 6e rapport, 2022. Voir le résumé pour les décideurs (en angais) ou la synthèse vulgarisée en français par The Shift Project.

[10] Credoc, Consommation durable : l'engagement de façade des classes supérieures, 2019.

[11] La bougie est un moyen de s'éclairer particulièrement inefficace, dangereux et coûteux. Si on voulait éclairer une pièce avec le même nombre de lumens qu'avec des LED, il faudrait utiliser des dizaines de bougies, qu'il faudrait remplacer régulièrement.

[12] Voir SPF Mobilité

[13] « Penser la sobriété matérielle », ADEME, 2020.

[14] « Comment consommer avec sobriété », Valérie Guillard, 2021.

[15] Attention, une des conditions pour participer au projet était d'avoir un logement sans problème d'humidité (car, dans ce cas, baisser la température peut aggraver ce problème).

[16] Scénario « Génération frugale » dans l'étude « Cinq visions de l'alimentation en France vers la neutralité carbone en 2050 », 2022.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:
https://ecoconso.be/content/moins-cest-mieux-pourquoi-et-comment-pratiquer-la-sobriete