



## Et l'éco-consommation

Épisode 1 sur 3



La consommation prend une grande part dans notre vie. Elle influence directement tout autant qu'indirectement notre environnement extérieur tant d'un point de vue social, économique que naturel. Notre consommation peut vite s'emballer, c'est pourquoi il faut en garder la maîtrise en permanence. En effet, notre consommation, comme toute activité, génère des impacts. Mais nous avons le pouvoir de contrôler ces impacts pour les contenir à un niveau acceptable, c'est l'éco-consommation.

Nous vous présentons ici un premier extrait de la lettre numéro 32 «Et l'éco-consommation» que vous pouvez retrouver en intégralité sur notre site internet. Cette partie va vous inviter à une réflexion avant l'achat. Beaucoup de solutions plus ou moins alternatives, plus ou moins traditionnelles, nous permettent d'éviter les achats. Cela ne signifie pas de moins consommer mais plutôt de transformer sa consommation en éco-consommation. Et afin de rendre plus concret cette notion, place à la pratique !

### N'achetez pas, faites le vous-même !

C'est encore mieux, encore plus fort ! C'est le renouveau du «fait maison», du «fait mains» ! Certains l'appellent le DIY pour Do It Yourself ! Et sans passer pour un rétrograde, il ne faut pas oublier que cette pratique n'est pas nouvelle, c'était le quotidien de nos parents, de nos grands-parents. Petit tour d'aperçu du savoir-faire maison à travers les âges :

#### Faire ses repas

Ce n'est pas enfoncer une porte ouverte car bon nombre de personnes ont oublié ou n'ont tout simplement pas appris !

C'est pourtant le meilleur moyen de réaliser des repas complets et équilibrés avec des aliments de base simples et non transformés. Et bien souvent cela permet de faire des économies. Pour cela, il suffit de regarder les prix au kilo des produits transformés.

#### Faire ses confitures, ses gâteaux, ses sucreries

Quoi de plus doux et agréable qu'ouvrir un bon pot de confiture maison le matin ? N'est-ce pas un vrai plaisir de partager un bon gâteau à plusieurs ? Il y a suffisamment de livres sur le sujet pour nous permettre de ne pas en rajouter ici.

Pâte de fruits, sucette, guimauve... Pour les sucreries aussi il y a le choix des recettes.

#### Faire des conserves des fruits et légumes du jardin pour en profiter toute l'année

Vous pouvez opter pour le stérilisateur ou la lactofermentation, moins énergivore. C'est simple, facile, efficace et économique. Vous trouverez toutes sortes de recettes par exemple dans ce livre : Le traité Rustica de la conservation. Et n'oubliez pas notre lettre N°41 sur le gaspillage alimentaire.



Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à nous contacter :  
SMICTOM de la Région de Fontainebleau, BP 04, Moret-Loing-et-Orvanne.  
N° Vert : 0 800 133 895 ou encore [www.smictom-fontainebleau.fr](http://www.smictom-fontainebleau.fr)





## Faire ou réparer ses meubles

Hier chose courante, cette pratique est devenue de plus en plus rare aujourd'hui.

Pourtant, plusieurs mouvements de fond apparaissent. Par exemple, la récup' de palettes pour réaliser un meuble qui a du style, votre style...

Avec un peu d'adresse, vous pouvez facilement réaliser un salon de jardin, un bar, une étagère, une jardinière et même un lit, pourquoi pas !

Coté récup' et décoration intérieure, il y a des dizaines de sites internet, de magazines et d'émissions de télévision sur le sujet, vous n'avez que l'embarras du choix.

## Les appareils ménagers

Si vous aimez le café et que vous êtes un peu bricoleur dans l'âme, rendez-vous au Repair café ! Le principe est de réunir autour d'un café, des bricoleurs expérimentés et des débutants avec l'envie de sauver leur petit électroménager. Et ça marche !

[www.repaircafe.org](http://www.repaircafe.org)

## Oui, cela prend un peu de temps.

Mais qui n'a réellement « pas le temps » ? Nous pouvons toujours trouver des excuses mais il faut aussi savoir transformer ces contraintes en atout. Par exemple, acheter des produits frais nécessite de faire de la cuisine. Avec un minimum de préparation, cette corvée peut très vite se transformer en moments de joie. Faites à plusieurs, la cuisine devient conviviale et elle s'accompagne du plaisir de partager un bon repas tout en échangeant de vive voix et permet de couper un peu le sifflet à cette TV parfois envahissante.

Et pendant ce temps, c'est moi qui passe la tondeuse...



Moi ?  
Bien sûr que je loue !



## Et la location, vous y avez pensé ?

Chez les professionnels mais aussi les particuliers. Tout se loue ! De la voiture au sac à main en passant par la crêpière, la perceuse, la machine à laver, les tables et chaises de réception...

[www.lamachineduvoisin.fr](http://www.lamachineduvoisin.fr)

[www.bricolib.net](http://www.bricolib.net)

[www.zilok.com](http://www.zilok.com)

[www.e-loue.com](http://www.e-loue.com)

## Première conclusion

Faire soi-même est une grande source de plaisir et de satisfaction personnelle. C'est un bon exemple et une expérience enrichissante pour les enfants. C'est une façon simple de redonner une valeur au travail manuel et artisanal. Dans le même temps, cela permet de réévaluer la valeur des biens et des services que nous consommons tous les jours. De plus, cela fait de nettes économies tout en préservant les ressources naturelles. Et c'est une bonne solution pour réduire nos déchets !

Alors en route pour un monde meilleur, pour un monde fait main, avec le SMICTOM de la Région de Fontainebleau !

Si vous désirez vous abonner à cette lettre, envoyez simplement « je souhaite m'abonner à la lettre du SMICTOM » avec votre nom, prénom et adresse mail à [smictom2@wanadoo.fr](mailto:smictom2@wanadoo.fr)