

Je vis écolo et ça ne me coûte pas plus cher !

16 mars 2017 / Martin Cadoret (Reporterre)



Acheter bio et local, faire ses courses en vrac, fabriquer ses produits ménagers, s'engager dans une démarche de réduction de ses déchets, ça ne coûte pas plus cher. Au contraire.

« Franchement j'aimerais bien être écolo, mais quand tu vois le prix que ça coûte... » Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai entendu cette rengaine, prononcée par des ami.e.s ou sur les plateaux télé. Pourtant, cette croyance populaire tenace ne colle pas vraiment à ma propre expérience.

Depuis septembre 2016, avec ma compagne, nous nous sommes mis au « *zéro déchet* », un

mode de vie prôné par la franco-états-unienne Béa Johnson, et qui implique de produire le moins de déchets possible. En même temps, nous nous sommes mis à acheter au maximum bio et local — pas étonnant, la démarche va souvent de pair. Nous aurions donc dû voir notre budget alimentation/produits ménagers exploser. Pourtant, à produits équivalents, nous avons plutôt eu l'impression de dépenser moins qu'avant. Mais parce que mon expérience ne vaut pas grand-chose sans comparaison, j'ai interrogé des experts pour savoir si mon intuition était bonne.

Mélanie, auteur du blog [La vie sans gâchis](#) s'est mise au zéro déchet en 2014, et elle a opéré [un gros comparatif de ses comptes avant et après conversion](#). Bilan, 400 euros d'économies sur l'année. Aujourd'hui, elle dépense 30 euros de nourriture par semaine en achetant bio et local. Comment ? « *Déjà, le vrac, ça aide beaucoup* », m'explique Mélanie, qui achète de cette manière pâtes, riz et légumineuses. À qualité équivalente, on estime qu'un produit en vrac est 30 % moins cher qu'un produit emballé et acheté au supermarché. Et puis, elle est devenue végane. « *Mais le simple fait de baisser un peu sa consommation de viande limite les coûts* », précise la jeune femme.

Éviter les achats compulsifs et échapper aux sirènes du marketing

« *Côté fruits et légumes, quand on achète de saison, c'est moins cher. Et puis, comme tout est bio, je n'ai plus besoin de les éplucher. C'est un gain de temps, ça fait moins de gaspillage et de la nourriture en plus. Dans le porte-monnaie, c'est vraiment non négligeable* », m'explique Mélanie. Les solutions ne manquent pas pour acheter des fruits et légumes bio autres que ceux suremballés que l'on trouve au supermarché. Pensez aux marchés, aux maraîchers et surtout aux Amap (associations pour le maintien de l'agriculture paysanne), qui permettent de manger bio et local à peu de frais.

Le fait de ne plus aller au supermarché pour tout acheter, mais d'alterner entre maraîcher, boucherie et épicerie bio permet aussi d'éviter les achats compulsifs et d'échapper (un peu) aux sirènes du marketing. « *Dans les grandes surfaces, on achète des trucs inutiles, des plats préparés, des chips, des yaourts industriels... À la fin, un tiers de ton caddie, tu n'en as pas besoin* », abonde Jérémie Pichon, le papa de la désormais fameuse « [Famille zéro déchet](#) ». La clé, c'est de se passer des produits transformés : gâteaux, yaourts, et même chips, tout cela est facilement faisable soi-même en passant un peu de temps aux fourneaux, pour un résultat meilleur et bien moins cher. C'est comme cela que l'on compense le surcoût induit par certains produits forcément plus chers en agriculture biologique, comme le lait ou les œufs.



Sans compter que les produits bio sont plus nourrissants à quantité équivalente que ceux de l'industrie — si vous en doutiez, exemple concret à Langouët, une petite ville bretonne dont *Reporterre* vous avait déjà parlé. La cantine est passée en bio il y a une dizaine d'années. Résultat des courses, le prix du repas a baissé. « *Nous n'avons plus de gaspillage, nous achetons moins de pain, car il est plus nourrissant, et moins de viande, car elle tient mieux à la cuisson* », indique le maire, dans *à l'AFP*.

Autre poste d'économie substantielle, les produits ménagers. Car avec quelques ingrédients de base, on peut fabriquer l'ensemble des liquides vaisselle, lessives et autre nettoyants de sol nécessaires à la propreté de la maison. Pour une famille de quatre personnes, la Famille zéro déchet a calculé que cela équivalait à des dépenses d'hygiène divisées par deux. Je peux en témoigner, rien que pour la question de la lessive. Ça coûte bonbon d'acheter les produits de base, à savoir un gros savon, du bicarbonate de soude et de l'huile essentielle. Mais, pour cet investissement d'environ 30 euros, vous en aurez pour au moins une vingtaine de litres de lessive.

Cerise sur le gâteau, mieux consommer, c'est aussi l'assurance d'être en meilleure santé... et donc de réduire le budget correspondant. Mélanie, elle, a constaté une forte diminution de ses passages chez le médecin depuis qu'elle mange uniquement bio, « *environ 2 passages contre 5 à 7 fois l'année précédente* ». « *Le placard à médicaments que pas mal de gens ont chez eux, nous, on ne l'a pas. On avait déjà beaucoup réduit notre consommation de médicaments, mais avec le zéro déchet, ça a été définitif* », complète Jérémie Pichon.

Un domaine où il est difficile de lier écologie et économies : celui du matériel électronique

Et pour tout ce qui ne concerne pas l'alimentation ? « *On achète beaucoup d'occasions, par exemple les meubles ou les jeux...* » explique Jérémie. Car ce sont souvent ces achats suremballés qui produisent le plus de déchets. Avec les sites de petites annonces, là aussi on paye moins, tout en donnant une seconde vie à des objets qui auraient pu être jetés. Sans compter qu'un certain nombre de sites de dons se sont aussi développés, comme par exemple Donnons.org. Pour les vêtements, l'achat d'occasion aussi se révèle avantageux. « *J'ai commencé par tout ce qui est friperies, sites d'occasion sur internet et appli téléphone, précise Mélanie. Mais ça ne fait pas tout, parce que les marques vendues sont souvent peu éthiques. Alors, cette année, je me suis lancée comme défi d'acheter des vêtements de marques plus écologiques. C'est plus cher, mais la durée de vie est prolongée et ça revient moins cher à long terme.* » Autre évidence qu'elle rappelle : « *Emporter ses chaussures chez le cordonnier pour les réparer, ça permet aussi d'éviter des achats inutiles.* »



Il y a pourtant un domaine où il est difficile de lier écologie et économies : celui du matériel électronique, en particulier des smartphones, devenus presque incontournables. L'occasion permet là aussi d'éviter les emballages, mais les composants ne sont quasiment jamais respectueux des travailleurs et de l'environnement. Et l'obsolescence programmée condamne ce type d'appareil au bout de quelques années d'utilisation. « *Il y a toujours les Repair Café, où des gens peuvent t'apprendre à réparer ton matériel* », note Mélanie. Elle envisage, dans le futur, de **passer au Fairphone**, la seule marque à proposer un téléphone écologique (autant que cela soit possible), éthique et aux composants remplaçables. Pour 525 euros, le jeu peut en valoir la chandelle, pour autant que l'entreprise continue à proposer les pièces détachées encore longtemps.

Comme quoi, avec quelques réflexes de consommation un peu différents, on peut faire des économies. « *Mais il faut repenser sa façon de consommer et accepter que ça prenne du temps. Ce sont des petites étapes où l'on change sa façon d'aller acheter son fromage, ses produits frais... mais, une fois qu'on a trouvé ces nouvelles habitudes, on les garde* », explique Jérémie Pichon. À garder en tête pour un prochain débat avec vos ami.e.s les plus réfractaires aux discours écolos. S'ils ne sont pas sensibles au fait de sauver la planète, ils le seront peut-être quand il s'agira de sauver leur porte-monnaie.

Lire aussi : [Depuis trois mois, je vis sans déchet. Et ça va très bien, merci](#)

Source : Martin Cadoret pour *Reporterre*

Photos : © Martin Cadoret/*Reporterre* sauf
. chapô : [Rocket Juice](#)

- Emplacement : [Accueil](#) > [Editorial](#) > [Alternative](#) >
- Adresse de cet article : <https://reporterre.net/Je-vis-ecolo-et-ca-ne-me-coute-pas-plus-cher>