

Fiche pratique Je consomme mieux et je vis plus léger

Les cadeaux, les souvenirs, les « au cas où », les plus ou moins petits caprices du quotidien, en voilà des bonnes raisons de remplir nos maisons d'objets en tout genre. Mais savons-nous vraiment le poids qu'ils représentent ? Leur impact sur l'environnement ? Les utilisons-nous vraiment ? Nous accumulons toujours plus et en avons oublié le bonheur de vivre léger. Pourtant quoi de mieux que de se sentir léger comme une plume ?

Vous voulez retrouver ce bien-être et faire à la même occasion une bonne action pour la planète ? Suivez ce guide...

1- Je me documente :

	Une infographie pour se rendre compte du poids et de l'impact des objets que l'on accumule chez soi et donner des solutions pour qu'ils pèsent moins lourd.	Ces objets qui pèsent lourd dans notre quotidien Qu'est-ce qu'on fait ?!	20 minutes
	Un podcast pour comprendre l'importance de la maintenance de nos objets et découvrir l'art de faire durer les choses.	C'est mieux quand ça dure : prendre soin des objets Arte Radio (Vivons heureux avant la fin du monde)	26 minutes
	Une émission dans laquelle des familles se font aider pour vider, trier et ranger leur maison.	Détox ta maison, 7 jours pour tout ranger	1 heure 20

2- J'interroge mes modes de vie :

- **Combien est-ce que je pense avoir de ces objets et combien en ai-je réellement ?**

J'estime leur nombre puis compte combien j'en possède réellement.

	Estimation	Nombre réel
Paires de chaussures		
T-shirts		
Livres		
Câbles en tout genre		
Appareils électriques		

- **Pourquoi devrais-je désencombrer mon logement ?**

- Me simplifier le quotidien
 Libérer de l'espace
 Devenir un consommateur averti
 Donner une seconde vie aux objets que je n'utilise pas
 Faire du bien à l'environnement
 Autre.....

- **Quelle(s) pièce(s) ou catégorie(s) d'objets aurai(en)t bien besoin d'un tri ?**

.....

- **Comment pourrais-je mieux ranger pour ne pas ré-encombrer mon logement ?**

.....

- **A quand remonte la dernière fois que j'ai...**

nettoyé le filtre de mon lave-vaisselle / lave-linge ? dépoussiéré mon ordinateur ?

dégraissé la chaîne de mon vélo ? nettoyé ma robinetterie ?

réparé / fait réparer un objet ?

- **Est-ce que j'ai parfois recours à des modes de consommation alternatifs ?**

- Emprunter / Prêter à mes voisins Louer Acheter de seconde main
 Faire moi-même Consommer responsable (labels, provenance, composition, ...)

3- J'expérimente des pratiques sobres et heureuses :

J'apprends à vivre plus léger et à consommer mieux...

- **En désencombrant mon logement :**

- Je désencombre une pièce ou une catégorie d'objets de mon logement
 Je donne un objet sur Geev / à une recyclerie / dans la zone de réemploi en déchèterie / dans une boîte à dons
 Je revends un objet sur Vinted / Leboncoin

- **En entretenant et réparant mes objets :**

- J'entretiens un objet en suivant [La Bible de l'entretien des objets](#)
 Je répare moi-même, ou lors d'un atelier d'autoréparation, un objet (vêtement, vélo, appareil électrique...)

- **En consommant de façon alternative :**

- J'organise une fête des voisins
 Je crée un groupe de discussion entre voisins
 J'affiche les objets que je peux prêter à mes voisins sur ma boîte aux lettres ou dans mon hall d'immeuble
 J'offre un cadeau de seconde main