

## Et si je faisais des choix plus sobres ?

Après la période bien faste de des fêtes de fin d'année, nous vous proposons de vous intéresser à un thème d'actualité qui gagne en importance : la sobriété, notamment énergétique, mais aussi en matière de consommation générale.

La sobriété, c'est consommer moins et mieux. Certains prétendront peut-être que c'est un retour en arrière, mais ce n'est pas le cas. La sobriété énergétique cherche à concilier confort de vie et préservation des ressources naturelles, dans un contexte où la gestion de la crise climatique et énergétique devient de plus en plus urgente. Elle n'implique pas nécessairement de sacrifices, mais plutôt une réorganisation des habitudes et un choix de solutions plus durables.

L'Office fédéral de la culture en donne une définition universelle : « Les personnes ont un mode de vie sobre quand elles orientent consciemment leur comportement en fonction de ce qui est vraiment indispensable pour bien vivre et non du maximum imaginable. Elles ménagent ainsi l'environnement et améliorent leur qualité de vie. Elles se concentrent sur l'essentiel. Cela ne veut pas dire renoncer à tout, mais faire des choix, partager ou échanger. »

« Moins c'est mieux »

Concrètement, c'est mettre la priorité sur les besoins réels et se poser la question de la nécessité avant de faire un achat. Ce sont des gestes simples, qui invitent à retrouver une forme de liberté et d'autonomie, tout en faisant des économies.

Un geste universel : utiliser un sac réutilisable pour les courses, souvent par habitude ou pour éviter d'acheter des sacs en plastique, est en réalité un geste de sobriété écologique qui réduit les déchets sans qu'on y pense.

La sobriété est une démarche collective.

Source : Romande Energie

