



**Philippe Lévêque**

Préface de **Fabrice Bonnifet**

# LE GUIDE ecofrugal €

**Plus de 500 solutions pratiques**

pour économiser et réduire son empreinte  
écologique au travail comme chez soi



**LEDUC** ➔



## Et si consommer mieux vous permettait de dépenser moins ?



Face à la crise du pouvoir d'achat et aux défis écologiques, il est temps de changer nos habitudes ! Alimentation, habitat, énergie, consommation et loisirs... *Le Guide Ecofrugal* propose une méthode simple et efficace testée depuis plus de dix ans pour gagner en qualité de vie, améliorer son budget et réduire son empreinte écologique au travail comme chez soi.

Dans cette nouvelle édition enrichie, Philippe Lévêque, sans discours moralisateur ni culpabilisation, vous amène à revisiter vos pratiques du quotidien pour vivre mieux, économiser et réparer un monde en crise.

Dans ce guide, vous trouverez :

- Plus de 500 solutions simples et économiques pour réduire vos dépenses et votre impact sur la planète ;
- 8 ateliers thématiques à faire en famille, au bureau ou avec vos voisins (eau, numérique, biodiversité, zéro déchet...) pour cultiver ensemble l'envie d'agir ;
- Des témoignages, des interviews d'experts et d'influenceurs à impact pour vous inspirer.



.....

**Philippe Lévêque** est le fondateur d'Ecofrugal Project, une communauté engagée pour une transition écologique à portée de tous. Auteur, coach et conférencier, il a formé plus de 10 000 personnes en France et accompagne des entreprises dans leurs démarches responsables. Découvrez le mouvement sur [monatelier-ecofrugal.fr](http://monatelier-ecofrugal.fr).

Préface de **Fabrice Bonnifet**, président du Collège des Directeurs du Développement Durable (C3D) et de GenAct.

**15,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3616-9



9 791028 536169



Rayons : Vie pratique, écologie

**editionsleduc.com**

**LEDUC**



# **LE GUIDE** ecofrugal €-

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)** et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Coordination éditoriale : Alexandra Raillan

Édition : Carole Fossati

Préparation de copie : Emmanuelle Betran

Relecture : Céline Haimé et Émilie Guillemain

Design de couverture : Emmanuelle Audebrand / Jean-Louis Massardier

Illustrations de couverture : AdobeStock

Maquette intérieure : Emmanuelle Audebrand / Jean-Louis Massardier

Illustrations intérieures : AdobeStock

© 2025, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3616-9

**Philippe Lévêque**

Préface de **Fabrice Bonnifet**

# **LE GUIDE** **ecofrugal** €

**Plus de 500 solutions pratiques**

pour économiser et réduire son empreinte  
écologique au travail comme chez soi

# sommaire

Préface Fabrice Bonnifet.....	6
INTRODUCTION .....	8
AVERTISSEMENTS AUX LECTEURS .....	10

<b>La méthode ecofrugal</b>  .....	<b>12</b>
---	-----------

## **ALIMENTATION**..... **26**



Compost et biodéchets.....	29
Fait maison .....	35
Eau .....	42
Gaspillage alimentaire .....	48
Local, de saison, bio.....	57
Viande.....	68
Partagez vos solutions et échangez sur vos pratiques .....	76

## **CONSOMMATION**..... **84**



Réduire en quantité, en poids et en emballages.....	89
Passer du jetable au réutilisable.....	105
Partager et échanger les biens et équipements.....	116
Acheter, revendre d'occasion.....	131
Réparer.....	143
Recycler .....	152
Épargner.....	161
Réduire son empreinte numérique.....	174
Partagez vos solutions et échangez sur vos pratiques .....	198

---

## **HABITAT ..... 206**



Entretenir – Les basiques .....	209
Mutualiser, partager .....	219
Économiser l'eau .....	230
Rénover, isoler .....	241
Aérer, ventiler .....	256
Réduire et optimiser la consommation énergétique des appareils .....	266
Se chauffer aux énergies renouvelables .....	289
Privilégier les énergies renouvelables pour votre électricité .....	308
Partagez vos solutions et échangez sur vos pratiques .....	322

## **TRANSPORT ..... 328**



L'avion .....	331
Covoiturage, autopartage et location .....	341
Écoconduite .....	356
Vélo et deux-roues électriques .....	361
Voiture : thermique, hybride ou électrique .....	375
Partagez vos solutions et échangez sur vos pratiques .....	392

CONCLUSION .....	398
------------------	-----

REMERCIEMENTS .....	401
---------------------	-----

TABLE DES MATIÈRES .....	402
--------------------------	-----

# PRÉFACE



**R**ares sont ceux à avoir compris que l'essentiel des solutions pour nous réencastrier dans les limites planétaires viendra de la modification de nos modes de vie. Notamment nous, les citoyens des « pays riches », qui sommes responsables de la majorité des diverses pollutions. Philippe Lévêque, l'auteur de cet ouvrage remarquable, démontre que la frugalité peut être désirable. Cela tombe bien, car ce n'est plus une option !

L'objet du *Guide Ecofrugal 2025* est de proposer une méthode pratique pour réduire son empreinte écologique à la maison, au bureau, pendant ses loisirs, tout en économisant de l'argent — non pas pour le dépenser ensuite en futilités, mais pour pouvoir mieux acheter l'indispensable avec la juste qualité, celle qui dure.

Cette nouvelle édition repose sur cinq règles clés pour faire advenir une frugalité heureuse : faire son bilan, identifier ses intérêts, partager ses solutions, adopter une approche holistique et s'informer. La frugalité est un art de vivre : c'est le retour à notre condition de poussières d'étoiles, celui d'une consommation correspondant à nos besoins vitaux, sans gaspillage et sans déchets. Choisir la frugalité dans sa vie quotidienne, c'est laisser toute la place à l'immatériel, aux relations humaines, à la reconnexion avec la nature — bref, tout ce qui rend véritablement heureuses les foules sentimentales que nous sommes.

Et contrairement à tous ceux qui ne voient la transition écologique que sous l'angle étroit de la décarbonation, Philippe rappelle que la réduction des émissions de gaz à effet de serre reste une pression environnementale parmi d'autres : la consommation d'eau, l'extraction de matériaux, l'exploitation des sols, la pollution de l'air et de l'eau, les impacts sur la biodiversité, la production de déchets... tout s'entremêle, car tout dans l'environnement se trouve en interdépendance, et nos activités industrielles et commerciales ont forcément des impacts globaux.

La frugalité et la sobriété dans les usages représentent les deux leviers majeurs de la baisse de la production et de la consommation indispensables pour alléger l'empreinte écologique de l'humanité. Le temps presse : nous devons passer du consumérisme à la frugalité pour espérer éviter l'effondrement — nous en sommes là.

Merci infiniment, Philippe, d'avoir créé ce guide, qui va aider des millions de gens à renforcer leur pouvoir d'agir pour un monde plus juste et durable.

### **Fabrice Bonnifet**

Président du Collège des directeurs du développement durable<sup>1</sup> (C3D) depuis 2017 et président de GenAct<sup>2</sup>

---

1 C3D rassemble plus de 400 grandes entreprises engagées dans la transition écologique.

2 GenAct accompagne les salariés dans la mise en œuvre de modèles économiques à visée régénérative.

# INTRODUCTION

**P**ourquoi ce livre, intitulé *Le Guide Ecofrugal*, dix ans après la deuxième édition sortie en 2015, l'année de l'Accord de Paris sur le climat ? Se dire que c'est trop tard pour agir serait tentant. L'accord de Paris ambitionnait de contenir la hausse des températures entre + 1,5 degré et + 2 degrés par rapport à l'ère préindustrielle, nous sommes déjà à 1,5 degré ! La biodiversité s'effondre. Six des neuf limites planétaires sont à ce jour atteintes, les ressources s'épuisent, etc.

Les faits sont là, têtus, ils nous rappellent inlassablement l'urgence de la question. Cela n'échappe désormais plus à personne que la situation environnementale empire de jour en jour, à moins d'être dans le déni.

Pour autant, la mobilisation reste timide au regard des enjeux. L'augmentation en fréquence et en intensité des mauvaises nouvelles ne changera pas la donne. Même au bord de l'abîme, nombreux seront ceux qui continueront à fermer les yeux en espérant que la providence leur envoie un parachute.

Pas évident de se défaire de ses habitudes ainsi que des fausses promesses d'un mode de vie toxique... Le constat est amer. La connaissance des faits, la prise de conscience ne mènent pas toujours à l'action.

Comment montrer qu'un autre chemin est possible ? Comment vous donner envie de l'emprunter ou bien d'accélérer si vous avez déjà commencé à engager votre transition écologique ? Vous, mais aussi votre famille, vos amis, vos collègues, etc. ?

C'est tout l'objet de ce livre ! Partager avec vous des solutions efficaces pour réduire son impact environnemental et vous inciter à agir grâce à une méthode et des outils développés et perfectionnés au fil de l'eau depuis la première édition du *Guide Ecofrugal* en 2012 jusqu'à aujourd'hui avec l'aide des membres de la communauté Ecofrugal et le soutien d'organismes publics et d'organisations privées.

### **Philippe Lévêque**

Auteur et fondateur d'Ecofrugal Project, une entreprise de l'économie sociale et solidaire (ESUS) dont la mission consiste à donner les moyens et l'envie d'agir au grand public et aux salariés afin d'engager leur transition écologique personnelle autant que professionnelle.

# **AVERTISSEMENTS AUX LECTEURS**

**L**e *Guide Ecofrugal* vous renseigne sur des solutions économiques et écologiques que vous pourriez mettre en pratique au quotidien pour réduire votre impact environnemental et faire des économies. La team Ecofrugal a effectué un travail minutieux de vérification des informations collectées. Mais nul n'est parfait. Aussi, si malgré nos soins et nos contrôles, vous constatez des erreurs ou des omissions, nous vous serions reconnaissants de nous contacter à l'adresse suivante : [team@monatelier-ecofrugal.fr](mailto:team@monatelier-ecofrugal.fr).

Nous nous sommes efforcés de tenir compte des derniers textes législatifs ou réglementaires en vigueur au moment de la finalisation de cet ouvrage en juillet 2025. Cependant, certaines fiches peuvent faire référence à des dispositions fiscales ou légales qui ont été depuis modifiées.

Par ailleurs, la plupart des relevés de prix de biens ou de services ont été effectués au cours du premier semestre 2025.

Les économies mentionnées dans les fiches restent des exemples qui peuvent varier en fonction de la situation personnelle et du mode de vie de chacun. Elles peuvent parfois s'avérer inexistantes, voire négatives dans certains cas. Ecofrugal et l'éditeur ne sauraient être tenus comme responsables pour quelconque préjudice de quelque nature que ce soit qui découlerait de l'utilisation directe ou indirecte du contenu de cet ouvrage.

Avant d'agir sur la base des informations fournies dans le guide, nous vous conseillons d'en valider les conséquences fiscales, financières, médicales avec des professionnels habilités et compétents.

Vous recevrez ainsi un avis qui tiendra compte de votre situation personnelle. Toutes les marques déposées ou les noms de produits cités dans ce livre appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Nous ne sommes en aucun cas les représentants de ces marques ni de leurs produits. Au lecteur ensuite de se faire sa propre idée et d'en tirer ses conclusions. Ecofrugal ne peut être tenu pour responsable des conséquences découlant de l'usage des produits ou de l'utilisation des services mentionnés dans le *Guide Ecofrugal*.

**LA MÉTHODE**  
**ecofrugal** €

## Règle n° 1

# Faire son bilan

« Ce qui ne se mesure pas n'existe pas. »

Niels Bohr, physicien danois

Sauf exception, votre bilan carbone est corrélé à vos revenus et vos placements. En France, les 10 % des Français les plus riches émettent cinq fois plus de carbone (25 tonnes par an et par personne) que la moitié la moins aisée des Français (5 tonnes par an et par habitant). Les 40 % des Français qui se situent entre ces deux niveaux de richesse ont une empreinte équivalente à la moyenne nationale, soit 9,4 tonnes<sup>1</sup>.



### Les objectifs français « bas carbone »

La France vise la neutralité carbone pour limiter la hausse de l'augmentation des températures supérieures de 1,5 degré à 2 degrés par rapport à l'ère préindustrielle. Les objectifs sont :

- Réduire les émissions de CO<sub>2</sub> de 50 % d'ici 2030 par rapport à 1990.
- Atteindre 5 tonnes de CO<sub>2</sub> en 2030.
- Atteindre 2 tonnes de CO<sub>2</sub> en 2050.

En 2023, l'empreinte carbone d'un Français était estimée à 9,4 tonnes de CO<sub>2</sub>, soit une baisse de 36 % par rapport à 1990<sup>2</sup>.

Mais vous, avez-vous déjà calculé votre empreinte carbone ? Sur [monatelier-ecofrugal.fr](https://monatelier-ecofrugal.fr), grâce au calculateur *Nos gestes climat* de l'ADEME, vous connaissez votre empreinte carbone en moins de quinze minutes. Le résultat est ensuite mémorisé dans votre espace personnel pour que vous puissiez suivre son évolution au fil du temps.

En moyenne, celle des membres de la communauté Ecofrugal majoritairement diplômée et féminine est de 5,51 tonnes, soit une baisse de 41 % par rapport à la moyenne nationale.

1 *Rapport sur les inégalités mondiales 2022*, publié par les économistes Lucas Chancel, Thomas Piketty, Emmanuel Saez et Gabriel Zucman.

2 Service des données et études statistiques (SDES) de l'État, *Chiffres clés du climat*, édition 2024.

L'empreinte carbone est facile à calculer, mais elle reste parcellaire pour évaluer votre impact environnemental. L'épuisement des ressources, la pollution du sol, de l'eau, et de l'air, l'effondrement de la biodiversité... ne sont pas directement pris en compte. Pour avoir une idée plus précise de votre impact environnemental, calculez votre empreinte écologique, elle inclut l'ensemble des ressources (énergie, eau, matières premières) qu'une personne utilise au quotidien.

Rendez-vous sur le site du WWF Suisse – [wwf.ch](http://wwf.ch) –, vous pourrez faire votre check-up environnemental; ou encore sur le site américain [footprintnetwork.org](http://footprintnetwork.org) à l'origine de la méthodologie. Un questionnaire passe en revue tous les aspects matériels de votre quotidien afin d'établir la quantité de ressources utiles au maintien de votre mode de vie. Votre note finale est une extrapolation. Elle comptabilise le nombre de planètes nécessaires pour poursuivre votre mode de vie si tous les habitants de la Terre se mettaient à vivre comme vous.

---

## Règle n° 2

# Y trouver son intérêt

« Charité bien ordonnée commence par soi-même. »

Proverbe

Transformer profondément la société en moins d'une génération est possible! La transition numérique a réussi, en à peine trente ans, à métamorphoser nos existences et notre rapport au monde.

Quelles leçons en tirer pour la transition écologique? Primo, que c'est un précédent rassurant, alors que l'humanité dispose d'un peu moins de vingt-cinq ans pour atteindre la neutralité carbone.

Secundo, que cette transformation a été possible grâce à la promesse d'une vie meilleure et épanouie que les géants de la Silicon Valley ont admirablement mise en musique. Ils ont aussi su rendre leurs services terriblement attractifs : gratuité apparente pour Google et Facebook, design, ergonomie et esthétisme pour Apple, efficacité et rapidité pour Amazon... Ils appellent cela les « bénéfices utilisateurs ».



Alors, qu'attendons-nous pour faire de même avec la transition écologique? Il existe déjà, ici et maintenant, mille et une solutions intéressantes pour réduire son impact environnemental, améliorer sa qualité de vie et sa santé, réaliser des économies, etc., et, disons le haut et fort, être plus heureux. Nous avons tous à y gagner!

Plutôt que de nous interroger sur ce que nous devons faire pour la transition écologique, demandons-nous ce qu'elle-même peut faire pour nous! Les rubriques Habitat, Transport, Consommation et Alimentation font la pédagogie des nombreuses solutions à adopter dans son quotidien, que ce soit chez vous, à l'extérieur, au travail, etc. Vous allez découvrir les multiples bénéfices qu'elles vont vous apporter et même vous rapporter! Libre à vous de les expérimenter à votre rythme et à votre manière pour ensuite éventuellement les intégrer dans votre quotidien.

C'est une règle essentielle de la méthode Ecofrugal. Y trouver son intérêt et le choix est vaste!

Oubliez la démarche sacrificielle, faite de contraintes, d'efforts, de renoncements et de privations. Ça ne marche pas ou alors qu'un temps! Face au flot de mauvaises nouvelles et à la lenteur des changements opérés par les individus, les entreprises et les États, voire des retours en arrière, vous risquez vite de perdre espoir et *a minima* d'y laisser votre belle énergie.

Alors, concentrez-vous sur des petites victoires et leur lot de bénéfices tangibles. Le philosophe Pascal ignorait si Dieu existait, mais il avait décidé de se comporter en croyant pour avoir une chance d'accéder au paradis arguant qu'il n'y avait pas grand-chose à perdre. Faites le pari pascalien! Si l'humanité arrive à résoudre et à surmonter ses problèmes environnementaux, alléluia! Vous aurez la satisfaction d'avoir fait partie de la solution, et si ça n'est pas le cas, vous aurez tiré un certain contentement à agir aussi dans votre intérêt!

**Règle n° 3**

## Partager ses solutions

« Gardez à l'esprit que chaque personne qui prend des orientations nouvelles dans son quotidien [pour réduire son empreinte écologique] raconte à sa manière une histoire qui peut inspirer son entourage, si tant est qu'elle ne cherche ni à convaincre, ni à évangéliser. »

Cyril Dion

Ce livre comporte à dessein des témoignages de personnes de tous horizons. Ce sont de microrécits de solutions. Partagés à l'échelle d'un livre, mais aussi d'un groupe, d'une entreprise, d'un territoire (avec son entourage, ses collègues de travail, des inconnus...), ils s'assemblent pour former un grand récit engageant, celui d'une transition écologique réalisable, émancipatrice et désirable. Votre meilleur ami ou votre collègue de travail qui vous suggère un ouvrage vous donnera plus sûrement envie de le lire que l'algorithme de recommandation d'Amazon. Il pourra même vous l'offrir ou vous le prêter ! L'humain reste la clef dans la conduite du changement.

Et si, vous aussi, vous partagiez vos solutions environnementales ? Vous en avez probablement déjà adopté à votre échelle. Elles suscitent l'intérêt, voire l'adhésion, lorsqu'elles sont portées par des personnes qui nous ressemblent, auxquelles il est facile de s'identifier, ou par des organisations de confiance.

Rassurez-vous, pour donner des exemples de solutions, nul besoin d'être un modèle. D'ailleurs, qui peut prétendre l'être ? En France, très peu d'individus ont un bilan carbone annuel de 2 tonnes ou moins, celui nécessaire pour atteindre la neutralité carbone en 2050. Idem pour la biodiversité, hormis certaines populations autochtones, qui peut affirmer que son mode de vie est sans impact sur le vivant ?

Dans le prolongement du livre, avec la contribution de nombreux anonymes, qui forment la communauté Ecofrugal, nous avons créé l'Atelier Ecofrugal. Un format simple, gratuit et convivial pour que chacun puisse se réunir entre amis, collègues, ou encore inconnus, et partager ensemble des exemples de solutions adoptées dans son quotidien.

Une manière accessible et joyeuse d'échanger sur nos pratiques environnementales, mais aussi d'interroger nos besoins, nos richesses réelles...

et ce qui nous rend véritablement heureux. Cela, au moment même où les vents puissants de l'individualisme, du consumérisme et du technosolutionnisme se renforcent pour former une spirale dépressive qui s'auto-alimente. Le partage va à rebours de cette boucle de rétroaction négative, c'est une démarche humble, désintéressée, non marchande, qui recrée du lien et pose les bases de la coopération et de l'entraide !

Pour découvrir comment instituer ces temps d'échange collectifs ou y participer et cultiver avec d'autres l'envie d'agir, consultez la section « Premiers pas pour organiser un atelier Ecofrugal ». À la fin des rubriques Alimentation, Consommation, Habitat et Transport, nous vous présentons chaque fois le ou les ateliers en rapport avec la thématique traitée.

---

#### Règle n° 4

## Adopter une démarche globale

« L'homme moderne ressemble plus à un funambule qu'à un sage, il avance en équilibre instable entre des exigences contraires. »

Albert Camus

Nous vivons tous avec nos contradictions : si 83 % des Français estiment que les gens consomment trop, seuls 28 % admettent trop consommer personnellement<sup>1</sup>.

La méthode Ecofrugal consiste à faire un pas de côté pour interroger nos multiples choix du quotidien – souvent dictés par la force des habitudes –, et dans tous les domaines : alimentation, énergie, transport, habitat, consommation, santé, loisirs, etc.

L'objectif est de distinguer l'essentiel du superflu pour prendre des décisions plus éclairées qui privilégient des pratiques, des produits ou des services économiques et écologiques adaptés à nos besoins réels. Ces choix mis bout à bout améliorent notre qualité de vie, notre santé tout en préservant l'environnement et en faisant des économies.

---

1 « Baromètre 2024 - Sobriétés et modes de vie » de l'ADEME.

La méthode Ecofrugal est globale également parce qu'elle s'applique aussi bien dans la sphère domestique que dans la sphère professionnelle. D'ailleurs, 84 % des actifs souhaitent que leur travail soit en adéquation avec le défi climatique<sup>1</sup> ! Une excellente nouvelle, d'autant que peu importe la place que vous occupez dans votre entreprise, une association, une collectivité, vous pouvez mener des actions qui influent sur notre environnement. Là encore, il est possible d'agir pour consommer et produire moins, mieux et autrement tout en faisant des économies.

Le travail constitue par ailleurs un formidable lieu pour agir et démultiplier votre impact positif. C'est pour cette raison que nous vous présentons aussi dans chaque fiche de ce livre de nombreuses idées d'actions à mettre en œuvre dans une organisation à différentes échelles.

### Règle n° 5

## S'informer et se former

La désinformation sur les sujets environnementaux tend à augmenter. Il existe de nombreuses sources d'information de qualité pour se renseigner sur l'environnement et mieux comprendre les enjeux.



### Les médias à suivre

Les sources d'information se multipliant, le tri peut s'avérer difficile.

#### La presse

- **Le Monde** : les articles d'Audrey Garric, Stéphane Foucart et Nabil Wakim, le podcast « Chaleur humaine », l'infolettre hebdomadaire recensant ses principaux articles sur l'environnement.
- **Les Échos** : des articles de qualité pour comprendre les enjeux et découvrir des solutions innovantes portées par les entreprises.



1 Sondage Unédic, « Le travail en transitions », 4 avril 2023.

- *The Conversation* : des articles d'universitaires et de chercheurs avec une rubrique sur l'environnement.

---

### Les médias spécialisés

*Bon Pote, Vert, Reporterre, POSITIVR, L'Info Durable, We Demain, Socialter...*

---

### La radio et les podcasts

- « CO<sub>2</sub> mon amour », « La Terre au carré », sur France Inter
- « Écolo au boulot » de Cassandra Joly

---

### Les reportages d'investigation

- *Sur le front* d'Hugo Clément ou *Vert de rage* de Martin Boudot et Mathilde Cusin

---

### Les réseaux sociaux (Instagram, LinkedIn, YouTube)

Camille Étienne, Aurélien Barrau, Jean-Marc Jancovici, Valérie Masson-Delmotte, Aurore Stéphant, Emma Haziza, Philippe Grandcolas, Jean Jouzel, Flore Vasseur, Claire Nouvian, etc.

---

Au-delà des médias, une multitude d'animations ludiques et participatives ont été créées depuis une dizaine d'années pour se former gratuitement ou à un prix modique aux enjeux environnementaux, la plus connue d'entre elles étant la Fresque du Climat. On en recense à présent près de quatre cents différentes.

**freskr.eco** : facilite l'organisation, la découverte et l'animation d'ateliers collaboratifs.

De plus, des sites proposent régulièrement des fresques et des ateliers de sensibilisation comme l'Académie du Climat ou le Climate House à Paris, mais aussi les maisons écocitoyennes ou les maisons de l'environnement partout en France ainsi que de nombreux tiers lieux.

## **MONATELIER-ECOFRUGAL.FR VOUS AIDE À PASSER À L'ACTION**

Lancé avec le soutien financier de l'ADEME et de l'éco-organisme Valdelia, le site héberge la communauté Ecofrugal réunissant plusieurs milliers de membres de tous horizons partout en France. Ils interagissent, unis par des valeurs communes : la coopération, l'entraide et le partage.

Le site propose des ressources et des outils gratuits pour favoriser la transmission, la diffusion et l'adoption de solutions écofrugales, que ce soit à la maison ou au travail : ateliers Ecofrugal, retours d'expérience, événements autour de la transition écologique, recettes de cuisine, de cosmétiques, etc.

## **Premiers pas pour organiser un atelier Ecofrugal**

L'Atelier Ecofrugal constitue un temps d'échange collectif avec vos collègues, vos étudiants, vos membres associatifs, etc., pour mettre en commun vos pratiques écofrugales et agir ensemble... Pour organiser un atelier, il suffit de vous inscrire sous le statut d'Ambassadrice ou Ambassadeur. Vous aurez alors accès à de nombreuses ressources, vous pourrez recenser vos événements et y inviter les membres de la communauté ou les personnes extérieures.

## **Les thématiques des ateliers**

1. L'atelier Zéro Déchet, plus une version junior (9-14 ans) - (en rapport avec la rubrique Consommation du livre)
2. L'atelier Alimentation
3. L'atelier Copro/Habitat
4. L'atelier Mobilité
5. L'atelier Numérique Responsable (rubrique Consommation)
6. L'atelier Sobriété énergétique (rubrique Habitat)
7. L'atelier Économiser l'eau (rubrique Habitat)
8. L'atelier Biodiversité

À la fin de chaque rubrique du livre, nous vous présentons le déroulé des pistes de discussion du ou des ateliers en rapport avec celle-ci.

## **L'animation est à la portée de tous**

Pour animer l'Atelier Ecofrugal, vous n'avez pas besoin d'être la papesse du zéro déchet ni la reine du bio, encore moins le pro des économies d'énergie ou la spécialiste de la biodiversité... Et contrairement aux Fresques, aucune formation préalable à un atelier n'est nécessaire.

Le support d'animation vous guide pas à pas pendant toute la durée de l'atelier et vous explique son organisation en amont : le choix du lieu, de la date, des invités... C'est une discussion orientée « solutions » au cours de laquelle chaque participant, y compris vous en tant qu'Ambassadeur ou Ambassadrice, prend la parole pour présenter ce qu'il a expérimenté à son échelle et aussi réfléchir ensemble sur des actions communes à mettre en place. Par exemple, organiser un Repair Café entre collègues. Votre rôle consiste simplement à vous assurer que les échanges entre les participants restent concrets (les débats sont à éviter) et que la parole soit bien distribuée.

## La durée

1 heure minimum (à déterminer avec les participants) : environ 10 minutes par piste d'action.

## ..... **Idée** .....

Vous pouvez mettre en place cet atelier durant la pause-déjeuner à votre travail pour y convier vos collègues. Ça peut être l'occasion aussi de prévoir un repas zéro déchet et à la fois, le cas échéant, végétarien qui permettra de découvrir les talents culinaires de chacun. Certains employeurs (ADEME, Orange, Maif...) autorisent même leurs salariés à l'organiser sur leur temps de travail.

## .....

### Les supports d'animation

L'ensemble des supports d'animation sont à télécharger dans l'espace Mes Ressources sur [monatelier-ecofrugal.fr](http://monatelier-ecofrugal.fr). Le support vous explique aussi en amont comment préparer et planifier l'atelier : qui inviter ? Où l'organiser ? Comment ?

#### LES RETOURS D'EXPÉRIENCES EN QUELQUES CHIFFRES

- **Plus de 1 000 Ambassadrices et Ambassadeurs** organisent partout en France des ateliers.
- **Plus de 10 000 participants** y ont déjà pris part.
- **57,14 %** des participants adoptent de nouvelles pratiques dans leur vie privée et **42,85 %** au travail<sup>1</sup>.
- **41,8 %** des participants en entreprise ont contribué à une action collective avec leurs collègues : organisation d'une fête du développement durable, mise en place d'une boîte à dons, d'un compost, etc.

### Agir chez soi mais aussi au travail

#### Les ateliers Ecofrugal au travail

Les ateliers Ecofrugal se déroulent majoritairement au travail. La recherche de cohérence, l'envie de rencontrer des collègues avec des valeurs communes et la volonté d'agir à son échelle pour réduire l'impact de son organisation sont les principales motivations des participants ou des Ambassadrices et Ambassadeurs.

---

1 Enquête Ecofrugal, réalisée auprès de nos membres, juillet 2024.

Le travail devient ainsi un tiers lieu de la transition écologique. Il favorise le partage d'informations, les échanges et la prise d'initiatives pour engager sa transition écologique et celle de sa structure.

**97 % des salariés souhaitent contribuer concrètement à la démarche RSE de leur entreprise<sup>1</sup>.**

### **Créer votre communauté Ecofrugal de salariés engagés**

Si vous êtes nombreux avec vos collègues à faire partie de la communauté Ecofrugal, vous pouvez solliciter vos responsables RH et RSE pour créer votre communauté Ecofrugal de salariés engagés. Une fois la souscription validée, vous et vos collègues inscrits (via le courriel professionnel) aurez accès à la carte de la communauté des collaborateurs engagés de votre organisation.

### **L'atelier Ecofrugal XXL**

Nous proposons également, partout en France, aux responsables RH et RSE désireux de déployer à grande échelle nos ateliers dans leur organisation, « l'Atelier Ecofrugal XXL - Partageons nos solutions pour la planète ».

Cette demi-journée a lieu dans votre entreprise ou votre collectivité. L'objectif est d'expérimenter largement les ateliers Ecofrugal entre collègues et d'amorcer un dialogue avec la direction autour des moyens à mettre en œuvre pour adopter des solutions écofrugales, notamment celles détaillées dans ce livre.

### **Rejoindre une association**

Si vous êtes très engagé pour la transition écologique et que vous souhaitez vous rapprocher d'autres personnes susceptibles de vous guider pour transformer votre organisation, sachez que nombre d'associations se sont créées ces dix dernières années. C'est le cas de : FPTE (Fonction publique pour la transition écologique), GenAct, la convention des entreprises pour le climat, le Shift Project, Alumni for the Planet, mais aussi Les Collectifs ou Le Lierre, dont les responsables associatifs témoignent dans ce livre.

La plupart des syndicats comme la CGT et la CFDT proposent également des ressources pour vous aider à convertir vos organisations, par exemple, la boîte à outils Transition juste (CFDT) ou Radar travail et environnement (CGT). Certains syndicats, tel Le Printemps Écologique, sont même spécialisés.

Les CSE sont eux-mêmes conseillés par des entreprises comme Gate17 ou Represent.org pour les accompagner dans leurs missions écologiques.

Si vous êtes étudiant, vous trouverez le RESES (Réseau étudiant pour une société écologique et solidaire) ou Pour un réveil écologique.

---

<sup>1</sup> Audencia 2024, *Stratégie RSE : Comment embarquer en interne & dans la durée ?*





---

## RETOUR D'EXPÉRIENCE EN ENTREPRISE

---

### Emmanuelle Temkine Ambassadrice Ecofrugal

Directrice RSE et innovation de la direction  
Entreprises France d'Orange



#### **Pouvez-vous nous présenter votre entité ?**

*« La Direction Entreprises France d'Orange accompagne les entreprises dans leurs démarches de digitalisation et de décarbonation, en ligne avec notre engagement "Net Zéro Carbone" en 2040. De nombreux clients B2B (NDLR : entreprises) nous font confiance et les salariés sont de plus en plus engagés par des démarches de sensibilisation, grâce notamment aux ateliers Fresque du Climat et Ecofrugal. »*

#### **Qu'est-ce qui vous a motivée à lancer l'Atelier Ecofrugal chez Orange ?**

*« J'ai voulu tester les ateliers. J'ai osé toute seule, sans même avoir assisté à un atelier au préalable. Les kits d'animation en accès libre nous guident pas à pas. J'aime l'approche gratuite, bottom-up et DIY (do it yourself). C'est aussi low-tech et convivial. »*

*Grâce aux kits d'animation des ateliers, chacun peut créer un cadre inspirant qui, via l'intelligence et l'émulation collectives, fait émerger des idées nouvelles d'actions individuelles et communes. Inutile d'être des experts pour agir pour l'environnement, et à celles et ceux qui ont besoin de comprendre les enjeux au préalable, voici mon conseil : faites la Fresque du Climat !*

*L'Atelier Ecofrugal Zéro Déchet permet d'échanger avec ses collègues et d'obtenir des réponses sur les solutions qui s'offrent à nous ici et maintenant.*

*Quand on n'a jamais essayé de réduire ses déchets, cela semble riche en défis, voire carrément impossible ! Toutefois, les témoignages des collègues montrent que c'est possible, car chacun parle de ce qu'il a testé et mis en place ou pas, dans son quotidien, au travail comme chez soi.*

*Idem pour les économies d'énergie, nous avons demandé à Ecofrugal de nous créer un kit d'animation pour que chacun puisse organiser avec ses collègues un atelier Ecofrugal sur la sobriété énergétique. Par exemple, avant de se lancer dans de grands travaux de rénovation — comme changer sa chaudière à gaz pour une pompe à chaleur ou bien faire des travaux d'isolation... —, c'est très appréciable de bénéficier des retours de collègues qui nous racontent comment ils ont fait et ce qui a marché : cela peut être des capteurs de température, de l'automatisation de fermeture de volets...»*

### **Que vous apporte votre collaboration avec Ecofrugal ?**

*« Les ateliers Ecofrugal sont pratico-pratiques, ils ressemblent à des réunions Tupperware, c'est d'ailleurs ainsi que je les présente en interne.*

*Ils sont faciles à animer, conviviaux et à la portée de tous. Les ateliers thématiques Ecofrugal et ceux que nous avons développés avec eux (NDLR : Numérique responsable, Sobriété énergétique et Économisons l'eau, Biodiversité) sont exhaustifs, qualitatifs et évolutifs via des mises à jour collaboratives.*

*Nous avons à cœur de les faire découvrir à toutes les entreprises, nos clients et prospects, que l'on rencontre. Toutes les entreprises sont demandeuses de solutions concrètes et de retour d'expérience. Les kits créés avec Ecofrugal répondent à leurs enjeux : déployer le plan sobriété énergétique ou hydrique de l'État ou bien intégrer les nouvelles exigences réglementaires comme la loi REEN (NDLR : loi visant à réduire l'empreinte environnementale du numérique) qui nécessite d'éduquer au numérique responsable. Nous les aidons ainsi à aller plus loin dans la réduction de leur empreinte environnementale.*

*Pour nos salariés, je considère que c'est aussi notre rôle en tant qu'entreprise de leur donner les moyens d'engager leur transition écologique dans la sphère professionnelle, mais également personnelle. Les nombreuses pistes d'actions proposées dans les kits d'animation et sur lesquelles nous échangeons avec nos collègues sont bénéfiques*

*pour notre qualité de vie au travail et pour notre porte-monnaie et les finances de l'entreprise tout en préservant la planète.*

*Si, comme c'est le cas avec les miens, les enfants de mes collègues leur demandent ce qu'ils ont fait dans la journée, ils vont leur raconter l'atelier Ecofrugal qui a des répercussions visibles sur leur vie via les nouvelles pratiques qu'ils adoptent dans leur quotidien. Organiser ou prendre part à un atelier, c'est gratifiant et cela participe à la fierté de travailler chez Orange!*

*Pour nous, à la direction RSE, c'est aussi une manière très concrète de mettre les salariés en situation de contribuer à la politique RSE. Et puis, vis-à-vis de l'extérieur, c'est en outre la preuve de nos engagements qu'on nous demande de plus en plus d'explicitier. Par exemple, lors d'un appel d'offres, nous pouvons répondre que plus de 1800 collaborateurs de notre entité, soit 20 % de nos effectifs, ont déjà assisté aux ateliers.*

*Nous animons par ailleurs nos communautés de volontaires RSE en leur proposant les kits d'animation d'Ecofrugal. Nous allons également aller plus loin en faisant découvrir les ateliers à nos clients : villes, communes et collectivités locales.»*

### **Que dire aux salariés d'entreprises et de collectivités qui souhaitent rejoindre la communauté Ecofrugal ?**

*« Lancez-vous, c'est facile ! En rejoignant la communauté Ecofrugal, vous aurez accès à tous les kits thématiques pour animer des ateliers Ecofrugal, même ceux effectués avec Orange que nous avons mis en ligne en licence Creative Commons.*

*Précisez bien à vos salariés qu'ils peuvent aussi les utiliser pour organiser un atelier avec des salariés d'entreprises riveraines ou bien chez eux avec leurs voisins, leurs amis, des membres associatifs... Chacun peut faire sa part au travail ou dans sa vie personnelle en prenant le temps de partager et d'échanger sur les solutions inspirantes qui s'offrent à nous pour réduire notre impact sur l'environnement. Toutes les micro-solutions évoquées par les participants lors des ateliers sont autant de micro-récits qui esquissent le chemin de la transition écologique.»*