

**Bonjour, pour la radio France News, juste une question :  
Quel est votre rapport à la consommation ?**



Dans mon travail, c'est important d'avoir un bon style vestimentaire mais aussi de projeter une bonne image.  
C'est pour ça que je reste à la pointe sur les nouvelles technologies et que je dois changer de téléphone presque tous les ans !  
En plus, si tu attends trop longtemps, ton téléphone n'est plus aussi performant qu'avant...

Quand je vais au supermarché, je sors toujours en achetant plus que ce que j'avais prévu. Je fais attention à préparer une liste de courses...malheureusement, je finis souvent avec des produits dont je n'ai pas besoin ! Je suis séduit par les promotions, les soldes, les "un acheté deux offerts"... Souvent, j'achète des aliments dont je ne me sers pas, et parfois, ils finissent à la poubelle..  
J'ai un peu honte, et je n'ose même pas vous parler du Black Friday !



J'adore faire du shopping ! En ligne ou en magasins, je découvre toujours de nouveaux vêtements.  
C'est si facile d'essayer et de renvoyer si ça ne me plaît pas. Mais je me suis rendu compte en rangeant mon armoire que j'avais beaucoup de vêtements qui avaient encore une étiquette ! Je ne les avais jamais mis, et ils étaient au fond de mon armoire !  
J'ai même trouvé le même vêtement deux fois...

FRANCHEMENTFLE.FR

**1. À quel témoignage correspondent ces concepts ?**

- La fast-fashion
- L'obsolescence programmée
- Le gaspillage

**2. Quelles conséquences ont ces comportements ?**

**3. Dans quels comportements vous reconnaissez-vous ? Pouvez-vous en identifier d'autres ?**

**4. Quelles solutions pouvez-vous imaginer ?**

## Challenge “un mois sans dépenses”

Un mois sans dépenses, ce n'est pas :

- arrêter de faire les courses,
- ne pas payer son loyer,
- refuser toutes les invitations à sortir...



C'est repenser son rapport à la consommation pour un mode de vie plus responsable, à la fois écologique et économique.

Alors, comment faire ? Suivez ces conseils ! **Reliez le comportement à sa solution**

### 1. Identifiez vos points faibles !

- J'adore faire du shopping
- Je commande souvent des repas à faire livrer à la maison
- J'adore regarder des séries et des films

1. Supprimez votre compte Uber Eats ou Deliveroo
2. Allez à la médiathèque de votre ville
3. Triez vos vêtements pour découvrir de nouvelles tenues

### 2. Gardez le contrôle sur vos pulsions d'achats !

- J'ai souvent des coups de cœur
- Je mange souvent dehors parce que la cantine de l'entreprise n'est pas bonne
- .....
- .....

1. Planifiez vos repas avec le “batch-cooking”
2. Notez ce que vous voulez acheter, vous n'en aurez peut-être plus envie plus tard
3. Sortez sans votre porte-feuille

### 3. Conservez vos bonnes habitudes en réduisant l'impact de votre consommation !

- Les vêtements
- L'alimentation
- L'hygiène

1. Découvrir le recyclage
2. Découvrir le zéro déchet
3. Découvrir l'économie circulaire avec la seconde main.
4. ....
- .....