

Faire soi-même

— Aussi appelé “Do it yourself”, le faire soi-même s’applique autant à la nourriture qu’à la fabrication d’objet.

— Faire soi-même, c’est cultiver ses légumes (voir fiche **Autoproduction alimentaire**), faire son pain ou ses yaourts, confectionner ses pâtés ou ses confitures, cuisiner de bons petits plats... Mais cela concerne aussi les objets comme les meubles, les éléments de décoration, les produits cosmétiques et d’entretien, et les vêtements, avec le retour du tricot et de la couture.

— Faire soi-même, c’est surtout faire ce que l’on veut, comme on veut, et obtenir des pièces uniques, avec la satisfaction de l’avoir réalisé seul. Ainsi, on peut contrôler la composition ou les matières et matériaux employés et disposer de produits plus simples, ce qui évite de s’en remettre à l’industrie qui fabrique souvent les produits à des distances très éloignées des lieux de consommation, avec des procédés énergivores et des produits chimiques voire dangereux. Garantissant la qualité, cette pratique est aussi généralement très économique.

POTENTIEL DE SOBRIÉTÉ

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| ● ● ● Économies d’énergie | ● ● ● Changement des imaginaires |
| ● ● ● Économie de ressources | ● ● ● Construction de la résilience |

ÇA EXISTE PRÈS DE CHEZ VOUS !
Plus d’info: virage-energie-npdc.org