



L'AVIS de Muttersholtz – Hiver 2022
Dossier : Sobriété et autoconsommation
Entretien avec Frédérique Lefèvre

- Pouvez-vous vous présenter, s'il vous plait ?

« Je m'appelle Frédérique Lefèvre, j'ai 56 ans et je vis à Muttersholtz depuis 2016. Je suis responsable d'une antenne d'aide à la personne, j'anime aussi l'Atelier Grün qui propose des ateliers de fabrication de produits ménagers et cosmétiques écologiques, et enfin, je suis sophrologue. »

- En dehors du contexte actuel, comment abordez-vous la question de la sobriété en général ?

« Renforcée par mes formations en 2017, une transition familiale et en douceur s'est imposée d'elle-même. Dans mon enfance la « sobriété » était naturelle, la vie était plus simple, on marchait, mère et grand-mère cuisinaient, cousaient, on fabriquait des jeux au lieu d'acheter, la vie allait beaucoup moins vite... Tous ces souvenirs d'une enfance simple mais heureuse, j'ai voulu les transmettre d'abord à mes filles. »

- Comment vivez-vous cette période d'augmentation des coûts ? Comment cette augmentation vous impacte-t-elle ?

« Je suis très sensibilisée sur ce sujet, je suis les débats, les conférences. J'ai mis au point plein d'astuces que je communique régulièrement sur Facebook, pour à la fois décarboner et faire des économies.

Personnellement, j'ai réduit ma consommation d'énergie d'environ 20% grâce à des gestes simples qui n'altèrent pas mon confort. »

- Quelles solutions êtes-vous prêt à mettre en œuvre vous-même et que souhaiteriez-vous que fasse la communauté ?

« Il est indispensable de mettre en place une réflexion sur nos gestes du quotidien, concernant la gestion des énergies, nos achats... Il faut ainsi se lancer des petits défis, prendre de nouvelles habitudes dès aujourd'hui, avant la contrainte. Par exemple : revenir au bon vieux moulin à légumes à main, plutôt que les robots électriques, remplacer les vieilles ampoules par des Led et ne pas oublier de les dépoussiérer régulièrement. »

- Et plus particulièrement au niveau de Muttersholtz, qu'est-ce qui, selon vous, pourrait être mis en œuvre ?

« Faire un gros effort sur le covoiturage au niveau local, des « réseaux » de prêt, de troc existent déjà mais on pourrait encore les développer, proposer une analyse des poubelles à titre individuel (animation Smitcom ?) pour que chacun prenne conscience des progrès qu'il peut faire, travailler sur l'extinction des vitrines et devantures. »