Low-tech : et si on débranchait le frigo ?

Chez Florès on est tous d'accord sur un point : il faut **redonner sa chance à la simplicité.** Dans un article précédent, on vous parlait donc déjà de la low-tech. On continue sur le sujet en s'intéressant aujourd'hui à un système en particulier.

Le frigo tout-puissant

Le frigo moderne, symbole de confort, a fini par devenir une **boîte fourre-tout**. On y stocke, sans distinction, tomates, oignons, fromages, bouteilles d'eau, voire pain ou bananes — autant d'aliments qui s'y abîment plus vite qu'ailleurs.
Ce réflexe énergivore coûte cher : le réfrigérateur/congélateur représente **jusqu'à 8 % de la consommation électrique** d'un foyer. Sans parler de l'impact environnemental des fluides frigorigènes.

Dans de nombreux pays du monde, le réfrigérateur trône en maître dans chaque cuisine. Ce n'est évidemment pas le cas partout, et encore moins par le passé.

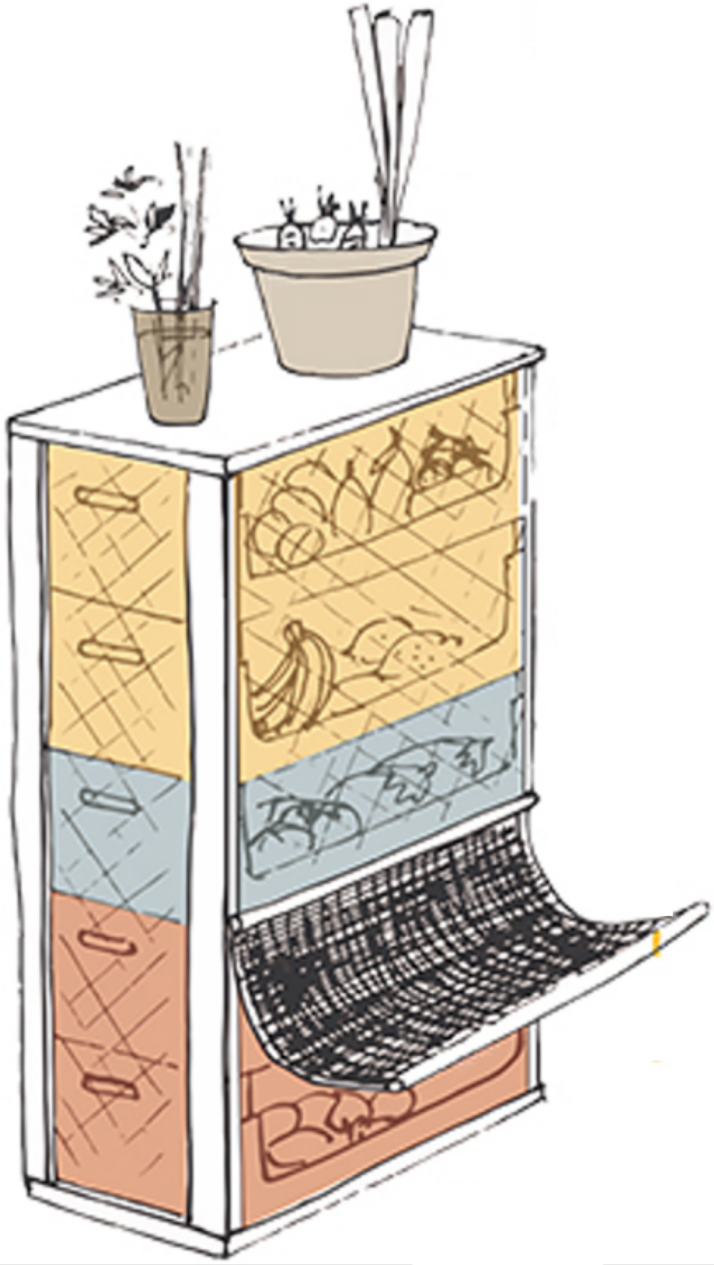
Le garde-manger : la fraîcheur sans électricité

Le **garde-manger** illustre à merveille un objet moderne de conservation des fruits et légumes. Une solution ingénieuse, inspirée du bon sens et des lois de la physique, pour conserver nos aliments **sans énergie d'utilisation.**

Le garde-manger **invite à la connaissance** : connaître la nature des aliments, leurs besoins, leurs cycles. Il rend la **conservation visible, tangible, et responsable**. Ce n'est plus une boîte froide qu'on ferme machinalement, mais un **meuble vivant** qui respire avec les saisons.

Un objet simple et ingénieux

Le garde-manger n'a rien d'un gadget futuriste : c'est une **armoire ventilée**, constituée de bois, de grillage et parfois d'argile ou de métal, pensée pour **tirer parti du climat ambiant**. Il se divise en **plusieurs étages**, chacun bénéficiant de conditions naturelles différentes : plus chaud et sec en haut, plus frais et humide en bas.
Le garde-manger combine **circulation d'air**, **inertie thermique** et **protection contre les insectes** pour parvenir à conserver les aliments. Il peut être à la fois esthétique et pratique.



Licence attribution CC BY : image issue de la fiche animation atelier 5 : le garde-manger du Low-tech Lab Grenoble.

La science derrière la fraîcheur naturelle

Chaque étage du garde-manger répond donc à des **principes physiques de conservation** précis :

En haut : zone sèche et ventilée, à la lumière

La chaleur monte ; c'est donc l'étage le plus chaud. L'air y circule bien grâce au **grillage métallique** et aux **ouvertures latérales**.

À conserver ici : abricot, aubergine, concombre, orange
Pourquoi : ces aliments supportent la chaleur, craignent l'humidité et bénéficient d'une aération constante qui empêche la moisissure.

Au milieu : zone tempérée et ombragée

C'est le **cœur du garde-manger**, protégé de la lumière directe mais encore bien ventilé.

À conserver ici : pommes, poires, échalote, melon
Principe : la température y reste stable (autour de 15–18 °C), ce qui limite la prolifération bactérienne sans dessécher les aliments.

En bas : zone fraîche et humide

La proximité du sol et parfois un **réservoir d'eau ou un bac de sable humide** maintiennent un **microclimat frais** grâce à l'**évaporation** (positionné différemment en haut sur l'image).

À conserver ici : carottes, betteraves, navets, radis, certaines herbes aromatiques.
Principe : l'évaporation de l'eau absorbe la chaleur (refroidissement par effet endothermique), reproduisant le fonctionnement d'un **frigo naturel**.

Ainsi, chaque étage correspond à un **microclimat adapté** : chaud/sec, tempéré, ou frais/humide. Cette hiérarchie repose sur **les lois de la thermodynamique** et sur la **gravité** : l'air chaud monte, l'air frais descend, l'humidité s'accumule en bas.

Fabriquer en récup' : sobriété et créativité

Le garde-manger du Low-Tech Lab se construit **avec presque rien** :

- Des **palettes** pour la structure,
- Du **grillage fin** (anti-insectes), parfois de la toile de jute qui contiennent du café.
- Des **charnières récupérées**,
- Une **bassine en métal ou un bac de sable** pour la zone humide,
- Et un peu d'**huile de lin** pour la protection du bois.

La majorité peut se trouver dans une **ressourcerie** ou une **déchetterie**. Cette dimension de **récupération et de bricolage local** incarne la philosophie low-tech : faire mieux avec moins, tout en apprenant à connaître les besoins réels de nos aliments.

En conclusion

Le garde-manger n'est pas une régression, mais plutôt une **réinvention de l'intelligence domestique**. Il prouve qu'en observant la nature et en redonnant sa place au bon sens, on peut réduire notre dépendance énergétique et prolonger la durée de vie des aliments. Et comme beaucoup de low-techs, étudier le fonctionnement du garde-manger c'est apprendre plein de choses utiles !

Curieux sur le sujet, envie d'en avoir un chez vous ? Consultez le tutoriel du low-tech lab. Il existe d'autres tutoriels, avec des versions plus simplifiées, le lien proposé est un des plus complets, intégré dans la cuisine et qui utilise un réfrigérateur pour les aliments qui en ont vraiment besoin. Se passer d'un frigo peut sembler impossible, mais en avoir un beaucoup plus petit est déjà plus abordable !

N.P