

CÉLINE PORTAL

# ZÉRO DÉCHET, ZÉRO PRESSION

GUIDE DÉCOMPLEXÉ  
D'ÉCO-CONSOMMATION

JouVence

## **Également aux Éditions Jouvence :**

*Se désencombrer de l'inutile*, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

*Mon ménage green*, Alessandra Moro Buronzo

*Nourrir sa famille grâce à son potager*, Sandrine Duport

*Zéro déchet, zéro gaspi*, Lisa Masset

*Grimoire moderne : 50 recettes naturelles*, Valérie Catala

*Les Transitions écologiques*, collectif, sous la direction  
d'Alexander Federau

*Écospiritualité*, Michel Maxime Egger

## **Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)**

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

## **Catalogue gratuit sur simple demande**

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-553-8

Maquette et illustrations de couverture : Camille Gresset-Kieffer

Mise en page intérieure : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : Adobe Stock p. 8 à 186 © Marina Zlochin,  
sauf p. 11 © Julien Eichinger et p.54 © MM

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*À Jean et Jeanne, mes grands-parents.*

# SOMMAIRE

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <b>Avant-propos</b> .....                            | 7  |
| <b>Introduction</b> .....                            | 9  |
| <b>Préambule</b> .....                               | 17 |
| « Zéro déchet », qu'est-ce que cela veut dire ?..... | 17 |
| Un style de vie qui libère.....                      | 20 |
| Quelques conseils de bon sens.....                   | 23 |

## 1<sup>re</sup> partie : LE CORPS HUMAIN

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 1. SENTIR ET PENSER.....                        | 28 |
| Le corps qui pense, et le cerveau qui sent..... | 30 |
| Des échanges et des limites.....                | 36 |
| Le modèle quaternaire du corps humain.....      | 39 |
| Le fabuleux voyage de la pomme de terre.....    | 41 |
| 2. S'ALIMENTER.....                             | 45 |
| Nourrir son corps.....                          | 45 |
| Nourrir son esprit.....                         | 49 |
| Retrouver la simplicité.....                    | 52 |
| Acheter en vrac.....                            | 55 |
| Les emballages : plastique, carton, etc.....    | 57 |
| Moins de produits jetables.....                 | 60 |
| Moins de sucre, davantage de gras.....          | 61 |



|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| L'œuf, un aliment sain et complet .....     | 70        |
| Cuisiner simplement à la vapeur douce ..... | 75        |
| Détox et jeûne, la pause bi-annuelle.....   | 76        |
| Gare aux modes alimentaires modernes.....   | 81        |
| Le rituel du repas.....                     | 85        |
| <b>3. SOIGNER SA PEAU .....</b>             | <b>88</b> |
| Se laver.....                               | 89        |
| L'hydratation .....                         | 90        |
| L'hygiène.....                              | 95        |
| Le maquillage.....                          | 107       |
| Les produits jetables.....                  | 109       |

## 2<sup>e</sup> partie

### LA MAISON

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. IDÉOLOGIE DE LA CONSOMMATION .....</b>             | <b>118</b> |
| La force du matérialisme .....                           | 120        |
| Les armes du marketing.....                              | 123        |
| Le mimétisme.....                                        | 128        |
| <b>2. DÉSENCOMBRER LA MAISON .....</b>                   | <b>131</b> |
| Motivation et cheminement .....                          | 133        |
| Le modèle quaternaire de la maison .....                 | 135        |
| Méthodologie.....                                        | 138        |
| Détox de la maison, detox du corps et de l'esprit!.....  | 142        |
| Le marché de l'occasion, la nouvelle ruée vers l'or..... | 143        |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3. FAIRE LE MÉNAGE... DANS LES PRODUITS MÉNAGERS, ETC. ....            | 145 |
| Les armes du marketing, bis.....                                       | 146 |
| Trop d'hygiène tue l'hygiène.....                                      | 148 |
| <i>Greenwashing</i> ,<br>ou comment repeindre l'emballage en vert..... | 150 |
| Les microfibres synthétiques.....                                      | 155 |
| De l'inutilité des produits ménagers... ..                             | 158 |
| Les principaux ingrédients de base.....                                | 160 |
| Les règles d'or du ménage au naturel.....                              | 168 |
| <b>Conclusion</b> .....                                                | 171 |
| Sortir de l'intérêt personnel immédiat.....                            | 172 |
| Renouer avec son intériorité.....                                      | 174 |
| Naître à son désir véritable.....                                      | 176 |
| <b>Annexe : pour aller plus loin</b> .....                             | 180 |
| Zoom sur les tensioactifs.....                                         | 180 |
| Zoom sur les conservateurs.....                                        | 184 |
| <b>Index des recettes</b> .....                                        | 187 |
| <b>Bibliographie</b> .....                                             | 188 |
| <b>Remerciements</b> .....                                             | 189 |
| <b>Biographie</b> .....                                                | 190 |
| <b>Notes</b> .....                                                     | 191 |

# AVANT-PROPOS

J'ai lu de nombreux livres à propos de l'éco-consommation, du concept de « zéro déchet », de la décroissance et du minimalisme, qui contiennent beaucoup de conseils et de recettes. Les recettes sont-elles suffisantes pour un changement en profondeur ? Vivre plus sobrement demande un apprentissage, et d'y aller par étapes. L'un des principes que j'ai acquis durant mon expérience professionnelle de cadre et de formatrice réside dans le fait que l'on exécute bien mieux une tâche lorsque l'on comprend de quoi il s'agit, son utilité et son sens.

L'originalité de cet ouvrage réside dans le fait d'introduire des connaissances psychologiques et anthropologiques dans des aspects très pratiques de la vie domestique, ainsi que de nouveaux outils de compréhension. Les passages où je mentionne des notions récentes de logique surprendront sans doute certains lecteurs. Un livre se comprend mieux après plusieurs lectures. Je vous invite à la patience, à la curiosité et à la joie d'acquérir des connaissances neuves.

Consommer autrement, moins polluer, réduire ses déchets sont de nobles causes. Cependant, au-delà des arguments traditionnels, quelles en sont les raisons profondes ? C'est ce que je propose modestement et courageusement d'expliquer en analysant, dans une première partie, les besoins du corps humain, avant de me pencher, dans une seconde partie, sur le fonctionnement de la maison.



# INTRODUCTION

Déjà toute petite, la bonne odeur de la tarte aux pommes faite maison qui sortait du four de ma grand-mère chatouillait mes narines. Elle était saupoudrée d'un peu de cannelle, encore tiède, et je me délectais de la pâte croustillante qu'elle avait préparée plus tôt dans la matinée et du bon goût des pommes fondantes qui venaient du marché. La tarte accompagnait souvent une bonne soupe de légumes, et ce repas simple et savoureux faisait le bonheur de tous. Un sentiment de plénitude, une joie simple provoquée par un ventre rempli d'une nourriture saine me laissaient entrevoir que les petits bonheurs de la vie ne nécessitaient pas grand-chose. Je me régalais aussi de beignets à la pomme, ou d'un simple yaourt transvasé dans un fond de pot de confiture pour ne pas en perdre une « miette ».

Alors qu'à notre époque, on lutte contre le gaspillage alimentaire, je ne me souviens pas avoir jamais jeté les restes d'un plat, et aujourd'hui encore, cela me choque. Comment est-il possible de produire et de gaspiller autant de nourriture dans nos pays industrialisés alors qu'une grande partie du monde peine à se nourrir ?

Mon enfance a été marquée par mes grands-parents maternels que j'ai côtoyés pendant de nombreuses années et qui ont vécu la Deuxième Guerre mondiale. Férue d'histoire et curieuse du passé, je leur posais souvent des questions sur cette période, et je me souviens avoir vu des tickets de rationnement alimentaire avec

## ZÉRO DÉCHET, ZÉRO PRESSION

de vieilles photos jaunies dans une boîte à souvenirs. Restriction alimentaire avec des rations qui oscillaient entre 100 et 500 g par semaine en fonction des aliments (pain, sucre, viande), le lait et le vin étant réservés à certaines catégories de la population. Mais aussi des restrictions sur l'habillement, les chaussures, les couches, les langes, la laine à tricoter et le charbon. Ce système des tickets perdura jusqu'en 1949.

Durant cette période, où l'on consommait des rutabagas, des blettes et autres topinambours non rationnés – légumes qui reviennent à la mode dans les AMAP<sup>1</sup> et les paniers bio, mais n'en parlez pas à ma grand-mère, elle ne les supporte plus –, on savait se contenter de peu, on était créatif et on savait fabriquer beaucoup de choses à la main, transformer par exemple de vieux rideaux en vêtements, car la plupart des femmes savaient coudre ou tricoter.

Je me souviens de la joie d'avoir reçu une robe sur mesure cousue par ma grand-mère à l'un de mes anniversaires, aucun achat du commerce n'aurait pu me faire autant plaisir! J'ai eu la chance d'être initiée à la couture et aujourd'hui, j'ai hérité de la machine à coudre de ma grand-mère qu'elle avait acquise en 1972 et qui fonctionne encore très bien. On peut donc bien fabriquer des outils qui durent plus longtemps que les deux années de garantie, on était bien loin à l'époque de l'obsolescence programmée. Cette machine m'a permis de coudre des petits sacs en coton pour aller faire les courses en vrac et de ne plus utiliser de sachets en plastique.

Mon enfance, influencée par la sobriété et le passé de mes grands-parents, le fait de savoir économiser et de ne rien gâcher,

conjuguée au plaisir d'apprendre à faire soi-même, comme la cuisine, la couture, ou les petits travaux de bricolage, est très certainement le terrain idéal où les graines du mode de vie qu'on appelle minimalisme ou « zéro déchet » ont germé tout doucement. Mais pas seulement.

D'autres histoires m'ont aussi marquée.



*Myriam est une amie qui a hérité d'une grande maison dans le Berry. Lorsque mon mari et moi sommes allés passer quelques jours de vacances chez elle, nous nous sommes régalez des merveilleux fromages de la région, que nous allions chercher directement dans les fermes voisines. Le fromage est bien meilleur encore quand on discute avec le fermier qui le produit, quand on visite les caves remplies de trésors et quand on caresse les biquettes qui nous donnent le lait si délicieux ! Nous nous sommes aussi régalez avec les plats que notre amie nous proposait, issus d'ingrédients tous tirés de son jardin. Potées de légumes et tartes aux mirabelles nous enchantaient.*

*Nous étions logés dans l'ancienne chambre de l'oncle Gustave, dont elle avait pu hériter de la maison, et dont elle nous a raconté la vie. Gustave avait vécu presque toute son existence dans la pièce qui nous servait de chambre, le reste de la maison servant alors d'atelier, de grenier, de grange et de garage.*

*La vie de Gustave m'a profondément marquée. Né en 1916, il avait à l'âge de 5 ans cassé l'horloge de sa grand-mère. Pour éviter de se faire gronder, il avait réussi à la réparer. Et depuis lors, Gustave avait*

## ZÉRO DÉCHET, ZÉRO PRESSION

*la passion du bricolage. Il a appris à tout démonter, à tout remonter, à tout réparer et s'est formé à la menuiserie. Les voisins et les habitants du village lui apportaient les objets cassés, les paysans faisaient appel à lui pour les pannes de tracteur, les outils cassés.*

*Inventif et ingénieux, il fabriquait lui-même ses outils. Les horloges étaient devenues sa spécialité et il a même réparé celle du clocher du village. Il effectuait gratuitement des travaux de réparation, et pour obtenir un peu d'argent, il était devenu producteur de tabac. Ce métier difficile impliquait que ses revenus dépendaient de la qualité des récoltes vendues à l'État. Gustave vivait seul. C'était un cuisinier hors pair qui savait cultiver et conserver ses propres légumes. Il faisait son vin et son alcool de prune. Il cultivait ses vignes et ses vergers. La nourriture, se souvient Myriam, qui passait des vacances chez son oncle, était toujours savoureuse. Ses seuls achats étaient du savon, un peu de viande, des œufs, des outils et quelques vêtements pour remplacer ceux qu'il ne pouvait plus entretenir. Sans voiture, il se déplaçait toujours à pied ou à vélo.*

À écouter mon amie nous raconter ses souvenirs d'enfance et la vie de son oncle Gustave, j'étais profondément émue. Quelle simplicité, quelle authenticité, quelle profondeur... N'avons-nous pas tellement perdu en nous éloignant de ce style de vie, et en préférant remplacer ce qui nous semble cassé, sans même chercher à regarder si nous pourrions le réparer ? En accélérant les rythmes, et en nous dispersant autant vers le futile, le facile et le rapide, nous sommes gloutons du « tout, tout de suite ».

Bien sûr, je ne souhaite pas un retour en arrière. Je suis consciente de l'utilité de la technologie, tant pour le confort



apporté que pour les avancées scientifiques qui, employées à bon escient, sont bénéfiques à l'homme. Je conçois qu'il est plus pratique de mettre en route mon lave-linge que d'aller au lavoir. Pourtant, je me sentais nostalgique en pensant à cet homme qui a vécu sobrement toute sa vie, sans jamais cesser de travailler, de bricoler, de jardiner. Je sentais profondément qu'il avait une authenticité qui m'attirait particulièrement. Gustave était vraiment minimaliste et son exemple a contribué à arroser délicatement les graines de mon mode de vie encore à venir.



*L'histoire de Pierre, ancien instituteur devenu prêtre que j'ai rencontré lors d'un séjour dans une abbaye, m'a à son tour beaucoup touchée. Quinze jours avant la rentrée scolaire, à la suite d'une retraite spirituelle, on lui propose à 32 ans une mission en Afrique : remplacer un enseignant en école primaire. Après avoir mûrement réfléchi, pesé le pour et le contre, il décide de se lancer pour rendre ce service en choisissant de partir deux ans.*

*« Va, vends ce que tu as,  
donne-le aux pauvres et suis-moi »,*

Matthieu 19:21.

*Pour vivre pleinement son expérience africaine, il décide de donner tous ses biens. Il offre sa voiture neuve à un foyer de charité et donne tout le restant à ses amis et à sa famille. Amateur d'antiquités, il achète un petit tableau, qu'il avait réservé chez un antiquaire, pour l'offrir à un ami. Le plus difficile a été de donner une belle armoire reçue de sa famille en remerciement de cinq années de travail*

## ZÉRO DÉCHET, ZÉRO PRESSION

*investies dans une maison de campagne. Il part finalement avec pour seul bagage une valise de 20 kg d'effets personnels.*

*« Je me suis senti libre, vraiment libre de partir, pleinement disposé à accomplir ma nouvelle mission », me dit-il.*

*Et si les objets qui nous entourent étaient comme attachés à nous par un lien invisible et immatériel ? Ce lien nous enchaînerait-il ?*

*Pierre a eu le courage de tout donner et de se donner, de s'engager pleinement et librement dans cette mission de service. Au bout de deux ans, il réitère son engagement pour deux ans encore, pour rester finalement quatre années en Afrique. Ayant été interpellé à plusieurs reprises par le sacerdoce, il rentre en Europe pour suivre un cycle de deux années dans une école de théologie en Suisse. Finalement, il décide de reprendre son métier d'instituteur en France au bout de six ans d'absence. Comme il n'avait rien, il retourne loger chez sa mère.*

*Il reprend son métier d'instituteur dans un quartier difficile, dans une école dont personne ne voulait. Puis il reçoit un appel d'une amie qui lui propose de lui donner une Citroën 2 CV dont elle ne se servait plus. Plus tard, ayant retrouvé un logement, il reçoit des meubles d'une dame qui partait en maison de retraite, et une cuisine meublée d'un collègue qui s'en débarrassait. Pierre, qui avait tout donné six ans auparavant, a tout reçu à son retour, sans rien demander !*

*Pierre est devenu prêtre, puis moine et père abbé dans l'abbaye à laquelle il cède tous ses biens à la suite du vœu de pauvreté, comme si, vingt-cinq ans auparavant, son expérience l'avait préparé pédagogiquement à ce don total et complet de lui-même.*

Ces rencontres extraordinaires ont eu pour conséquence de créer des micro-fractures dans mes certitudes. Puis les chocs de la vie – et mes études en anthropologie – ont changé fondamentalement ma capacité d’appréhender et de comprendre le monde. Très attachée à mes petites possessions, je me suis défaite peu à peu de croyances faussées, d’automatismes et de peurs, pour aller vers plus de simplicité.

Sommes-nous faits pour trimer toute la semaine au travail dans le but, une fois le week-end arrivé, de consommer, d’accumuler, d’entasser des objets finalement inutiles ? Cette frénésie d’achat n’est-elle pas une manière de combler, un instant seulement, notre vide existentiel ? La finalité de notre existence est-elle vraiment dans un chariot de supermarché ?

Répondre à ces questions nécessite un changement de paradigme. S’affranchir de l’air du temps, renoncer à nos modes actuels de consommation, fruits d’une convoitise sans limites, et retrouver le goût et la valeur des choses.

Ce cheminement se construit par éveils successifs. Pour moi, le déclic s’est fait par le biais d’un simple flacon de shampoing. J’ai pris conscience du conditionnement automatique de mes gestes quotidiens les plus anodins. Je ne m’étais jamais posé la question : en ai-je vraiment l’utilité ?

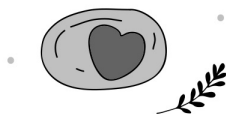
Puis est arrivé le sucre. Les professionnels de l’alimentation et du marketing avaient martelé que j’en avais besoin plusieurs fois par jour. Quand j’ai pris la décision d’arrêter d’en consommer sur le conseil d’une naturopathe, mes problèmes de santé se sont estompés – certains disparaissant purement et simplement !

## ZÉRO DÉCHET, ZÉRO PRESSION

Je me suis alors demandé : mais quid du reste de nos actes de consommateurs? C'est alors qu'a commencé une période passionnante de recherches, de lectures, de formations et de rencontres avec des personnes formidables qui m'ont transmis leur savoir.

Après une phase de tests et d'expérimentations, j'ai senti naître en moi cette envie d'aller plus loin. J'ai voulu comprendre profondément les mécanismes qui font de nous des « automates ».

Je ne suis pas seule dans cette démarche, de nombreux projets voient le jour pour apprendre à vivre plus modérément et avec sagesse. Gérer autrement les ressources à notre disposition, consommer moins, tout en réduisant la pollution et les déchets, c'est l'esprit des initiatives « zéro déchet » et minimaliste.





# PRÉAMBULE

## « ZÉRO DÉCHET », qu'est-ce que cela veut dire ?

« Étymologiquement, “déchet” vient de “déchoir”, du latin *cadere* (tomber). La racine “dis” traduisant l'éloignement et la séparation. Selon la loi-cadre du 15 juillet 1975, est appelé déchet tout résidu d'un processus de production, de transformation ou d'utilisation, toute substance, matériau, produit ou plus généralement tout bien meuble abandonné ou que son détenteur destine à l'abandon. D'autres variantes existent et la notion de déchet peut être abordée de façon économique, sociale, en fonction de sa nature chimique, etc.

Du point de vue économique, un déchet est un bien qui n'a, *a priori*, aucune valeur marchande. Sociologiquement, le déchet est le témoin d'une culture et de ses valeurs. Il est le reflet du niveau social des populations et de l'espace dans lequel elles évoluent : zones rurales ou urbaines, habitats collectifs ou individuels.

Actuellement, la définition du déchet n'est pas totalement acceptée par tous. C'est notamment le cas lors des évolutions qu'il pourra subir (opérations de collecte, tri, transformation primaire) et qui lui confèrent des caractéristiques physiques, chimiques et mécaniques différentes et, de fait, une valeur économique. À quel moment un déchet devient-il une matière première secondaire ? »

Lorsque l'on observe les lois de l'univers, quelle que soit l'activité, il y a du déchet, et d'ailleurs, il ne peut pas ne pas y en avoir ! Le déchet, c'est ce qui reste après un acte de transformation. C'est une loi physique, qui se traduit par la seconde loi de Carnot (deuxième principe de la thermodynamique).

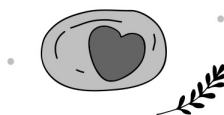
Nous bougeons, nous dissipons notre énergie, il en résulte notamment une production de dioxyde de carbone et de vapeur d'eau. Lorsque nous mangeons, il y a nécessairement un reste à éliminer, qui peut servir à autre chose et qui est considéré comme un « déchet ».

Lorsque l'on y regarde de plus près, l'urine, par exemple, contient les nutriments nécessaires au développement des plantes, à savoir de l'azote, du phosphore et du potassium. Une pratique très ancienne utilise l'urine comme engrais au jardin, et aujourd'hui, des recherches innovantes se développent dans le domaine de la fertilisation des cultures et des systèmes d'assainissement durable. Des entreprises commercialisent même de l'engrais liquide obtenu à partir d'urine grâce à de nouveaux procédés de recyclage, ce qui a pour second avantage l'économie du traitement des eaux usées. Alors, l'urine : déchet ou fertilisant naturel ?

Prenons un dernier exemple, celui du Soleil : c'est une grosse boule de feu qui se consume grâce à des réactions nucléaires en chaîne, et comme toutes les réactions nucléaires, elles produisent des déchets. La lumière que nous recevons du Soleil est le déchet de son activité nucléaire.

Littéralement, la dénomination « **zéro déchet** » a donc pour inconvénient de dire une chose impossible physiquement, comme un idéal imaginaire à atteindre. J'ai eu l'occasion, ces dernières années, d'accompagner de nombreuses familles dans la démarche de réduction des déchets et l'acquisition de gestes d'éco-consommation. Il me semble important dès le départ d'éclaircir cette notion, afin de ne pas se mettre la pression ! Il ne s'agit pas d'atteindre un but inaccessible, mais de tendre vers un mode de vie plus sobre où la surconsommation ne règne plus.

« **Zéro déchet** » vient de la traduction de l'anglais *zero waste*, et le mot *waste* a deux significations : « déchet » et « gaspillage ». Or la traduction mot à mot en français ne traduit pas la notion de gaspillage. Il serait bon de trouver un terme plus approprié traduisant les notions d'éco-consommation, de réemploi, d'anti-gaspi, de compostage, de faire soi-même, de minimalisme, que l'impossible « zéro déchet » ! Appel à projets ! Comme, à ce jour, cette dénomination est utilisée communément, je décide cependant de l'utiliser dans ce livre, avec les nuances expliquées ci-dessus.



## Un style de vie qui **LIBÈRE**

La démarche décroissante d'éco-consommation nous propose de revoir nos comportements conditionnés et nos croyances. Avec pour objectifs d'apprendre à faire soi-même, de gérer autrement avec moins et de mettre sa poubelle au régime, ce mode de vie implique quelques changements à plusieurs niveaux : réorganiser et désencombrer son intérieur, assainir sa maison et proscrire tout produit manufacturé, aussi bien pour le ménage que pour les cosmétiques, revenir à la simplicité et à l'authenticité en achetant seulement ce dont on a besoin pour vivre, faire ses courses avec ses propres emballages et consommer local.

Il s'agit donc d'une proposition alternative visant à consommer autrement et à produire le moins de déchets non réutilisables possible (c'est-à-dire de déchets ne pouvant qu'être détruits). C'est le défi qu'a choisi Béa Johnson, une Française vivant à San Francisco, qui a réussi à réduire ses déchets à 1 l par an, pour sa famille de quatre personnes. C'est une aventure qu'elle mène depuis plusieurs années.

Après avoir connu un mode de vie américain typique avec une grande maison en banlieue, des déplacements en quatre- quatre, une hyper-consommation, elle décide de changer de vie et convainc son mari de déménager dans une maison plus petite avec le strict nécessaire. Elle prend alors conscience que tous



les objets qui ne sont pas entrés dans sa nouvelle maison ne lui manquent pas, et lui étaient donc inutiles.

Sa démarche a généré un vaste mouvement dans le monde, puisqu'elle partage son mode de vie à travers les réseaux sociaux, les médias, un livre et des conférences. J'ai eu la chance de la rencontrer et d'échanger avec elle en novembre 2015 à Strasbourg, et en décembre 2019 à Bollwiller. Vivre sans déchets au quotidien ne s'est pas fait du jour au lendemain. Il a fallu des prises de conscience, se former en lisant des ouvrages sur le développement durable et l'écologie, évaluer les besoins propres réels et trouver des options alternatives de consommation adéquates.

Béa et sa famille ont appris à vivre avec peu en se débarrassant de 80 % de leurs biens matériels, ce qui, comme Pierre (l'instituteur devenu prêtre), leur a permis d'améliorer leur qualité de vie. Concrètement, cela se traduisait par davantage de temps libre pour la famille, les activités de loisirs et le faire soi-même, ainsi qu'une meilleure santé et des économies sur le budget familial.

De plus en plus d'initiatives voient le jour, des blogs fleurissent sur la Toile, des conférences, des ateliers, des festivals sont organisés afin de partager les bénéfices de cette démarche avec le plus grand nombre.

Ces actions sont utiles et encouragent une grande vague de changements et de prises de conscience à l'échelle collective. Il n'est pas une mince affaire de se lancer seul dans l'aventure face à l'ampleur de nos automatismes de consommation.

## ZÉRO DÉCHET, ZÉRO PRESSION

Dans toute démarche de changement, il est important de bien faire le point sur ses motivations : pourquoi ai-je envie de changer mes habitudes ? Est-ce pour être en meilleure santé ? Est-ce pour réduire mes dépenses ? Ou pour suivre une démarche écologique ? Sonder son for intérieur pour trouver les motivations profondes qui poussent au changement s'avère utile pour se mettre en mouvement. Prendre des décisions cohérentes et orienter ses actions nécessite de la volonté et de l'énergie.

