Céline
PORTAL

ÉCOLO À LA MAISON

Minimalisme, sobriété et désencombrement

Jouvence

Sommaire

Introduction 5

1. Idéologie de la consommation 10

La force du matérialisme. 13

Les armes du marketing 18

Le mimétisme. 25

2. Désencombrer la maison . . 30

Motivation et cheminement. . . 32

Le modèle quaternaire de la maison. 34

Méthodologie 39

Le grand jour. 42

Détox de la maison, détox du corps et de l'esprit!. 44

Le marché de l'occasion, la nouvelle ruée vers l'or 46

3. Faire le ménage… dans les produits ménagers, etc. 49

Les armes du marketing, bis. 51

Trop d'hygiène tue l'hygiène. 54

Greenwashing*, ou comment repeindre l'emballage en vert* 56

Les microfibres synthétiques 62
De l'inutilité des produits ménagers… 66
Les principaux ingrédients de base . . . 69
Les règles d'or du ménage au naturel 79

4. Faire des économies 82
Les astuces pour faire des économies de chauffage 83
Les solutions pour faire des économies d'eau 91
Les astuces pour réparer au lieu de remplacer des appareils électroménagers 96

Conclusion 105
Sortir de l'intérêt personnel immédiat . . . 106
Renouer avec son intériorité 109
Naître à son désir véritable. 112

Bibliographie. 119

Introduction

Désirer rendre sa maison écologique et plus respectueuse de l'environnement est un dessein noble, nous sommes de plus en plus nombreux à avoir conscience qu'il est temps de changer et de faire quelque chose de concret dans la vie de tous les jours. Le niveau de consommation des pays dits industrialisés continue de s'accroître d'année en année, ce qui génère du gaspillage et des déchets, ainsi qu'un problème de gestion des ressources. Dans ce contexte, une tendance plus responsable et consciente émerge en parallèle : l'éco-consommation.

Cette démarche globale fait la synthèse des notions de « zéro déchet », de minimalisme, de décroissance et de sobriété. Elle concerne aussi bien les besoins de l'homme que son habitat. C'est un excellent moyen de consommer plus intelligemment et d'apprendre à identifier les limites de ce dont nous avons

vraiment besoin. Sans forcément devoir faire de gros investissements ou des travaux qui pourraient freiner ce bel élan écoresponsable, il existe des gestes simples et efficaces à mettre en place, quel que soit son budget ou du temps dont on dispose. Car il faut le reconnaitre, il est parfois difficile de savoir par où commencer et comment s'y prendre.

En effet, où placer le curseur ?

- Apprendre à faire ses propres produits ménagers maison, oui, mais comment être sûr de l'efficacité des recettes ?
- Mettre en place des actions pour limiter sa consommation d'eau et d'énergie, comment et lesquelles ?
- Réduire les produits et emballages plastiques ?
- Offrir une seconde vie à des objets au lieu de les jeter ?
- Réorganiser sa maison en la désencombrant, mais comment choisir ce qu'on garde et comment trier ?
- Installer un compost si c'est possible ?

La liste des possibilités est décidément longue pour passer à l'action afin de préserver la nature tout comme sa santé. Et c'est sans compter qu'adopter des gestes écologiques permet aussi de faire de belles économies sur les factures énergétiques et alimentaires, ce qui ne gâche rien : gain de temps et d'essence (on passe moins de temps à faire les courses), gain d'argent (moins de produits jetables et plus de produits qui tiennent dans la durée), et gain au niveau de la santé (moins d'exposition à des produits et des substances chimiques).

Le tout est de prendre la décision librement, que ce soit pour des motivations de protection de l'environnement, financières ou de bien-être. On peut même conjuguer les trois ! Car, rappelons-le, le terme « écologie » qui est apparu en 1866 (du grec *oikos* la maison et *logos* la science, l'étude, le discours), est avant tout l'étude de l'habitat. Et un lieu d'habitation, ça se gère, ça s'entretient, ça se manage ! Mieux vaut adopter des réflexes simples au quotidien dans son lieu de vie afin que le changement dure et tienne dans le temps, sans que

cela soit une charge supplémentaire. Démarrer par ce qui nous motive profondément, avec des habitudes faciles à appliquer permet d'être petit à petit sur la bonne lancée pour continuer dans la joie et la bonne humeur.

Comment être « **écolo à la maison** » sans se prendre la tête et avancer dans la bonne direction tout en respectant ses choix personnels, dans une maison plus agréable à vivre et plus saine ? Suivez le guide philosophique et pratique à la fois !

La maison

Appartement, cabane, villa, les choix sont variés ! Du chalet scandinave aux maisons victoriennes, de la yourte sibérienne aux gratte-ciel urbains, la maison (terme utilisé dans ce chapitre pour parler de l'habitat) permet de nous approprier un espace spécifique et privé pour y vivre en sécurité. Construite de main d'homme, elle reflète nos influences culturelles.

Au-delà des différences de styles, de formes et de coutumes, toutes les maisons présentent une similitude : il y a toujours une limite principale, souvent un mur, pour délimiter ce qui est à l'intérieur de l'extérieur, un toit et une porte.
Notre « chez-soi » traduit aussi le rapport entre notre intériorité et notre personnalité. À la fois abri et lieu de partage, la maison nous protège autant qu'elle révèle nos goûts, nos souvenirs et notre façon de vivre. Rien d'étonnant donc à ce que l'on consacre du temps à entretenir et à décorer notre intérieur. Parfois, nous avons la tentation d'accumuler et de stocker, jusqu'à atteindre le trop-plein. Et quand ça déborde, nous ne savons pas forcément nous y prendre pour désencombrer. En outre, en voulant la rendre propre et la faire « briller », nous la polluons davantage, l'air intérieur étant souvent plus pollué qu'à l'extérieur !
La maison, qui a des règles de fonctionnement analogues au corps, est donc le lieu possible d'une vraie cure d'allègement, traduite par des actes plus conscients et une volonté libérée des mécanismes qui manipulent nos désirs.

Chapitre 1

Idéologie de la consommation

Nos armoires, nos tiroirs et nos étagères débordent d'objets que nous gardons, parce qu'ils pourraient encore servir, par attachement ou par peur de manquer. Surcharge, manque de place, nous sommes encombrés par la possession d'affaires de la cave au grenier.

Cela nécessite du rangement et du ménage à faire, mais peut aussi provoquer du stress, de l'énervement, voire de l'anxiété. Le remède est toujours le même, on se tourne vers des solutions pour compenser : vacances, objets antistress, huiles de massage, on remplit encore au lieu de faire le vide !

Cette « mode » de l'accumulation est récente. Avant les années 1960, les intérieurs étaient souvent assez sommaires, voire spartiates : quelques meubles massifs, quelques bibelots, de la vaisselle et des vêtements utiles, mais guère plus. Avec les Trente Glorieuses est arrivée une forme d'abondance. Les biens de consommation sont bon marché à fabriquer et à l'achat. On en offre facilement, à soi et aux autres, parfois en dépit de leurs besoins et de leurs goûts.

La gamme des produits à faible valeur marchande s'élargit. Les possibilités d'accumulation, jusqu'alors limitées par le niveau de vie et celui de l'offre, se multiplient. Un exemple ? La masse d'objets proposés à 2 euros dans les magasins du même nom ou encore les prix sur les stands d'un vide-greniers.

Au fil du temps, au gré des modes ou des changements technologiques, on accumule toujours plus. À l'heure du numérique, par exemple, que faire des trente-trois tours, des cassettes audio et autres CD ? Le support de la musique s'est dématérialisé et passe principalement par des fichiers informatiques.

Qu'est-ce qui nous pousse à acquérir autant ? Pourquoi achetons-nous plus que ce dont nous avons besoin, alors même que ces choses nous « coûtent » en énergie, en temps et en argent ? Tous ces objets seraient-ils le reflet de nos croyances et du sentiment de sécurité que l'on croit en retirer ?

La force du matérialisme

Nous sommes souvent vigilants à l'égard des pollutions physiques : celle de l'air, celle de l'eau et des aliments qui contaminent et abîment nos corps. Mais nous sommes moins attentifs aux pollutions psychologiques, intellectuelles et spirituelles qui affectent et abîment nos esprits, comme celles du matérialisme et de la société d'hyper-consommation en tête.

D'un point de vue philosophique, le matérialisme est la doctrine selon laquelle il n'existe rien d'autre que la matière. Il rejette toute existence d'un principe spirituel. Couramment employé pour désigner une attitude consistant à s'attacher aux biens matériels, on parle ainsi de « personnes matérialistes ».

L'attitude matérialiste consiste *a priori* à accorder à la possession et à la consommation une place centrale dans la satisfaction des besoins, en se renfermant sur elle-même.