

# etc.

HORS-SERIE

escape the city



# la vie simple

C'est pas  
compliqué !

Rien de neuf, zéro déchet, fun sans écran, régime végé, entraide

# etc.

HORS-SERIE

escape the city



# la vie simple

C'est pas  
compliqué !

Rien de neuf, zéro déchet, fun sans écran, régime végé, entraide

## SOMMAIRE

EDITO.....	.....
La simplicité volontaire expliquée par ses pères fondateurs.....	4
12 petits pas pour atteindre le 0 déchet.....	10
Rien d'neuf, que d'l'occaze. Mission impossible ?.	18
De viandard à végétarien. Un simple témoignage...	21
1001 façons de s'occuper sans écran .....	27

### EDITO

Dans cette société de consommation dont les trois piliers sont la voiture, l'écran et l'hypermarché, vivre une vie simple n'a rien de facile.

Choisir la simplicité (ne plus aller au supermarché, passer au zéro déchet, n'acheter que d'occasion, abandonner la voiture...) n'est pas un coquetterie de riche bobo. Car son prix n'est pas l'argent.

Son prix, c'est le temps. Rentrer chez soi à vélo, démarrer le poêle, arroser le potager, cuisiner, faire du liquide vaisselle DIY, jouer aux petits chevaux avec les gosses, recoudre un vêtement... tout ça ne laisse plus vraiment de temps pour le repos du bosseur en mode *binge-watching* sur canapé.

Alors, êtes-vous prêt à transformer radicalement votre rapport au temps ? Si oui, ce hors-série pourrait vous donner le p'tit coup d pouce qui vous manque pour sauter le pas !

Par contre, je ne sais pas si la promesse néo-rurale-low-tech-décroissante, selon laquelle « *ce qu'on perd en confort, on le retrouve en bien-être* », est vraie. Mais ce que je crois, c'est que cette vie simple ressemble bien plus à notre futur que la plupart des récits techno-fantasques dont on nous berce. Alors autant s'y mettre tout de suite...

JT

Une publication d'[Escape The City](http://escapethecity.life) / [escapethecity.life](http://escapethecity.life)  
 Aux claviers : Jacques Tiberi, Gabriel Thibeau, Valérie Pol.



*Henry David Thoreau*

## ■ La simplicité volontaire expliquée par ses pères fondateurs

*Avant de mettre les mains dans le cambouis de votre transition, prenez quelques minutes pour lire ce recueil de 20 citations sur la vie simple, qui pourra vous donner quelques bases, et peut-être de bonnes idées de lectures !*

**Avant-propos : et pourquoi pas « ses mères fondatrices » aussi ?** Bonne question ! Donner la parole à des intellectuel·le·s était d'ailleurs l'idée de départ.

*Mea culpa*, nous n'avons pas trouvé le temps de creuser l'histoire de ce mouvement, pour y trouver des voix féminines.

Preuve que, même dans l'univers de la pensée écolo, le combat de la reconnaissance des intellectuelles reste entier. Et pour nous rattraper, **nous consacrerons un hors-série entier à celles qui ont pensé et pensent aujourd'hui le « monde d'après ».**

etc.  
LA VIE SIMPLE

▪ Origines

*Au-delà de ce qui est vital, chercher la richesse  
est aussi inutile qu'ajouter de l'eau dans un  
contenant qui déborde.*  
Épicure

En occident, c'est à l'ascétisme grec, aux épicuriens et aux stoïciens antiques que l'on doit les premières réflexions sur « les besoins ».

Épicure distingue les besoins qui nous sont nécessaires (manger, dormir) et les superflus (la richesse, la gloire). Parce que les seconds sont insatiables et vains... il est nécessaire de s'en débarrasser et de « *vivre selon la nature* ».

**Alors, ne dites plus « Ah, quel épicurien ce Gégé, il ne dit jamais non à un gueuleton ! ».**

Ce n'est pas parce qu'il prône « *d'aimer la vie et d'en profiter sans attendre* », qu'Épicure est le philosophe des pochetrans !

Au contraire, l'épicurisme enseigne surtout :

- qu'il ne sert à rien de passer son temps à désirer ce que l'on n'a pas,
- qu'il existe une multitude de petits plaisirs naturels dont on doit apprendre à se contenter.

Quant à Gégé, il serait plutôt fan de Rabelais.

Pour en savoir plus, on vous recommande la lecture de la [lettre à Ménécée](#) d'Épicure.

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

▪ **Henry Thoreau, le premier bourgeois-bohème ?**

*J'ai la nostalgie d'une de ces vieilles routes  
 sinueuses et inhabitées qui mènent hors des  
 villes... une route qui conduise  
 aux confins de la terre, où l'esprit est libre...  
 Je voulais vivre intensément  
 et sucer la moelle de la vie.  
 Un homme est riche des choses  
 dont il peut se passer.  
 Henry David Thoreau*

Fils d'un industriel, diplômé de Harvard, instituteur et membre de cercles intellectuels, Thoreau appartient à la bourgeoisie américaine des années 1830.

C'est son mentor, le philosophe Waldo Emerson, qui lui offre un petit terrain du côté de l'étang de Walden, pour lui permettre d'écrire au calme. Là, il se construit une cabane, plante des pommes de terre, des fèves, du blé, du maïs et se décide à vivre en autarcie.

Mais cela n'a rien d'un ermitage : l'écrivain repasse souvent en ville, à Concord, voir ses amis. Sa vie dans les bois est surtout, pour lui, une façon de trouver l'inspiration, à la manière de Rousseau qui se retira dans la forêt d'Ermenonville. Thoreau n'y vivra que de 1845 à 1847, retrouvant ensuite la confortable résidence des Emerson.

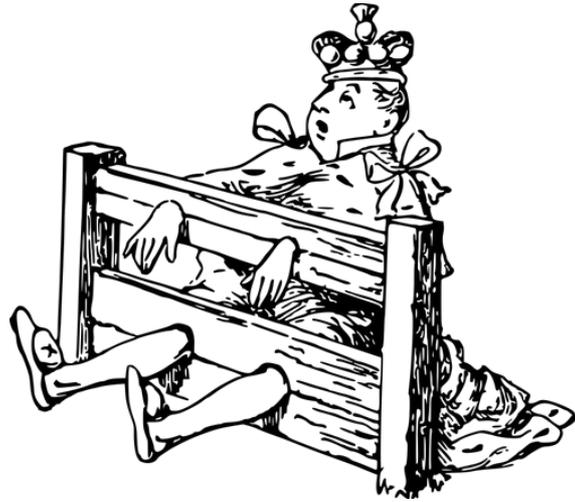
Entre temps, il reçu la visite d'un agent des impôts exigeant 6 années d'impayés, qu'il refusait de verser à un gouvernement esclavagiste. Emprisonné, il ne devra sa liberté qu'à la générosité d'une tante qui payera sa dette. Cet événement lui inspirera le fameux essai *La Désobéissance civile*.

Bref, nous sommes assez proche de la révolte d'un premier de la classe : un intello bien né, pris de nostalgie pour une vie sauvage qu'il n'a pas connu, et qui décide de s'offrir, avec l'aide de généreux donateurs, une parenthèse enchantée dans les bois.

Pour autant, cela n'enlève rien à la qualité et à la « force aspirationnelle » de son œuvre !

Pour en savoir plus sur l'univers Thoreau, on vous recommande la BD [\*Thoreau et moi\*](#) de Cédric Taling.

etc.  
**LA VIE SIMPLE**



▪ **Se libérer du piège de la société de consommation**

*Pour ma part, il y a longtemps que j'ai découvert que la société de consommation nous enferme, individuellement et collectivement, dans une cage qui nous laisse de moins en moins de choix véritables et de vraie liberté.*

Serge Mongeau, québécois, père fondateur de la simplicité volontaire contemporaine. Il est le premier « objecteur de croissance ».

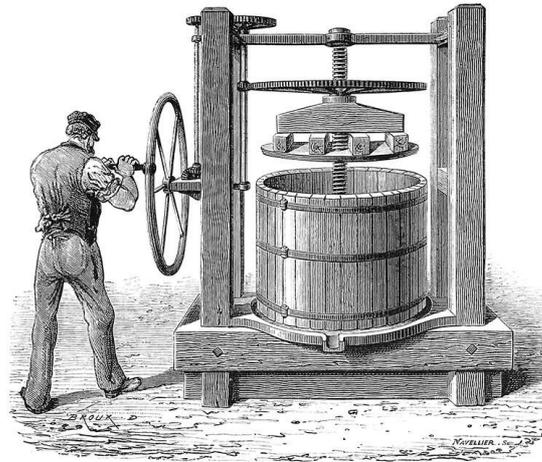
À lire : [La simplicité volontaire, plus que jamais](#) (1998).

*Les objecteurs de croissance invitent à développer d'autres façons de faire société (coopératives, associations, commerce équitable, circuits courts...). Mais cela est insuffisant, car le capitalisme a déjà fait la preuve de sa capacité à digérer des formes de résistance (mouvement coopératif, commerce équitable, etc).*

Paul Ariès est un des principaux objecteurs de croissance en France. Pour découvrir son portrait, [rendez-vous ici](#).

*Je ne veux pas participer à ce modèle de société qui a donné à l'argent plus d'importance qu'à la vie. Je suis ici-bas pour vivre, je ne suis pas ici pour augmenter le produit national brut.*

Pierre Rabhi est une icône de la décroissance. Qui de mieux qu'un papi paysan, un vieux sage ardéchois au savoir ancestral, pour lancer un appel à la frugalité et à l'insurrection des consciences ? On lui doit [la fameuse légende du colibri](#).



### ▪ **Simplicité : dé-mécanisation et convivialité**

*Revenir à la simplicité signifierait à coup sûr, pour la plupart d'entre nous, le retour d'une grande quantité de corvées que nos appareils modernes complexes exécutent pour nous.*

L'américain Richard Gregg, disciple de Gandhi dans les années 1920, est l'inventeur du concept de « simplicité volontaire », qu'il oppose au fordisme triomphant et au capitalisme dont il dénonce la « cupidité et la compétition ».

Il est un des principaux penseurs de la simplicité volontaire en tant que mouvement politique, visant à « réformer le système économique ». Son programme tient en quelques lignes :

*« Un groupe combinant la simplicité de vie, la discipline de la non-violence, et une sage transformation des pratiques économiques et sociales, pourrait acquérir une puissance morale suffisante pour guider et façonner une nation nouvelle (...). Chacun peut y prendre une part utile en vivant simplement. C'est à la portée de chacun d'entre nous. »*

Son ouvrage majeur, [La Valeur de la simplicité volontaire](#) (1936), a fortement influencé Martin Luther King.

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

*L'homme a besoin d'un outil avec lequel travailler, non d'un outillage qui travaille à sa place. L'outil simple, pauvre, est un humble serviteur, la main, le pied ont prise sur lui. L'énergie qu'il réclame est productible par quiconque mange et respire. L'outil reste **convivial** dans la mesure où chacun peut l'utiliser, sans difficulté, aussi souvent qu'il le désire. Personne n'a besoin d'un diplôme pour avoir le droit de s'en servir. J'appelle société conviviale une société où l'outil moderne est au service de la personne intégrée à la collectivité, et non au service d'un corps de spécialistes.*

Ivan Illich (au même titre que son ami [Jacques Ellul](#)) est un penseur essentiel, mais méconnu, de la simplicité volontaire.

Son approche est différente de celle de ses contemporains des années 70. Car, au lieu de dénoncer les valeurs du système économique capitaliste, il met en cause les « outils » qui lui permettent d'exister.

Par outil, il désigne toute **extension** du corps ou de la pensée humaine (un marteau, un livre, un site internet, un moteur...).

Pour Ivan Illich, il existe deux formes d'outils : l'outil aliénant et l'outil convivial.

L'outil est convivial est celui qui peut être produit, utilisé et entretenu simplement, sans savoir particulier, ni dépendance envers un autre.

Le vélo est un outil convivial... quand une voiture est aliénante. Car, pour la faire fonctionner, nous sommes dépendants du carburant, d'un garagiste diplômé, d'un assureur. *A contrario*, pour faire fonctionner un vélo, il suffit de pédaler !

Une société simple est donc une société libérée de ses outils aliénants grâce à des outils conviviaux.

Pour approfondir la pensée d'Illich, on vous recommande le récent essai [Ivan Illich et La Société Conviviale](#) de Thierry Paquot (2020).



## ■ 12 petits pas pour atteindre le 0 déchet

***Vous allez découvrir que quelques changements simples et économes peuvent vous faire basculer dans un autre mode de vie. Voici un petit programme pour vous aider à vous lancer. Tous à vos bocaux !***

### **•À chaque jour suffit sa benne**

Cet article s'adresse à tous ceux qui souhaitent se lancer dans le zéro déchet; mais ne savent pas par où commencer. Ceux qui empilent les guides, magazines et les post-its sur leur table de chevet, sans avoir le temps de s'y plonger. Ceux qui ont besoin de petites victoires quotidiennes pour avancer. Laissez-vous faire, vous allez voir : il suffit de suivre le calendrier.

En guise de matos : retrouvez notre calendrier p.17.

**AVERTISSEMENT pour les control freaks** : rien ne vous contraint à cocher toutes les cases en 12 jours, ni à suivre l'ordre des cases ! Vous pouvez le faire en 12 mois, ou en 84894 heures, ou pas. Allez-y à votre rythme !

Vous pouvez aussi choisir l'action du jour en fonction de votre humeur, d'un coup de dé ou d'un jet de fléchette. C'est votre défi, c'est votre projeeeeet !

## **-Le calendrier du zéro déchet**

### **x Jour 1 : furetez sur des sites, matez du docu...**

Commencez doucement. Choisissez un jour de congé. Installez-vous bien confortablement et partez à la recherche de quelques sites qui pourront vous inspirer (en voici une centaine listés par [ZeroWaste](#)), ou de docus sur la folie et le business des déchets. On vous recommande Trashed (2016), porté par Jeremy Irons.

### **x Jour 2 : repérez des magasins de vrac près de chez vous...et allez-y voir d'un peu plus près.**

En une seule journée, vous allez faire 80 % du chemin vers le zéro déchet. Magique, non ? Comment faire ? Il suffit d'arrêter d'aller au supermarché. Interdisez-vous d'y entrer. Forcez-vous à trouver des alternatives.

**Cas pratique** : vous vous lancez dans une tarte aux pommes, mais il vous manque du beurre. Réflexe : descendre au mini-marché du coin récupérer une plaquette industrielle. Hiiiiin ☹. Mais l'épicerie vrac, le crémier, le marché est fermé ou trop loin ou trop compliqué ☹ ☹ alors comment faire ? Réponse : il va falloir abandonner votre tarte. Faites plutôt des pommes au four, différez le projet, changez de recette, demandez à votre voisin·ne. C'est aussi ça, la vie simple : faire des choix et ne pas hésiter à demander de l'aide !

L'épicier en vrac, c'est le meilleur ami du zéro déchetiste. Mais où trouver l'épicerie la plus proche de chez vous ?

Certains sites les recensent, notamment CartoVrac et RéseauVrac. Mais ils sont malheureusement incomplets. Vous pouvez aussi utiliser le moteur de recherche du réseau DayByDay, assez étendu dans les métropoles. Le mieux est encore de faire vos recherches en ligne sur les moteurs écolos comme Ecosia.

Une fois que vous avez trouvé quelques noms, prenez le temps d'y passer, de voir si l'épicier est sympa, si ses produits sont de qualité et ses fournisseurs sont locaux...

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

**x Jour 3 : testez les commerçants de votre marché.**

Autre lieu clé pour passer au zéro déchet : le marché... enfin, pas toujours.

Trop de commerçants ont le réflexe de vous servir dans des sacs plastiques ou papier. C'est un automatisme pour eux. Impossible de leur faire mettre les patates dans un VOTRE tote-bag, ni de leur passer VOTRE boîte d'œuf pour la remplir.

"C'est illégal, si j'ai un contrôle, je risque une amende" répliquent certains. Ils ont tout faux : selon une loi de février 2020, "tout consommateur final peut demander à être servi dans un contenant apporté par ses soins" (tant que celui-ci est adapté pour recevoir des produits alimentaires).

D'autres vous riront carrément au nez, moquant vos contenants fait maison : "ahah, et votre sac, vous l'avez fait dans une robe de votre arrière-grand-mère ?", "Oulala, vos pots à cornichon, ils datent de Mathusalem !"

Vous pourrez alors choisir entre leur expliquer et tenter de les convaincre, ou les laisser à leur sort et chercher votre bonheur ailleurs.

**La reco du pro** : vos habitudes d'achat vont certainement changer. Laissez-vous 3 semaines au moins pour gérer les quantités et réorganiser votre liste de courses. Pendant cette période, notez tout ce qui vous a manqué et tout ce que vous avez acheté en trop. Le but : ne pas avoir à faire les courses tout le temps, mais une fois pour toutes !

**x Jour 4 : demandez-vous ce que vous allez faire de vos bouteilles en verre !**

La question mérite de creuser un peu. Car, depuis la fin de la consigne en France (hors Alsace), vous n'avez pas vraiment le choix : il faut jeter vos bouteilles dans des containers verts allant au recyclage.

Certes, quelques commerçants tentent de relancer des consignes. Mais cela reste malheureusement marginal.

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

Alors, comment fait-on, si on ne veut PLUS acheter de bouteilles pour la bière, le vin ou les jus ?

D'abord, il ne faut pas acheter du "faux vrac" : c'est-à-dire un cubi, qui n'est qu'un sac plastique ultrarésistant placé dans un carton. Hiiiiin ☹. Le truc, c'est de partir à la recherche de vrac liquide... et ça, c'est pas gagné !

-Pour la bière, c'est mort : sa fermentation se termine en bouteille, conditionnement indispensable à sa qualité. Votre seule solution : aller chez une consigne (il y en a parfois), ramener les bouteilles vides à votre épicerie de vrac (si ça lui est utile), ou créer des vases originaux.

-Pour le vin, une solution est le réseau [JeanBouteille.fr](http://JeanBouteille.fr), qui compte de nombreux magasins partenaires. Mais il est aussi possible que des cavistes "conventionnels" fassent du vrac sans le savoir (vin vendu au fût ou au tonneau). N'hésitez donc pas à les appeler.

-Pour les jus de fruits, évitez les machines à presser du jus d'orange en libre service des supermarchés bobos ! Pour avoir du jus de fruit pressé 0 déchet... achetez des fruits bio au marché et pressez-les vous-même ! Ça vous musclera le poignet.

**x Jour 5 : démarrez un compost maison**

Offrez vos épluchures et restes alimentaires aux vers de terre ! Tout y passe, sauf la viande. Vous verrez : presque plus de poubelle noire à jeter !

Vous pouvez opter pour :

-un composteur classique (interrogez des amis ou des gérants de jardinerie pour savoir lequel choisir)

-un composteur japonais Bokashi, très pratique dans les petits espaces.

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

**x Jour 6 : faites un tour au repair café !**

On tente d'y réparer tout ce qui est petit électroménager, que cela vienne de votre cuisine, ou qu'il s'agisse d'une nouvelle acquisition vintage (platine à vinyles, poste de radio, téléphone fixe en bakélite...). Les *nerds* pourront aussi tenter de s'y faire des amis ou d'y rencontrer l'âme sœur.

Facile de trouver le *repair café* le plus proche de chez soi. Mais s'il n'y en a pas, tentez tout de même de voir avec votre Mairie si une assoc n'a pas repris le concept hors du réseau.

**x Jour 7 : et si vous changiez de banque ?**

Saviez-vous que 40 % de votre empreinte carbone venait de... votre épargne ? Non ? Maintenant vous savez : même le plus vertueux des écolos restera un pollueur invétéré s'il place son argent dans une banque sponsor d'activités polluantes. Pour ceux qui voudraient en savoir plus, vous trouverez une étude éclairante sur la question sur le site de l'ONG Oxfam.

Problème : en France, seules 2 banques ont des comportements vertueux > la Banque Postale et le Crédit Coopératif. La plus éthique étant la seconde... même si son S.A.V laisse parfois à désirer.

Quant à la NEF - qui se présente comme LA banque verte - on peut y ouvrir un compte d'épargne, mais pas de compte courant. *Too bad !*

**x Jour 8 : rejoignez une ressourcerie**

Une quoi ? Une ressourcerie est un lieu où sont collectés des matières et/ou objets destinés à être réemployés ou recyclés. Ici, on réduit les déchets, on réemploie et on recycle (la stratégie des 3R).

Le plus ? Ces associations ou coopératives créent des emplois durables, sociaux et locaux.

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

**x Jour 9 : adoptez une nouvelle hygiène (de vie)**

Mais comment allez vous faire, si vous n'achetez plus aucun produit d'hygiène en supermarché !? Eh bien, c'est simple, vous allez les remplacer ! Voici les alternatives disponibles en épicerie vrac ou en D.I.Y :

- Savon industriel > savon de Marseille véritable.
- Shampooing industriel (surtout les formules antipelliculaires) > shampooing solide ou fait maison
- Après shampooing industriel > après-shampooing naturel solide ou fait maison.
- Dentifrice en tube > dentifrice solide
- Brosse à dent en plastique > brosse en bambou
- Crème de jour industrielle > Crèmes et autres cosmétiques fait maison.
- Déodorant en spray ou à bille > pas de déo ou du fait maison.

**x Jour 10 : apprenez à cuisiner les épluchures et les restes**

Pour apprendre à recycler vos épluchures, on vous recommande la lecture du livre de Marie Cochard : Les Épluchures, Tout Ce Que Vous Pouvez En Faire.

Pour apprendre à cuisiner les restes, notamment si vous avez des enfants un peu difficiles à contenter, voici le meilleur livre de recettes que nous avons pu lire : Les Restes, Dix Façons De Les Préparer, de Sonia Ezgulian.

**x Jour 11 : devenez un *serial* loueur**

Est-il vraiment utile d'acheter cet outil ou ce vêtement que vous n'utiliserez que deux fois par an ? Et si vous le louiez ? Depuis quelques années, les sites de location de matériel entre particuliers ont poussé comme des champis.

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

Au lieu de les chercher sur Google (et de tomber sur des services payants pleins de pubs), faites votre recherche sur le moteur éthique Ecosia.

**x Jour 12 : devenez un maître de l'eau**

L'eau c'est la vie, économisez-la. Nous allons vous proposer 7 actions pour cela. Vous n'êtes pas obligé·es de toutes les mettre en oeuvre en même temps, allez-y doucement :

- Purifier naturellement l'eau du robinet avec du charbon actif ou des billes d'argile.
- Se doucher 1 jour sur 2 : le reste du temps faire une toilette au lavabo avec un gant.
- Fixer un limiteur de débit sur le pommeau de la douche pour économiser l'eau. Saviez-vous qu'1 bain consomme autant d'eau que 10 mn de douche ? Et qu'un Français passe en moyenne 9 mn sous sa douche ?
- Faire la vaisselle à la main selon la technique ultra-économe des deux bacs.
- Récupérer les eaux de pluie dans un puits/citerne au jardin ou un sceau sur le balcon et les filtrer dans un système type Berkey.
- Récupérer les eaux de cuisson dans un sceau, pour arroser les plantes ou le potager.
- Opter pour des toilettes sèches (on vous jure c'est pas aussi terrible que vous le croyez).

Voilà... il ne vous reste plus qu'à attendre un petit mois pour découvrir les effets de ce changement sur votre santé, votre moral, votre peau et votre porte monnaie !

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

<p>Check le web</p> <p>Regarder Trashed</p>	<p>Repérage d'épicerie vrac par loin</p>	<p>Qui est zérodéchet compatible au marché ?</p>	<p>On fait quoi des bouteilles en verre ?</p>
<p>Démarrage du compost maison</p>	<p>Aller au RepairCafé</p>	<p>Changer de banque</p>	<p>Trouver une ressourcerie</p>
<p>Mettre la salle de bain en vrac</p>	<p>Cuisiner les épluchures</p>	<p>Louer au lieu d'acheter</p>	<p>Démarrer le cursus pour devenir maîtres de l'eau</p>



## ■ Rien d'neuf, que d'loccaze. Mission impossible ?

***Ne plus acheter d'objet neuf : une résolution qui permet de lutter contre le gaspillage, limiter ses déchets, soutenir l'économie circulaire, mais, surtout, de se préparer à un avenir où le neuf pourrait bien devenir aussi rare que cher.***

« Cette année, témoigne Laurent, trentenaire installé à Ivry-sur-Seine, je m'étais fixé l'objectif de ne rien acheter de neuf. Pour moi, c'était une position de principe très stimulante ! J'ai pris cette décision après avoir découvert qu'un jean neuf coûtait 49 kg de matière première - alors que je venais de m'en acheter 3 en soldes. Ce chiffre a joué le rôle de déclic pour moi ».

Là où son entourage n'a vu qu'une « lubie de bobo, qui va flâner dans les friperies, les vide-greniers et autres brocantes, à la recherche de babioles vintage », Laurent a vécu tout le contraire. Pour lui, le «no-neuf » est rapidement devenu un véritable choix de vie. « J'ai dû mettre en place de nouvelles habitudes... me mettre à la couture et au bricolage pour réparer ou faire moi-même. Avec ma fiancée, on s'est aussi posés beaucoup de questions : que faire si on a un enfant ? Vais-je louer mon costume de marié ? ».

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

De son année, Laurent a tiré un enseignement : « *la pub, les gens, les habitudes... tout vous pousse à acheter et à acheter neuf. Personne ne nous a appris à coudre, ni à construire un meuble. Tout nous presse, tout nous culpabilise. Alors, soyez patient et ne vous laissez pas culpabiliser !* »

Dans une logique de vie post-effondrement, nous donnerons ici la priorité absolue au gratuit : le self-made, le prêt, le troc, le don... nous ne parlons de location ou d'achat d'occasion que comme ultime recours. Oui, on sait, c'est ra-di-cal.

### •Apprendre à faire soi-même

La première étape est de vous chercher une machine à coudre en libre service ou d'occasion (*cf* p.20 « acheter d'occasion ») et d'apprendre à l'utiliser, ainsi que de récupérer un kit de base de bricolage.

Cherchez dans votre voisinage des tiers-lieux, où pourraient se tenir des ateliers ou des cours de couture et de mécanique de base. Vous pouvez chercher votre bonheur au sein du [Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs](#) ou de celui de la [Coopérative des tiers-lieux](#).

Sinon, le moteur de recherche vert Ecosia met en avant plein de ressources en ligne et de cours en présentiel pour vous en sortir.

**Connaissez-vous les Ikea Hackers ?** Leur truc : récupérer des meubles Ikea et en faire du mobilier sur mesure. Pour vous inspirer, rdv [sur leur blog](#).

### •Troquer, prêter

Le mieux étant de ne pas acheter du tout, demandez-vous si vous allez réutiliser l'objet souvent. Sinon, tentez de l'emprunter gratuitement à un voisin, en échange d'un service ou d'un gâteau fait maison ! Pour les livres, pensez toujours à la bibliothèque !

Une fois de plus, c'est autour de vous (voisins, amis, parents...), que vous pourrez trouver les meilleurs plans. Sinon, quelques plate-formes en ligne pourraient vous aider, comme [donnons.org](#), [allovoisins](#) ou [geev](#).

etc.  
**LA VIE SIMPLE**



### •Louer

Notre système économique laisse de moins en moins de place à la gratuité. L'échange d'appartement est devenu Airbnb. L'auto-stop est devenu Blablacar. Le « troc de l'île » est devenu une boutique de vente en ligne.

Le troc, le don, l'échange de bons procédés... ces pratiques disparaissent au profit d'échanges mercantiles, même s'ils n'impliquent qu'une poignée d'euros. Il vous sera donc souvent difficile de trouver votre bonheur hors des circuits marchands.

Alors, parce qu'il est toujours mieux de ne pas acheter, mais qu'il est de moins en moins possible d'emprunter gratis, n'hésitez pas à fureter sur les sites de location entre particuliers (e-loue, zitok, bricolib, place de la loc, kiwiiz...), ou chez les professionnels bien connus.

### •Pas défaut, achetez d'occasion

Longtemps, on a associé l'achat d'occasion avec la pauvreté, la radinerie et le fait d'acheter les poubelles des voisins (la fameuse friperie). Mais ça, c'était avant. Internet regorge aujourd'hui de boutiques en ligne de seconde main.

Donnez la priorité à l'économie sociale et solidaire, comme [Emmaüs](#), [Ethic2hand](#), le [réseau Envie](#) (spécialiste de l'électroménager), ou les [vide-greniers.org](#) qui font vivre l'économie circulaire et participent à des actions de solidarité.

Au pire, il vous restera les startups de l'e-occaze : ebay, cashexpress, le bon coin, luckyfind et selency (pour le vintage chic et cher), Marketplace de Facebook et Ojumble (pour les spécialistes qui achètent ou s'échangent au sein d'une communauté), vinted, recyclivre, percentil, micolet, mineka (pour les matériaux de construction), etc...

Valérie Pol



## De viandard à végétarien. Un simple témoignage

***3 ans déjà que notre journaliste a banni la chair animale de son alimentation. Voici l'histoire et le bilan de sa conversion nutritionnelle.***

Nous sommes en mai 2017. Je viens de rejoindre la rédaction d'un hebdo, et on me tend ce livre : [Le peuple des abattoirs](#), d'Olivia Mokiejewski. Le récit d'une journaliste végétarienne infiltrée plusieurs mois dans un abattoir breton. Elle y raconte les conditions de travail difficiles des équarisseurs, leur milieu social marqué par le chômage de masse et la mauvaise réputation de leur métier.

Je sors de cette lecture plein de questions sur la souffrance animale. Jusqu'ici, devant une belle entrecôte, mon cerveau opérait une dissociation totale entre le bœuf et la viande.

Cela ne m'aurait pas motivé à arrêter d'aller chez le boucher... mais, en revanche, l'histoire de ces employés d'abattoirs y est parvenue. Je suis donc devenu végétarien.

Et après 3 années d'expérience, je peux franchement dire que, oui, abandonner la viande, c'est quelques galères. Mais c'est surtout tellement de plaisirs !



### « Tu vas manquer de protéines ! »

Crevons l'abcès dès maintenant. Non, les végétariens ne s'exposent pas aux carences. Coupons court à tous les fantasmes, en citant une étude de 2016 publiée par l'Académie de nutrition et de diététique américaine : *« L'AND fait valoir que les alimentations végétariennes bien menées, y compris le végétalisme, sont bons pour la santé, adéquates sur le plan nutritionnel et peuvent participer à réduire et à accompagner le traitements de certaines maladies. Ces alimentations sont adaptées à toutes les étapes de la vie : grossesse, lactation, enfance, adolescence et âge adulte. »* Rassuré.e.s ?

Mais 2 autres idées reçues doivent encore être renversées.

- Non, l'alimentation végétarienne NE MANQUE PAS de protéines : elles sont présentes dans les œufs, les produits laitiers, les graines oléagineuses, les légumineuses et les céréales (quinoa, boulgour, avoine...).

Les faits : selon l'ANSES, les besoins en protéines d'un adulte sédentaire sont d'environ 0,8 g de protéines par kilo de poids et par jour. Attention au surdosage en protéines qui fatigue le foie et les reins !

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

- Non, les végétariens ne manquent pas de fer. Ils le trouvent ailleurs : dans les haricots rouges ou les pois-chiches (hmm, un bon houmous...). On parle de fer non-héminique.

Toutefois, je recommande à tous ceux qui veulent devenir végétarien de prendre un rendez-vous avec leur médecin ou un nutritionniste, pour lui poser toutes les questions qu'ils ont en tête.

Moi c'est ce que j'ai fait. Par acquis de conscience. Ensuite, j'ai simplement arrêté de bouffer de la viande, comme ça, du jour au lendemain, sans me poser de question ni "sensation de manque". Eh non, la viande n'est pas une drogue dure.

### « On ne pourra plus sortir, alors ? »

Ah oui, il faudra aussi vous habituer à ça : les végétariens inquiètent souvent leurs proches. "Ça doit être super dur, comment tu fais ?" ou "Oui, mais si on va au resto... comment tu vas faire ?", etc... Le site [Terraeco](#) recense même les meilleurs et les pires commentaires qu'on peut faire aux veggy. Jetez-y un œil, c'est très drôle.

Alors, comment sortir de l'angoisse de ne pas poursuivre sa vie sociale ?

Personnellement, j'avais très peur de ne plus pouvoir aller simplement au resto avec mes amis. Mais je me suis vite rendu compte que la majorité des restaurants proposent des options végétariennes (pizza 4 fromages, burgers vegans, falafels veggy...). Finalement, l'alimentation végétarienne ne m'a fermé que les portes de certains fasts-food... et, vu ma petite bedaine, cela ne m'a fait aucun mal !

De même, changer de régime ne m'a pas non plus posé de problèmes en soirée ou chez mes proches. D'abord, parce que la majorité des alcools sont 100 % végé - à ce propos, je vous conseille de faire un tour sur le site [Barnivore.com](#) qui recense les boissons alcoolisées végétaliennes. Et surtout, parce que ça n'a finalement contraint personne. Je laisse juste ma part de foie gras à mon voisin lors des repas de famille... et ça fait un heureux de plus !

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

**-Tout doux sur le soja !**

Durant les 6 premiers mois, mon plus gros défi fut de réapprendre à accommoder les plats. Un peu naïvement, j'ai commencé par me contenter de remplacer le steak par une aubergine. Problème : un steak-frite sans steak, mais à l'aubergine, c'est beaucoup moins fun.

J'ai alors commencé à remplacer la viande par des pâtés de soja et le tofu. Cette option résout le problème de la saveur. En revanche, ce choix implique de surveiller avec attention les produits que vous comptez consommer.

En effet, l'an dernier, l'UFC Que-Choisir a lancé une alerte sur la présence excessive de phytoestrogènes et d'isoflavones (des perturbateurs endocriniens) dans les aliments à base de soja, des perturbateurs endocriniens. UFC-Que Choisir conseille donc, pour un adulte, d'éviter de consommer plus d'1 produit à base de soja par jour.

Par ailleurs, le soja se retrouvant aussi dans l'alimentation des animaux d'élevages, faites également attention si vous mangez de la viande.

À partir du moment où j'ai renoncé à consommer ces ersatz, j'ai dû me mettre à la cuisine végétale. Et, heureusement, il y a la quiche veggy !

**-Vive la quiche veggy !**

En bon paresseux, j'ai commencé par me faire des plats faciles à l'aide d'un aliment miracle : la patate ! À la poêle, en purée, juste chaude, avec un soupçon de sel, ce féculent est vraiment le héraut du moindre effort. Avec un économe et une bonne série télé, même l'épluchage devient une promenade de santé.

Mais, un après-midi, j'ai essayé de faire une quiche. Une révélation ! À tous les novices de la cuisine veggy, je dis : "essayez la quiche, bordel !". C'est simple à faire et hyper gratifiant à réussir. Il suffit de mélanger des œufs, de la crème et du fromage sur une pâte, pour préparer un plat qui peut vous nourrir 3 repas !

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

Personnellement, je l'apprécie aux épinards (mon légume favori), mais vous pouvez également y mettre des tomates, des courgettes, des champignons... Aussi triviale qu'une quiche puisse paraître, la réussir m'a beaucoup encouragé à persévérer dans mes petites explorations.

Vous trouverez sur un internet une foule de sites pour vous enseigner des recettes végétariennes ou même véganes pour pô cher. Je vous conseille particulièrement [MenuVégétarien.com](http://MenuVégétarien.com) qui, en plus, développe l'aspect nutritionnel des plats.

Cependant, soyons honnêtes : comme toutes les disciplines, la cuisine, ça s'apprend et vos premières tentatives seront sûrement calamiteuses.

J'ai notamment essayé une version végane des pâtes à la carbonara... et j'ai cramé une casserole. Résultat : 5 portions de pasta goût citron. Mais, considérons ces gaffes comme formatrices et sources d'anecdotes rigolotes. Cuisiner soi-même grandit et les maladresses ne gâchent pas le plaisir ☐ ☐

Les fantasmes au sujet des végétariens ont la peau dure, notamment le cliché du bouffeur de graines poussant de cris d'horreur devant un steak.

Rassurez-vous, la grande majorité des végé a mangé des plats carnés par le passé. Pour présenter mon rapport à l'alimentation, je reprendrais l'expression du Youtubeur Jihem Doe : « *il faut manger avec sa matière grise* ».

Nous avons l'habitude de bouffer sans réfléchir et c'est ce qui me dérange. Les questions écologiques, sanitaires, économiques et même d'éthique animale doivent se poser jusque dans l'assiette. Nous ne pouvons pas nous contenter de passer en pilotage automatique dès qu'on sort le tupperware du frigo.

Le choix de ce que l'on mange est un choix politique et économique. Ce qui m'importe le plus, c'est d'en avoir conscience. Et si je dois reconnaître que, parfois, la viande me manque, les conclusions de mes réflexions finissent par m'en éloigner.

En somme, si le sujet de l'alimentation arrive sur la table, je ne blâme pas les consommateurs mais préfère encourager leur curiosité.

### •Mais pourquoiiiii ?

En changeant de régime, j'ai rencontré un accueil bienveillant de mes proches et si vous êtes végétarien.ne ou comptez le devenir, je vous souhaite la même chose !

Toutefois, la question que l'on vous posera souvent est « pourquoi ? ».

Rappelons donc qu'il n'y a pas de raison plus valable qu'une autre de changer de régime. De l'inquiétude écologique à la souffrance animale, en passant par l'économie ou un dégoût gustatif, toutes les approches qui questionneront votre alimentation sont bonnes.

Les littératures végétariennes et végétaliennes sont riches et les militants et militantes beaucoup moins hostiles que ne le dit la rumeur. Faites juste confiance à votre intuition !

Gabriel Thibeau

### *Recette*

#### **LA GUICHE AUX EPINARDS & CHAMPIGNONS**

façon Emmanuel Renault, 3 MACARONS MICHELIN

1. Faire sauter 300g de champignons sauvages, assaisonner et réserver au frais.
2. Mixer 300g de lait, 300g de crème liquide, 3 oeufs entiers, 3 jaunes d'oeufs. Réserver.
3. Faire la pâte brisée : disposer 150g de farine en fontaine sur le plan de travail, ajouter 125g de beurre ramolli en morceaux et 1 pincée de sel.
4. Mélanger du bout des doigts, refaire une fontaine et ajouter 1 jaune d'oeuf.
5. Mélanger avec les doigts en ajoutant un peu d'eau. Au fur et à mesure du mélange, ajouter 100g supplémentaires de farine, jusqu'à obtenir une boule.
6. Aplatir la pâte avec la main et laisser reposer 15 mn.
7. Pendant ce temps, faire sauter les pousses d'épinards avec un peu de beurre.
8. Préchauffer le four à 160°. Étaler la pâte dans un moule, ajouter les épinards et les champignons, puis verser l'appareil dessus et enfourner pendant 1h.



## 1001 façons de s'occuper sans écran

*Nous passons la majorité de notre « temps libre » devant un écran. À la moindre coupure de courant ou plantage des méga-serveurs... c'est l'ennui absolu ! Sauf si vous lisez ce qui suit.*

### • Pourquoi réapprendre à jouer est essentiel...

Non, les loisirs ne se limitent pas à *switcher* d'un réseau social à l'autre, *binge watcher* des séries, jouer en ligne ou écouter un(e) *playlist/podcast*.

Dans un contexte où les déplacements et les loisirs électroniques seront limités, l'ennui risque de s'installer et, avec lui, le chaos : lorsqu'on ne sait pas quoi faire, on fait des bêtises, on ressasse des idées noires, on se dispute, on en vient aux "jeux de mains, jeux de vilains".

De plus, les jeux et les histoires restent le meilleur moyen de transmettre des savoirs, aux enfants comme aux adultes. Contes, légendes, mythes, religions... sont avant tout des façons de transmettre des valeurs et d'enseigner les règles de vie en communauté.

Le jeu est aussi une façon de garder l'esprit vif malgré l'âge, de faire marcher sa tête.

C'est enfin une excellente façon de renforcer les liens entre les membres d'une famille ou d'une communauté (les fameux *après' team-building* dans un parc d'accrobranche sont la mise en application post-moderne de cet adage). On se met autour d'un jeu, on discute, et, sans s'en rendre compte, on construit du lien.

### -Les loisirs fondamentaux

Nous les connaissons tous, même si nous les pratiquons de moins en moins : se balader, lire, écrire, dessiner, peindre, chanter, danser et jouer d'un instrument de musique... Ces loisirs sont à la fois inutiles et fondamentaux à notre équilibre psychologique, car ils permettent de nous exprimer, voire de nous extraire de nous-même.

Que faire si votre enfant déboule au salon en râlant "je m'ennuieiiiiiiii" : imprimez immédiatement notre **Doudou List** (p.31) et demandez-lui de choisir une activité ! Ouf...

### -Pions, dés et cartes : *back to basics* !

"Un dé = d'infinies possibilités", affirme l'adage des ados nerds à lunettes. Ayez toujours de quoi jouer à portée de la main (chez vous, en voiture, dans votre *Bug Out Bag*) : un jeu d'échec ou de dames vous occupera des milliers d'heures ; 2 jeux de 54 cartes vous permettront de découvrir plus de 100 jeux différents, tout comme une paire de dés à 6 faces.

**Le + : construire soi-même un plateau de jeux d'échec et de dames.** Pour un jeu d'échec, il vous faudra un plateau de 64 cases (8 de long, 8 de large). Pour un jeu de dames, c'est un plateau de 100 cases (10×10)... mais, dans la version saxonne (allemande, anglaise, russe...) on retrouve le plateau de 64 cases ! Privilégiez donc ce dernier format. Quant aux pièces, le simple fait de les tailler dans le bois vous occupera déjà quelques temps !

### -Pour les enfants : des jeux éducatifs

L'apprentissage par le jeu est essentiel à la découverte de la vie en communauté (partager, accepter de perdre...) et au développement intellectuel d'un enfant (calcul, logique). C'est une des formes de stimulation cognitive les plus efficaces. Malheureusement, les systèmes scolaires occidentaux ont progressivement réduit la part de jeu dans leurs programmes. Voici l'occasion de lui redonner la place qu'il mérite.

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

Parmi les jeux éducatifs "durables", on peut trouver les jeux de construction libres type Kaplas en bois, les puzzles auto-réalisés (on peint sur un carton, on découpe le carton, on a un puzzle), la poterie (la terre glaise pour remplacer la pâte à modeler), écrire une lettre, raconter des histoires (et pas seulement les écouter), faire la cuisine en respectant une recette, apprendre à reconnaître un arbre ou une plante depuis une image, mimer ses émotions, s'ennuyer aussi...

### •Sports : balles et ballons

Les jeux de balle et ballon que nous connaissons ne sont que des variantes de 7 jeux d'enfants pratiqués au moyen-âge :

-**les quilles** > chamboule-tout, ancêtre du bowling

-**le jeu de boule** > pétanque et ses variantes

-**la balle au pied** > fotebal médiéval ou "jeu de soule"

-**la balle au panier** > basketball

-**le ballon prisonnier** > jeu de la bombe > rugby

-**le jeu de paume** > tennis

-**la balle au bâton** > cricket et baseball

### •Jeux de veillée

Voilà 6 activités de base autour desquelles construire des dizaines de jeux :

-**le sac à histoire** : on écrit 50 mots sur des bouts de papier placés dans un sac. Le premier joueur introduit l'histoire et, à tour de rôle, chaque participant titrera un mot autour duquel il poursuivra l'histoire.

-**le baccalauréat** : on fixe un thème et une lettre, et chaque joueur doit trouver un mot commençant par cette lettre.

etc.  
**LA VIE SIMPLE**

**-qui rit perd** : chaque joueur raconte une blague et le premier membre de l'assistance qui rit a perdu.

**-les devinettes** : un joueur pense à un mot que les autres doivent découvrir en posant des questions auxquelles on ne peut répondre que par oui ou non.

**-mensonge ou vérité ?** : à tour de rôle, chacun raconte une anecdote. Les joueurs doivent découvrir s'il s'agit d'une histoire vraie ou inventée.

**-devine la chanson** : un joueur fredonne une chanson dont les autres doivent deviner le titre et l'auteur.

### **Jeux de rôles**

Pas besoin d'être un geek pour apprécier un bon jeu de rôle capable de nous faire visiter d'improbables univers. Pour les profanes, rappelons qu'un "jeu de rôle papier" est une histoire dont les participants sont les héros, sous les indications du maître du jeu, qui raconte l'aventure et applique les règles.

Parmi les plus connus, on trouve Donjons et Dragons, *In Nomine Satanis* ou *l'Appel de Cthulhu*. Vous manquez d'inspiration ? Pas de panique : une bonne cure de *The Magic Sword* (le premier film de héroïc fantasy, réalisé en 1962 par Bert Gordon), devrait vous remettre les idées au clair.

Mais, avant de parvenir à créer un tel univers, de longues heures de travail vous attendent (chic chic chic !).

Et si vous voulez en savoir plus, voici [un topo complet](#) par geek-it, pour vous guider dans votre quête de connaissances et réussir les 4 épreuves

Allez, amusez-vous bien !

<b>FAIRE DES CRÊPES</b>	<b>CONSTRUIRE UNE CABANE DANS SON LIT</b>	<b>LIRE UN LIVRE</b>
<b>DESSINER</b>	<b>APPELLER PAPI OU TONTON</b>	<b>PEINDRE UNE COQUILLE D'OEUF</b>
<b>FAIRE UN COLORIAGE</b>	<b>CONSTRUIRE UNE MAISON AVEC DES PETITS BOUTS DE BOIS</b>	<b>FAIRE UNE LIGNE DE DOMINOS ET LA FAIRE TOMBER</b>
<b>DECOUPER DES IMAGES DANS DES MAGAZINES</b>	<b>ECRIRE UNE LETTRE AU PERE NOEL OU A LA PETITE SOURIS</b>	<b>DESSINER LE VÊTEMENT, LE JOUER, LE CAMION... DONT TU RÊVES</b>
<b>ECRIRE TES PLATS FAVORIS POUR INSPIRER LES CUISINIERS</b>	<b>CONSTRUIRE UN AVION EN PAPIER</b>	<b>FAIRE UN PUZZLE</b>
<b>JOUER À CACHE CACHE</b>	<b>PASSER LE BALAIS QUELQUE PART</b>	<b>JOUER AU BALLON</b>



*Fin du monde  
et pop culture*

Ciné, comics, musique, zombies et autres geekeries

***Avez-vous lu notre hors-série spécial nerds ? Où quand collapsologie rime avec geekerie.***

Vous y découvrirez qu'il y a bien des façons de parler de résilience, de frugalité heureuse et de permaculture...

On y retrouve les grands classiques de la pop culture et de la SF : Mad Max, zombies, Star Trek, Radiohead... tous vos amis sont là !

**[Je télécharge ce hors-série](#)**