

Table des matières

Introduction	3
La consommation.....	7
Envie furieuse d'acheter?	7
Pas de pub SVP	10
Un mois sans achats.....	12
Les cadeaux : une nouvelle façon d'offrir	13
Pourquoi acheter du neuf?.....	14
Comment acheter d'occasion?.....	15
Faire les courses. Le commerce de proximité.....	18
Toujours plus de technologie?	19
Réparer	21
Réutiliser, recycler, récupérer.....	22
Faire par soi-même	22
Les échanges, le tourisme et les vacances.....	27
Le partage de biens culturels	28
Le partage de biens matériels – La mutualisation	29
Le partage de services.....	31
Accueil et échange de logements	33
L'échange de logement.....	33
Recevoir des touristes chez soi (le couch surfing).....	35
Tourisme équitable ou solidaire	36
Des vacances zen	37
Des vacances à dos d'âne	38
Découvrir le naturisme.....	38
La culture et les loisirs	40
Désengagez-vous	42
Le livre et la bibliothèque	43
Écrire.....	44
La télévision	45
Une astuce pour maîtriser son temps télévisuel	46
Parler, échanger, communiquer	48
Une fête à thème.....	49
La famille et les amis	51
Avez-vous de vrais amis?.....	51
Débarrassez-vous des relations toxiques.....	52
Le couple	53
Vos enfants	56
Préceptorat et éducation à domicile.....	58
Des vêtements de marque?.....	58

Le logement	60
Quelques règles élémentaires.....	60
Choisissez votre environnement	62
Vivre en communauté ?.....	63
Une maison de retraite entre amis	63
Se débarrasser de l'inutile et ne pas avoir peur du vide... ..	64
S'aménager un espace de vie dédié à la culture et au bien-être	65
Décorer soi-même	66
Dans la salle de bain	67
Les produits de beauté.....	69
Le ménage et l'entretien. Solutions alternatives et naturelles	70
Le jardin	73
S'initier au potager	73
Planter des arbres fruitiers	74
Récupérer l'eau de pluie.....	74
Arroser au goutte-à-goutte.....	75
Faire son compost	75
Faire une mare	76
Piscine ou bassin de baignade ?	77
La cuisine et l'alimentation	79
Le repas, un moment de partage.....	79
Que faut-il manger ?	80
Apprendre à cuisiner et à conserver	81
Manger local - Les filières de circuits courts	82
Découvrez les AMAP - Qui sont les « locavores » ?.....	83
Manger des plantes sauvages	84
Consommer équitable.....	85
Acheter la nourriture au fur et à mesure de ses besoins.....	86
Bannir les produits jetables et les suremballages.....	86
Désencombrez vos placards.....	87
Buvez ou filtrez l'eau du robinet.....	87
La santé	89
Prendre en main sa propre santé	89
Quelques exemples.....	90
Le jeûne.....	92
Les déplacements	94
Se rendre au travail - La solution du covoiturage.....	94
Et le train ?	96
Quelle voiture ?	98
L'éco-conduite	100
Supprimer tout véhicule inutile.....	101
Redécouvrir la marche à pied	102
Connaissez-vous les barefooteurs ?	103
Randonnées pour citadins	104

L'argent.....	105
Ma banque, mon argent et moi.....	105
Les services bancaires	106
Les envois de publicité	106
Racheter tous ses crédits - Le surendettement	106
Ne conserver qu'un seul compte en banque	107
Ne conserver qu'une seule carte de crédit	108
La bourse	108
Mensualiser ses dépenses	109
Se débarrasser de toute la paperasse inutile	109
Le travail	110
Travaillez-vous pour le plaisir ?	110
Le travail : un espace d'enrichissement personnel	111
Le travail à domicile ou télétravail	112
Travailler à son compte	114
Une année sabbatique ?	114
Quitter ce monde en toute simplicité	116
Funérailles minimalistes	116
Incinération ou enterrement ?	117
Le don d'organes	117
Et maintenant, que vais-je faire ?.....	118
Le calendrier pour planifier mes résolutions	120

Apportez votre contribution à cet ouvrage. Suggérez-nous de nouvelles idées à traiter lors d'une prochaine édition à : vivre-simplement@live.fr

Pas de pub SVP

Écologie: ♥♥♥♥♥ Économie: ♥♥♥♥ Mieux-être: ♥♥

Et si tout simplement il suffisait de ne pas être tenté... Autrement dit d'échapper au matraquage publicitaire: votre boîte aux lettres est inondée chaque jour de publicités vous proposant des promotions toutes plus alléchantes les unes que les autres, la plupart du temps sur des produits dont vous n'avez aucune nécessité.

Le saviez-vous ? Chaque foyer reçoit par an 35 kg de publicités dans sa boîte aux lettres (ou plutôt « boîte à pubs »), soit un million de tonnes de papier. Cela représente 30% de la totalité des documents imprimés, soit donc 30% de la pâte à papier produite. Certaines brochures publicitaires publiées par les grandes enseignes alimentaires tirent à plusieurs millions d'exemplaires. Ne vous faites aucune illusion: c'est vous qui payez l'addition, puisque le budget publicitaire de ces enseignes (ou de leurs fournisseurs) est répercuté sur le prix final des produits.

Appelez sur votre boîte aux lettres un autocollant STOP PUB :



Vous pouvez vous procurer ces autocollants souvent auprès de votre mairie, de votre bureau de poste, à l'accueil de votre grande surface, sinon auprès d'associations de défense de l'environnement ou en le réalisant vous-même. Votre facteur le prendra toujours en considération.

Quant au **courrier publicitaire** nommément adressé (souvent des propositions de crédits ne visant qu'à vous sur endetter), rien de plus simple. Prenez l'enveloppe-réponse T et retournez la publicité

accompagnée d'un courrier type (que vous imprimerez à l'avance en quantité) avec le texte suivant :

Vos coordonnées en entête

Madame, Monsieur

N'étant pas intéressé(e) par vos publicités, je vous prie, en vertu de la loi L 78-17 du 6 janvier 1978 (loi Informatique et Libertés) de bien vouloir supprimer définitivement mes coordonnées de votre liste de prospection.

Joignez le document publicitaire portant mention de vos nom, adresse et éventuel numéro client.

S'il n'y a pas d'enveloppe T, peu importe, ne l'affranchissez pas pour autant mais indiquez dessus : REFUSÉ. La poste l'acheminera aux frais du destinataire. Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire et dénoncez, au besoin, le récidiviste aux services de la CNIL (www.cnil.fr).

Mettez également un frein à la publicité par téléphone. Demandez à votre opérateur téléphonique l'inscription de votre numéro sur **liste orange** afin de ne plus subir de démarchage intempestif.

Ne limitez pas votre action à la publicité distribuée ou téléphonée. Fuyez de manière générale toute forme de publicité, quelle soit télévisuelle, radiophonique, sur magazine ou par messagerie. Préférez les chaînes de télévision sans publicité, écoutez les radios dont les programmes sont porteurs de sens, lisez la presse qui suscite la réflexion, qui invite à l'analyse et non ces revues en papier glacé composées à 80% de publicités et qui sont une injure au bon sens écologique. Ces magazines vivent au crochet de leurs annonceurs et se font le relais de leur bureau marketing. Tel laboratoire de

cosmétiques, qui va passer à l'année 30 pages de publicités, ne se verra jamais refuser un article vantant les mérites de ses crèmes ou onguents.

- 002** J'appose sur ma boîte aux lettres l'autocollant STOP PUB.
- 003** Je m'inscris sur liste orange.
- 004** Je me désinscris systématiquement de toutes les *newsletters* indésirables sur ma messagerie.

Un mois sans achats

Écologie: ♥♥♥♥ Économie: ♥♥♥♥♥ Mieux-être: ♥♥♥

Que vous ayez du mal à boucler les fins de mois ou non, faites donc cette expérience : un mois sans achats. Pendant un mois entier, n'achetez que la nourriture, les produits d'hygiène et ce qui est indispensable à l'entretien de la maison (quoi que dans ce domaine-là, nous vous invitons à vous reporter au chapitre « Logement » dans lequel nous vous invitons à fabriquer par vous-même ces produits d'entretien). Aucun achat de vêtements, de livres, de CD, de DVD, d'électroménager, de jeux et jouets, de gadgets électroniques, etc. À chaque envie, dites-vous que vous attendrez le mois prochain. Notez alors les économies réalisées. Curieusement, vous verrez que vous ne consommerez pas le double le mois suivant. De plus, pendant un mois, vous ne passerez pas vos samedis après-midi à courir les galeries marchandes des centres commerciaux. Vous libèrerez donc du temps, pour vos loisirs par exemple. Si cette expérience s'avère concluante, renouvelez-là une fois par an, de préférence un mois avant votre départ en vacances. Vous apporterez ainsi un ballon d'oxygène à votre compte en banque afin de mieux profiter de vos congés.

Sur le même principe, pourquoi ne pas tenter « une semaine sans... ». Les idées ne manquent pas. Une semaine : sans viande,

sans téléphone, sans cigarettes, sans alcool, sans restaurant, sans information (ni radio, ni télé), sans faire de ménage (au diable les microbes, bactéries et autres moutons)... Et que dites-vous d'une semaine sans conjoint ni enfant ? Voilà une belle occasion de vous retrouver en tête à tête avec vous-même pour faire un point sur votre vie et ses orientations.

005 Je choisis mon mois sans achat au mois de :

Je teste une semaine sans :

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 006 Viande | <input type="checkbox"/> 007 Téléphone | <input type="checkbox"/> 008 Cigarettes |
| <input type="checkbox"/> 009 Alcool | <input type="checkbox"/> 010 Restaurant | <input type="checkbox"/> 011 Radio |
| <input type="checkbox"/> 012 Télévision | <input type="checkbox"/> 013 Ménage | <input type="checkbox"/> 014 Enfants |
| <input type="checkbox"/> 015 Conjoint | <input type="checkbox"/> 016 - | <input type="checkbox"/> 017 - |

Les cadeaux : une nouvelle façon d'offrir

Écologie : ♥♥♥ Économie : ♥♥♥♥♥ Mieux-être : ♥♥♥

Pourquoi faudrait-il toujours qu'un cadeau soit un produit manufacturé acheté dans le commerce à un prix déterminé à l'avance selon l'importance qu'on souhaite lui donner ? Adoptez une nouvelle façon d'offrir, beaucoup plus économique, mais qui ravira tout autant vos proches.

Quelques idées

Les cadeaux faits main : bouquet de votre jardin ou pot-pourri, bijoux réalisés par vos propres soins, photo encadrée, panier de nourriture maison (confitures, conserves, pâtisseries, etc), calendrier orné de photos de famille, produits de beauté naturels faits maison, compilation de musique avec pochette CD originale, arbre généalogique, un book compilant les événements marquants d'une année (année de naissance pour un anniversaire), cadre avec photos de petits enfants pour les grands-parents...

Les cadeaux non matériels : inscription à une activité culturelle ou sportive, abonnement à une revue, place de théâtre ou de concert, location d'une chambre d'hôte pour un week-end...

Pour les enfants : jouets en bois confectionnés dans votre atelier, construction d'une cabane dans le jardin, chasse au trésor ou autre jeu organisé en plein air, atelier perles, jeux de rôles...

Et pour finir, n'hésitez pas à proposer de faire des fêtes ou réunions de familles **sans cadeaux**, tout simplement. L'objectif premier étant de se réunir, et non de faire flamber à tout prix la carte de crédit. Il est probable que vos convives insistent et apportent, même sans votre accord, un cadeau. Ce qui mettra mal à l'aise les autres invités arrivant les mains vides. Alors suggérez leur une idée, sous forme de jeu ou de défi : apporter un cadeau de 5€ maximum le plus original possible, ou offrir un cadeau uniquement composé par eux-mêmes à partir d'éléments naturels ou d'objets recyclés. Ces cadeaux auront certainement à vos yeux plus d'intérêt que n'importe quel objet manufacturé « in China ». On s'ébahira devant la créativité des uns et des autres, on comparera les talents plutôt que les porte-monnaie.

Pourquoi acheter du neuf?

Écologie : ♥♥♥♥ Économie : ♥♥♥♥♥

Cette question vous surprend ? C'est pourtant le choix d'un nombre croissant de personnes qui refusent la société de consommation et choisissent une voie résolument alternative, celle de ne plus rien acheter de neuf. En effet, tout se trouve d'occasion. Par définition, l'occasion est le surplus de notre société d'hyper consommation, ce qui « déborde du caddie ». Partant du principe qu'une immense majorité de consommateurs ne contrôlent pas (encore) leurs pulsions d'achats, un nombre considérable de produits sont achetés inutilement et se retrouvent sur le marché de l'occasion,

parfois très rapidement après leur sortie. Même du matériel de haute technologie peut s'acquérir d'occasion quelques mois ou quelques semaines seulement après sa mise sur le marché.

Alors, ceux qui ont choisi de ne plus rien acheter de neuf sont-ils des intégristes de la simplicité volontaire ou des écologistes visionnaires ?

La démarche est écologique, ou du moins abonde dans ce sens. Acheter d'occasion est déjà une forme de recyclage. Ne pas acheter un produit neuf, c'est éviter de le fabriquer inutilement, donc de polluer. Enfin, c'est s'habiller, s'équiper, meubler sa maison pour un coût trois ou quatre fois moindre, donc augmenter considérablement son pouvoir d'achat. Oui, mais à quoi bon si l'on n'achète plus rien ?

Il reste toujours l'indispensable besoin de s'alimenter, alors pourquoi ne pas mieux se nourrir et acheter des produits bio, sortir plus souvent au restaurant, aller au cinéma ou au théâtre ? Réfléchissez un instant et vous ne manquerez pas d'idées pour dépenser intelligemment vos nouvelles économies. Sinon, faites-en simplement profiter les plus démunis. Il ne manque pas d'associations caritatives qui sauront redistribuer cette manne, ou financer des projets utiles (sociaux, économiques, écologiques...).

Comment acheter d'occasion ?

L'un des sites Internet les plus fréquentés en la matière est Ebay. Il s'agit d'un site de vente aux enchères sur lequel on peut se procurer à peu près tout, sauf l'âme sœur. Par contre, le principe des enchères peut devenir rapidement un piège, vous incitant à renchérir toujours plus pour obtenir à tout prix l'objet convoité et le payer presque le prix du neuf. Il faut donc faire preuve de patience et ne pas vouloir tout trouver immédiatement. Il est également plus compliqué de s'y procurer un objet lourd ou volumineux, un meuble ou un véhicule, à moins de trouver le vendeur près de chez vous. Attention à l'incidence des frais de transport.

Plus simple et infiniment plus agréable : les brocantes ou videgreniers du dimanche. C'est l'occasion d'une promenade, souvent à la campagne, dans de petits villages que vous ne connaissiez peut-être pas encore. L'avantage par rapport aux sites d'enchères est que vous pouvez voir les produits que vous recherchez, les toucher, tester leur bon fonctionnement et les emporter immédiatement. Certaines brocantes sont immenses. À présenter trop d'objets, on finit par ne plus rien voir. Un conseil utile : préparez une liste de ceux que vous recherchez (souvenez-vous, le fameux petit carnet acheté à la papeterie du coin) et focalisez-vous sur ceux-là. Vous les repérez beaucoup plus facilement. Attention, ne transformez pas l'hyperconsommation de neuf en hyperconsommation d'occasion sous prétexte que ce n'est pas cher. Sinon vous remplirez votre intérieur d'un fatras de choses inutiles et vous êtes revenu au point de départ.

Si vous ne pouvez patienter jusqu'au dimanche, si c'est l'hiver et qu'il n'y a plus de brocantes de plein air, rabattez-vous sur les trocantes et autres dépôts-ventes. Ils sont ouverts toute la semaine, les prix y sont généralement un peu plus élevés puisqu'ils intègrent la commission du revendeur, mais encore très avantageux par rapport au neuf.

Pensez aussi à Emmaüs. Inutile de présenter cette institution fondée par l'Abbé Pierre, qui a le triple mérite de venir collecter chez vous vos encombrants, de les recycler et/ou les remettre en vente quand ils en valent la peine tout en procurant un logement et un travail à d'anciens sans-abris. N'oubliez pas non plus la Croix-Rouge et le Secours populaire qui pourront recevoir vos dons pour aider les plus démunis. Sur Internet, nous vous conseillons le site www.don-legs.org.

Concernant les vêtements, les brocantes en regorgent, surtout des vêtements d'enfants quasiment neufs. Votre bébé ou votre jeune enfant ne vous reprochera pas de lui avoir acheté un pull ou un jean d'occasion. Il n'en sera pas moins présentable pour autant. Quant aux adolescents, tout dépend de leur état d'esprit. Ceux qui

auront adhéré à la démarche de leurs parents n'auront aucune honte à porter des vêtements d'occasion. Jouez la carte *vintage*. Beaucoup d'adolescents trouveront très *in* de porter des vêtements des années soixante-dix (qui reviennent à la mode), et au lieu d'en acheter des copies neuves, ils auront plaisir à porter de vraies reliques d'époque. Par exemple, vous trouverez facilement en brocante pour quelques euros de superbes et authentiques lunettes de soleil rondes à la Jim Morrison qui feront pâlir d'envie les copains ou copines les plus *fashion*. Essayez de trouver leur copie dans le commerce, il vous en coûtera une fortune et elles seront certainement de qualité moindre.

Toujours pour s'habiller à moindres frais, pensez aux bourses aux vêtements. Il s'en organise de plus en plus. Et pas seulement de vêtements, mais de livres, de CD et DVD, et même de plantes... Pourquoi ne pas en organiser vous-même dans votre quartier ?

Pour l'électroménager : découvrez le réseau ENVIE (il y en a dans toutes les grandes villes) qui récupère, recycle, répare des appareils en fin de vie pour les revendre d'occasion, à tout petit prix et garantis un an. www.envie.org

Quelques sites à visiter

www.ebay.fr - www.marche.fr - www.leboncoin.fr

Et pour trouver les brocantes et autres bourses d'échanges par date et département, l'incontournable site : www.vide-greniers.org

- 018** Je fais une liste d'objets (vraiment nécessaires) que je recherche d'occasion.
- 019** Une fois l'objet trouvé, je calcule l'économie réalisée par rapport à son équivalent neuf. Chaque mois, je choisis comment utiliser ces économies.
- 020** Je parle avec mes enfants de l'idée de se vêtir d'occasion afin de tester leur réaction. Je mets en avant les arguments écologiques et économiques. Je leur montre l'exemple.

Le jardin

Si vous avez la chance de posséder un petit lopin de terre, voilà une belle occasion de retrouver quelques plaisirs simples qui vous procureront une vraie joie de vivre. Faites participer l'ensemble de la famille pour en faire une occupation saine et ludique à la fois. Vos enfants y gagneront à passer quelques minutes par jour à arroser ou désherber plutôt que de s'abîmer les yeux sur un jeu électronique. Les quelques fraises récoltées seront leur meilleure récompense.

S'initier au potager

Écologie: ♥♥♥♥♥ Économie: ♥♥♥♥♥ Mieux-être: ♥♥♥♥♥

Jardiner est la portée de tous et ne nécessite pas un outillage conséquent. Et quel bonheur de manger des produits que vous avez fait pousser vous-même, sans engrais ni pesticide ! Inutile, dans un premier temps, de vouloir concurrencer votre voisin retraité qui consacre toute sa journée au jardinage. Vous disposez peut-être de moins de temps que lui, ce qui ne vous empêche pas de planter quelques pieds de tomates (tant pis s'ils produisent un peu moins que les siens), des salades, des radis, des carottes, quelques poireaux ou haricots verts. Impliquez vos enfants qui seront toujours curieux de ces expériences de « sciences naturelles » à domicile. Notez chaque culture que vous entreprenez, les dates de semis ou plantations, les fréquences d'arrosage, les dates de cueillettes et les quantités produites. Année après année, vous acquerrez toujours plus d'expérience et vos productions s'amélioreront. Aidez-vous d'un guide pour faire vos premiers pas (nous vous conseillons l'ouvrage de Vincent Gerbe : *Votre potager biologique*, aux Éditions Dangles).

051 Je teste cette année les cultures suivantes :

Planter des arbres fruitiers

Écologie: ♥♥♥♥♥ Économie: ♥♥♥♥ Mieux-être: ♥♥♥♥♥

Certes, il faudra attendre quelques années avant de déguster les premiers fruits, mais quelle saveur ! Choisissez toujours des variétés locales et rustiques ne nécessitant qu'un minimum d'entretien. Et lorsqu'ils donneront à plein, pensez aux confitures maison... N'oubliez pas la vigne qui demande peu d'entretien et qui vous offrira un excellent raisin de table à l'automne.

Une astuce : où trouver de l'engrais naturel ? N'y a-t-il pas un haras près de chez vous ? Souvent, il vous propose gratuitement du crottin de cheval pourvu que vous alliez vous-même le chercher. Renseignez-vous ! Et, bien sûr, faites votre propre compost (voir ci-après). Vous enrichirez votre terre naturellement sans frais.

052 Je plante les arbres suivants :

Récupérer l'eau de pluie

Écologie: ♥♥♥♥♥ Économie: ♥♥♥♥♥

Rien de plus simple : dérivez le tuyau de descente d'eau de votre toit vers une cuve (de surface ou enterrée). Vous pouvez constituer des réserves d'eau conséquentes. Compte tenu de la pluviométrie moyenne en France, un toit de 100 m² récupèrera environ 70 m³ d'eau par an ! C'est bien plus qu'il n'en faut pour arroser votre potager, votre pelouse et vos fleurs gratuitement. Si vous êtes bricoleur, en adaptant la plomberie de votre maison, vous pourrez faire fonctionner vos chasses d'eau avec cette eau de pluie.

Une cuve très économique. Trouvez (sur Internet par exemple) des cuves plastiques de 1 000 litres, avec cerclage métal. Il s'agit de cuves, utilisées dans l'industrie, qui sont revendues d'occasion pour une somme modique. Attention qu'elle n'ait pas contenu de produit

toxique et qu'elle soit bien rincée. Elles ne sont guère esthétiques, mais vous pourrez l'habiller de bois, de canisse ou autre revêtement naturel afin qu'elle se fonde dans le paysage.

053 J'installe une cuve de récupération d'eau de pluie.

Arroser au goutte-à-goutte

Écologie: ♥♥♥♥♥ Économie: ♥♥♥♥♥

L'investissement est minime (quelques tuyaux et goutteurs) et l'économie considérable, surtout si vous n'avez d'autre possibilité que d'utiliser l'eau de la ville pour arroser. Vous pouvez installer un robinet programmable pour que l'arrosage continue pendant une absence prolongée.

054 J'équipe mon potager et mon jardin d'un goutte-à-goutte

Faire son compost

Écologie: ♥♥♥♥♥ Économie: ♥♥♥

Faire un compost présente un double intérêt : ne pas encombrer vos poubelles de détritux végétaux, et fabriquer vous-même du terreau pour vos cultures. Choisissez un endroit assez éloigné de la maison pour ne pas être incommodé, mais pas trop loin non plus pour ne pas avoir à traverser tout le jardin sous la pluie, l'hiver. Vous avez la possibilité d'acheter un conteneur spécifique, mais il est très facile de le fabriquer soi-même. Autre solution, un simple trou dans le jardin, que vous recouvrirez d'une bâche noire (en captant les rayons du soleil, elle chauffera votre compost et accélèrera la décomposition).

Le saviez-vous ? On peut composter sur un balcon, un rebord de fenêtre ou même à l'intérieur d'un appartement. On utilise un composteur d'appartement et des vers de terreau. Ces lombrics digéreront les déchets organiques pour les transformer en engrais sans aucune odeur désagréable. Cela s'appelle du « lombricompost ».

☐055 Je trouve un lieu pour faire du compost.

Faire une mare

Écologie : ♥♥♥♥♥ Mieux-être : ♥♥♥♥♥

Un grand trou, une bâche résistante, quelques pierres autour, quelques pierres à l'intérieur et un peu de terre au fond, un papyrus ou un nénuphar et le tour est joué. Reste à la remplir avec l'eau de pluie récupérée (installez un tuyau pour que le trop plein de votre cuve se déverse dans la mare). Il est très probable que quelques grenouilles viendront d'elles-mêmes, ainsi que toute une faune qui fera la joie de vos enfants.

Installez un banc ou une simple pierre plate devant pour vous asseoir et prendre le temps de contempler l'eau et la myriade d'insectes qui la peuplent (sans parler des libellules et oiseaux venant s'abreuver). Des poissons rouges ordinaires résisteront parfaitement saison après saison sans avoir besoin de les nourrir. Vous verrez que ce lieu agira sur vous comme un aimant. En revenant de votre travail, les soirées d'été, vous vous poserez devant la mare et le stress de la journée s'évanouira en quelques minutes.

☐056 Je creuse une mare dans mon jardin.

Plantez des fleurs. Si vous n'avez pas particulièrement la main verte et que vous ne souhaitez pas passer des heures à entretenir des variétés rares de rosiers, rien ne vous empêche de fleurir votre jardin grâce à des fleurs rustiques, repoussant d'elles-mêmes, année après année. Choisissez, par exemple, des fleurs à bulbes. Il en existe qui fleurissent à différentes périodes de l'année et votre jardin sera en beauté du début du printemps jusqu'à la fin de l'automne sans aucun entretien particulier.

Piscine ou bassin de baignade ?

Écologie : ♥♥♥♥♥ Économie : ♥♥♥♥♥ Mieux-être : ♥♥♥♥

Une piscine dans votre propre jardin vous fait peut-être rêver. On imagine, pendant les chaudes journées d'été, toute sa petite famille jouant au ballon dans l'eau, ou perfectionnant son bronzage en terrasse, sur une chaise longue, un livre à la main. Dans la réalité, combien de jours utiliserez-vous votre piscine ? Beaucoup moins que vous ne le pensez. Par contre, son entretien nécessitera un temps considérable, été comme hiver. Entretien de l'eau, qui ne demande pas mieux que de virer au vert dès que vous avez le dos tourné, adjonction d'une multitude de produits chimiques pour l'aseptiser, rétablir le pH, lutter contre les algues, hiverner... Sans parler de la consommation d'une pompe électrique (environ 1000 watts huit à dix heures par jour pendant quatre à cinq mois, faites le calcul...) et de nombreuses heures consacrées à la nettoyer, à passer l'aspirateur, vider les skimmers ou entretenir la terrasse.

Avant de vous engager dans la construction d'une piscine, demandez à ceux qui en ont une si, passé plusieurs années, ils referaient le même choix. Vous serez surpris de leur réponse. Le concept d'une piscine personnelle est en tout point en contradiction avec une démarche de simplicité volontaire.

Si la natation est votre passion, fréquentez les piscines municipales dont les prix sont très accessibles et l'eau toujours claire. Sinon, sachez que vous pouvez réaliser des piscines naturelles (ou *bassins de baignade*) 100% écologiques, dont l'eau est purifiée au moyen de plantes épuratrices telles que iris ou jonc. Pas de chlore ni autres produits chimiques, pas de filtration UV. Vous pourrez même nager au milieu des poissons !

De plus amples renseignements sur :

www.bassindebaignade.com