

vie de **famille**



Béa Johnson, une Française vivant aux États-Unis, **a convaincu sa famille de ne plus jeter le moindre déchet.** Cette expérience l'a menée plus loin qu'elle ne l'imaginait, vers une nouvelle façon d'être. Chacun peut s'inspirer de cet exemple à l'occasion de la Semaine de la réduction des déchets, du 16 au 24 novembre.

La simplicité heureuse selon Béa Johnson

PAR **SOPHIE LAURANT**
ILLUSTRATIONS **OLIVIER BALEZ**

LE RÊVE AMÉRICAIN ? Pour Béa Johnson, il était devenu réalité. Cette Avignonnaise, partie à 18 ans pour les États-Unis, y a fondé une jolie famille. Avec Scott, son mari, et Max et Léo, ses deux garçons, elle était fière de sa villa de 280 m², sise dans une élégante banlieue-dortoir, à une demi-heure de San Francisco, en Californie. Avec son énorme frigo à remplir, son imposante pelouse à entretenir, la sortie d'une poubelle de 240 litres chaque semaine... Béa avait fort à faire. Le shopping incessant était la grande distraction de cette artiste peintre travaillant à la maison, même s'il fallait prendre le gros 4x4 pour la moindre course. C'est là que, en 2005, sa prise de conscience

a commencé : « Scott et moi avons vécu quelques années dans des capitales européennes où tous les services et les loisirs sont accessibles à pied, raconte cette élégante femme de 40 ans. Alors l'idée nous est venue de prendre une maison plus modeste, mais dans un vrai centre-ville. » En attendant de la trouver, les Johnson louent un petit appartement

Cadeaux



Emballer ses cadeaux dans du tissu

Se passer de papier cadeau peut être un « plus » original. Nouez vos cadeaux dans un joli torchon,

un foulard ou un carré de tissu récupéré et décoré selon vos aptitudes au collage, à la couture ou au dessin.

→ **Le conseil de Béa** : « On transmet un produit réutilisable à ses amis, pour qu'ils s'en servent à leur tour. Deux cadeaux en un, et qui font passer un message ! »

et mettent presque tous leurs biens au garde-meuble. Second dédic : « Notre vie en était facilitée, reprend-elle. Par la proximité de l'école, des commerces, mais aussi parce que nous avons moins de ménage, de jardinage, et qu'il était inutile de courir les magasins puisque nous n'avions pas de place pour entasser de nouvelles possessions. Alors, nous avons du temps pour les sorties à vélo avec les enfants. » Si bien que lorsque la famille intègre, un an plus tard, le cottage de ses rêves, elle réalise à quel point les affaires mises en caisse ne lui ont pas manqué. « Nous avons vendu le surplus de meubles, bibelots et accessoires. » Béa et Scott se piquent alors au jeu : « Face au gaspillage des ressources de la planète, nous avons décidé de faire quelque chose pour l'avenir de nos enfants. » Béa se met en





Béa Johnson, une pionnière de la « non-consommation ».

EDITIONS LES ARÈNES

Hygiène



Le dentifrice en poudre

Dans une saupoudreuse à épices, mélangez 300 g

de bicarbonate de soude et une cuillerée à café de stevia en poudre. Saupoudrez avec modération sur votre brosse à dents mouillée.

→ **Le conseil de Béa :**

« La poudre de stevia coupe le goût salé du bicarbonate et aide à s'habituer. Mais on peut faire sans. À utiliser sur une brosse à dents souple, sans frotter trop fort... Cela a l'avantage de blanchir les dents et les résidus dans l'évier sont tellement plus simples à nettoyer que la pâte dentifrice ! »

quête d'aliments simples, vendus en vrac, teste les mille et une manières de se passer des produits ménagers chimiques et chers, achète dans des magasins d'occasion, refuse tous les objets jetables... « Bien sûr, le gâchis est plus visible aux États-Unis, admet cette femme qui connaît bien les deux cultures. Mais les foyers français ont aussi des progrès à faire pour résister aux emballages superflus, aux sollicitations incessantes des marques ou à la surconsommation d'électricité, qui n'est pas chère dans l'Hexagone. »

Cuisine



La recette de la moutarde faite maison

→ 50 g de moutarde en poudre (on peut

l'acheter en pharmacie)

→ 200 ml de vin blanc

→ 125 ml de vinaigre de cidre

→ 1 œuf battu

→ 1 cuillerée de sucre

→ 1 cuillerée de farine

Mélangez tous ces ingrédients dans un bocal. Placez-le ouvert au bain-marie dans une casserole d'eau. Fouettez jusqu'à épaississement. Conservez le bocal refroidi au réfrigérateur.

→ **Le conseil de Béa :** « J'ai essayé toutes sortes de recettes, comme faire mon propre fromage ou mon propre beurre. Nous avons dû en laisser tomber certaines qui étaient non durables, mais je me sers de celle-ci tous les mois ! »

Refuser ce dont on n'a pas vraiment besoin

Scott, lui, crée son entreprise de consultant en développement durable. Les revenus de la famille s'en ressentent « mais grâce à notre nouveau mode de vie, nous réalisons 40 % d'économies sur les

dépenses quotidiennes », s'enthousiasme la jeune femme qui crée son blog « Zéro déchet » (1) pour raconter son expérience. « Je n'assène aucune leçon mais je montre que nous vivons légers et heureux. »

C'est là le point fort de cette « pionnière de la non-consommation », qu'elle fait désormais partager dans son livre (2), rempli d'astuces : « Les gens nous imaginent en hippies un peu

lugubres, s'amuse-t-elle. Mais notre maison est joliment décorée, je m'habille à la mode. Simplement, nous remplaçons uniquement ce que nous usons. » La jeune femme est fière de sa règle des « cinq R » qui permet à sa famille d'atteindre presque le « zéro déchet » : refuser ce dont nous n'avons pas vraiment besoin, des sacs plastique aux échantillons de cosmétiques ; réduire notre consommation



UNE VIE DE FAMILLE PLUS TOURNÉE VERS L'ÊTRE

- ⊕ d'emballages, d'essence, de biens en tout genre; réutiliser ses vieux vêtements en chiffons, son papier en brouillon, etc.; recycler ses déchets par le tri sélectif; enfin, composter « le reste »!

L'expérience a donné du sens à sa vie

Devenue adepte de la « simplicité heureuse », Béa Johnson reconnaît que cette expérience, au départ plutôt pragmatique, l'a beaucoup fait réfléchir et a donné du sens à sa vie. Au premier chef, elle estime avoir retrouvé une qualité de vie de famille « davantage tournée vers l'être que vers l'avoir », avec des discussions et des activités plus gratifiantes. « Je m'attends à ce que Max, 13 ans, et Léo, 12 ans, rejettent ce modèle à l'adolescence. Mais je leur transmets des valeurs qu'ils retrouveront à l'âge adulte. D'ailleurs, quand j'ai changé, après ma phase

Béa Johnson et ses fils compostent des déchets ensemble. La mère de famille compte bien transmettre ses valeurs à ses enfants.

EDITIONS LES ARÈNES



Shopping



La lutte contre les emballages Armez-vous de cabas pour les grosses courses. Gardez sur vous un sac léger, en tissu plié, pour le shopping impromptu. Dans le cabas, préparez deux bocaux, d'un litre et d'un demi-litre, pour le poisson ou la viande, le beurre à la coupe... N'oubliez pas le sac à pain ou, à défaut, une taie d'oreiller.

→ **Le conseil de Béa :** « Lorsqu'on fait ses courses avec des contenants réutilisables, on empêche les déchets de nous envahir. »

Jardinage & ménage



Planter du luffa pour obtenir d'excellentes éponges Cette plante grimpante, originaire d'Amérique du Sud, ressemble à un plan de courgettes. Faites germer les graines au chaud puis plantez dans un endroit ensoleillé du jardin. Laissez les fruits venir à maturité (couleur brun-jaune) : cassez l'écorce, faites sortir les graines que vous replanterez. Faites tremper le luffa, puis séchez-le. Coupez-le en rectangle pour de parfaits tampons à récurer!

→ **Le conseil de Béa :** « Nous n'utilisons pas d'éponges (la microfibre et une brosse en bois nous suffisent) mais ces instructions sont utiles pour ceux qui sont attachés à leur utilisation. »

de consommation boulimique, je me suis souvenue du mode de vie économe de mes parents et grands-parents qui ont connu la guerre et l'après-guerre, et je me suis rapprochée de ma mère. Quand je vais en Avignon, je copie ses recettes de conserve. » Si elle avoue avoir traversé une courte période « rigoriste » lorsqu'elle a refusé le monde du gaspillage et de l'argent-roi, Béa veut aujourd'hui maintenir un équilibre raisonnable. Elle ne désire pas que ses enfants se sentent à part : « Ils peuvent avoir une console de jeux... d'occasion. Idem pour les baskets de marque et les vêtements. Mais je les laisse choisir. » À un niveau plus philosophique, elle et son mari veulent apprendre à leurs garçons que leurs actes ont des conséquences. Et qu'il

est urgent de mieux respecter les ressources « de cette Terre magnifique qui nous est donnée ». Cet engagement écologique aurait-il une dimension spirituelle pour cette catholique, devenue pratiquante, de l'église épiscopale (3) de son quartier ? « C'est curieux à exprimer, sourit-elle timidement, mais à chaque fois que je vois ma démarche progresser dans les actes et les cœurs des gens autour de moi, je sens Dieu sur mes épaules pour m'aider et je lui suis reconnaissante de cette grâce. » ●

(1) <http://zerowastehome.blogspot.fr> Accessible seulement en anglais pour l'instant.

(2) Zéro déchet, Éd. Les Arènes, 396 p.; 17 €.

(3) Qui fait partie de la communion anglicane.