

# femininbio

#8 - DÉCEMBRE 2016 / JANVIER 2017

Le féminin qui change la vie

**COACHING**  
PEAU PARFAITE  
POUR LES  
FÊTES

ON OSE !

## FÊTER NOËL AUTREMENT

- **SOLIDARITÉ**  
3 héroïnes du réveillon
- **GREEN ET FÉRIQUE**  
Cadeaux magiques
- **À TABLE !**  
Se régaler sans culpabiliser

**MARIE-MONIQUE ROBIN**  
"JE FILME DES GENS  
FORMIDABLES"

**MIAOU**  
VIVE LA  
RONRON THÉRAPIE

**ADDICTIONS**  
ON FONCE SUR  
L'AUTO-HYPNOSE

**ERIC-EMMANUEL  
SCHMITT**  
"IL FAUT  
S'ENTRAÎNER À  
S'ÉMERVEILLER !"

**BÉA  
JOHNSON**  
LA REINE DU ZÉRO DÉCHET

"DEPUIS QUE JE CONSOMME MOINS,  
JE PROFITE PLUS DE LA VIE !"

L 19481 - 8 - F : 3,90 € - RD



© Clément Lebrun

FÊTES CONSCIENTES

*Vers un Noël  
"magiquécolo" !*

EN COMPAGNIE DE BÉA JOHNSON,  
ALLÉGEONS NOS FÊTES ET CONCENTRONS-  
NOUS SUR L'INSTANT PRÉSENT.

## OSONS LE RÉVEILLON "ZÉRO DÉCHET" ... ET 100 % FÉERIQUE

SACRÉE "PRÊTRESSE DU MODE DE VIE ZÉRO DÉCHET" EN 2010 PAR LE "NEW YORK TIMES", BÉA JOHNSON, L'AUTEURE D'UN OUVRAGE DÉSORMAIS TRADUIT EN DOUZE LANGUES, NOUS AIDE À VOIR NOËL EN ROSE MINIMALISTE !

Propos recueillis par Anne-Laure Pham

**P**rovençale expatriée en Californie, Béa incarnait le rêve américain, avec sa maison de 280 m<sup>2</sup>, un 4 x 4, 4 tables, 26 chaises, une poubelle de 240 litres remplie chaque semaine. Puis, un déménagement a changé la donne : dans un cottage de 130 m<sup>2</sup>, tout près du centre-ville de Mill Valley, elle a "entrepris de se simplifier la vie" et de réduire ses déchets.

**Dans votre livre, vous racontez avec humour votre stress annuel pour devenir une "marchande de rêves" à chaque Noël...**

Oui, car il règne une vraie compétition entre voisins, ici aux États-Unis : c'est à qui aura le plus de décors lumineux sur sa maison, le plus grand et le plus beau sapin...

J'achetais des cadeaux et la déco dès le mois de

février ! J'adorais faire une virée au magasin d'art graphique à la recherche de papier fantaisie, de matériel de collage pour fabriquer les cartes de vœux.

À l'automne, je consultais les catalogues, je regardais les pubs télé dans lesquelles on réinvente des Noëls toujours plus extravagants, des Noëls pleins de démesure, à l'américaine. Et ça m'inspirait !

Ce n'était pas la qualité que je recherchais mais la quantité. Mes efforts satisfaisaient-ils mes enfants ou mon esprit de compétition ? Est-ce que je voulais apprendre à mes enfants à toujours vouloir plus ?

Et puis après 2006, j'ai trouvé débile d'acheter un arbre à 60 dollars. Ça me faisait mal au cœur d'être responsable de l'abattage d'un sapin !

“  
Consommer  
moins, c'est  
mieux profiter de  
la vie.”

**BÉA JOHNSON**

**Est-ce que ça a été dur de renoncer à ce grand luxe de cadeaux, de déco, etc. ?**

Il a quand même fallu deux ans à mes deux enfants pour s'habituer à nos rituels minimalistes. C'est comme si j'avais invité Grincheux à la maison lors de notre premier Noël tout simple !

**Alors, à quoi ressemble votre réveillon façon Zero Waste ?**

En guise de sapin, nous avons décoré notre plante verte de 1,80 m, qui est exposée sur le patio. Notre stock de décorations, qui remplissait un grand placard, tient aujourd'hui dans un bac. Le décor est complété par des aliments comestibles, comme des maisons en pain d'épices (voir notre dossier recettes p. 46), des guirlandes de pop-corn et des fruits de saison sur la table.

J'aime aussi fabriquer des bougies votives avec des petits bocaux en verre, du fil métallique, de la ficelle...

**Pour les cadeaux, c'est 100 % récup' ?**

Progressivement, nous avons privilégié les cadeaux d'occasion ; nous avons toujours dit à nos enfants que le père Noël n'offrait qu'un seul cadeau par personne.

On mise aussi davantage sur des cadeaux d'expériences plutôt que sur des objets. Mon mari, Scott, et moi nous sommes ainsi offert une nuit sous l'océan, en Floride ; j'en rêvais depuis des années ! Une autre fois, nous avons offert à nos fils un bon pour une activité familiale mensuelle. Ainsi, nous avons participé ensemble à 12 activités que nous n'avons jamais essayées. On a pu en garder certaines secrètes jusqu'au dernier moment.

Je conseille aussi les cadeaux numériques, comme des abonnements à des revues en ligne, du stockage de données, des minutes de communication sur Skype... Ou même de l'argent, sous forme de billets pliés en origami !

**Et pour la traditionnelle carte de vœux, quelle astuce avez-vous trouvée ?**

La carte électronique peut la remplacer, à condition d'être personnalisée. Avec mes garçons, nous

**En hiver, on réveillonne sous le soleil de Californie.**



réalisons une vidéo ou une photo numérique que nous envoyons individuellement, avec un petit mot d'affection.

Sinon, vous pouvez aussi concevoir des cartes avec des matériaux recyclés. Choisissez si possible l'affranchissement que la poste imprime directement sur le courrier.

Pour les membres les plus âgés de ma famille, je passe à l'improvisiste ou j'organise une vidéoconférence, afin de leur exprimer mes vœux de vive voix.

**Avec toutes ces économies effectuées, vous a-t-on déjà accusée de radinerie ?**

Aux États-Unis, mon entourage n'a jamais fait de commentaire ; ce n'est pas dans la culture américaine de s'épancher sur ce genre de sujet. Je ne peux qu'imaginer leurs avis ! (rires)

Par contre, en France, on m'a invitée à une émission radio sur les "néo-radins". Ça m'a beaucoup énervée d'être catégorisée ainsi, alors qu'il s'agit juste de faire preuve de bon sens et de ne pas acheter plein de choses inutiles.

Le "zéro déchet", ce n'est pas être radin, c'est offrir

des cadeaux. C'est consommer moins et mieux profiter de la vie. Le qu'en-dira-t-on nous a tous lancés dans une société de consumérisme. Enlevez les pubs, la télé, l'exposition aux médias, et d'un seul coup vous êtes heureux avec ce que vous avez.

**Comment peut-on tourner avec une garde-robe très minimaliste ?**

Pour les grandes occasions, en tenue très "habillée", je n'ai qu'une seule robe, noire, longue, à décolleté croisé. Je l'ai trouvée sur eBay. Pour y

trouver les occasions, il faut cliquer dans la colonne de gauche sur "Occasion", dans l'onglet "État", et ne pas oublier de demander à l'expéditeur d'envoyer l'objet emballé dans du papier...

Ma garde-robe "à emporter" s'est simplifiée avec le temps et la pratique. Il faut du temps pour s'habituer à une garde-robe d'occasion. Le secret réside dans la polyvalence de vos pièces : elles doivent pouvoir se porter en toute saison. Et elles seront différentes grâce à des accessoires, des chaussures ou des superpositions.

#### Si vous aviez continué à vivre en France, pensez-vous qu'il en aurait été de même ?

Ma bataille, ce n'est pas celle contre le système américain. Je ne vois pas pourquoi je n'aurais pas entamé la même réflexion si j'avais vécu en France.

Après, je ne peux pas m'empêcher de noter des différences d'un pays à un autre : par exemple, aux États-Unis, on n'utilise pas de sacs à glaçons.

#### Vous n'aimez pas que l'on vous qualifie de "militante", ni d'"écologiste"...

Oui, parce que ma démarche concerne absolument tout le monde. Le "zéro déchet" n'appartient pas qu'aux écologistes ! Je n'arrive d'ailleurs toujours pas à comprendre pourquoi, en France, on me demande toujours si je suis affiliée aux écologistes.

Si je devais choisir un parti, ce serait celui du consommateur. C'est lui qui dirige la fabrication,



Zéro déchet, donc zéro désordre. Hop !

l'industrialisation, avec ses choix. Chaque fois qu'on achète, on vote.

Mon job, c'est "casseuse d'a priori", et je veux continuer à l'exercer de manière indépendante. Je suis très heureuse de pouvoir porter mon message dans de nombreux pays, comme je l'ai fait récemment, ou de voir mon livre traduit en douze langues.

#### Le Zero Waste, c'est plus une affaire de femmes que d'hommes ?

Dans mes conférences, je constate qu'elles sont plus nombreuses, âgées de 25 à 35 ans en gros. Elles cherchent surtout à se simplifier la vie, à devenir plus indépendantes, car ce sont hélas souvent ces femmes qui ont la responsabilité des tâches ménagères, des enfants.

#### Et quand on vous dit "Le 'zéro déchet', c'est pour les bobos", comment réagissez-vous ?

Je réplique que l'on n'a pas besoin d'être hippie ou poilu pour s'y mettre ! Pauvres ou riches, on est tous concernés.

J'explique ainsi les initiatives formidables qui sont organisées, y compris dans les milieux défavorisés, à l'instar des Alternatives de Lili (lesalternativesdelili.org), asso fondée en 2013 en Aquitaine, qui offre la possibilité aux familles des quartiers populaires de bénéficier de kits de couches lavables, et qui initie, à travers ses ateliers, aux alternatives au tout-jetable.

Idem, à Roubaix, avec l'opération "Zéro Déchet", durant laquelle, de novembre 2014 à novembre 2015, une centaine de familles volontaires ont allégé leurs poubelles avec l'aide de la mairie.

Pensez à la perte d'argent et à la perte de temps qu'induisent les courses : il faut prendre la voiture, remplir son chariot, acheter, porter, ranger ses achats...

En plus, quand je vois à quel point le vrac est en forte expansion en France, plus que n'importe où ailleurs, ça rassure quant à la démocratisation du mouvement\*.

#### LES 4 CONSEILS DE BÉA POUR (ENCORE) MIEUX VIVRE NOËL

- Fuyez les centres commerciaux et ne vous ruez pas sur les promos. Allez plutôt faire une randonnée. Cela évitera du stress, et c'est bon pour votre empreinte carbone (moins de trajets en voiture et une baisse de la demande pour de nouveaux objets), votre porte-monnaie et votre créativité.

- Incluez des "gestes de bonté" dans votre emploi du temps. Donnez un coup de main à une soupe populaire ou à la banque alimentaire du coin, écrivez une carte de remerciements à quelqu'un dont vous appréciez le travail (au boulanger souriant, par exemple), etc.

- Cuisinez des douceurs à partager. Par exemple, je fais plusieurs fournées de biscuits en un après-midi : Scott en apporte à son travail, les enfants en offrent à leur école, j'organise des rencontres à la maison... Un minimum d'efforts pour un effet garanti !

- Adoptez des traditions simples. Réduire la cuisine, le shopping, les décorations et les cartes de vœux évite du stress à toute la famille. Ralentissez un peu et profitez des fêtes !

\*Acheter pâtes, café, ou lessive sans emballage, c'est le geste adopté par de plus en plus de Français. Près de 600 points de vente proposent du vrac (Bio-coop, Naturalia, Bio c'Bon, ainsi qu'une trentaine d'hypermarchés). On recense aujourd'hui une quarantaine d'épicerie sans emballage en France, et le marché représente entre 300 et 350 millions d'euros (photo p.60: © Michael Clemens).

#### LE LIVRE

Zéro Déchet, Comment j'ai réalisé 40 % d'économie en réduisant mes déchets à moins de 1 litre par an, Béa Johnson, Les Arènes, 2013, 17 €.

