



marie claire

Edition
Suisse

QUOI DE NEUF?

Portrait
The show
must go on!

Tendances
Jaune moutarde
Des manteaux
pour nous faire
aimer l'hiver!

Beauté
J'aide mon ado
à se refaire
une beauté

Santé
Les 8 tubes
de cet hiver

Société
Il en faut peu
pour être heureux

Gastronomie
Une fin d'année
sous le signe de
la convivialité

**AGENDA
LIVRES**

N° 784 décembre 2017

Photo Nadine Ottawa. Réalisation Anne-Sophie Thomas. Col roulé sans manches en laine. Isabel Marant, body en laine à col roulé et gants intégrés Courrèges, porté en jupe, un pull en laine Lemaire, nouée à la taille, une doudoune en cuir Nanushka. Drapé sur la tête, un cardigan en laine Polder, collant Calzedonia, boots en cuir Louis Vuitton. Assistante Axelle Cornaille. Mannequin Laetitia Catzellis/Viva Paris. Casting Emilie Le Goff. Coiffure Olivier de Vriendt/Artist Paris. Maquillage Sandrine Cano-Bock/Open Talent Paris.

Impressum

marie claire 

Editeur: MHD SA, chemin du Bugnon 1, CP 32, CH-1803 Chardonne, tél. +41 21 922 16 90, fax +41 21 922 16 91, info@marieclaire.ch

Directeur de la publication: Marc-Henri Debluë, mhnd@marieclaire.ch

Rédaction: redaction@marieclaire.ch
Collaboratrices régulières: I. Plyffer, H. Cassignol, V. Bosc, V. Tallandier, SKC.

Publicité: Marc-Henri Debluë, tél. +41 21 922 16 90, mhnd@marieclaire.ch
Dominique Breschan, tél. +41 79 818 27 55, dbi@marieclaire.ch

Graphisme et mise en page: atelier prémédia Sàrl, Attalens, julia.dubuis@lapm.ch

Impression: Techprint

Tirage: 25 000 exemplaires

Lectorat: 62 000 (MACH Basic 2017-2)

Abonnements: 1 an/12 numéros CHF 49.-

Service abonnements: Dynapresse Marketing SA, à mentionner: code 1343, avenue Vibert 38, case postale 1756, 1227 Carouge, tél. 022 308 08 06, fax 022 308 08 59, abonnements@dynapresse.ch ou abonnez-vous en ligne sur www.dynapresse.ch

www.marieclaire.ch

La rédaction décline toute responsabilité envers les contributeurs et les photos qui lui sont soumises. Tous droits réservés. En vertu des dispositions relatives aux droits d'auteur, elle n'a ni la responsabilité ni la garantie de la reproduction et de la diffusion de l'ouvrage. Toute réimpression, copie de texte, reproduction, copie de texte, réimpression ou diffusion sans autorisation sur des supports optiques, électroniques ou tout autre support, ou elles soient faites ou réalisées, sont interdites. Toute réimpression, copie de texte, reproduction, copie de texte, réimpression ou diffusion sans autorisation sur des supports optiques, électroniques ou tout autre support, ou elles soient faites ou réalisées, sont interdites. Toute réimpression, copie de texte, reproduction, copie de texte, réimpression ou diffusion sans autorisation sur des supports optiques, électroniques ou tout autre support, ou elles soient faites ou réalisées, sont interdites.





Il en faut peu pour être heureux

Vivre mieux avec moins, alléger ses placards, réduire ses déchets sans se priver: c'est bon pour soi et la planète! Clés, récits, astuces... Pour mieux comprendre et adopter cet art de vivre (vraiment) durable.

Par Isabelle Soing et Marie Le Marois

Plus légers et... heu-reux!

Dans la lignée de Francine Jay, qui a tiré de son blog «Miss Minimalist» un best-seller, *Le bonheur est dans le peu* (éd. First, traduit dans 18 pays), le nouveau minimalisme, ou l'art de se délester de tout ce qui nous encombre, fait recette. Et tisse sa toile en mode zen japonais ou lagom scandinave, le «juste ce qu'il faut» suédois, incarné par l'élégant blog de Niki Brantmark, myscandinavianhome.com «Pas de floriture, pas d'accumulation. Les Suédois ont en commun avec les Japonais de plaider pour une maison délestée de ses objets inutiles (...) où chaque objet et chaque meuble comptent vraiment», explique Marie Thoumieux dans *Le livre du lagom* (éd. First). Loin d'être une simple méthode de tri pour modeuse ou encore décorista débordées, le phénomène traduit notre aspiration profonde à une vie plus économe et écolo. Alimentation, cosméto, vêtements, jouets, équipements, loisirs... «Nous sommes tous des consommateurs, qu'on le veuille ou non, mais nous avons

le pouvoir de changer les choses, même si tout nous pousse à croire le contraire», encouragent Herveline Verbeken et Marie Lefèvre, mères de famille, bloggeuses¹, coauteurs de *J'arrête de surconsommer* (éd. Eyrolles).

Le minimalisme, nouvel art de vivre d'utilité publique?

En réaction «à notre société de surabondance et du tout-jetable, s'alléger pour gagner en flexibilité devient une nécessité dans un monde incertain et insécurisant», décrypte Vincent Grégoire, «chasseur» de tendances au cabinet NellyRodi: «On mise sur les valeurs humaines de partage des biens et de troc. Loin d'être une lubie de «bobo», s'interroger sur sa manière de consommer permet aussi de se reconnecter à ses besoins véritables», analyse Thomas Siceaux, auteur de *Ciao bazar* (éd. Le Courrier du Livre): «Consommer un produit nous lie à toutes les étapes nécessaires à sa réalisation: de la récolte



des matières premières, sa fabrication, son emballage, son acheminement jusqu'à la gestion des déchets générés en bout et tout au long de la chaîne.» Et il y a réellement urgence à les réduire! Sur 8,3 milliards de tonnes de plastique produits dans le monde depuis 1950², 6,3 milliards sont devenus des déchets, dont 9% ont été recyclés, 12% incinérés et 79% lâchés dans des décharges ou la nature. Et même si la lutte s'organise, il faut se rappeler que le meilleur déchet, c'est celui qu'on ne produit pas. C'est en tout cas l'avis de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret qui relèvent le défi en famille sur leur drolatique blog famillezerodechet.com et dans un guide (presque) éponyme (éd. Thierry Souccar). Car qui a dit que le minimalisme doit être triste, culpabilisant, version dénuement et retour à la bougie? Pas ceux qui le vivent au quotidien (lire nos témoignages)! Plus économique, plus sain, plus ludique – en achetant local et de saison, en cuisinant, en famille, en créant ses élixirs de beauté ou ménagers, en upcyclant sa déco... ce mode de vie rend plus heureux! C'est ce que constate l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie), qui a suivi 12 foyers engagés à réduire leurs déchets³ et dont le bilan tord le cou aux idées reçues. Leur point commun? Un plus haut niveau de bonheur. Leur recette: moins de shopping, de rangement et de gâchis, plus de liberté et de plaisirs partagés. «Le bonheur ne se consomme pas, conclut Herveline Verbeke, il se vit»... Chiche?

¹ lasaladeatout.blogspot.fr/&sortezvosconapts.com

² Etude publiée en juillet 2017 dans «Sciences Advances», lemonde.fr

³ ademe.fr, étude «Bien vivre en zéro déchet» (juin 17)

Les trucs de «pros» pour s'alléger malin
Imiter les commissaires d'expo qui sélectionnent les œuvres dans une salle vide: c'est plus facile de faire le tri quand on

se concentre sur ce qu'on garde et non sur ce qu'on va jeter. Et voir des objets ou meubles hors de leur cadre habituel aide à s'en débarrasser.

Adopter la méthode bisou d'Herveline Verbeke et de Marie Lefèvre, qui animent un groupe Facebook «gestion budgétaire, entraide et minimalisme». Avant chaque achat, on détaille chaque lettre du mot: en ai-je besoin? Immédiatement? N'ai-je pas déjà quelque chose de semblable? Quelle est l'origine de ce produit? Cet objet me sera-t-il utile? **Se créer une garde-robe capsule** avec un nombre défini de hauts, pantalons, robes... qui se coordonnent tous. Objectif: éviter de se demander chaque jour ce qu'on va mettre devant un placard qui déborde et en finir avec les fringues qui ne vont avec rien!

Se lancer des petits défis comme la *Famille presque zéro déchet*, on organise un apéro sans rien acheter: à bas les sachets de chips, vive le fait maison (houmous, rillettes de thon ou caviar d'aubergine, bâtons de carottes, cake aux courgettes/menthe/feta...). On peut aussi préparer une fête sans vaisselle jetable ou, autre défi, refuser systématiquement tout sac plastique...

Ma vie minimaliste: 3 (bonnes) raisons pour se lancer

On fait des économies. Acheter en vrac (sans emballages inutiles) revient moins cher au kilo (liste des magasins en page 24).

On se libère des injonctions du marketing. En évitant d'acheter n'importe quoi n'importe quand, on vérifie ses stocks alimentaires pour doper sa créativité avec de nouvelles recettes zéro gaspi. On revisite son dressing pour redécouvrir ses basiques ou customiser sa garde-robe. On upcycle sa déco, gratifiant et ludique: recettes et DIY sur