



l'écolomag

le journal des écolopratiques

**Tables estivales
pour gourmands
qui mangent « sans »**

page 16



Soulager naturellement les maux de l'été

Nos remèdes santé, beauté & bien-être

pages 17 à 27

Idées vacances ici et ailleurs

Écoloisirs

page 6

Vive le seconde main ! Améliorons notre manière de consommer

page 28



LES HUMEURS DE LA CHOUETTE

« Ce qui est facile n'a pas de saveur. » Nicolas Hulot

Lettre ouverte à Nicolas

Un tas de potes bien informés me disent que « tu fais ce que tu peux, mais que c'est pas assez », que « les résultats sont décevants », que « tu t'es perdu ». On me dit que le coup des shampoings Ushuaïa est un péché mortel et j'en connais même qui me disent que c'est bien fait si un crétin t'a humilié à coup d'épluchures lors d'une élection précédente. C'est vrai qu'on attend depuis si longtemps, ça rend fébrile... En fait, ces temps-ci, tu dois avoir les oreilles qui vibrent et le sommeil en vrac.

J'espère que tu as un bon Thermolactyl® mental parce que l'hiver va être froid, mon bonhomme.

Tu me pardones si je t'appelle « mon bonhomme », mais c'est comme ça que je nomme les gens que j'aime bien. Parce que, je le confesse - mieux, je l'affirme -, je t'aime bien. C'est comme ça. Parce que je sais qu'il est difficile d'être la poule égarée chez les renards. Sicartains me disent que tu renonces à des choses, je leur répondrai qu'il n'existe pas de combat sans blessures, qu'il n'existe pas de guerre sans pertes en rase campagne. L'important n'est pas là. L'important, c'est que tu plantes des graines. Et tes graines, c'est à nous de les arroser. Ton boulot, c'est de prendre des gamelles. Le reste n'est pas de compter les points sur le bord du ring, mais de t'aider, de nous montrer, de pousser

des « gueulantes » et de lutter contre les renards. Nous, on doit dire qu'on est dans la même équipe, pas te siffler comme des supporters mécontents. Nous, on est là pour pousser avec toi. Alors, je ne sais pas ce que sera ton avenir chez les renards. Je ne sais même pas si tu as un avenir. Mais je sais que tu nous auras bien aidés pour le nôtre, d'avenir.

Alors, je ne serai pas de ceux qui disent des choses pas bien surtoi.

Je serai de ceux qui te disent « merci mon Bonhomme ».

Naturellement vôtre,

La Chouette



www.ecolomag.fr



NOUVEAU

E2 Essential Elements
L'excellence naturelle
100% BIO

www.e2essentialelements.com

CAPTEURS SOLAIRES À AIR

Fabriqués au Danemark depuis 1981 par **SOLARVENTI**VENTILEZ - DÉSHUMIDIFIEZ
PRODUISEZ DE LA CHALEUR GRATUITE !en stock - installation s/mur ou toiture
garantie 5 ans - envoi en Express - France et Etranger**INDÉPENDANTS DU 220V - AUTONOMES AUCUNS FRAIS DE FONCTIONNEMENT**infos + photos + avis clients : www.captairsolaire.com

solarventifrance@captairsolaire.com

06 33 87 77 95

Importateur-Distributeur exclusif **SOLARVENTI**

68 r. de Jouvence 21000 DIJON s/RDV

Des Fleurs de Bach pour lâcher prise

par Isabelle Bourdeau

Nous voilà partis en vacances pour nous reposer, mais savons-nous le faire ? S'accorder du temps, se retrouver seul-e avec soi-même... C'est parfois difficile de lâcher prise sur son quotidien, celui qui nous entraîne inlassablement au cours de l'année. Cette prise de recul imposée par cette coupure d'été va être à nouveau une épreuve d'adaptation, pour optimiser ce temps qui nous est imparti, pour enfin s'occuper de soi, être à l'écoute de ses besoins fondamentaux, être connecté à sa petite voix intérieure... Un peu de méditation, peut-être ? Je dois me reposer et je ne sais comment faire, je dois me videler la tête et penser à autre chose que mon travail, je dois organiser mes vacances intelligemment, je dois penser à mon corps et faire du

sport, je dois lire et aussi programmer des sorties, des barbecues... En fait, je suis encore dans le « il faut que » ! Les Fleurs de Bach, aide précieuse à la gestion des émotions, sont là pour naturellement vous soutenir pendant vos vacances d'été. Vous allez sûrement trouver celles qui vous conviennent parmi cette sélection :

OLIVE, pour retrouver de l'énergie vitale face à une fatigue intense et profonde, morale et physique.

HORNBEAM, pour plus de dynamisme et d'entrain ! Fleur « startér » pour démarrer une nouvelle période.

WALNUT, la fleur de l'entre-deux, de l'adaptation par excellence, pour savoir prendre ses marques rapidement lors de changements majeurs ou mineurs.

Aide aussi à lâcher les petites manies, les anciens processus mis en place automatiquement, à poursuivre son chemin avec constance...

WHITE CHESTNUT, pour se relaxer mentalement, se libérer l'esprit, dormir sereinement, avoir des idées claires et constructives.

CLEMATIS, fleur de la réalité et de la créativité, afin de s'écarter du temps pour faire vivre l'artiste qui est en vous ; peindre, écrire, dessiner, confectionner tout ce que l'on n'a pas le temps de faire pendant l'année... Vivre le moment présent avec joie, dans l'ici et maintenant uniquement.

MILLEPERTUIS, elixir floral de la force intérieure, pour se protéger des influences extérieures, se connecter à son soleil interne et puiser de la force en soi...

LAVANDE, pour l'apaisement, car elle calme – tout comme l'huile essentielle de la même provenance – les tensions nerveuses excessives et contribue à retrouver un sentiment de paix.

Si vous vivez certaines peurs, vagues ou précises, pour vous ou pour les autres, particulièrement vos proches, les Fleurs de la famille des peurs vous aideront à optimiser votre été en vous permettant de vous faire du souci de manière modérée et non invasive, car cette préoccupation est néfaste à votre repos et à votre tranquillité...

Sachant que chaque elixir vous transmet une impulsion positive sous forme de quelques gouttes par jour, réparties du lever au coucher, ces petites touches vibratoires de bien-être influent votre

psyché, votre manière d'apprendre les choses et les événements, pour aller vers davantage de fluidité, de douceur et d'évidence... celle de savoir vous faire du bien, naturellement...

Je suis à votre écoute et à votre disposition pour adapter votre composition personnelle en fonction de votre propre situation, pour une cure d'énergie florale estivale. À très bientôt !

Isabelle Bourdeau - Florithérapeute - L'Apogée de Sol - 06 814 614 86 contact@lapoedelesol.fr Isabelle organise le Salon du Bien-être à Villard de Lans les 21 et 22 juillet 2018 (voir plus de détails en page 32).



Le dossier du mois

Voir la vie en mieux et en plus petit !

Le bien-être, c'est aussi s'ouvrir à de nouveaux horizons, à de nouvelles perspectives résolument différentes, comme vivre dans une micro-maison pour s'alléger du superflu. Après la beauté *less is more* (moins, c'est mieux), voilà que l'habitat s'intéresse également de près à une vie plus minimaliste, tournée vers l'humain plutôt que vers le matériel et la démesure.

Nous avons posé quelques questions à Ève Marcorelles, chargée de communication en environnement et créatrice écologique polyvalente, qui a construit sa *tiny house*.

Pour tous nos lecteurs qui n'auraient pas entendu parler du concept des *tiny houses*, pourriez-vous nous expliquer ce qu'elles sont ?

Historiquement, elles sont apparues aux États-Unis dans les années 2000 après la crise immobilière, certainement via un jeune architecte, Jay Shafer. C'est un concept de micro-maisons, à ossature bois la plupart du temps, et sobres en énergie. Ce sont de toutes petites maisons d'environ 20 m², souvent mobiles, prônant la simplicité volontaire.

Quels intérêts y a-t-il à adopter ce mode d'habitation ?

Il y en a plein et c'est ce qui est innovant avec les *tiny houses*, car elles peuvent être une réponse à diverses situations : vie étudiante, divorce, couple qui déménage dans la vie, retraités qui veulent bouger, difficulté financière à traverser, alternative aux logements sociaux...

Pour quelles raisons avez-vous souhaité créer votre propre micro-maison ?

Pour ma part, ça a été un véritable coup de cœur et un chemin de cohérence. Cet habitat rassemblait, à mes yeux, beaucoup de mes valeurs : une faible empreinte au sol, des matériaux sains, une certaine mobilité pour répondre aux aléas de la vie, un léger engagement économique, une sobriété volontaire. Eh oui, j'ai dû me séparer de dizaines de chaussures !

Un acte posé, délibéré de faire un pas de plus vers la transition écologique. Mon compagnon étant marin, il connaîtait

la promiscuité, et moi étant géologue environnementaliste, j'étais déjà attirée par l'habitat écologique. Nous avons donc tout de suite senti que c'était ce type d'habitat que nous souhaitions essayer.

Vers qui vous êtes-vous tournés pour réaliser ce projet ?

Vers nous et nos propres ressources ! Nous avons décidé, avec mon compagnon, de l'autoconstruire. C'était le bon moment, c'était l'occasion de partager une création ensemble et de limiter les coûts. Nous avons eu la chance de nous enrichir des conseils et compétences de notre réseau. Après avoir dessiné des plans et réalisé une maquette 3D en carton au 1/10^e, nous avons pu les confronter aux regards d'amis et de la famille, d'architectes, de charpentiers, d'ingénieurs, qui nous ont montré du doigt certains points de vigilance. Nous en avons pris en compte quelques-uns et d'autres moins. On verra si la maison tient toujours dans 10 ans !

Combien de temps vous a-t-il fallu pour que ce projet voie le jour ?

Si l'on parle de la réalisation, nous avons mis seulement 4 mois, mon compagnon à plein temps et moi à mi-temps sur le chantier, à l'achat des matériaux et avec nos deux petits enfants. C'est merveilleux de voir sortir de terre, ou devrais-je dire sortir d'une remorque, une véritable maison en un trimestre.

Ce projet est arrivé en 2015 en discutant de ces habitats avec un membre de la famille qui vivait au Canada et en regardant sur Internet. Nous avons tout de suite lu *Tiny House, le nid qui voyage* d'Yvan Saint-Jours et Bruno Thiéry, et commencé des plans. Après, c'est l'inertie de la vie quand vous faites des choix : cela peut prendre un certain temps : trier vos affaires, trouver un endroit, financer le projet...

Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?

À ma grande surprise, le financement plus que la technique de réalisation ou le regard des autres. J'ai eu beaucoup de mal à faire comprendre à mon banquier ce qu'était cet « objet » et dans quelle cas il pourrait le mettre pour enclencher une demande de prêt. Alors, comme ma maison allait avoir une carte grise (pour la

remorque), j'ai fait un prêt auto ! Mais cela n'a pas suffi. Donc, je me suis posé beaucoup de questions et j'ai cru que nous n'arriverions pas à finaliser le chantier.

Heureusement, les temps changent et nous pouvons arrêter d'attendre la bonne volonté d'un banquier pour faire appel à des prêts personnels. Eh oui, nous avons rencontré une bonne fée qui a cru en notre projet et l'a soutenu. Et nous avons pu signer un même contrat de prêt « particulier » que celui fait auprès d'une banque. Mais je vous assure que rembourser tous les mois quelqu'un qui vous connaît, qui vous « parraine » en quelque sorte, vous donne beaucoup plus le sourire que de voir votre remboursement de prêt bancaire sur votre relevé de compte ! Une autre difficulté que nous avons rencontrée, comme beaucoup d'autres, est la relation avec la municipalité. Aucune habitude n'existe encore avec les *tiny houses*. Tout est pionnier et à inventer ; alors, parfois, l'accueil est difficile, par manque d'information et de compréhension de ce choix d'habitat. L'installation peut même être impossible dans certains cas.

Qu'avez-vous dû changer dans votre vie et dans vos habitudes de consommation avant d'emmenager et une fois installés ?

Tout ! Non, nous étions déjà dans une démarche écologique pour certains aspects de la vie quotidienne, ce qui facilite ce choix de micro-habitat, mais tout n'était pas gagné d'avance. Vous devez repenser votre façon d'habiter ! Tout d'abord, le plus difficile, à première vue, ce sont toutes les affaires que l'on accumule. Pour l'anecdote, nous avons quand même eu, avec mon compagnon, un hangar de 75 m² rempli d'affaires du sol au plafond, avec des meubles, des cartons de vêtements, des vélos et même une 2 CV !

Tout ceci nous a pris 2 ans pour trier, vendre, jeter, mais cela nous a fait aussi un bel feu.

Qui m'a motivée par rapport à mes habitudes de consommation, c'était le fait que j'allais consommer moins, mais mieux. Acheter peut-être qu'une seule paire de sandales pour l'été, mais The sandales, celles que j'adore, celles que

j'achète en conscience. Et ça a été le cas pour plein d'autres choses, l'électroménager par exemple. Nous avons pris beaucoup de temps pour choisir.

Bien sûr, de nombreux compromis sont à faire, entre le prix, le « made in France », l'écologique, le poids des objets (car, dans une *tiny house*, vous êtes limité en poids !) ; mais tout ça est une bonne réflexion, qui donne du sens à vos achats.

Qu'est-ce que votre *tiny house* a changé dans votre vie ?

Dans les relations humaines, beaucoup de cadeaux, des rencontres, de l'émerveillement et de la curiosité, du soutien de notre réseau proche ; mais aussi beaucoup d'inquiétude, de jugements dans la sphère plus « officielle ».

Une fois que l'on est installé, l'esprit tiny vous pousse tout doucement vers une autre façon de consommer. Vous tombez dans le « zéro déchets » et c'est mon nouvel engagement pour l'année à venir. En matière d'organisation, il n'y a pas beaucoup de choses qui changent du rythme de vie familial dans une habitation classique, mais vous devez juste repenser la proximité et vous réhabituer à vivre plus proches les uns des autres. Ce qui vous amène parfois à des situations étonnantes, comme sortir de la *tiny* pour une petite dispute conjugale, en plein air, ce qui a le pouvoir merveilleux de ne pas durer car discuter en pleine nature vous apaise très vite ! Vous ne pouvez pas dire

« va bouder dans ta chambre ! » Alors, soit c'est dehors, soit on zappe le temps du bouddage et on passe à quelque chose de plus joyeux.

Vivre en *tiny*, c'est vivre beaucoup dehors en contact avec la nature. Vivre dans une micro-maison, c'est paradoxalement de l'abondance.

Existe-t-il une réglementation spécifique pour ce type de maisons ?

Oui, mais encore peu connue et souvent mal interprétée. Les *tiny houses* peuvent être assimilées à un habitat démontable à titre de résidence principale pour ses utilisateurs, prévu dans la loi Alur de 2014, ce qui les différencie – à juste titre – des caravanes et des mobil-homes, aux fonctions temporaires et de loisirs, et surtout, peu écologiques. L'information autour des *tiny houses*, l'explication de ce choix d'habitat écologique, la sensibilisation des élus et leur accompagnement pour aider à l'installation de ce nouveau type d'habitat innovant et pionnier, sont autant de facteurs qui freinent le passage à l'acte de nombreuses familles désireuses de vivre autrement et souhaitant s'engager en conscience dans leur choix d'habiter.

Le mot de la fin ?

Vivre en *tiny house* est une jolie partie de Colibri ! [NDLR : en référence au mouvement des Colibris, dans lequel chacun « fait sa part »].

