

→ RETROUVEZ-VOUS!

MONDADORI FRANCE

N°344 • FÉVRIER 2015

# Pleine Vie

UN  
NUMÉRO  
100%  
BIEN ÊTRE

24 PAGES INDISPENSABLES

\* MON CAHIER DROITS \*

## MAXIFICHE

FUEL, GAZ,  
ÉLECTRICITÉ...

Économisez de 100 €  
à 1 000 € par an

ET AUSSI

→ RETRAITE

10 POINTS À EXAMINER AVANT  
DE REPRENDRE UN EMPLOI

→ DENTISTE

QUELS SONT MES DROITS ?

→ SUCCESSION

SANS ENFANT, QUI HÉRITE ?

EXCEPTIONNEL!

10  
THALASSOS  
À GAGNER

INDISPENSABLE

Jardiner

avec le calendrier  
de la Lune

UNIQUE!

LE BOUTON DARTY,  
LE SERVICE APRÈS-  
VENTE À LA MAISON

CUISINE D'HIVER

MINISTRONE, JARRET,  
LES BONS PLATS  
QUI RÉCHAUFFENT

GRAND DOSSIER

16  
PAGES

# ARTHROSE

# 100 conseils efficaces contre la douleur

SPECIAL MÉDECINES DOUCES AVANT → Les aliments pour protéger ses articulations.

PENDANT → Les plantes pour calmer les crises. APRÈS → Les exercices pour se dérouiller.

DOM Surface : 4,20 € - TOM Surface : 3,00 CHF

M 06949 - 344 - F : 3,70 € - RD



## C'EST LA VIE! *Enquête*

Rubrique coordonnée par Emmanuelle Mary

# Le “faire soi-même”, bon pour la planète et le portefeuille!

**CRISE OBLIGE, LE FAIT MAISON A LE VENT EN POUPE. SI ON CONNAISSAIT DÉJÀ LES DÉCOS CRÉATIVES, CERTAINES SE SONT LANCÉES DANS LA FABRICATION DE LEURS PRODUITS MÉNAGERS OU DE BEAUTÉ, VOIRE LEURS REMÈDES. EXEMPLES À SUIVRE.** *Caroline Tancrede, photos Corinne Mariaud pour Pleine Vie*

**C**'est une terminologie anglaise, mais elle traduit un phénomène bien français : le *do it yourself*, DIY pour les initiés, signe le retour en grâce du fait maison, ou fabriqué main, qui concerne de nombreux domaines, du scrapbooking à la cosmétologie, en passant par le

**“Faire simple en économisant.”**

**Samia Mokrani, 26 ans, historienne et blogueuse**

*C'est un art de vivre ! Il permet de pratiquer l'écologie au quotidien, de créer ses produits en respectant la nature. Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple et réaliser, en plus, de vraies économies ? Pour fabriquer mes cosmétiques, j'utilise ce que j'ai chez moi (huile et sucre pour le gommage). Pour la crème de jour, j'achète les huiles essentielles que je mélange à ce que j'ai sous la main. En produits d'entretien, je suis devenue maîtresse dans l'art de faire briller les carreaux (avec des journaux) et briquer les surfaces (mélange savon noir et eau). Mon blog (50 000 visites) me permet de partager mes recettes et d'en discuter avec les autres, devenus des fidèles.*





**“Tout devient possible. On se sent valorisé.”**

**Nathalie Delimard, 53 ans, créatrice d'abracadacraft.com**

*“Je suis tombée dedans enfant ! J'aimais bricoler, transformer la matière. Nos grands-mères savaient tout faire par elles-mêmes. Nos mères ont refusé ces tâches manuelles, y voyant probablement un asservissement féminin. Mais ce qu'elles vivaient comme une contrainte est désormais une source de plaisir. Le DIY est un sas de décompression : on se retrouve face à de la matière et tout devient possible. En toute simplicité, chez soi, loin de la consommation et du tout jetable ! On prend le temps de faire avec ce qu'on a. On se sent valorisé. Le phénomène des blogs a sorti les adeptes du DIY de leur isolement. C'est donc très naturellement que j'ai eu envie de fédérer ces sites en créant une plateforme commune pour permettre à chacun de partager son savoir-faire. Ainsi est né Abracadacraft.”*

garanti écologique et à petit prix, et, confie-t-elle, la plupart des recettes lui ont été transmises par sa propre grand-mère !

### Un engagement citoyen

Cet engouement pour le DIY ne doit rien au hasard. Hier cantonnée aux pages de la presse féminine, cette manne d'astuces, remèdes de grand-mère et créations originales envahit internet et les réseaux sociaux dont il défend la même philosophie : partage, conscience citoyenne, économie collaborative et système D. “On n'a rien inventé, souligne toutefois modestement Nathalie Delimard, co-créatrice et dirigeante de la plateforme Abracadacraft qui héberge 250 à 300 nouveaux blogs par jour. Ce qui, hier, était vécu par nos mères ou nos grands-mères comme une contrainte est aujourd'hui perçu comme un plaisir.” Rejet des excès de la société de consommation, recherche d'une sobriété heureuse, besoin d'économie ? En ces temps de morosité qui joue les prolongations, les causes du succès du DIY sont multiples. Toujours selon le sondage OpinionWay, 60% de ses adeptes sont motivés par le désir de dépenser moins. “Normal, confirme le sociologue Ronan Chastellier, car l'envie d'économiser en faisant soi-même, c'est

à la fois la joie d'une liberté retrouvée et le refus de déléguer aux industriels. On redevient ainsi acteur de sa consommation.”

Mais créer sa gamme cosméto, recycler des objets en leur donnant un autre aspect, voire une autre fonction, fabriquer ses produits ménagers répond à d'autres motivations souvent plus engagées. Sandrine, 48 ans, directrice médicale à Lyon, avoue avoir pris un jour un coup de sang face à son placard transformé en rayon de supermarché : “J'en ai eu marre d'avoir cinquante produits à la maison, chacun pour une action soi-disant spécifique. Aujourd'hui, j'ai fait le grand vide. Ne restent que le vinaigre blanc et l'alcool ménager qui viennent à bout des surfaces les plus sales, de la poussière mais aussi des dépôts sur les vitres... Ils ont même remplacé le produit de rinçage du lave-vaisselle. Le déclic ? Une conscience « écono-écolo » longtemps restée en dormance... La culpabilité de souiller la planète et l'impression de jeter l'argent par les fenêtres !”

Sandrine a fait des émules : désormais une dizaine de ses copines ont suivi cette voie. Même son de cloche chez Samia, auteur d'un blog qui permet “de réaliser de l'écologie au quotidien” en prenant les autres à témoins dans l'espoir de les convaincre : “J'y partage mes

bricolage ou la customisation d'objets. Ce succès va croissant depuis dix ans. Au point que, selon OpinionWay, l'institut qui a réalisé le dernier sondage sur le sujet, les deux tiers\* de nos compatriotes y consacrent aujourd'hui une part de leur temps libre.

Le salon annuel qui lui est dédié Porte de Versailles à Paris a encore fait en novembre dernier un véritable tabac, relayé sur la blogosphère francophone par les quelque 553 000 blogs qui partagent astuces et créations avec la communauté du fait maison. À l'image de Tout faire soi-même, un site qui se qualifie d'“écono-écolo”, créé par Nathalie, 36 ans et mère de deux enfants. Elle y partage ses propres recettes de savons ou de cosmétiques... en s'appuyant sur ses connaissances et ses expérimentations personnelles. Un art de vivre que Nathalie dit cultiver depuis longtemps. Des masques pour visage jusqu'au produit vaisselle maison, tout y est

*recettes en cosméto que je concocte moi-même à partir d'huile d'olive, de sucre, d'argile ou d'aloë vera. Avant, je dépensais 50 € tous les deux mois pour mes produits de beauté, aujourd'hui j'ai divisé le coût par cinq, et j'ai la satisfaction de pouvoir en faire profiter les autres." Idem pour les produits d'entretien ménagers de Samia, tous fabriqués à la maison. "J'ai découvert le plaisir immense de réaliser les choses moi-même en respectant la nature, poursuit la jeune femme. Pourquoi, dès lors, faire compliqué quand on peut faire simple ? En fabriquant par moi-même, j'ai mesuré à quel point le marketing commercial essaie en permanence de créer de nouveaux besoins, la plupart inutiles."*

#### **Des recettes et des cours**

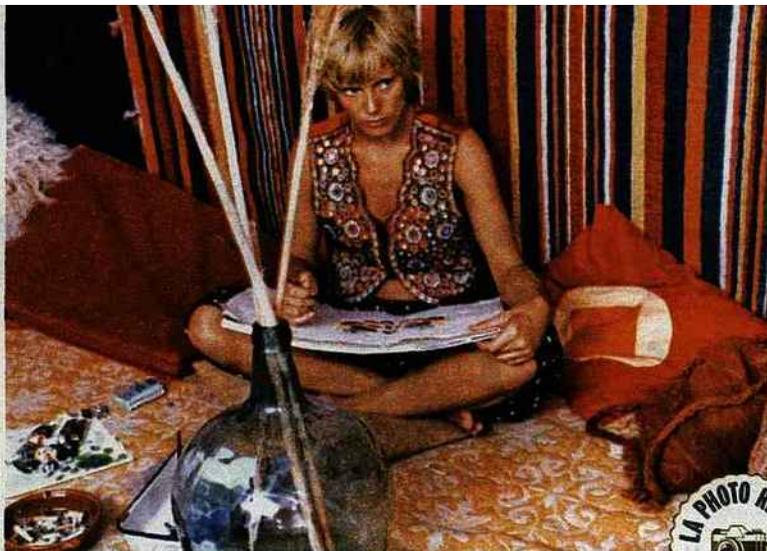
Face à ce qui s'apparente de plus en plus à une philosophie de vie, l'offre sur internet suit, de plus en plus diversifiée : pour quelques euros, des blogueuses proposent désormais des ateliers et donnent des cours en ligne... révélant une forme de professionnalisation du

## **“ Restaurer la pratique de soins de nos grands-mères. ”**

**Édith Petitet, 54 ans, créatrice d'Herbéo, qui propose des ateliers d'herboristerie.**

*"Après vingt ans passés dans l'industrie pharmaceutique comme docteurs en pharmacologie et toxicologie, mon mari et moi avons eu envie de sortir du système. Nous souhaitons transmettre notre savoir-faire des plantes et de leur assemblage. Préparer un soin n'est pas évident pour tout le monde alors qu'en fait, c'est simple et il suffit de bien respecter les consignes essentielles ! Avec le lancement des ateliers, il y a un an, nous voulions restaurer sur Bordeaux la pratique des soins de nos grands-mères afin que les gens réapprennent à devenir autonomes pour fabriquer leurs produits d'hygiène simples et sains et soigner leurs petits bobos (stress, insomnie, douleurs articulaires et musculaires, cellulite, etc.). On ne prend pas une massue pour tuer une fourmi."*





© CHRISTOPHEL

Macramé, tricot, bougie... Les années 1970 étaient aussi créatives qu'aujourd'hui. Photo tirée du film *More*.



## Où trouver des idées

- [www.abracadacraft.com](http://www.abracadacraft.com) : une plateforme très dynamique de *do it yourself* avec, chaque matin, une sélection de 10 des 2 000 meilleures créations du jour !
- **Herbéo l'atelier** : 31, rue des Ayres, Bordeaux (06 83 36 49 77), [www.herbeo.fr](http://www.herbeo.fr). Pour fabriquer ses phytocosmétiques et se former à la préparation des remèdes de base sous l'œil attentif de vrais chimistes phytothérapeutes. Un incontournable dans ce domaine !
- [www.lesideesdesamiam.com](http://www.lesideesdesamiam.com) (blog de Samia Mokrani) : parfait pour s'initier aux joies du DIY en cosméto, déco et produits d'entretien de la maison... et se lancer dans ces expériences amusantes !
- [www.toutfairesoimeme.com](http://www.toutfairesoimeme.com) : ce blog écono-écolo donne des astuces et des méthodes pour tout faire soi-même, de la cosmétique maison à base de produits bio à la cuisine et à l'entretien.

secteur. La plateforme Abracadacraft prépare une série de e-learnings (sessions sur internet) destinés à ses internautes.

Les marques ne veulent pas être en reste : Lush ou [Aroma-Zone](#) proposent en boutique en ligne de faire soi-même son assemblage de cosméto. Plus retors, certaines marques n'hésitent pas à offrir des produits aux blogueuses les plus connues en espérant qu'elles en assureront la promotion sur la toile. "On assiste à une forme de dévoiement de la philosophie du DIY, reconnaît Nathalie Delimard qui tente chaque jour de traquer les marques sur sa plateforme où des dizaines de milliers de blogs créatifs sont hébergés. *Le faire soi-même c'est accepter de perdre du temps pour une création originale. Pas juste d'assembler à la va-vite deux ou trois produits standardisés*".

Parfois bien éloignées de l'esprit pionnier de partage qui animait les blogueuses du DIY en 2005, lors de l'explosion du phénomène sur la Toile, ces dérives ne doivent pas faire oublier les multiples initiatives locales qui naissent ici et là. Ainsi, à Bordeaux, Édith et son mari, anciens chercheurs en biologie végétale, vont ouvrir le premier bar à Cosméto. Pour moins de 10 €, on y apprendra à faire soi-même une crème de soin sur mesure, sous la surveillance d'un professionnel. 100% bio et composée à 100% de

substances actives, là où les équivalents dans le commerce proposent à des prix souvent exorbitants des produits avec moins de 1% de principes actifs. Rien de plus simple ensuite que de reproduire l'expérience chez soi. En toute autonomie ! Hier cantonnée aux pages de la presse féminine, cette manne d'astuces, remèdes de grand-mère et autres créations originales envahit le Web 2.0.

## AVIS D'EXPERT *Ronan Chastellier, sociologue, auteur de Tous en slip!, éd. du Moment, 2014.*

### → Quel rôle joue la crise dans la montée du phénomène du fait maison ?

Le *do it yourself* est un fourre-tout qui englobe aussi bien la cuisine, le scrapbooking, le bricolage, que la customisation d'objets et la fabrication de produits en tout genre. La crise a favorisé toutes ces expressions, mais elle n'est que l'un des facteurs qui renforce le phénomène. Dans un monde qui s'uniformise, les produits transformés ont investi toute la sphère de la vie. Beaucoup entrent désormais en résistance ! Le "faire soi-même" exprime alors une sorte de refus de ce tout industriel et du tout jetable qu'il a engendré.

### → Les Français seraient-ils plus écolos qu'ils en ont l'air ?

Le souci d'économiser n'est jamais loin de l'aspiration à une forme de décroissance, de non au gâchis et au toujours plus. En customisant des vieux meubles de cuisine ou en élaborant soi-même ses produits ménagers, on fait avec ce qu'on a et, pour certains adeptes du DIY, on allège son empreinte écologique en consommant moins.

### → Peut-on parler d'une quête de sens à travers le fait main ?

Les 61% de Français\* qui s'adonnent au DIY trouvent là une régénération, une prise sur le réel et une liberté que l'on a quasiment perdue dans la sphère du travail. On est loin d'un phénomène marginal, mais bien à un retour à une société *Homo habilis* où l'activité forme et transforme celui qui l'accomplit, où l'amour de la matière permet de ralentir le rythme dans un monde trop rapide, trop déresponsabilisant. Cette créativité au quotidien signe selon moi les retrouvailles entre l'homme et la matière. La joie qu'elle procure libère une énergie bienfaitrice et valorisante pour tous.

\*Sondage 2014 OpinionWay pour le Salon Créations & Savoir-faire.