



La simplicité volontaire revisitée

par Pascal Grenier, responsable du GSVQ

Dans ce numéro:

Page 1

Message du responsable

- La simplicité volontaire revisitée

Page 3

À venir au GSVQ

- Les salons
- Les conférences
- En toute simplicité
- Coordonnées du GSVQ

Page 4

Sites Internet à visiter

Page 5

Livres à croquer

Page 6

Babillard

- La mijoteuse ou le slow food par excellence!

Page 7

Babillard (suite)

- Les placements éthiques

Page 8

Babillard (suite)

- Détergent pour lave-vaisselle: Attention aux phosphates!



Introduction

La gestion depuis 4 ans du Groupe de simplicité volontaire de Québec (GSVQ) m'a amené à faire certains constats et à réfléchir sur quelques aspects relatifs à la simplicité volontaire que voici.

1. La perception et la présentation de la simplicité volontaire

La perception de la simplicité volontaire (SV) dans la population est très souvent associée soit à la pauvreté matérielle, soit à l'isolement au fond de la campagne, soit au rejet de la technologie ou au renoncement aux plaisirs de la vie. Pour contrer une telle façon de nous voir, je crois que nous devrions développer une façon de présenter la SV par ses aspects plus positifs, lesquels ne manquent d'ailleurs pas :

- récupération de temps et tout ce que cela permet sur les plans personnel, familial et communautaire ;
- amélioration de la santé due surtout à la réduction du stress et à l'intégration de bonnes habitudes alimentaires et d'activités physiques à sa vie ;
- accroissement du sentiment de paix et de bonheur en général, principalement attribuable à la cohérence entre les actions et les valeurs.

2. Utilisation de l'humour

Les questions soulevées par la SV sont généralement très sérieuses. Les « simplicitaires » dénoncent souvent les principaux problèmes de la société contemporaine (surconsommation, « surtravail », endettement, stress excessif, dégradation du tissu social, etc.), et tout cela culminant par les dangers qui menacent la planète avec les catastrophes qui nous attendent, mettant même notre survie en jeu (après une de mes conférences, c'est l'insomnie garantie !).

Il m'apparaît que cette approche dramatique, qui n'a d'ailleurs pas donné de très bons résultats jusqu'à ce jour, mérite d'être revue pour y inclure l'humour.

La sagesse populaire nous dit que « quand c'est trop sérieux, il faut en rire ». Alors, en prenant bien soin de ne pas banaliser les problèmes de la société moderne, je suggère que nous les simplicitaires, mais principalement les écologistes, ayons davantage recours à l'humour pour nous « déconstiper », de même que ceux que nous voulons convaincre de la nécessité de « changer le monde ». Nous ferons alors ce que nous croyons nécessaire, non dans un climat de tension, de stress et d'urgence, mais dans la détente, le détachement et la joie. En plus de ce gain pour nous-mêmes, je fais le pari que les résultats seront meilleurs !





3. Révision du concept de SV pour y inclure le domaine de la psychologie

Le concept de SV comprend actuellement les principaux aspects suivants : réduction de la consommation, récupération de temps, investissement plus grand dans sa croissance personnelle, sa vie de famille et celle de la communauté, recherche de justice sociale, respect de l'environnement, croissance spirituelle et ce, dans un contexte à court mais aussi à long terme pour nous et les futures générations.

Bien que ces volets soient d'une grande richesse pour améliorer la vie des *simplicitaires* et celle de la société, j'ai remarqué que le concept serait plus étoffé si on lui ajoutait le domaine de la psychologie. En effet, comme la SV vise l'atteinte d'une plus grande qualité de vie, le facteur « psychologie et relations humaines en général » est extrêmement important (sinon le plus important) dans l'atteinte d'un mieux-être.

Un élargissement du concept de SV, comprenant déjà les aspects matériel, spirituel et environnemental et incluant en plus les questions d'ordre psychologique, ferait que celui-ci engloberait l'ensemble du milieu et des considérations humaines et serait donc plus complet.

4. Simplicité volontaire et/ou harmonie

Si le concept de SV s'élargit pour intégrer les aspects psychologiques et ainsi englober l'ensemble de l'expérience humaine, on peut se demander si l'expression « simplicité volontaire » est encore la meilleure pour la qualifier. En effet, le mot *simplicité* selon le petit Larousse réfère à une forme d'honnêteté naturelle, de modestie et de sincérité sans détour, tandis que l'adjectif *volontaire* réfère au choix libre d'adopter ou non ce mode de vie. Dans ce contexte, la simplicité s'apparenterait davantage à une espèce de « vertu », donc à une qualité plutôt qu'à une qualification du phénomène dans son ensemble. Si on veut le faire, il faut davantage se référer à son objectif qu'au moyen d'y arriver. Dans ce contexte, je crois que le but général sous-jacent à la démarche de la majorité des gens qui s'aventurent sur la voie de la SV est la recherche (souvent plus ou moins identifiée clairement) du bonheur. Mark Burch 2003 réfère d'ailleurs souvent à des termes comme la recherche de l'équilibre et de la juste mesure associée à la simplicité et traçant, du moins en partie, la voie vers le mieux-être.

Le terme qui, de mon point de vue, représenterait le concept dans sa globalité est « HARMONIE ». Il est souvent associé à des notions chères aux *simplicitaires* comme : paix, sérénité, sagesse, équilibre, etc. L'harmonie pourrait être individuelle, familiale, sociale, environnementale, spirituelle, et ainsi décrire les diverses facettes de la vie accomplie et dans son essence même. Il appartient toutefois aux acteurs du mouvement de SV de s'approprier ou non la notion d'harmonie, de l'inclure dans la définition de la SV ou de définir le mouvement par ce nom.

Conclusion

Je vous invite à me faire parvenir vos commentaires sur ces réflexions concernant la SV. Ils me permettront d'enrichir le document que je propose de faire parvenir au « *Simplicity Forum* », ce groupe de leaders nord-américains du mouvement de SV.

Il y a une chose que les millionnaires,
les personnes au compte en banque bien fourni,
les assoiffés de billets verts, n'auront jamais,
c'est la richesse!
Phrase approximative de Gilles Vigneault.

À venir au GSVQ...

Les salons

Les « salons du GSVQ » sont un lieu pour discuter de différentes questions reliées à la simplicité volontaire. Ces rencontres ont lieu le soir, une fois par mois, au restaurant **Le Commensal**, 860, rue Saint-Jean (près de place d'Youville).

Il y a d'abord un **souper optionnel** de 17h30 à 19h00 (on peut y manger végétarien pour environ 10\$ et apporter son vin). À 19h00, il y a regroupement des gens présents autour de **trois tables** ou un sujet différent est abordé à chacune. Les discussions sont guidées par un animateur qui s'est spécialement préparé pour l'occasion. L'approche interactive est privilégiée, afin que tous puissent s'exprimer selon leur bon désir, mais dans le plus grand respect.

Aucune réservation nécessaire. Simplement vous présenter.

Les prochains Salons:

5 avril : L'environnement

- Environnement physique : l'avenir de la planète.
- Environnement psychique : Une société de plus en plus malade. Y a-t-il des alternatives?
- La gestion des matières résiduelles et la simplicité volontaire.

3 mai : La spiritualité

- Le désencombrement matériel et non matériel
- La conscience individuelle et la conscience sociale
- Trouver un sens à sa vie

Les conférences



Conférence de mars

Le lundi **21 mars**, à 19h30, au centre Mgr Laval, 2, rue du Fargy à Beauport, **Dario Iezzoni** d'Oxfam Québec viendra nous entretenir du commerce équitable.

« Acheter c'est voter. » Partant de ce constat, nous examinerons notre pouvoir à nous, citoyens, de contribuer à l'élaboration d'une économie plus responsable au moyen notamment de nos choix de consommation.

Nous décortiquerons quelques-uns des rouages commerciaux qui contribuent à l'accroissement des inégalités entre producteurs des pays du Sud et consommateurs des pays du Nord.

En toute simplicité



"En toute simplicité" est une émission qui a pour but de vous informer sur les nombreux champs d'intérêt que touche la simplicité volontaire. L'émission vous est présentée à chaque semaine, en collaboration avec notre équipe d'animateurs bénévoles dont Lyse Trottier, Janine Fortin et Florian Lambert et la participation de Jacques Delorme comme recherchiste.

À notre émission, nous vous présentons des chroniques, des blocs d'information et des entrevues avec des invités aux propos invitant à la réflexion ou à l'action et ce, en toute simplicité, au **88,3** sur les ondes de CKIA-FM, radio communautaire de Québec. Elle est diffusée le mercredi de 16 heures à 17 heures et rediffusée le mercredi suivant à 9 heures.

Coordonnées du GSVQ

Pour de l'information additionnelle au sujet du Groupe de simplicité volontaire de Québec et de ses activités, vous pouvez prendre contact avec Pascal Grenier, responsable du Groupe.

Pascal Grenier, responsable

10 ½, rue Saint -Yves ,
Beauport Qc, G1E 4N9

Téléphone : (418) 660-3550

Courriel : responsable@gsvq.org

Pour en connaître davantage sur toutes nos activités, visitez notre site Internet au www.gsvq.org!

Sites Internet à visiter...



<http://www.revue-rnd.qc.ca/0003.html>

La revue Notre Dame (RND) est distribuée gratuitement depuis de nombreuses années dans le réseau des caisses populaires. Même si aujourd'hui on va de moins en moins dans les établissements bancaires, on peut tout de même avoir accès à la revue sur Internet.

RND aborde un large éventail de sujets, et plusieurs d'entre eux, comme la santé, la pauvreté, la mondialisation, sauront intéresser les adeptes de la simplicité volontaire. À noter plus particulièrement les numéros de mars 2000 et de juillet-août 2003 qui portent respectivement sur la simplicité volontaire et la consommation responsable.



www.stretcher.com

Certaines parties de ce site, comme celles relatives aux petites entreprises, aux taxes et aux impôts, sont uniquement destinées aux Américains. Néanmoins, on y trouve une très grande variété de textes contenant des trucs très pratiques. Le site saura intéresser les personnes qui veulent des moyens concrets pour vivre la simplicité volontaire.



<http://www.trucsmaison.com>

Voilà un autre site pour trouver des trucs pratiques pour réutiliser, recycler, réparer vos biens ou tout simplement pour vous faciliter la vie.



<http://www.menv.gouv.qc.ca/jeunesse/chronique/>

Voilà la section jeunesse du site Internet du ministère de l'Environnement du Québec. L'ami Rafale amène les jeunes à connaître la forêt, les milieux humides, le compostage, les OGM, etc. On parle même dans le site de simplicité volontaire.



[http://www.recyc-](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/client/fr/accueil.asp)

[quebec.gouv.qc.ca/client/fr/accueil.asp](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/client/fr/accueil.asp)

Recyc-Québec est un organisme gouvernemental responsable du recyclage au Québec.

Sur le site Internet de l'organisme, on trouve des conseils relatifs au recyclage. Il y a un répertoire des produits fabriqués au Québec à partir de matériaux recyclés.



Sous-marin aux légumes



• Faire sauter dans de l'huile tous les légumes suivants ou quelques-uns :

- Oignons rouges tranchés
- Poivrons verts coupés en lamelles
- Poivrons rouges ou oranges coupés en lamelles
- Champignons tranchés
- Courgettes tranchées (facultatif)

• Pendant ce temps, faire griller au four pendant quelques minutes des **pains à sous-marin ou des pains à hot dog**. Les ouvrir pour qu'ils aient une couleur dorée. Les vérifier souvent!

• Déposer sur le fond de chaque pain de la mozzarella ou du fromage suisse tranché. Ajouter ensuite les légumes sautés. Garnir au goût avec de la laitue, des tomates, des olives tranchées, des cornichons, des piments forts, etc.

• Verser un filet de **vinaigrette Catalina** et étendre de la **sauce à salade (facultatif)** au goût sur les côtés des pains qui serviront de dessus. Saler, poivrer et refermer les pains.

Note : On peut préparer les pains ainsi que les légumes sur le barbecue (les légumes doivent être dans un wok pour barbecue ou dans un autre récipient conçu à cet effet afin de ne pas les perdre au travers des grilles!).

Étagé de légumes

Par Louise Boulanger



Voici une recette parfaite pour vider les restes de légumes du réfrigérateur et qui se fait sans quantité précise.

Beurrer un plat de verre allant au four.

Placer en rangées des légumes de votre choix que vous aurez pris soin de couper en tranches ou en morceaux, jusqu'à ce que le plat soit plein. Ensuite, selon la grosseur de votre plat, verser sur le dessus 1 (ou 2) boîte de soupe de votre choix : crème de céleri, de champignons, de légumes... Ne pas ajouter d'eau, car les légumes en contiennent.

Garnir de fromage et cuire à 375 degrés F. jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Le temps de cuisson peut varier selon les légumes utilisés, environ 1 heure.

Livres à croquer



Guide ressources

Vol. 20, n° 3, novembre 2004

En plus de la chronique de Pascal Grenier du GSVQ, la livraison de novembre du Guide ressources présente trois articles intéressants en lien avec la simplicité volontaire.

Un premier article nous amène à nous poser la question suivante : quel type de consommateur êtes-vous? Un rationnel, un compulsif, un parvenu? À l'approche de Noël et compte tenu de la frénésie de consommation que cette fête entraîne, il peut être intéressant de répondre à cette question. Le deuxième article présente une rencontre avec John de Graaf, l'auteur du documentaire *Afluenza*, diffusé il y a quelques années au réseau PBS. Selon cet auteur, l'épidémie d'afluenza, c'est-à-dire de surconsommation, atteint déjà trop de gens et se répand au point de menacer la planète. Enfin, dans *Le Retour de l'économie locale*, Helena Norbert-Hodge, sommité mondiale en matière d'antimonialisation de l'économie, nous parle de nos habitudes inconséquentes de production et de consommation des aliments. Selon elle, aucune activité ne contribue davantage au réchauffement de la planète que la manière dont notre nourriture est cultivée et transportée. Ce numéro n'est plus en kiosque. Vous pouvez le consulter à votre bibliothèque municipale ou l'emprunter à un ami.



La voie de la simplicité : pour soi et la planète

Burch, Mark A.

Montréal, Écosociété, 2003

Selon Mark Burch, professeur à l'Université de Winnipeg, la simplicité volontaire n'est pas une fin en soi, mais un moyen pour ramener notre consommation à un niveau plus en accord avec nos valeurs. C'est un moyen de reprendre le contrôle de notre vie, de stopper le tourbillon de la vie moderne qui va bien au-delà de l'aspect financier. Pour qui veut s'initier à la simplicité volontaire, le volume de Mark Burch est un bon complément à celui de Serge Mongeau.



Planète Attitude

Les gestes écologiques au quotidien

Gaëlle Bouttier-Guérive et Thierry Thouvenot

Éditions du Seuil, 2004, 144 pages

Dans ce guide très pratique, les auteurs nous proposent une panoplie de petits gestes écologiques à poser dans toutes les sphères de notre vie : maison, déplacements, travail, finances, tourisme, achats, école, loisirs... Des trucs, des astuces, de nouvelles façons de faire qui contribuent à réduire le gaspillage et les dépenses, nous mènent vers une existence axée sur l'essentiel et favorisent le respect et la protection de la nature. Illustré de manière attrayante, il est de lecture facile, très informatif et ponctué de capsules « *Le saviez-vous ?* ».

Pour un complément d'information ou une incitation à passer à l'action, vous pouvez consulter le site du **Fonds mondial de la nature** (WWF) au www.wwf.fr/developpement_durable/index.php qui nous interpelle ainsi : « Et si la solution, c'était vous ! ».

En outre, ce tour d'horizon environnemental de **Planète Attitude** rejoint les visées de la campagne « *Changer le monde un geste à la fois* » que l'organisme **Équiterre**, appuyé par la fondation David Suzuki, a lancée au printemps dernier et qui se poursuit à l'échelle du Québec (www.equiterre.org). Effectuer consciemment des choix plus écologiques et plus socialement équitables, c'est un défi à relever ici et maintenant !



La mijoteuse ou le slow food par excellence !

Par Louise Boulanger



Autrefois, du temps de nos grands-parents, on allumait le poêle le matin, et on y plaçait soit une soupe soit un ragoût qui allait mijoter toute la journée jusqu'au repas du soir.

Aujourd'hui, notre rythme de vie est bien différent, et il est plus difficile de faire comme nos ancêtres dans nos maisons chauffées à l'électricité. Il est quand même possible de retrouver le bon goût des plats mijotés grâce à la mijoteuse.

Qu'est-ce qu'une mijoteuse ?

La mijoteuse est appelée en anglais *slow cooker* ou souvent *Crock-Pot*. *Crock-Pot* est une appellation commerciale de la compagnie Rival comme Skidoo est une marque de Bombardier. Tout comme dans ce dernier cas, le terme commercial est entré dans le vocabulaire courant.

Une mijoteuse est un chaudron électrique à l'intérieur duquel on place un autre contenant en céramique avec un couvercle de verre. Certaines mijoteuses ont une minuterie qui permet d'en programmer le départ et l'arrêt. Le contenant intérieur de certains nouveaux modèles peut être utilisé au four conventionnel ou sur l'élément d'une cuisinière avec une petite grille de métal.

Les avantages de la mijoteuse

La mijoteuse permet de faire cuire pendant plusieurs heures des aliments à basse température. Comme on doit toujours y ajouter un liquide, elle permet d'attendrir des pièces de viande moins tendres mais plus économiques. Par exemple, un plat de cubes de bœuf et de légumes peut cuire toute la journée pendant une dizaine d'heures à 250 degrés F. pendant que vous êtes au travail. Si vous arrivez un peu en retard à la maison, cela n'aura pas vraiment de conséquences sur la cuisson des aliments. Curieusement, les légumes cuisent souvent plus lentement que la viande. C'est pourquoi il faut les couper en plus petits morceaux. Il n'y a donc pas de danger de se retrouver avec des pommes de terre ou des carottes en bouillie. En plus de la viande, la mijoteuse permet tout aussi bien de cuire des sauces à spaghetti, des soupes, des plats de légumineuses et même des desserts.

Ce qu'il y a d'agréable avec une mijoteuse, c'est que lorsque vous ouvrez la porte le soir en entrant du travail ou d'une journée de plein air, vous êtes accueillis par la bonne odeur d'un plat cuisiné comme si une bonne fée avait passé la journée aux fourneaux ! La mijoteuse est aussi utile l'été quand il fait chaud, car elle ne réchauffe pas toute la pièce. Lorsque vous achetez une mijoteuse, il y a habituellement un livre de recettes qui accompagne le mode d'emploi, mais vous saurez vite adapter vos propres recettes.

Si la simplicité volontaire nous amène à moins consommer, par contre je pense que l'achat d'une mijoteuse est un investissement et non une dépense. Elle permet de réduire la consommation de *fast food* et de plats cuisinés achetés à l'épicerie. C'est un achat qui se rembourse rapidement. Deux ou trois repas en famille de moins à votre restaurant *fast food* préféré, et votre mijoteuse sera déjà presque remboursée. Une bonne mijoteuse coûte environ 50 \$. Les prix peuvent varier d'environ 30 \$ pour les petits modèles qui ne permettent que la cuisson de soupes ou de ragoûts et jusqu'à 80 \$ pour les modèles munis d'une minuterie ou d'un contenant pouvant aller au four. Comme pour tout autre achat, il faut magasiner et vérifier les ventes. C'est ainsi que, récemment, j'ai pu bénéficier d'un rabais de 20 \$ à l'achat d'une nouvelle mijoteuse.

Avec une mijoteuse, vous direz adieu à l'éternel menu « steak-steak haché-côtelettes de porc » accompagné d'une enveloppe de nouilles commerciales. Bon appétit !





Les placements éthiques

Par Josée Grignon

Le 25 janvier dernier, nous recevions madame Colette Harvey, planificatrice financière à la Caisse d'économie solidaire Desjardins, pour nous parler de placements éthiques et écologiques.

Dès le départ, elle nous avoue être pionnière au Québec dans ce créneau de placements, la majorité des planificateurs et des coutiers n'ayant pas cette préoccupation. Pour eux, c'est le rendement avant tout... un peu comme Wal-Mart qui défend les plus bas prix.

Qu'est-ce qu'un placement éthique ? C'est donner à son argent le sens de la solidarité, refuser que ses avoirs profitent à des entreprises liées à l'armement, à l'exploitation des travailleurs, à la violation des droits humains, à la pollution de la planète, parfois au tabac et à l'alcool.

L'Europe est en avance sur nous. En France les entreprises présentent une triple reddition de compte : soit un bilan social (équité salariale), environnemental et financier.

Mais on note au Canada et au Québec une progression constante dans la préoccupation d'équité. Des caisses de retraite commencent à investir dans les fonds éthiques. En Ontario, deux caisses d'enseignants ont établis des critères éthiques pour choisir leurs placements et on nous dit que notre RREGOP (Régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publiques) devrait emboîter le pas cette année.

On commence à voir des articles portant sur les placements éthiques dans des revues et journaux et pas seulement dans les revues spécialisées en finances. La revue Protégez-vous fait des placements éthiques le thème principal du numéro de février avec, entre autres, une évaluation de tous les fonds éthiques offerts au Québec.

Critères de sélection des entreprises :

Au Canada, la présence des fonds éthiques est très récente et les méthodes de sélection sont encore en développement. On parle de tamisage positif ou négatif .

Négatif : Plusieurs fonds communs de placement éthiques excluent les entreprises liées à l'armement, au nucléaire, à l'alcool, etc.

Positif : D'autres n'excluent aucun secteur d'activité, mais privilégient les entreprises qui apportent une contribution significative au développement durable. Ils font pression pour que les gestionnaires d'entreprises apportent des correctifs à leurs pratiques non équitables ou antiécologiques.

Principaux fonds canadiens :

- Ethical (depuis 1992)
- Meritas
- Desjardins (fonds environnemental et fonds éthique équilibré)
- Fond solidarité de la FTQ et Fond d'action de la CSN



Pour plus de détails, voir le Protégez-vous de février 2005 et le site Internet de la Caisse d'Économie solidaire : www.cecosol.com



Réglage du thermostat

L'utilisation d'un chauffe-eau dont le thermostat est réglé à 65°C/150°F ou plus coûte cher. Vous économiserez en abaissant la température à 60°C/140°F.

Réseau québécois pour la
simplicité volontaire

www.simplicitevolontaire.org



Détergent pour lave-vaisselle : *Attention aux phosphates !*

Par Caroline Fontaine

Vous avez sûrement déjà entendu parler des phosphates. Ces dérivés du phosphore sont souvent utilisés dans la fabrication de savon liquide pour vaisselle et de savon pour la lessive. Ils ne sont pas biodégradables, et ils accélèrent le vieillissement de nos cours d'eau. En général, pour le savon liquide et pour la lessive, il est clairement indiqué sur l'étiquette « sans phosphate » lorsqu'un produit n'en contient pas. Nous sommes donc habitués de faire nos choix en conséquence. Cependant, saviez-vous que la plupart des détergents pour lave-vaisselle que nous utilisons contiennent aussi des phosphates ? J'ai tenté de trouver à mon épicerie, un détergent pour lave-vaisselle qui n'en contenait pas mais sans succès. Aucun détergent n'était identifié comme produit sans phosphate. Ça me semblait douteux ! J'ai donc décidé de téléphoner à un des « gros » fabricants de détergents pour lave-vaisselle pour savoir s'ils offraient des détergents sans phosphate. La réponse de ce fabricant : non... à l'exception d'un seul qui en contient « seulement » 1,6 % comparé à d'autres produits sur le marché qui peuvent en contenir jusqu'à 60 %. Soixante pour cent ! Si ce n'est pas écrit « sans phosphate » sur la boîte ou la bouteille, ce n'est donc pas pour rien ! Il faut vraiment voir plus loin que l'étiquette et poser des questions ! Pourquoi n'est-il pas inscrit sur l'emballage : « Ce produit contient 60 % de phosphates »?... Probablement parce que les gens qui ont à cœur l'environnement n'en achèteraient tout simplement pas !

Ce fut un choc : je venais de réaliser qu'en utilisant leur lave-vaisselle, des milliers de gens employaient des produits excessivement nocifs pour l'environnement et, en plus, ne s'en doutaient même pas ! Même si je n'utilisais pas le lave-vaisselle régulièrement, je faisais partie de ce groupe de gens qui polluent aux phosphates sans le savoir. Il va s'en dire que la situation a changé, et que je ne me laisse plus prendre au jeu !

Si, tout comme moi, vous ne désirez plus vous servir de ces produits, voici quelques alternatives pour laver votre vaisselle plus « proprement ».



- ✓Téléphonez aux numéros 1 800 inscrits sur les produits pour lave-vaisselle que vous utilisez, et faites-leur part de vos préférences.
- ✓Utilisez des produits sans phosphate vendus dans les magasins d'aliments naturels ou encore, demandez-les à votre épicier. D'accord, ils sont un peu plus chers à l'achat, cependant ils en valent l'investissement.
- ✓Sortez votre linge à vaisselle, et profitez-en pour prolonger la discussion du souper autour de l'évier !

Sur ce, gardez l'œil ouvert et bonne vaisselle!

Vous aimeriez participer au bulletin « Simplement vôtre » ?

Nous sommes toujours à la recherche de textes et tous les membres du GSVQ sont invités à participer! Si vous avez une expérience ou des idées à partager, écrivez- nous à eracool@ccapcable.com avant le 1^{er} mai 2005.

Pour notre bulletin estival, voici quelques suggestions de textes:

- Idées d'activités frugales à faire pendant les vacances
- Recettes pour le pique-nique ou pour le BBQ
- Idées pour ralentir pendant l'été
- Textes nous racontant comment vous vivrez la simplicité cet été
- Truc jardinage écologique, etc...



Notez bien que, compte tenu de l'espace disponible, nous suggérons des textes d'un maximum de 300 mots. Nous ne pouvons garantir que tous les textes seront publiés. Ceux-ci seront d'ailleurs évalués au mérite. Des corrections mineures pourront être effectuées sans consultation alors que les corrections plus importantes seront soumises aux auteurs avant publication.