

SOUHAITEZ-VOUS UN CADEAU POUR NOËL ?

Auteurs : VATON Laurence (Consultante / Formatrice)
Date : 28-11-2023



J'ai eu tendance à commencer ce billet par le "côté sombre" de Noël : vous savez, le stress des achats, les files d'attente qui n'en finissent pas aux caisses, courir d'un magasin bondé à l'autre à la recherche du bon cadeau, l'Inoubliable qui va faire plaisir à vie...et qui finit au fond d'un placard, quand ce n'est pas à la poubelle !

Et puis non, Noël, c'est une belle période, une autre atmosphère, un "je ne sais quoi" qui plane dans l'air, une occasion de dire à nos proches à quel point ils sont importants. Avec un cadeau ? Pourquoi pas...

Des cadeaux à vivre !

Et si j'offrais des cadeaux à vivre et non des cadeaux à entasser ? Des cadeaux pour vivre des expériences, des partages... Il y en a pour tous les goûts, pour toutes les bourses, du billet de cinéma (ou la carte d'entrées), en passant par l'entrée à un évènement culturel, musée, spectacle, concert, etc., une balade dans un endroit inhabituel jusqu'au week-end en amoureux ou au séjour de découverte par exemple.

Pas des cadeaux à se polluer la vie !

Parce que, franchement, pourquoi acheter un jouet de plus qui finira dans une pile, rapidement cassé, un bibelot (qui aura finalement le même sort !) ou autres objets pas vraiment utiles, qui s'entassent dans nos maisons et polluent notre air intérieur ?

Aujourd'hui, ce n'est plus un scoop, l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur. A force d'accumuler, nous apportons dans nos intérieurs tout un tas d'objets qui émettent des substances potentiellement nocives : certains jouets, produits de décoration ou d'ameublement, bougies, emballages et objets en plastique, cosmétiques, bureautique, etc. Les impacts sur la santé, avec notamment les effets cumulés de ces multi-expositions inquiètent. Ce sont notamment les enfants, plus vulnérables, les premiers à en pâtir (voir encadré).

C'est également du temps passé à ranger, dépoussiérer, nettoyer... au lieu de préserver notre bien le plus précieux : la joie de vivre !

Polluants de l'air intérieur et effet cocktail

Les polluants de nos intérieurs sont nombreux, comme les composés organiques volatils (COV) ou semi-volatils (COSV), qui se retrouvent dans l'air ou dans les poussières. Peuvent également se glisser des perturbateurs endocriniens. Suite à la multi-exposition à ces polluants chimiques cumulés, des effets combinés sur la santé sont observés à des doses très faibles, en dessous des seuils réglementaires en vigueur : c'est ce qu'on appelle "l'effet cocktail", devenu pour de nombreux pays dans le monde une préoccupation majeure.

Une étude de 2009, réalisée au Danemark, portant sur l'exposition d'enfants âgés de deux ans aux mélanges chimiques sous la forme de perturbateurs endocriniens multiples, a montré qu'il est nécessaire de réduire l'exposition des jeunes enfants à un certain nombre des substances étudiées.

"L'homme devrait mettre autant d'ardeur à simplifier sa vie qu'il en met à se la compliquer" Henri Bergson

Et comment préserver sa joie de vivre ? En prenant du temps pour soi, du temps avec ceux qu'on aime, en simplifiant, avec moins mais mieux ! Moins de choses qui encombrent (la maison comme l'esprit !), plus de qualité et plus de beauté.

Et si je désencombrais ?

Les jouets dont les enfants ne se servent plus (c'est bien sûr eux qui choisissent !), les vêtements... En fait, chaque meuble, chaque pièce peut y passer : est-ce que cela me sert encore ? Est-ce en bon état ? Je garde, je donne, je jette ? Et cela fait du bien, pour le faire régulièrement, je vous assure qu'on se sent mieux après !

Et pour revenir à Noël, si les "cadeaux à vivre" ne vous inspirent pas, il est toujours possible de trouver des objets utiles qui feront plaisir : des savons fabriqués artisanalement à froid, un habit sobre et beau qui complétera la garde-robe à long terme... Dans tous les cas, quelque chose de beau, qui donnera plus envie que l'on en prenne soin, et pourquoi pas, qu'on le répare si besoin pour qu'il dure un peu plus longtemps...

Bonnes fêtes à tous !

