

# LE MINIMALISME

Le minimalisme sert avant tout à découvrir ce qui nous est vraiment essentiel. Être minimaliste, c'est tenter d'évacuer ce qui n'est pas essentiel, de façon à apprécier pleinement ce qui nous est vraiment précieux. Et cela s'applique à tous les aspects de la vie. Le but ce n'est pas d'avoir moins d'objets, mais d'avoir des objets qui nous parlent ou qui nous sont réellement utiles. Une vie centrée sur l'essentiel.

Acheter moins est le principe de base du bonheur de peu posséder. Pour diminuer notre impact écologique essayons de n'acheter que l'indispensable. Nous serons un peu moins responsables de l'épuisement des ressources, des souffrances humaines et du gâchis généralisé.



# LE LAGOM

Alors que nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir sortir d'un système de surconsommation et à vouloir diminuer notre impact sur l'environnement, le lagom semble nous montrer la voie. Car être lagom signifie se contenter de ce que l'on a, être plus modeste, plus écolo et se réjouir des plaisirs simples de la vie, pour être tout simplement plus heureux.

Consommer lagom, c'est consommer sans excès, trouver un juste équilibre entre nos envies et nos besoins, et faire ses achats en pensant à la planète.

