

## « Frugalisme » : ces Français qui choisissent...

Revue de la Presse • Januar 2019 • Seite 6

Seite 1 von 7

**Sources du texte :** Le Figaro, 5-9-2018 ;  
 reproduit in : Revue de la Presse 1/2019

**Nombre de mots :** 704

**Niveau du texte :** B1

**Thèmes :** frugalisme ; minimalisme ;  
 évolution des mentalités ; changement de  
 vie ; consommation ; do it yourself ;  
 autosuffisance ; mode de vie ; qualité de vie ;  
 épanouissement personnel ; air du temps



Finis, les voyages au bout du monde ! Pourquoi pas des vacances à la ferme, dans une campagne française ? | Photo : Getty Images

### Articles de la Revue de la Presse à consulter :

- Un quart des Français sont flexitariens, 7/2018
- Mode de vie : tous paysans ?, 6/2017
- Tourisme humanitaire : la vraie fausse pitié, 12/2016
- Recyclez, pensez durable et achetez malin, 3/2016
- Le tourisme solidaire sort de la niche, 8/2015

### Résumé de l'article :

Venu des États-Unis, un nouveau mode de vie prônant une existence loin du consumérisme attire les jeunes actifs français, comme en témoigne cet article tiré du quotidien Le Figaro. Pour preuve, Éric et Sophie : à l'aube de la quarantaine, ils décident ensemble de changer de vie du tout au tout et de prendre leur retraite avant l'heure. Grâce aux placements et investissements faits par Éric, le couple peut se recentrer sur ce qu'il a de plus précieux, son jeune fils. Il s'agit désormais de vivre avec parcimonie, de façon minimaliste, voire frugale, pour vivre mieux. Les dépenses de la famille sont évaluées au plus près, les mets coûteux sont proscrits, la garde-robe réduite et les vacances ont désormais lieu en France. L'anthropologue Fanny Parise voit dans ce mouvement une évolution des mentalités loin du « culte de la performance ». Cependant, bien que de grandes enseignes se soient déjà emparées de ce courant récent, le frugalisme touche principalement les classes aisées.

## Compréhension écrite

1. Les affirmations ci-dessous sont-elles vraies ou fausses ? Si c'est faux, corrigez la phrase.

	vrai	faux	correction (§)
a) Travailler plus pour gagner moins : telle est la règle de vie des frugalistes.			
b) Éric et sa compagne adorent leur existence à 100 à l'heure.			

c) Les adeptes du frugalisme désirent vivre loin du consumérisme.			
d) Avant de se retirer de la vie active, Éric était libraire et Sophie experte-comptable.			
e) Le couple a prévu ses dépenses sur le long terme.			
f) Un peu plus de 1000 euros passent chaque mois dans les dépenses alimentaires.			
g) Viande et surtout sucreries constituent le plus gros du budget alimentaire mensuel.			
h) Les vacances de la famille ont désormais lieu en France.			
i) La lecture et le sport occupent maintenant plus de place dans la vie de Sophie et d'Éric.			
j) Selon l'anthropologue Fanny Parise, l'argent et la consommation sont des fins en soi pour les frugalistes.			
k) Consommer des produits faits maison est important aux yeux des frugalistes.			
l) Le mouvement du frugalisme ne concerne que les classes supérieures.			

2. La famille que présente l'article achète « moins mais mieux ». Pouvez-vous expliciter cette phrase en vous appuyant sur des exemples du texte ?

3. Sophie et Éric sont « conscients des nouvelles contraintes que ce modèle de vie leur impose ». Quelles sont-elles ?

## Grammaire et vocabulaire

1. Relevez dans le paragraphe 1 les verbes se rapportant aux définitions ci-dessous :

- a) S'écarter de quelque chose ou de quelqu'un :
- b) Cesser l'activité qu'on avait, partir :
- c) Quitter soudainement une occupation ou quelqu'un :
- d) Action de repousser :
- e) Abandonner ou ne plus vouloir faire quelque chose
- f) Devenir las ou dégoûté de quelque chose ou de quelqu'un :

**2. Retrouvez les produits alimentaires dont sont friands les frugalistes dans cette liste de mots, en vous appuyant sur les indications contenues dans le paragraphe 5.**

biscuits (m. pl.) • sodas (m. pl.) • coca-cola (m.) • légumes (m. pl.) frais • riz (m.) complet • plats (m. pl.) préparés • fruits (m. pl.) surgelés • fromage (m.) • confiture (f.) • dessert (m.) lacté • pâte (f.) à tartiner • yaourt (m.) nature • fruits (m. pl.) frais • agrumes (m. pl.) • viande (f.) • poisson (m.) • pâtisserie (f.) • pâtes (f. pl.) au sarrasin • chips (f. pl.) • café (m.) à emporter • pain (m.) • céréales (f. pl.) • chocolat (m.) au lait (m.) • légumineuses (f. pl.) • sucreries (f. pl.) • lait (m.) • noix (f. pl.)

**3. Rédigez 5 phrases en associant des mots de l'exercice précédent aux verbes du paragraphe 1 suivants :**

**renoncer • rejeter • plaquer • se lasser • quitter**

Ex.: À la longue, il s'est lassé des sucreries.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_

**4. Selon l'Académie française, « le suffixe *-isme* est très productif ». Il entre dans la composition de quantité de mots désignant entre autres des courants de pensée politiques ou philosophiques, des doctrines et mouvements divers – comme le « frugalisme » par exemple – ou des activités sportives. La base de ces mots peut être un nom commun, un nom propre, un verbe, un adjectif ou parfois même un groupe de mots. Saurez-vous compléter correctement ce tableau ?**

a) terreur	terroriste	terrorisme
b) minimal		
c)		colonialisme
d)	anarchiste	
e) individu		
f)	féministe	
g)		cyclisme
h)	darwiniste	

5. **Et si vous vous essayiez à la ponctuation ? Le poète Arthur Rimbaud (1854–1891) était à sa façon l'un des premiers frugalistes quand il écrivit « Ma Bohème », à tout juste 16 ans. À vous de jouer et de mettre la ponctuation manquante dans ce poème, tout en sachant qu'en poésie il n'y a ni vrai ni faux.**

Je m'en allais les poings dans mes poches crevées  
Mon paletot aussi devenait idéal  
J'allais sous le ciel Muse et j'étais ton féal  
Oh là là que d'amours splendides j'ai rêvées

Mon unique culotte avait un large trou  
Petit-Poucet rêveur j'égrenais dans ma course  
Des rimes Mon auberge était à la Grande-Ourse  
Mes étoiles au ciel avaient un doux frou-frou

Et je les écoutais assis au bord des routes  
Ces bons soirs de septembre où je sentais des gouttes  
De rosée à mon front comme un vin de vigueur

Où rimant au milieu des ombres fantastiques  
Comme des lyres je tirais les élastiques  
De mes souliers blessés un pied près de mon cœur

6. **Mettez les verbes manquants du paragraphe 6 au passé simple.**

Les vacances de la famille \_\_\_\_\_ aussi \_\_\_\_\_ (réviser) avec en priorité le choix de destinations plus locales : « La France possède aussi de très jolis coins », \_\_\_\_\_ (argumenter) Éric. Enfin, pour la garde-robe, réduite au strict minimum, la famille \_\_\_\_\_ (acheter) « moins mais mieux ». Conscients des nouvelles contraintes que ce modèle de vie leur imposait, Éric et Sophie \_\_\_\_\_ (retenir) surtout ces nouvelles activités auxquelles ils se consacraient désormais : les livres, le sport...

### Commentaire et créativité

1. Sophie et Éric mettent au point un guide du parfait frugaliste. Imaginez-en l'introduction écrite à quatre mains.
2. Vous êtes un/e frugaliste convaincu/e. Prenez la plume et faites un poème à partir de la liste de courses proposée en page 3 de cet exercice (partie Grammaire et vocabulaire, 2.). Soyez classique, comme Rimbaud, ou recourez à une forme plus libre !
3. C'est grâce à des placements et surtout des investissements en Bourse que le couple décrit dans l'article peut prendre sa retraite anticipée. Par ailleurs, l'anthropologue Fanny Parise souligne que le frugalisme touche principalement les classes aisées. Le frugalisme est-il donc synonyme de luxe ? Qu'en pensez-vous ?

## Solutions

### Compréhension écrite

1. a) **faux** – introduction : « ... ce mode de vie séduit des jeunes actifs, qui décident de travailler moins, quitte à gagner moins. »
- b) **faux** – § 1 : « À 40 ans, Éric et sa compagne prennent leur retraite anticipée. »
- c) **vrai**
- d) **faux** – § 1/§ 3 : « Lassé par la routine de ses journées de courtier... », « La jeune mère de famille renonce à l'architecture d'intérieur » ; « J'ai eu la chance de bien gagner ma vie en tant que trader ».
- e) **vrai**
- f) **vrai**
- g) **faux** – § 5 : « ... un " panier food " mensuel ... n'intégrant que des produits simples et locaux, un peu de poisson, beaucoup de légumes, mais très peu de viande ... ».
- h) **vrai**
- i) **vrai**
- j) **faux** – § 7 : « ... l'argent et le fait de consommer ne sont plus des fins en soi, mais des moyens d'atteindre un mode de vie plus vertueux ... »
- k) **vrai**
- l) **faux** – § 8 : « ... ce mouvement touche en premier lieu les classes moyennes, voire les classes supérieures ... »

### 2. Proposition de solution :

Sophie et Éric ont revu leurs achats à la baisse mais sans renoncer à la qualité, au contraire. Les produits qu'ils choisissent de manger sont par exemple « simples et locaux », parmi ceux-ci beaucoup de légumes. Ce faisant, ils prennent autant soin de leur santé que de l'environnement, en favorisant les circuits alimentaires courts, moins polluants. Pour leurs vêtements, ils préfèrent sans doute les matières naturelles et de qualité comme le coton, le lin ou la laine plutôt que le polyamide. En tout cas, il s'agit pour eux de limiter leur garde-robe au strict minimum en misant sur le durable. De même, l'utilisation du savon de Marseille à la place des gels douche est l'occasion de réduire les emballages et d'éviter les parabènes, mauvais pour la santé.

### 3. Proposition de solution :

« Basée sur la prévision et la maîtrise [des] dépenses », la vie des frugalistes est très réglée et ne permet pas de gros écarts. Il suffit d'un mois de juin chargé en invitations pour que le budget passe dans le rouge. Les vacances dans des pays lointains ne sont pas non plus de mise, la garde-robe est réduite au strict minimum et les loisirs coûteux sont prohibés. Depuis qu'ils pratiquent le frugalisme, Sophie et Éric passent certes plus de temps avec leur enfant, ils font plus de sport et lisent plus, ils vivent plus sainement et consciemment, mais leur vie est aussi devenue plus étriquée à certains égards. C'est le prix à payer pour le modèle de vie qu'ils ont choisi.

### Grammaire et vocabulaire

1. a) se détourner • b) quitter • c) plaquer • d) rejeter • e) renoncer • f) se lasser
2. biscuits (m. pl.) • sodas (m. pl.) • coca-cola (m.) • légumes (m. pl.) frais • riz (m.) complet • plats (m. pl.) préparés • fruits surgelés • fromage (m.) • confiture (f.) • dessert (m.) lacté • pâte (f.) à tartiner • yaourt (m.) nature • fruits (m. pl.) frais • agrumes (m. pl.) • viande (f.) • poisson (m.) • pâtisserie (f.) • pâtes (f. pl.) au sarrasin (m.) • chips (f. pl.) • café (m.) à emporter • pain (m.) • céréales (f. pl.) • chocolat (m.) au lait (m.) • légumineuses (f. pl.) • sucreries (f. pl.) • lait (m.) • noix (f. pl.)

3. a) Du jour au lendemain, elles ont renoncé à acheter des biscuits.  
 b) Patrick rejette en bloc les plats préparés.  
 c) Nous avons tout plaqué pour nous consacrer à la culture des légumineuses en serre.  
 d) Je me suis vraiment lassée des pâtes au sarrasin.  
 e) Il a quitté Claire parce qu'elle mangeait de la viande tous les jours.

4.

a) terreur	terroriste	terrorisme
b) minimal	minimaliste	minimalisme
c) colonial	colonialiste	colonialisme
d) anarchie	anarchiste	anarchisme
e) individu	individualiste	individualisme
f) femme	féministe	féminisme
g) cycle	cycliste	cyclisme
h) Darwin	darwiniste	darwinisme

5. Ci-dessous, le poème de Rimbaud dans sa ponctuation originale :

Je m'en allais, les poings dans mes poches crevées ;  
 Mon paletot aussi devenait idéal ;  
 J'allais sous le ciel, Muse ! et j'étais ton féal ;  
 Oh ! là là ! que d'amours splendides j'ai rêvées !

Mon unique culotte avait un large trou.  
 – Petit-Poucet rêveur, j'égrenais dans ma course  
 Des rimes. Mon auberge était à la Grande Ourse.  
 – Mes étoiles au ciel avaient un doux frou-frou

Et je les écoutais, assis au bord des routes,  
 Ces bons soirs de septembre où je sentais des gouttes  
 De rosée à mon front, comme un vin de vigueur ;

Où, rimant au milieu des ombres fantastiques,  
 Comme des lyres, je tirais les élastiques  
 De mes souliers blessés, un pied près de mon cœur !

6.

Les vacances de la famille furent aussi révisées avec en priorité le choix de destinations plus locales : « La France possède aussi de très jolis coins », argumenta Éric. Enfin, pour la garde-robe, réduite au strict minimum, la famille acheta « moins mais mieux ». Conscients des nouvelles contraintes que ce modèle de vie leur imposait, Éric et Sophie retinrent surtout ces nouvelles activités auxquelles ils se consacraient désormais : les livres, le sport...

## Commentaire et créativité

### 1. Proposition de solution :

Comment devenir frugaliste ? Maintenant que nous le sommes devenus, nous nous demandons plutôt, comment ne pas l'être ? Notre chemin vers le frugalisme s'est fait lentement mais sûrement et quand Sophie est tombée enceinte de Gabriel, notre décision est devenue une évidence. Il nous fallait ralentir. Nous recentrer. Repartir à zéro. Et cesser de courir après de nouveaux biens matériels qui ne nous satisfaisaient jamais assez. Notre appartement était une accumulation de possessions en tout genre. Il

nous en fallait plus, toujours plus. C'est ensemble que nous avons dit stop. Que nous nous sommes remis à respirer plutôt qu'à collectionner.

Le frugalisme n'est pas seulement un mode de vie, c'est aussi une philosophie, une façon de voir l'existence comme un tout. Dans ce guide, nous vous livrons nos trucs et astuces pour mieux vivre au quotidien : de la cuisine à la garde-robe, il y a tant à simplifier ! Sans oublier la partie financière avec la mise au point du budget pour l'année. Vous verrez qu'au fil des pages, en suivant nos conseils, vous vous remettrez vous aussi à respirer. Sortez, marchez, regardez un arbre, ramassez un caillou, posez un pied devant l'autre. Vous êtes en route vers un monde meilleur, celui que vous avez choisi.

Frugalement vôtre,  
Sophie & Éric

## 2. Proposition de solution :

Je suis frugaliste  
Un peu minimaliste  
J'ai déclaré la guerre  
Aux plats tout préparés  
Je retourne à la terre  
Armé/e de mon panier.  
Je mange des légumes  
Des pâtes au sarrasin  
Je cultive des agrumes  
Et recycle mon pain.  
Je dis non aux parabènes  
Non à la surconsommation  
Je dis non aux allergènes  
Et à la grande distribution !  
Le chocolat, très peu pour moi,  
Les biscuits, le coca,  
Non, vraiment, il ne fallait pas.  
Ce n'est pas de bon aloi.  
J'ai appris à tricoter  
Bien plus que ça, à bricoler  
Je prends mon temps  
Quel soulagement !  
Si je m'active la journée,  
C'est en compagnie des miens  
Quel plaisir de s'occuper  
Quand on n'a besoin de rien.

## 3. Solution individuelle

<p><i>Französisch lernen mit dem Original</i></p> <p>  </p> <p>Audiodateien • Übungsmaterial</p>	<p>Ç 5</p>	<p>REVUE DE LA PRESSE</p> <p></p> <p>• DIE SPRACHZEITUNG •</p> <p><a href="http://www.sprachzeitungen.de">www.sprachzeitungen.de</a></p>
---	----------------	---

**Hinweis:** Sie können Ihre Vorlage aus dem Übungsmaterial der Revue de la Presse für Ihren eigenen Unterricht gerne vervielfältigen. Ihre Zugangsdaten dürfen Sie jedoch nicht an Dritte weitergeben. Jede Art der Mehrfachnutzung Ihres persönlichen Abos verstößt gegen das Urheberrecht.