



L'écologie au quotidien

Lutter contre le dérèglement climatique
Contribuer à la transition écologique

C'est possible !

Répertoire de propositions concrètes pour une écologie au quotidien



Après la tempête Xynthia

Prix 5 euros

2^{ème} édition revue et augmentée

15 septembre 2015



Avertissement

Vous pourrez également trouver ce répertoire
sur **un site interactif**

<http://www.associations-citoyennes.net/ecologie/>

Cette **deuxième édition** prend en compte les contributions apportées sur le site par les lecteurs de la première édition. **Vous pouvez y ajouter la votre**, le site est actualisé en permanence.

Ce répertoire ne constitue pas un catalogue d'exemples qu'il s'agirait d'imiter, mais **une boîte à idées permettant à chacun d'inventer ses propres actions**. Il s'appuie sur les témoignages des membres du Collectif des Associations Citoyennes et sur un travail en réseau avec des organisations qui disposent d'une grande expérience dans chacun des domaines évoqués ici.

La conception de ce répertoire et le choix des chapitres sont le fruit d'un travail collectif au sein du **groupe « écologie au quotidien »** du Collectif des Associations Citoyennes, qu'il est possible de rejoindre à tout moment.

À partir de ce support, l'essentiel du travail est de susciter de multiples initiatives par un travail de relais et de démultiplication à partir des quelques pistes évoquées dans la dernière partie de ce document. En effet, ce projet ne saurait être réalisé en l'espace de quelques mois. C'est pourquoi notre perspective est de situer cette action dans la durée, en poursuivant ce travail en 2016, et de **le démultiplier** localement.

La conception de ce répertoire et le choix des chapitres sont le fruit du travail du groupe « écologie au quotidien » du Collectif des Associations Citoyennes, grâce au soutien de la Région Île-de-France, de la Fondation de France, de la Fondation Un Monde par tous et de la Fondation Monde Solidaire, que nous remercions tous chaleureusement.

Table des matières

Pourquoi ce répertoire ?	11
<i>L'importance de la conférence climatique et ses limites</i>	<i>11</i>
<i>La mobilisation des citoyens est décisive</i>	<i>12</i>
<i>Convaincre le plus grand nombre qu'on peut agir avec ses propres forces.....</i>	<i>12</i>
<i>Retrouver une vision de la vie et de l'action humaine porteuse de solidarité et d'espoir</i>	<i>13</i>
<i>Discerner comment des centaines de milliers d'actions construisent une alternative globale</i>	<i>14</i>
1. Que faire personnellement ?	15
Manger autrement c'est possible	15
<i>Cuisinez par vous-même.....</i>	<i>15</i>
<i>Et si vous achetez des fruits et des légumes de saison ?.....</i>	<i>16</i>
<i>Privilégier les marchés, les ventes directes et les cueillettes.....</i>	<i>16</i>
<i>Limiter les consommations de viande</i>	<i>16</i>
<i>Apprendre à décrypter les étiquettes et les labels.....</i>	<i>17</i>
<i>Partager la nourriture produite en commun : les Incroyables Comestibles</i>	<i>17</i>
<i>Apprendre la cuisine aux jeunes générations... et aux moins jeunes</i>	<i>18</i>
Réduire au quotidien notre impact sur l'environnement.....	19
<i>Réapprendre les éco gestes à la maison.....</i>	<i>19</i>
<i>Apprendre à produire et faire par soi-même</i>	<i>19</i>
Acheter autrement, donner, échanger	20
<i>Résister aux agressions et aux envoûtements publicitaires</i>	<i>20</i>
<i>Limiter les messages reçus</i>	<i>20</i>
<i>Acheter recyclé ou d'occasion.....</i>	<i>21</i>
<i>Cadeaux verts et solidaires</i>	<i>21</i>
Soigner sa santé.....	22
<i>Réagir à la pollution de l'air.....</i>	<i>23</i>
<i>Lutter contre l'effet des pesticides et des OGM sur notre santé</i>	<i>23</i>
<i>Limiter l'effet des ondes électromagnétiques.....</i>	<i>24</i>
<i>Devenir acteur de sa propre santé.....</i>	<i>25</i>
<i>Participer à un réseau.....</i>	<i>25</i>

<i>Développer la prévention personnelle et collective</i>	26
<i>Promouvoir une expérience locale de santé communautaire</i>	26
<i>S'informer, mais comment ?.....</i>	27

Cultiver autrement, jardins solidaires.....28

<i>Des jardins collectifs, source de convivialité et de pédagogie sociale... 28</i>	28
<i>Jardins partagés en pied d'immeuble ou en centre-ville</i>	29
<i>Choisir et entretenir ses arbres</i>	29
<i>Des pratiques jardinières plus écologiques.....</i>	30

Réduire son empreinte écologique, économiser l'énergie30

<i>Réduire son empreinte écologique.....</i>	30
<i>Devenir producteur de NegaWatts.....</i>	31
<i>Des agendas 21 familiaux ou du citoyen.....</i>	31
<i>Changer de fournisseur d'électricité ? L'exception c'est Enercoop</i>	32
<i>Lever le pied sur notre utilisation du net.....</i>	33
<i>Éteindre les veilleuses !.....</i>	33
<i>Cuisinez au soleil.....</i>	33

Se déplacer autrement34

<i>Pratiquer l'éco conduite.....</i>	34
<i>Vivre sans voiture</i>	34
<i>Le covoiturage.....</i>	34
<i>Vélib', Vélo et marche à pied</i>	35
<i>Vous n'osez pas faire du roller ?</i>	36
<i>Pour acheter une nouvelle voiture</i>	36

Des vacances solidaires, écologiques...et économiques36

<i>Calculer son empreinte écologique liée aux voyages.....</i>	36
<i>Vacances au loin, solidaires et écologiques</i>	37
<i>Tourisme de rencontres entre ruraux et citadins</i>	37
<i>Sports de nature et de plein air.....</i>	38
<i>Randonner, voyager à vélo.....</i>	39

2. Que faire concrètement à plusieurs ? 41

Diminuer, gérer ses déchets41

<i>Le compostage, en jardin et en ville.....</i>	41
<i>Diminuer sa production de déchets.....</i>	42
<i>Lutter ensemble contre le gaspillage alimentaire</i>	42

Une consommation responsable et solidaire.....43

<i>Consommer solidaire</i>	43
----------------------------------	----

<i>Participer à un réseau d'achats solidaires</i>	43
<i>Participer à une AMAP</i>	44
<i>Consommer lucidement avec le réseau des guetteurs</i>	45
<i>Moins et Mieux : guide de la consommation responsable</i>	45
Habiter autrement	45
<i>Créer ou rejoindre un habitat groupé</i>	45
<i>Quelques exemples</i>	46
<i>Construire, améliorer sa maison par soi-même</i>	47
<i>Utiliser des matériaux écologiques</i>	48
<i>L'habitat et l'énergie</i>	49
<i>Habitats éphémères et mobiles</i>	49
Participer à la préservation de la nature et de la biodiversité 49	
<i>Des groupes bénévoles qui agissent pour préserver et entretenir la nature</i>	49
<i>De multiples associations spécialisées</i>	50
Récupérer, réparer, recycler, transformer	51
<i>Participer bénévolement au travail d'une ressourcerie</i>	51
<i>Réparer, les objets, les vélos, les ordis...tout</i>	52
<i>Réutiliser les matériaux pour construire</i>	53
<i>Utiliser un garage solidaire</i>	53
Les échanges, le partage et les dons	54
<i>Les Gratifierias</i>	54
<i>Les lieux d'échanges gratuits</i>	55
<i>Les sites de dons ou d'échanges</i>	55
<i>Les réseaux d'échanges réciproques de savoirs (RERS)</i>	56
<i>Des échanges conviviaux de « bons plans » d'écologie au quotidien</i>	56
<i>Les SEL</i>	56
Donner du sens à son épargne	57
<i>Choisir sa banque</i>	57
<i>Contribuer à des actions d'utilité sociale par une épargne solidaire</i>	58
Une autre conception de la richesse	59
<i>Participer à une monnaie locale... ou la créer</i>	59
<i>Le Collectif Richesses</i>	60
La convivialité et la fête	60
<i>Animer le « bien vivre ensemble » par une association de quartier ou de territoire</i>	60
<i>Organiser une fête des Voisins</i>	61

3. Participer à la mobilisation et à l'action collective 63

Faire converger les actions citoyennes porteuses d'alternatives64

Participer au mouvement des villes en transition65

Villes et territoires en transition..... 65

Villages et petits territoires en transition..... 66

Initiatives associatives pour la transition..... 67

Co-construire des villes et des territoires soutenable67

Rejoindre Capacitation citoyenne, pour miser sur les capacités des habitants..... 67

Inciter à construire des agendas 21 participatifs..... 68

Imaginer le quartier ou la ville avec tous les citoyens 68

Construire un plan de « descente énergétique »..... 69

Développer l'économie solidaire69

Initiatives solidaires porteuses d'un projet de transition écologique..... 69

Participer au lancement d'une coopérative réellement coopérative et partagée 70

Lutter contre les atteintes massives à l'environnement et aux droits.....70

Participer au Collectif Stop Tafta..... 70

Agir contre les gaz de schiste en Île-de-France..... 71

Lutter contre les grands projets inutiles..... 71

Participer à Alternatiba72

Une multitude de mobilisations partout en France 72

...à Paris et en Île-de-France 72

Participer à la mobilisation pendant la Conférence73

Expliciter les conséquences du changement climatique en termes de solidarité internationale73

Participer à l'appel des sociétés civiles pour lutter contre la faim et les changements climatiques..... 73

Participer à la semaine de la solidarité internationale 74

4. Sensibiliser plus largement..... 75

Agir pendant une manifestation, une fête, un forum76

<i>Faire un stand</i>	76
<i>Faire un atelier de création d'objets d'art à partir d'objets de récupération</i>	76
<i>Développer des activités pour enfants</i>	76
Aller au-devant des habitants, engager le dialogue à partir d'une accroche	77
<i>Des murs de parole</i>	77
<i>Des réalisations symboliques dans l'espace public</i>	77
<i>Un stand en pied d'immeuble</i>	77
<i>Proposer des autocollants dans la rue</i>	77
<i>Déambulation et théâtre de rue</i>	78
Aller sur le terrain	78
<i>Organiser des rendez-vous de l'écologie citoyenne</i>	78
<i>Organiser un diagnostic écologique en marchant</i>	78
<i>Démultiplier les Toxic tours Detox 93</i>	79
Communiquer, faire connaître son action	80
<i>Travailler en réseau avec les associations locales</i>	80
<i>Avant l'action</i>	80
<i>Utiliser les réseaux sociaux</i>	80
<i>Informers la presse locale</i>	81
Créer un petit journal local	81
Développer la dimension artistique des manifestations	81
<i>Faire un appel à créations</i>	82
Former des porteurs de parole	82
<i>Former des porteurs de parole</i>	82
Former des intervenants	83
S'éduquer à un regard plus libre sur les médias et la publicité	83
Des ateliers pratiques et des expériences	84
<i>Ateliers pratiques</i>	84
<i>Des expériences</i>	84
Penser au ludique : jeux et concours	85
<i>Jeux de groupe et ateliers pratiques</i>	85
<i>Des quizz</i>	85
<i>Concours photo</i>	85
<i>Des jeux vendus par des associations spécialisées</i>	86

Soirées d'information, cafés citoyens, cafés climat, etc.....	86
<i>Cafés citoyens.....</i>	<i>86</i>
<i>Soirées débats.....</i>	<i>87</i>
<i>Climat'parties.....</i>	<i>87</i>
Travail dans la durée avec une classe ou un groupe d'élèves .	88
Des temps de vacances collectives autogérés par des jeunes pour vivre l'écologie au quotidien	88
Contribuer à l'éducation à l'environnement et au développement durable.....	89
<i>Participer aux actions locales du Graine Ile de France.....</i>	<i>89</i>
Un groupe d'échanges dans la durée pour agir en cohérence avec ses convictions	90
Résumé : 10 propositions de méthodes et d'outils pour élargir la sensibilisation	91

5 Outils et références 92

Sources d'information.....	93
<i>Sur le net</i>	<i>93</i>
<i>Emissions de radio.....</i>	<i>93</i>
<i>Presse écrite</i>	<i>94</i>
Dossiers et documents	94
<i>Publications du Réseau Action Climat</i>	<i>94</i>
<i>Le scénario Négawatt.....</i>	<i>95</i>
<i>Fiches Energie et transition (ATTAC).....</i>	<i>96</i>
Films, images et vidéos.....	96
Spectacles et manifestations artistiques.....	96

Pourquoi ce répertoire ?

L'importance de la conférence climatique et ses limites

Les dérèglements climatiques se multiplient, la crise financière menace à nouveau, les libertés sont menacées par les manquements à la démocratie, le lien social régresse, les inégalités s'accroissent de façon exponentielle. 47 personnes détiennent aujourd'hui la moitié de la richesse mondiale, autant que 2,5 milliards d'habitants.

La conférence climatique qui va se tenir à Paris fin novembre 2015 est, à bien des égards, décisive. Rappelons qu'elle doit fixer les règles qui s'appliqueront à partir de 2020. Or, la situation est d'ores et déjà très dégradée. Alors qu'on souhaite limiter le réchauffement climatique à +2°, la planète s'est déjà réchauffée de 0,8°. Le changement est déjà perceptible, avec des conséquences désastreuses, y compris dans notre pays (voir la photo de couverture). Le processus engagé à Kyoto 1997 n'a pas été respecté, et la conférence de Copenhague a marqué l'incapacité de la communauté internationale à fixer des règles impératives applicables par tous. De ce fait, ce qui est grave, on a renoncé à un accord général de limitation et chaque pays fixe librement désormais ses propres objectifs de réduction. D'où une sorte de dumping climatique, avec des engagements à minima. Le pré-rapport de la conférence se contente de multiplier les règles de procédure sans aborder le fond. On est donc conduit à un accord tiré vers le bas. On s'approche très dangereusement du seuil critique prévisionnel au-delà duquel les changements climatiques deviennent cumulatifs et irréversibles.

Les O.N.G. mènent des batailles défensives qui portent sur la transparence, le passage direct des pays en voie de développement aux énergies renouvelables, etc. mais d'ores et déjà on ne voit pas comment la conférence climatique peut être à la hauteur des enjeux. Elles mettent la pression sur chacun des pays pour qu'il adopte des règles plus contraignantes. Les prévisions montrent que les 5 prochaines années seront décisives pour contraindre les États à adopter enfin des mesures à la hauteur des enjeux. Faute de quoi l'essentiel des énergies militantes risque d'être demain accaparé par la gestion des catastrophes humanitaires et des situations d'urgence que nous commençons à connaître avec le traitement indigne réservé aux réfugiés et aux sans-papiers aujourd'hui.

Trois obstacles majeurs s'opposent à la transition énergétique : l'intérêt des puissances financières et économiques raisonnant à court terme, et notamment

le lobby automobile et énergétique, le poids des intérêts nationaux, mais aussi le consumérisme compulsif des riches et des classes moyennes, conditionnés par les médias et la publicité, et par l'idéologie du « chacun pour soi ». Ces 3 obstacles ne peuvent être vaincus que par un travail de persuasion et un combat politique qui repose sur tous les citoyens.

La mobilisation des citoyens est décisive

Dans ce contexte, la mobilisation des citoyens est décisive. Il est essentiel pour cela d'élargir au plus grand nombre la prise de conscience des habitants, des jeunes, de toutes les personnes de bonne volonté, plus ou moins conscientes d'un danger, pour qu'elles prennent conscience des enjeux et de leurs possibilités d'agir. D'ores et déjà, dans certains pays, cette prise de conscience a beaucoup progressé : aux États-Unis, la « people march for climate », le 21 septembre 2014, a rassemblé plus de 400 000 personnes à New York. En Australie, des pirogues bloquent les navires transportant du charbon. En France, le succès d'Alternatiba constitue un signe important de l'essor d'une mobilisation nouvelle. On estime que 500 000 personnes auront d'ici la conférence participé à l'une des manifestations.

Convaincre le plus grand nombre qu'on peut agir avec ses propres forces

Mais comment élargir le nombre des personnes mobilisées ? Avec l'expérience de nos associations, il apparaît que la première étape est **de convaincre le plus grand nombre** de nos concitoyens qu'il est possible et nécessaire de **modifier leurs pratiques**, et que cela est bénéfique pour eux **en termes de santé, de moyens disponibles et d'équilibre de vie**.

Nous avons donc commencé à regrouper des **actions réalisables par des personnes ou des groupes comptant sur leurs propres forces, sans moyens publics**. Il s'agit de montrer que chacun peut agir là où il est contre le réchauffement climatique et pour la transition écologique. Il ne s'agit donc pas, comme le font beaucoup de gouvernements, de renvoyer sur les décisions individuelles la responsabilité du changement climatique, mais de créer les conditions d'une mobilisation beaucoup plus large.

Le but de ce répertoire est également de montrer que les alternatives à la société de consommation et de croissance indéfinie ne sont pas des solutions tristes mais **des solutions joyeuses, conviviales et porteuses de sens et d'un nouvel art de vivre** pour beaucoup d'entre nous.

Ce répertoire n'est qu'un moyen pour engager un travail de sensibilisation, de vulgarisation et de formation. Ce travail, pour être efficace, doit se démultiplier au sein de toutes les associations membres du Collectif des Associations Citoyennes, mais aussi de multiples réseaux et des

groupes, en lien avec les collectivités, les lieux de rencontre, notamment les jeunes, et les multiples manifestations qui vont se dérouler les prochains mois. **C'est pourquoi la 5^{ème} partie de ce document propose quelques méthodes et outils favorisant cette démultiplication.**

Nous espérons à travers cette démarche lutter contre **l'obstacle majeur à la transition écologique que constitue le consumérisme**, c'est-à-dire la volonté des consommateurs d'exercer au maximum leur pouvoir de consommer selon leurs envies. Cela suppose **un important travail d'éducation dans la durée**. C'est pourquoi ce travail n'est qu'un premier pas et doit être poursuivi et amplifié bien au-delà de la conférence climatique

Retrouver une vision de la vie et de l'action humaine porteuse de solidarité et d'espoir

Nous empruntons les quelques lignes qui suivent à la préface de Pierre Rabhi au livre « Moins et mieux, guide de la consommation responsable » coordonné par Marie-Noëlle Budini (2011). *« Dans une économie dont le principe général est de tout transformer en argent, l'être humain est manipulé pour être rendu insatiable. Tout est fait pour lui laisser croire que ses besoins ne pourront être satisfaits que grâce aux « toujours plus » – toujours plus de croissance, de pouvoir d'achat, de confort, de technologie, etc. – Pourtant, les biens les plus précieux de l'être humain ne sont pas des biens matériels dont on cherche à le gaver comme on gave les oies. Ce sont au contraire les valeurs de respect, de partage, d'échanges, d'entraide, de services, de gratitude, lesquels sont le véritable ferment de l'humanité.*

« Fort heureusement, un nombre toujours grandissant d'individus deviennent de plus en plus conscients de l'absolue nécessité de remettre en question notre modèle de société et d'en changer. Ils ont la volonté d'agir, mais ne savent pas forcément quoi faire ni comment. Il est essentiel d'inciter chacun d'entre nous à agir à travers nos actes quotidiens, dans toutes les dimensions de notre vie par lesquelles, bien plus que de simples consommateurs, nous sommes non seulement des citoyens mais également des habitants, des voisins, des usagers, des employés, etc. Il est indispensable que chacun prenne conscience que les initiatives citoyennes sont des actes politiques, des actes de légitime résistance face à ces ogres contemporains que sont les multinationales, les institutions financières et leur avidité sans limite. Heureusement pour l'avenir de l'homme et de la planète, une autre vision de la vie de l'homme est possible, une vision humaniste, respectueuse de la nature et porteuse de solidarité, de convivialité et surtout d'espoir ».

Discerner comment des centaines de milliers d'actions construisent une alternative globale

Des myriades d'actions sont déjà mises en œuvre par des associations, des collectivités et des individus. La multiplication de ces actions, conjuguée à l'action des collectivités publiques, permet déjà de transformer les modes de vie, d'habitat et de consommation. **Toutes ensemble, elles tracent les contours d'une alternative globale,** d'une société responsable, soutenable, participative et solidaire.

Tout au long des exemples cités, nous voyons combien de très nombreux citoyens œuvrent déjà pour inventer des solutions pour vivre autrement, s'habiller autrement, économiser l'énergie, comprendre, développer des expériences collectives. Les principes d'action et les valeurs qui sous-tendent ces expériences ne sont pas seulement des utopies, mais **des réalités dans le monde aujourd'hui.** Ce sont celles dont nous aurons besoin pour **construire demain une société à finalité humaine,** lorsque les inévitables bouleversements que nous allons connaître devront déboucher sur une résilience.

1. Que faire personnellement ?

Des modes de vie, d'échanges et de consommation responsables et solidaires

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde » (Gandhi). Il est possible, par nos choix de consommation, d'agir sur le changement climatique et la transition écologique. En tant que consommateurs, le choix des produits que nous achetons, la manière dont nous consommons, mais également les quantités consommées ont un impact sur l'avenir de la planète.

Manger autrement c'est possible

La consommation « prêt en 5 minutes » a pris une grande ampleur. Mais manger autrement c'est possible ! N'ayez pas peur du changement. Vous serez gagnant car vous serez en accord avec la nature et avec votre organisme, et de plus vous ferez des économies, avec un rapport plus équilibré au temps.

Au cours des dernières années la pression des bio consommateurs a été telle que les grandes surfaces ont dû se résoudre à mettre en place des rayons bio. Mais il n'est pas suffisant d'acheter bio aveuglément car le bio peut provenir des antipodes ou de personnes sous-payées. D'où les quelques propositions qui suivent :

Cuisinez par vous-même

Face aux injonctions de la publicité pour les plats préparés, il est possible, même pour des gens très occupés, de cuisiner par soi-même. Cela revient beaucoup moins cher (une soupe maison revient 3 à 6 fois moins chères qu'une brique de soupe), et la quantité de sucre, de sel, de matières grasses et d'additifs que nous ingérons diminue radicalement. Cela permet aussi de retrouver des saveurs authentiques, et de goûter le plaisir de faire soi-même est

de choisir les produits qu'on mange. Il est possible de regrouper les temps de cuisiner de congeler ou de garder au frais ce que l'on a préparé.

- ❖ Pour des idées de recettes végétariennes, voir <http://www.sosbouffe.fr/recettes-vegetariennes/potages-soupes.html>

Et si vous achetez des fruits et des légumes de saison ?

Acheter des fruits et légumes de saison permet de limiter directement la consommation d'énergie puisque ces végétaux sont produits en plein air et non sous serre. Cela permet aussi de redécouvrir des légumes parfois oubliés.

- ❖ Pour connaître les périodes de production des principaux fruits et légumes en été et en hiver on peut consulter <http://www.marches-bio.org/monpanierdesaison.html>

Privilégier les marchés, les ventes directes et les cueillettes

D'une manière générale, la grande distribution fait perdre de temps dans des longs trajets en voiture, payer plus cher un grand nombre de produits en dehors de quelques produits d'appel, et nous rend prisonniers d'une spirale d'achats non contrôlés. Pour y échapper, les marchés et les ventes directes sont à privilégier. Ils permettent d'acheter des produits frais, à des producteurs locaux, avec un choix et une possibilité de comparaisons. Il existe en Île-de-France plus de 70 marchés bio.

- ❖ **Répertoire des marchés bio d'Île-de-France** On pourra se reporter au répertoire <http://www.marches-bio.org/marches.html> ,

Les cueillettes aussi peuvent être un moyen très utile pour une découverte et une initiation pour apprendre à apprécier la maturation, la couleur, l'odeur, La provenance

- ❖ **Cueillettes bio dans les Yvelines** <http://www.bioconsomacteurs.org/association/relais-locaux/sophie-watkins/les-fermes-des-yvelines-78>
- ❖ **Cueillettes bio en Ile de France** <https://amapidf.wordpress.com/vente-de-bio-a-la-ferme/>

Limiter les consommations de viande

Il n'est pas nécessaire de consommer de la viande rouge tous les jours, bien au contraire. Une à 2 fois par semaine est suffisant pour la santé. Pour l'écologie, l'élevage industriel nécessite 7 calories végétales pour produire une calorie animale (il n'en est pas de même pour les animaux élevés dans les herbages). La consommation excessive de viande des pays occidentaux a en outre un impact important sur l'environnement et les populations du Sud, car les cultures de céréales et de soja transgénique destinées au bétail européen

engendrent un accaparement de terres qui risque de provoquer une multiplication des pénuries alimentaires inacceptable.

On peut réduire sa consommation de viande et remplacer les protéines animales par les protéines présentes dans les œufs, les fruits oléagineux, les céréales complètes, les légumineuses – par ailleurs riches en vitamines et minéraux et moins caloriques. De plus, ces sources de protéines sont considérablement moins chères à apport protéinique équivalent.

Apprendre à décrypter les étiquettes et les labels

Savoir lire les étiquettes n'est pas évident de nos jours. L'étiquette est faite pour protéger le distributeur et non pour nous informer le plus clairement possible. Pour un choix éclairé, il faut apprendre à juger le pourcentage des différents ingrédients, les dates limites, la nature et la quantité des additifs chimiques (colorants, exhausteurs de goût, conservateurs, émulsifiants, etc.)

- ❖ **Un guide pour apprendre** à lire les étiquettes figure sur le site de la CLCV dans <http://www.lepointurlatable.fr/des-cles-pour-bien-choisir/comment-lire-les-etiquettes.html>

Tous les labels bio ne se valent pas. Certains se contentent de reprendre les dispositions légales alors que d'autres reposent sur une démarche exigeante et approfondie.

- ❖ **Pour tout connaître sur les différents labels** et leur sérieux on pourra se reporter au site Éco-sapiens et son guide d'achat éthique : <http://www.eco-sapiens.com/infos-les-labels.php>
- ❖ **La boussole NESO**, sans être un label, mérite d'être connue, car elle repose sur un dialogue entre producteur agricole et consommateurs en prenant en compte le naturel (N), l'énergie (E), sociale (S) et l'origine (O). La boussole permet dans la transparence d'évaluer chacun de ces axes. Pour plus de détails voir http://www.passerelleco.info/article.php?id_article=595

Partager la nourriture produite en commun : les Incroyables Comestibles

Les Incroyables Comestibles se répandent à grande vitesse **aux quatre coins du monde** parce que ces initiatives sont symboliques, porteuses d'une grande convivialité et simples à réaliser : on plante partout où c'est possible, **on arrose et on partage**. Des habitants s'approprient des espaces ou installent des bacs pour produire des fruits ou des légumes qui sont ensuite partagés gratuitement : chacun peut se servir librement. **Voir la méthode** sur <http://www.incredible-edible.info/?p=2051>

- ❖ **L'association Regain Nature**, à Montigny (Saint-Quentin-en-Yvelines) a mis en place des grands bacs en bois sur la pelouse d'un ensemble d'immeubles dans le quartier du Pas du Lac, pour cultiver

des tomates, des courgettes des pommes de terre, de la menthe, des plantes aromatiques. Les habitants sont invités à se servir. La mairie, d'abord réticente par peur des dégradations s'est laissée convaincre et a mis à disposition les bacs. Elle est maintenant très favorable au projet. Voir <http://www.montigny78.fr/actualites/fiche/les-incroyables-comestibles-a-votre-disposition/?cHash=df1582a22c19a5e44c743b9976ea84c9>

Apprendre la cuisine aux jeunes générations... et aux moins jeunes

Beaucoup de jeunes sont conditionnés à manger des plats préparés, des sucres et des féculents et ne savent plus ni choisir les fruits et légumes ni cuisiner. L'éducation dès le plus jeune âge est très importante pour donner aux enfants le goût des fruits, des légumes, d'aliments variés, et orienter leurs préférences culinaires.

- ❖ **Des recettes** sur <http://www.enfant.com/cuisine/recettes-enfants/recettes-enfant-legumes.html>
- ❖ « **Nos assiettes, notre avenir** » organise à Pontault-Combault (77) des **ateliers de cuisine collectifs** avec des produits locaux et de saison, que chacun rapporte ensuite chez lui. Les ateliers sont ouverts à tous, à partir de 7 ans, avec comme seul mot d'ordre « Ensemble, préservons le goût des saisons ! », en toute simplicité et convivialité L'association cherche à se démultiplier. Voir <http://nosassiettesnotreavenir.weebly.com/>

La « malbouffe » est aussi le lot des moins jeunes, tout autant soumis à la publicité et aux rythmes insensés imposés par la flexibilité et l'intensification du travail. Mais rien n'est perdu ! Il est possible pour des jeunes et des adultes de transformer leurs goûts en découvrant des nouvelles saveurs.

- ❖ **Slow Food** est une association qui s'oppose aux effets dégradants de la culture de la fast-food qui standardisent les goûts : elle promeut la consommation délibérée d'une alimentation locale, avec des programmes d'éducation du goût pour les adultes et les enfants, et travaille pour la sauvegarde d'une conscience publique des traditions culinaires. Voir <http://www.slowfood.fr/>
- ❖ **A Chaville (92)**, en partenariat avec Action Jeunes, un projet culinaire avec la jeune génération (accompagnés ou non de leurs parents) est en cours de réalisation

Réduire au quotidien notre impact sur l'environnement

Réapprendre les éco gestes à la maison

Nous sommes de plus en plus largement conditionnés par la publicité, qui tend à remplacer les habitudes familiales ou sociales pour influencer nos choix les plus simples de la vie quotidienne. Ces conditionnements véhiculent de multiples pratiques qui deviennent de plus en plus inacceptables. Il est possible de trouver des conseils ou des formations pour réapprendre les éco-gestes au quotidien.

- ❖ **Les Fourmis vertes** transmettent depuis plus de 10 ans leur savoir auprès d'enfants et d'adultes pour les amener à améliorer l'environnement de l'école à la maison, du quartier à la planète. Des temps de sensibilisation et d'apprentissage sont proposés par le biais d'outils pédagogiques adaptés aux différents âges, pour une sensibilisation aux écocgestes à la maison : eau, énergie, déchets, produits ménagers, pollution intérieure, éco-consommation. Voir <http://www.fourmisvertes.eu/>
- ❖ **Les 100 vidéos pour l'écologie pratique.** Guillaume Ruas a réalisé par ses propres moyens, depuis janvier 2015, 100 vidéos pour l'écologie pratique, à raison d'une vidéo par jour. Chacune dure de 1 à 4 minutes. Quelques exemples : remplacer l'eau de Javel, faire son dentifrice, faire sa lessive à la cendre de bois, etc. Pour accéder à ces vidéos, qui constituent une véritable mine d'idées et de pratiques, voir <https://www.youtube.com/channel/UCC6MlhJK-t8MkBOErBV8XKg>

Apprendre à produire et faire par soi-même

Face à une société qui nous pousse à tout acheter, il est gratifiant de retrouver le goût le temps et le savoir pour produire par soi-même.

- ❖ **L'association Savoir Faire et Découverte** propose des stages pratiques destinés à faciliter l'accès aux savoir-faire artisanaux et artistiques écologiquement responsables sur de nombreux thèmes : bricolage, construction, énergies renouvelables, cuisine, fabrication (pain, miel, bière, cidre, charcuterie, tisanes, etc.), jardinage, arboriculture, apiculture, fabrication de produits ménagers, art et artisanat pour la décoration (mosaïque, poterie, cuir, sculpture, encadrement, cannage, osier, cuir, fer, étain...), etc. www.lesavoirfaire.fr 02 33 66 74 67

Acheter autrement, donner, échanger

Résister aux agressions et aux envoûtements publicitaires

Nous sommes aujourd'hui soumis à d'innombrables incitations marketing. Alors qu'à ses débuts la publicité consistait à faire connaître la réalité d'un produit, les techniques actuelles de marketing sont principalement destinées à jouer sur notre inconscient et à façonner nos désirs. La publicité est devenue « un discours idéologique qui conduit à ne plus voir les réalités de la vie, les valeurs de la vie, les dimensions de l'être et les êtres eux-mêmes que comme des marchandises qui se produisent et se vendent » (François Brune).

Comment est-il possible d'y résister ? Nous pouvons renforcer nos défenses en étant davantage conscient de leur présence (voir plus loin « s'émanciper des médias, c'est possible !). Nous pouvons aussi participer à la résistance qui s'organise.

- ❖ **Participer à RAP (Résistance à l'agression publicitaire).** L'association a pour objet principal de lutter contre les effets négatifs des activités publicitaires sur l'environnement et les citoyens (gaspillage des ressources, pollution paysagère et du cadre de vie, déchets, bruit) et sur la société (développement de la surconsommation, inégalités, obésité, violence...). Pour rejoindre RAP et en savoir plus 01 43 66 02 04 ou <http://antipub.org/spip.php?article2>

Limiter les messages reçus

Nous pouvons aussi limiter le nombre de messages publicitaires que nous recevons.

- ❖ **Apposer un autocollant stop pub sur sa boîte aux lettres.** Vous pouvez même télécharger la planche stop pub sur le site officiel du gouvernement, avec le logo du ministère de l'écologie et du développement durable ! Merci Ségolène... <http://www.developpement-durable.gouv.fr/Stop-pub-moins-de-prospectus-dans.html>
- ❖ **Bloquer les fenêtres publicitaires** Aujourd'hui, la majeure partie des publicités passe par Internet, avec l'ouverture permanente et intempestive de fenêtres publicitaires quand vous allez sur Internet. Ces publicités peuvent s'ouvrir automatiquement grâce à des cookies ou des pop-up, qui s'installent via les messages, les programmes, ou la consultation des sites. Il est possible de refuser les cookies (voir « options Internet - confidentialité ») et de désactiver les pop-up en allant sur « outils » de la barre d'outils Google (si vous utilisez ce navigateur). Il est également possible d'analyser votre ordinateur avec un petit logiciel gratuit, comme par exemple Malwarebytes Anti-Malware pour éliminer les pop-up installés. Il existe aussi des logiciels plus perfectionnés de blocage des publicités

Acheter recyclé ou d'occasion

Avant d'acheter des produits neufs tels que mobilier, électroménager, équipement multimédia, vaisselle, luminaires, vélos, il est possible de trouver des équivalents en bon état recyclés ou d'occasion.

- ❖ **Les communautés d'Emmaüs** comptent une cinquantaine de lieux de collecte et de vente d'objets en Île-de-France, dont la vente permet d'employer et de faire vivre des compagnons. Pour connaître la communauté la plus proche, voir <http://www.emmaus-idf.org/>
- ❖ **Les ressourceries** (voir ci-dessous) se multiplient rapidement partout en Ile de France. (la Ville de Paris souhaite l'ouverture d'une ressourcerie par arrondissement). Elles disposent d'un magasin de vente où on trouve de nombreux objets recyclés, réparés. Pour connaître la plus proche voir [http://www.ressourcerie.fr/Vos-Ressourceries/Localisations/\(region\)/Ile-de-France](http://www.ressourcerie.fr/Vos-Ressourceries/Localisations/(region)/Ile-de-France)
- ❖ **Pour l'électroménager, Envie** revend à prix modérés des appareils électroménagers récupérés et remis en état par des salariés en insertion, encadrés par Darty qui assure la formation et embauche certains des salariés. Magasin à Trappes <http://www.envietrappes.org/produits.php> .

Cadeaux verts et solidaires

On peut parfois faire davantage plaisir avec **un objet qu'on a réalisé par soi-même** qu'avec un objet acheté. La personne sera sensible au temps passé, à ma créativité et à mon habileté.

Il est possible d'offrir des cadeaux « immatériels » dont l'impact environnemental est très faible, voire nul, et qui peuvent avoir une dimension écologique, culturelle et sociale, tels que graines et semences, places de théâtre, de concert, places de cinéma ou cartes d'abonnement, entrées pour des expositions, abonnement à un journal, séance de massage, sauna, etc., repas dans un restaurant bio et/ou solidaire, billets de train, nuit dans un lieu insolite (yourte, cabane, roulotte, etc.), nuit dans le réseau d'*Accueil paysan* ; inscription à un stage, « Bon pour » un service à rendre, une initiation à un savoir ou à un savoir-faire, etc. Voir pour des idées <http://www.foiresavoirfaire.org/spip.php?article142>

Pour acheter des cadeaux artisanaux « solidaires » auprès d'artisans locaux ou dans des boutiques de commerce équitable.

- ❖ Liste des boutiques de commerce équitable membres de *Minga* pour l'activité « Artisanat » sur www.minga.net 01 48 09 92 53 Liste des boutiques *Artisans du monde* sur : www.artisansdumonde.fr 01 83 62 83 93
- ❖ **On peut consulter les boutiques en ligne** de nombreuses organisations (Amnesty, Survival international, etc..)

Soigner sa santé

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladies ou d'infirmité. Cette définition fait foi dans les approches institutionnelles (OMS, par exemple) mais recouvre aussi bien des informations objectivables (sanitaires, culturelles ou psychosociales) qu'individuelles (on peut être malade et « se sentir bien », notamment avec les maladies chroniques correctement traitées). L'accès à la santé et son maintien sont considérés comme un droit humain fondamental.

L'essor de la médecine basée sur la méthode expérimentale a permis depuis le 17^{ème} siècle des progrès spectaculaires de l'espérance de vie et de la santé publique. Parallèlement, on a observé, dans les pays qui ont mis en place de tels systèmes de santé, l'augmentation de la fréquence de maladies peu présentes auparavant car surtout liées à l'augmentation de l'espérance de vie : les maladies chroniques (diabète de type 2, ...), des affections de longue durée, notamment les cancers et les maladies respiratoires, et les maladies de la sénescence (Alzheimer, Parkinson,...). L'OMS qualifie cette épidémie de « principal défi pour le développement durable en ce début de XXI^e siècle ».

Au cours des 30 dernières années, les affections de longue durée n'ont cessé de progresser (cancer, maladies neurologiques (Parkinson et Alzheimer), auto-immunes, diabète, dysfonctionnements de la reproduction). De nombreuses études scientifiques, mais aussi les agences de réglementation montrent que l'épidémie est en lien avec les quelques 100 000 molécules chimiques qui ont envahi notre environnement, et principalement notre alimentation, la pollution, les conditions de vie qui nous sont imposées : rythmes de vie trépidants, souffrance au travail, stress, solitude, etc. Ces régressions nous sont imposées par un système économique qui a pour objectif de faire de la santé un marché. Ce sont parfois les mêmes entreprises qui fabriquent les polluants et les médicaments pour soigner les maladies induites.

Comment chacun de nous peut-il au mieux prendre en charge sa santé et de son bien-être, dans la situation où il se trouve ?

Nous commençons par parler des choix personnels que chacun de nous peut faire, mais bien évidemment ces questions renvoient aussi à des choix de santé publique et à un grand nombre de luttes contre la pollution, contre les pesticides, contre les OGM, etc., évoquées plus loin.

On peut aussi lutter contre l'utilisation abusive de certains produits (pesticides) ou la promotion de comportements à risques (publicité sur la malbouffe).

On peut bien sûr aider à une meilleure compréhension par le public (et soi-même) des enjeux de santé publique et des informations contradictoires

véhiculées par les modes (régimes ceci ou cela, méfaits supposés de tel aliment ou tel autre, bienfaits de tel « médicamentation ancestrale ») et les charlatans de tous bords (soigner le cancer avec la poudre de perlimpinpin, les bienfaits de la chirurgie esthétique, les traitements « anti-âge », etc.).

Comment chacun de nous peut-il au mieux prendre en charge sa santé et son bien-être, dans la situation où il se trouve ?

Réagir à la pollution de l'air

En Île-de-France, les pics de pollution ont tendance à se multiplier, mais la pollution est permanente. Comment réagir à cette situation ?

Prendre les transports en commun, marcher, faire du vélo, bien sûr. L'usage de la voiture n'est pas toujours nécessaire, loin de là. (Voir plus loin)

- ❖ **Le Conseil Général de Seine-Saint-Denis donne des conseils en cas de pic de pollution** : éviter l'usage des solvants de peinture qui augmentent la sensibilité à la pollution, éviter les actions physiques extérieures intenses, mais surtout prendre plus que jamais les transports en commun, respecter effectivement les réductions de vitesse et reporter les déplacements urgents.
<https://www.seine-saint-denis.fr/Quelques-gestes-simples-pour-un.html>

En France, les conseils en provenance de sources institutionnelles sont en général de bonne qualité et les conseils de premier niveau sont efficaces. Ce n'est pas le cas dans tous les pays.

On doit aussi veiller à la **qualité de l'air à l'intérieur des maisons** : souvent l'air intérieur est beaucoup plus pollué encore que l'air extérieur (même au bord du périphérique). Les sources de pollution sont multiples (tabac, germes et moisissures, produits ménagers, bougies parfumées, peintures et matériaux dégageant des produits volatils). Que faire ?

- ❖ **Le guide de la pollution de l'air intérieur** fournit un panorama complet. Avant tout sortir et respirer en plein air, aérer la maison tous les jours, et limiter l'emploi des produits chimiques : par exemple en fabriquant ses produits d'entretien avec du savon noir, du bicarbonate, du vinaigre blanc, des huiles essentielles. C'est facile, plus économique et bon pour la santé.
http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/DGALN_Guide_Pollution_Air_interieur_0409.pdf

Lutter contre l'effet des pesticides et des OGM sur notre santé

Aujourd'hui, les pesticides tuent. Les engrais de synthèse, les pesticides, les antibiotiques alimentaires, l'irradiation, utilisés sans discernement, conduisent à la pollution de l'eau et à la dégradation de notre environnement. Les maladies professionnelles des paysans se multiplient, après 40 ans de pratiques agricoles polluantes. Même si les données épidémiologiques (au niveau

national et mondial) montrent que les agriculteurs sont plutôt en meilleure santé que les autres populations, ceux-ci sont exposés à des risques sanitaires spécifiques et sont mal protégés. Les pesticides et les nitrates voyagent ensuite et sont présents dans nos assiettes et dans notre corps.

- ❖ **Génération futures** a pour objet d'agir sur les conséquences négatives des produits classiques phytosanitaires et des engrais de synthèse, des OGM, de l'irradiation, des substances chimiques, des pesticides, par tous les moyens légaux, pour la défense de l'environnement et de la santé. Vous pouvez rejoindre le Mouvement pour les droits et le respect des générations futures (MDRGF) en allant sur <http://www.generations-futures.fr/>
- ❖ **L'ACAP (actions citoyennes pour une alternative aux pesticides)**, créée par le MDRGF, est un collectif regroupant 300 associations qui travaillent ensemble sur les risques liés aux pesticides et sur les alternatives à l'utilisation de ses toxiques. Elle organise chaque printemps une semaine des alternatives aux pesticides pour sensibiliser les publics et prouver la viabilité des alternatives aux traitements chimiques. <http://www.collectif-acap.fr/index.html>

Même si les OGM restent interdits en France pour la production agricole, l'absence de traçabilité suffisante conduit les consommateurs à absorber malgré eux des produits qu'ils rejettent massivement, notamment lorsqu'ils mangent des produits animaux. De plus, la Commission européenne mène une guerre permanente pour vider de son sens les règles édictées en déplaçant les normes, au nom de la liberté des entreprises et sous la pression des lobbies.

limiter l'effet des ondes électromagnétiques

Les ondes électromagnétiques émises par de nombreux appareils (radio, micro-ondes, téléphone sans fil, système Wifi, télécommandes, antennes relais) ne sont pas innocentes. En 2011, l'Organisation Mondiale de la Santé a classé les radiofréquences comme « peut-être cancérigènes ». Comme le disait le Monde dès 2009 (15 octobre) « nous sommes dans la négation d'un risque largement prouvé ».

- ❖ **CEM expertise** fournit sur son site de nombreuses précisions (voir <http://www.champs-electro-magnetiques.com/ondes/electro-sensibilite-une-pathologie-47.html>)

Que faire ? Utiliser des kits main libre, débrancher dès que possible box et téléphones, notamment la nuit. Non seulement pour les économies d'énergie, mais aussi et surtout pour se protéger d'émissions constantes, car ces ondes sont nocives à long terme.

- ❖ **Rejoindre l'association Robin des Toits.** Cette association nationale œuvre pour la sécurité sanitaire avec les technologies sans fil. Beaucoup d'études et de propositions sur son site : <http://www.robindestoits.org/>.

- ❖ **Reporterre** montre qu'avec des techniques simples et un diagnostic, il est possible de se prémunir au quotidien de la dangerosité de ces ondes, en allant vers une sobriété en matière d'exposition aux ondes, même si on ne peut pas y échapper totalement. Voir <http://www.reporterre.net/Comment-se-protéger-des-ondes>

Devenir acteur de sa propre santé

Il est possible de participer à un groupe de parole... ou de le susciter, en s'inspirant d'expériences qui ont fait leurs preuves dans la durée :

- ❖ **Le collectif « Choisis ta santé »**, à Beauvais, créé par l'Écume du jour (réseau d'échanges de savoirs de Beauvais), réunit depuis 2005 une dizaine de personnes, pour réfléchir sur la manière de se soigner de manière plus responsable, en développant un art de vivre. Le groupe recueille un maximum d'informations sur le corps, ses dysfonctionnements et ses maladies pour mieux le comprendre, afin que chacun devienne acteur de sa propre santé. Le groupe se renouvelle régulièrement. Les thèmes sont choisis collectivement, une personne ressource (un professionnel ou un passionné de santé) vient répondre aux questions sous forme d'échange, où à tout moment il est possible d'intervenir. Voir <http://www.recit.net/?Le-collectif-Choisis-ta-sante-de-L>

On peut se prémunir contre les maladies et lutter contre les petites maladies courantes en renforçant ses immunités, et en choisissant son alimentation de façon équilibrée. Mais il est difficile de discerner les informations solides et expérimentées parmi la masse de publicité sur la question.

- ❖ Voir comment s'informer à la fin de ce chapitre
- ❖ pour l'utilisation des plantes et produits naturels pour améliorer sa santé, voir par exemple <http://www.almaconsult-paris.com/176-mes-guides-huiles-essentielles>

Participer à un réseau

Plusieurs réseaux permettent de participer à la veille institutionnelle et le cas échéant d'agir collectivement :

- ❖ **Le Réseau Environnement Santé** s'est créé pour mettre les questions d'environnement et de santé au cœur des politiques publiques, mais aussi pour permettre à chacun de devenir citoyen de sa propre santé. Il mène 4 projets majeurs : sur les perturbateurs endocriniens, les maladies chroniques, les maladies émergentes et la relation entre alimentation et environnement. On y trouvera de nombreux documents de synthèse sur différents produits (par exemple disphénol, phtalates, etc.) et sur l'action institutionnelle nécessaire. **Pour s'informer et pour adhérer**, <http://reseau-environnement-sante.fr/category/ressources/>

- ❖ **Le Réseau Contaminations Chimiques** vous donnera de multiples informations si vous êtes hypersensible aux produits chimiques, solvants, aérosols, etc. Ce réseau lutte pour la reconnaissance du syndrome de sensibilité chimique multiple comme une maladie rare et met en relation ceux qui sont atteints de cette hypersensibilité. <http://www.contaminations-chimiques.info/>

Développer la prévention personnelle et collective

On peut prévenir un grand nombre de troubles, pour soi et pour son entourage, en améliorant son alimentation, en évitant certaines expositions à des substances nocives (alcool, tabac, drogues, et dans la mesure du possible composés organiques volatils...) et en se dotant d'une activité physique adaptée à notre mode de vie. Avec ces quelques principes, la plupart des maladies chroniques peuvent être évitées ou leurs effets atténués (voir plus loin)

Mais il existe un véritable déficit de prévention face à la toxicité de nombreux produits et substances et aux modes de vie qui nous sont imposés. Des organisations peuvent vous aider dans un travail de prévention personnelle, qui résulte en premier lieu d'une meilleure information

- ❖ **La revue Les Périphériques vous parlent** et Roger Lenglet, philosophe et journaliste, développent une initiative « Protégeons notre santé, bien commun » à laquelle il est possible de se référer. Cette campagne est relayée par Adéquations www.adequations.org/spip.php?article2241 Le dernier spot, par exemple « votre bébé en milieu toxique », illustre les risques domestiques ordinaires menaçant les jeunes enfants et les nourrissons. Voir www.adequations.org/spip.php?article2235

Promouvoir une expérience locale de santé communautaire

La santé communautaire est une autre approche de la santé, beaucoup plus globale, où la santé est définie comme le bien-être de tous. De multiples expériences, en France et dans le monde, associent dans une même démarche de santé publique la population, les soignants et les responsables politiques pour promouvoir des formes d'organisation des services de santé dont la priorité est de répondre aux besoins de la population, avec elle : réflexion partagée sur les priorités et la mise en place de services co-construits, l'évaluation commune des activités. Le développement et la survie de ces expériences, qui sont menacées, constituent un combat politique de première importance.

- ❖ **La Place Santé à Saint-Denis** regroupe une offre de soins, des ateliers d'éducation à la santé animés par des médiatrices santé et diverses initiatives (café santé, ateliers cuisine, ateliers thérapeutiques, etc.). Ces activités sont définies à partir des demandes des habitants, et fonctionnent en réseau avec les autres associations de la ville. Cependant l'avenir de la Place Santé est très

fragile, du fait de la précarité des financements et de l'écart grandissant entre ses orientations et celles de l'Agence Régionale de Santé. Jusqu'ici, la forte implication de la population et des soignants a permis de maintenir cette démarche. Pour en savoir plus <http://acsbe.asso.fr/>.

- ❖ **La Case de santé** à Toulouse fonctionne selon les mêmes principes dans le quartier Arnaud Bernard à Toulouse. Elle articule les soins, le travail social et l'accès aux soins des plus démunis. Elle est devenue une référence en matière d'accompagnement médico-social des migrants et des gens en grande précarité. Elle a failli fermer ses portes fin 2014, du fait des coupes budgétaires, mais a finalement survécu. Voir <http://www.casedesante.org/>

S'informer, mais comment ?

Comment déjà s'informer ? Un certain nombre de sources permettent de se faire progressivement un jugement. Certaines développent une autre manière de concevoir la médecine, une autre organisation de la santé, des relations entre patients et soignants qui sont des relations entre citoyens et non entre dominants et dominés. D'autres sont délibérément tournés vers les médecines alternatives, avec de très nombreuses écoles. Voici un échantillon de sources parfois contradictoires. Mais de la discussion jaillit la lumière.

- ❖ « **Notre poison quotidien** », pour comprendre la logique d'ensemble de cette face cachée du progrès. Enquête et film de Marie Monique Robin (2013) et le livre éponyme (éditions la Découverte)
- ❖ **La revue Pratiques** (les cahiers de la médecine utopique) est éditée par le Syndicat de la médecine générale, qui regroupe des médecins et des soignants soucieux à la fois d'instaurer une relation d'écoute, de dialogue et de services et de prendre en compte la dimension écologique et sociale de la santé. Une revue absolument remarquable en termes de qualité de la réflexion et de témoignages de soignants soumis à de multiples contradictions. Le dernier numéro : « Ces maladies que l'on pourrait éviter ». Pour en savoir plus <http://pratiques.fr/>
- ❖ **Le Pharmachien.com** : un site québécois qui encourage les gens à développer leur sens critique et à faire de meilleurs choix en matière de santé en : 1- rendant la science vivante, accessible et intéressante ; 2- Mettant fin aux mythes scientifiques et médicaux, de façon diplomatique ou non : lepharmachien.com . À savoir, le parti-pris de l'auteur est clairement sceptique et absolument humoristique.
- ❖ **Collaboration Cochrane**, revue impartiale, autonome financièrement, de ce qui marche ou pas dans les soins. 28000 contributeurs bénévoles dans le monde entier, tous dans le milieu de la médecine ou de la recherche sur la santé, passent revue les derniers résultats sur les soins et les traitements au sens large. On peut s'abonner à différentes lettres (gratuit) : voir les travaux produits sur : france.cochrane.org À savoir : le parti-pris de la Collaboration

Cochrane est nettement en faveur de l'administration de la preuve par la méthode scientifique.

Cultiver autrement, jardins solidaires

Des jardins collectifs, source de convivialité et de pédagogie sociale

On voit se multiplier au cœur des villes des actions de mise en valeur de terrains en friche, d'espaces collectifs. Les activités de plein air permettent de créer des liens entre les personnes, les générations, les cultures et de se réapproprier ces espaces pour créer des rapports nouveaux de confiance et de responsabilisation des jeunes et des familles. Plusieurs lieux en Île-de-France développent cette approche, essentielle pour réinventer la société sur d'autres bases.

- ❖ **Les Robins des Bordes à Chennevières.** 5 associations se sont vues attribuer par le Conseil Général du Val-de-Marne la gestion du projet « Une terre pour apprendre » sur 40 ha de terres agricoles. L'objectif est de faire vivre un lieu où la culture de la terre est essentielle, mais aussi un lieu d'échanges, d'entraide et d'insertion, de partage d'expériences, et de convivialité, avec 3 volets : - **culture** de la terre, potagers fruitiers, - **échanges**, avec des ateliers cuisine, consommation, transmission des savoirs, conférences, débats, etc., - troisième volet centré sur l'**insertion**, par le jardinage, l'éco construction d'un bâtiment, etc. . Les Paniers des Bordes constituent la base d'une AMAP et soutient à la production maraîchère sur la plaine des Bordes, voir <http://lespaniersdesbordes.net/> Voir également <https://relocalisons.wordpress.com/category/plaine-des-bordes/> et <http://lesrobinsdesbordes.blogspot.fr/>
- ❖ **Au cœur d'un quartier populaire de Longjumeau, l'association Intermèdes** a réinvesti depuis 1980 des espaces délaissés de la ville pour des activités de convivialité, sociales et éducatives, avec une centaine de personnes : maraîchage et jardinage pour apprendre, partage entre familles sur ce terrain qui est le leur pour donner une nouvelle approche du travail et inviter au respect des différences et de la solidarité. Il s'agit aussi de revaloriser des parents en situation d'isolement ou d'exclusion, créer du lien social, offrir aux familles la possibilité d'initier des projets. L'association expérimente des modes éducatifs intergénérationnels, interculturels, en milieu ouvert, avec des pratiques éprouvées issues de la pédagogie sociale. Pour en savoir plus et prendre contact <http://assoc.intermedes.free.fr/>
- ❖ **Le jardin collectif de La Verrière** (78), né il y a 10 ans à l'initiative d'une Maison de Quartier, est ouvert à tous les habitants de la ville qui souhaitent s'initier à la culture naturelle de légumes et de fruits ou améliorer leur technique de jardinage. Une équipe d'une douzaine de jardiniers se retrouve sur un terrain donné par la Mairie. La Maison de Quartier organise des repas de quartier autour du partage et de la convivialité. Le lieu favorise le dialogue

et le lien social. Autour de ce travail tout un environnement artistique a émergé : pièce de théâtre, poésie, chansons et photos, favorisant l'élargissement d'un réseau d'acteurs. Voir <http://www.ville-laverriere.com/spip.php?article1978>

- ❖ **Le jardin Arc-en-ciel de Jouy-le-Moutier (95)** est un jardin partagé solidaire, potager et fruitier, mais aussi un jardin de détente et d'échanges. Il est plus particulièrement orienté vers les bénéficiaires de l'épicerie sociale et du CCAS. Créé en 2015, il occupe un terrain prêté par la ville, sur les anciens jardins familiaux. L'association les Joyeux Jardiniers de Jouy, qui gère ce jardin, pratique le jardinage bio (et la permaculture), afin d'apprendre à manger sain et local, de partager des expériences multiculturelles et de développer le lien entre publics divers.

Jardins partagés en pied d'immeuble ou en centre-ville

Pour répondre aux besoins exprimés par les habitants, de plus en plus d'habitants investissent des terrains en pied d'immeuble ou en centre-ville pour les transformer en jardins potagers ouverts sur le quartier, en mettant souvent les fruits et les légumes à la disposition des habitants

- ❖ **Le jardin de la place d'Annepes – Prêt du Sol à Lille** est un espace de jardinage créé il y a 10 ans, situé au milieu de barres HLM dans le quartier Résidences à Villeneuve d'Ascq. Ce jardin est cultivé par les habitants selon les méthodes de l'agriculture biologique, avec un accompagnement de l'association Prêt du Sol dans une démarche d'éducation populaire. <http://www.lemarchecitoyen.net/annuairecommerçants/820>
- ❖ Un « Guide Si t'es jardin » vient d'être publié par le Comité national de liaison des Régies de quartier (CNLRQ) sur deux expériences assez différentes : le jardin de la Régie EUREQUA de Lyon et celui de la Régie C2S Services de Vierzon. Ce guide décrit les étapes à suivre de la définition du projet de jardin à sa mise en œuvre. <http://www.regiedequartier.org/wp-content/uploads/2014/09/2014-Guide-Si-t-es-Jardin.pdf> Voir aussi le film « Si T'es Jardin », réalisé par Bruno Feindel <https://www.youtube.com/watch?v=AA5DrgTNjmQ>

Choisir et entretenir ses arbres

Dans le même esprit il est possible de préserver l'environnement et à travers ses **choix de plantation et d'entretien d'arbres et arbustes** locaux, d'aménagement des jardins et des espaces, etc...

- ❖ **L'association "Arbres et Paysages d'Autan"**, dans la région toulousaine, défend toutes les formes de préservation de l'environnement : priorité des arbres de pays, lutte contre l'érosion des talus, taille propre des haies, éducation dans les écoles sur le rôle de l'arbre, réalisation de parcelles agroforestières, conseils de plantation aux particuliers et aux communes pour des paysages de demain, sorties nature, formations, conférences, panneaux,

livrets... Voir le site <http://www.arbresetpaysagesdautan.fr/> ou contacter Brigitte Zwilling br.zwilling@orange.fr

Des pratiques jardinières plus écologiques

Adopter des méthodes plus écologiques pour la culture et l'entretien de son jardin est un premier pas non négligeable. Les jardins familiaux constituent aux alentours des villes la première source de pollution par les pesticides, du fait des surdoses mises par les jardiniers amateurs. De nombreuses sources d'information sont disponibles.

- ❖ **Jardiner au naturel** est un site animé par la Maison de la Consommation et de l'environnement de Rennes et les associations de consommateurs et d'environnement dans le cadre du programme «Eau et Pesticides». Egalement de nombreuses idées <http://www.jardineranaturel.org/>
- ❖ **la Semaine des alternatives aux pesticides** est organisée par l'ACAP fin mars avec des échanges, des ateliers pratiques et des visites. Pour y participer voir <http://www.semaine-sans-pesticides.com/>

Vous pouvez participer à un troc aux plantes au niveau d'une commune ou d'un quartier, ou échanger sur internet

- ❖ **Les trocs aux plantes** partout en France, permet à toutes les personnes d'échanger leurs végétaux. Ce sont de formidables rencontres riches de partage et d'échanges, même avec des plantes banales. Pour voir le calendrier des trocs aux plantes : <http://troc-aux-plantes.com/>
- ❖ Sur Internet, **échange gratuit de graines et plantes** (15 000 listes d'échanges de végétaux) voir <http://www.graines-et-plantes.com/index.php?echange=graines-et-plantes>

Réduire son empreinte écologique, économiser l'énergie

Réduire son empreinte écologique

Pour évaluer la pression exercée par l'homme sur la nature, en mettant en parallèle les ressources naturelles de la planète, un outil appelé **indicateur d'empreinte écologique** permet d'évaluer la surface (de forêt, de pâture, de terre cultivée, de sol) nécessaire pour produire les ressources utilisées par une population et absorber les déchets qu'elle a générés. Différents sites proposent de calculer son empreinte écologique à travers une série de critères.

L'important n'est pas le chiffre final auquel on parvient, mais la prise de conscience des facteurs qui marquent la pression que nous exerçons sur la nature. C'est pourquoi nous conseillons de prolonger ce calcul par des échanges et un travail de groupe, afin de savoir comment chacun peut réduire

son empreinte écologique. (ce qui renvoie à la plupart des autres chapitres de ce répertoire).

- ❖ **MIC-MAC (mon impact carbone, mes actions concrètes)** vous permet de faire votre bilan carbone directement en ligne avec un tableau Excel. L'outil a été mis au point en 2010 par les associations Avenir climatique et TACA Des réunions micmac sont proposées, qui permettent d'explicitier en une heure, au niveau d'un petit groupe, les données du réchauffement climatique et les actions concrètes qu'on peut entreprendre. Voir <http://www.taca.asso.fr/150+mon-impact-carbone.html>
- ❖ **Le site GlobalCalculator montre comment nous contribuons à la réalisation ou l'échec de l'objectif des 2° C** la hausse de la température du globe d'ici à 2050 par nos choix individuels et collectifs. initié par le DECC (Ministère Britannique de l'Energie et du Changement Climatique) se présente sous forme d'un tableau de bord très simple réunissant différents critères : styles de vie en matière de transport, de bâtiments et d'alimentation, choix énergétiques, industriels et agricoles. Le site Voir <http://www.globalcalculator.org/> (en anglais).

Devenir producteur de NégaWatts

Produire des « NégaWatts » c'est rompre avec nos (mauvaises) habitudes en préférant la sobriété énergétique au gaspillage. C'est rechercher la meilleure utilisation possible de l'énergie, plutôt que de continuer d'en consommer toujours plus. Loin du "retour à la bougie ou à la lampe à pétrole", cette démarche vise à faire la chasse aux watts inutiles grâce à une utilisation plus efficace de l'énergie, et à recourir judicieusement aux énergies renouvelables. Plusieurs exemples peuvent illustrer cette notion de sobriété :

- ❖ En milieu urbain, a-t-on besoin d'un véhicule de 1200 kg pour transporter une personne de 80 kg sur 5 km, à une moyenne de 25 km/h ? Ce même véhicule étant également capable de transporter 5 personnes sur 800 km à 150 km/h, ne faudrait-il pas utiliser de nouveaux modes de transport en ville ?
- ❖ **Les écrans des télévisions** que l'on achète aujourd'hui ont une surface en moyenne 4 fois plus grande que ceux que l'on trouvait il y a 10 ans ; a-t-on besoin d'un écran qui avoisine le mètre carré dans son salon ?
- ❖ **Pour en savoir plus sur NégaWatt** voir plus bas le chapitre « comprendre », ou le site <http://www.negawatt.org/la-demarche-negawatt-p33.html>
- ❖ **pour limiter la consommation des équipements de la maison**, l'ADEME a publié une série de conseils judicieux. Voir <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-reduire-facture-electricite.pdf>

Des agendas 21 familiaux ou du citoyen

Les agendas 21 au niveau d'un territoire ou d'une institution consistent à établir un diagnostic global pour agir sur tous les facteurs permettant

d'améliorer la durabilité, dans une démarche de cohérence à long terme. La transposition de cette démarche à l'échelle individuelle a été entreprise en divers lieux (Pessac, Bretagne avec le réseau Cohérences). Elle montre que l'implication de tous les membres de la famille, et notamment la large implication des enfants, constitue un puissant facteur de transformation des comportements et des pratiques. Elle permet également des échanges avec l'entourage et la sensibilisation des personnes proches. Le partage avec d'autres familles permet également une discussion autour des actions pouvant être entrepris à l'échelle d'un quartier ou d'une ville.

- ❖ **L'expérience de Pessac** (Gironde) montre que cette démarche permet des améliorations dans la consommation électrique, dans la quantité de déchets, etc. Mais elle est également un puissant facteur d'éducation populaire, qui constitue le point de départ d'engagements collectifs (jardins solidaires, AMAP, création d'association, etc.). Voir <http://www.gironde.fr/upload/docs/application/save/2010-11/citoyens.pdf>
- ❖ Pour en savoir plus sur **la méthode pratiquée en Bretagne**, voir par exemple l'agenda 21 du Finistérien <http://www.finistere.fr/Finistere-durable/Le-developpement-durable-l-affaire-de-tous-et-de-chacun/Agir-au-quotidien/L-Agenda-21-du-Finisterien>

Changer de fournisseur d'électricité ? L'exception c'est Enercoop

Finis le temps du monopole d'EDF et de Gaz de France sur le gaz, l'ouverture à la concurrence a tout chamboulé. Gaz de France n'existe plus, et on peut choisir son fournisseur d'énergie. Les tarifs réglementés sont fixés par les pouvoirs publics, les opérateurs historiques en détiennent le monopole. Ils cohabitent avec des prix de marché librement fixés par chaque fournisseur d'énergie.

- ❖ **NB. Les formules « 100 % d'énergie verte »** sont proposés par presque tous les fournisseurs d'électricité, parfois au prix fort. C'est alors se moquer du monde, car il s'agit d'électricité produite par les centrales hydroélectriques depuis plusieurs décennies, à un coût aujourd'hui très compétitif.
- ❖ **L'exception c'est Enercoop**, le seul fournisseur à s'approvisionner à 100 % auprès de producteurs de petites installations hydrauliques, d'éolien et de photovoltaïque, et à réinvestir ses bénéfices dans la production d'électricité renouvelable. C'est également le seul fournisseur d'électricité sous forme coopérative. Enercoop offre également dans 8 régions des services de réduction de la consommation (audits énergétiques, achats groupés). Ses bénéfices sont réinvestis dans les énergies renouvelables. Pour en savoir plus <http://www.enercoop.fr/> ...

Lever le pied sur notre utilisation du net

Les technologies d'information et de communication contribuent à hauteur de 2 % aux émissions européennes de gaz à effet de serre, et ce chiffre devrait doubler d'ici 2020. Selon une étude de l'ADEME, reprise par Le Monde, l'envoi d'un mail avec une pièce jointe de 1Mo a une empreinte carbone de 19 g. A cela s'ajoute l'impression des messages et la dépense liée aux témoins et à la veille des appareils. Les téléphones mobiles, tablettes, télévisions connectées ne sont pas en reste. Il est donc essentiel de limiter le nombre de destinataires, le nombre de messages, de débrancher les appareils, de se débrancher tout court ...

- ❖ **Pour une association comme le CAC** qui envoie 45 000 messages par mois (dont 3 à 12 000 destinataires), cela représenterait un total de 10,5 tonnes de CO2 par an, soit 10 AR Paris New-York en avion !
- ❖ **Pour gérer un site web plus respectueux de l'environnement** voir <http://ecologie.blog.lemonde.fr/2010/02/19/comment-lever-le-pied-sur-le-net/>

Éteindre les veilleuses !

Sur une année, selon les données de Suisse énergie, sur un poste standard la majorité de la consommation d'électricité est engendrée alors que les appareils ne sont pas utilisés (mode veille, routeur, scanners ou imprimantes non éteints pendant le week-end). De nombreux équipements consomment de l'électricité alors qu'on pense qu'ils sont éteints. La solution la plus efficace est d'installer un coupe veille, Pour en savoir plus :

<http://www.ecowizz.net/articles/2011/01/tout-sauf-laisser-ses-appareils-en-veille-pour-reduire-sa-consommation-d-electricite-et-economiser-l-energie/>

Cuisez au soleil

La cuisine au soleil, c'est possible ! Soit dans un four, soit avec un cuiseur (parabole). L'utilisation du four est simple et efficace, pour des cuissons douces (mijotages, gâteaux, compotes... Le four solaire est relativement simple à fabriquer soi-même. Le cuiseur solaire permet des cuissons à plus hautes températures et rapides. Mais en cas de manque de soleil, prévoir des crudités !

- ❖ Le **Centre Neuchâtelois de cuisine solaire** fournit des plans et des cahiers pour les bricoleurs et donne des conseils pour installer des projets en Afrique. Voir : <http://www.cuisinesolaire.com/F/info.htm>
- ❖ Le **Loubatas** (Centre d'initiation à la forêt provençale) a expérimenté le **Carrio'sol**, cuiseur solaire monté sur une remorque avec une parabole de 140 cm et a rassemblé une documentation avec notamment des plans de construction de four solaire. Tout ceci constitue un outil pédagogique très démonstratif sur les énergies alternatives. Voir http://loubatas.org/spip.php?rubrique154&affichage_article=681

Se déplacer autrement

Pratiquer l'éco conduite

L'écoconduite permet de diminuer de 20 à 40 % la consommation (rouler à vitesse régulière sans accélérations intempestives, rester au régime moteur, anticiper le freinage, avoir des pneus correctement gonflés, pratiquer le « Stop & Start » en coupant le moteur à l'arrêt, lâcher la pédale d'accélérateur dans les descentes. A noter que la climatisation augmente de 30 % de consommation en milieu urbain. Un entretien régulier du véhicule peut réduire jusqu'à 20 % la pollution et faire économiser 10 % de carburant (en changeant le filtre à air et en réglant l'allumage)

- ❖ **Pour faire une estimation gratuite des émissions de gaz à effet de serre** liées à ses déplacements et élaborer un plan d'action pour les réduire sur le site : www.coachcarbone.org

Vivre sans voiture

Il y a des alternatives à l'achat d'une voiture, pratiquées par de plus en plus de citoyens (pas uniquement pour des raisons écologiques, mais aussi pour des raisons de coût). Il est plus économique et beaucoup moins polluant de prendre occasionnellement un **taxi**, utiliser de temps en temps un **voiture de location**, **partager une même voiture à plusieurs** (auto partage). Sur les longs trajets, il est possible de profiter de possibilités de covoiturage en échange d'une participation aux frais. **Sur les petites distances, la marche à pied, le vélo ou le roller** permet de réduire la pollution (le premier kilomètre motorisé pollue quatre fois plus que les autres), économiser de l'argent (le premier kilomètre consomme 80 % de plus qu'une fois le moteur chaud).

- ❖ **L'opération « l'agglomération sans mon auto »**, chaque année, à Cergy-Pontoise, permet à des automobilistes de tester, gratuitement, pendant un mois tous les autres modes de déplacement. Voir http://www.cergyponoise.fr/upload/docs/application/pdf/2015-06/reglement_asma_2015.pdf

Le covoiturage

Le covoiturage est un moyen pratique pour les trajets domicile travail : en ville, pour voyager, mais aussi dans les régions rurales où il n'y pas de transports collectifs réguliers pour rejoindre une gare par exemple. Mais il se développe souvent sous forme de nouveaux services marchands qui enrichissent l'intermédiaire. Nous avons pris l'option de ne pas relayer les informations concernant les sites payants, qui prennent leur marge au passage. Leur bilan carbone ne doit pas être comparé seulement à celui d'un voyage seul en voiture, mais aussi à celui des transports en communs, avec qui ces

modes de transport sont en concurrence. Nous privilégions le covoiturage sous forme d'échange de dons, avec partage des frais.

- ❖ **Covoiturage libre** rend service depuis 2012 à près de 5000 personnes chaque jour, avec des participations aux frais sans profit. Le site est financé par des dons. Le réseau fonctionne par la mobilisation des connaissances techniques et des énergies de ses membres. <http://www.covoiturage-libre.fr/>
- ❖ **Covoiturage 77**, est un service gratuit mis en place par le département, afin de permettre aux habitants de Seine-et-Marne qui habite en zone rurale et souvent travaillent dans l'agglomération parisienne d'éviter de se déplacer seuls en voiture. Ce service montre avec bonheur comment le covoiturage peut être une forme de service public. Voir www.covoiturage77.fr/
- ❖ **Quelques autres sites gratuits** : www.trajetalacarte.com/, www.vadrouille-covoiturage.com/ ou encore www.laroueverte.com/

Vélib', Vélo et marche à pied

A Paris comme dans les autres villes, le vélo, c'est possible ! Le plan « vélo 2014-2020 » de Paris, vise à atteindre 15% des trajets réalisés à vélo. Pourquoi prendre son vélo ? Pour plusieurs raisons :

- Santé : une activité physique régulière est essentielle pour la santé. Contrairement à ce que l'on peut croire, les risques liés à la surexposition à la pollution sont faibles comparés aux bienfaits d'une activité régulière.
- Aisance de circulation : Oubliées les difficultés de circulation sur certains axes.
- Contribution à l'environnement : en faisant du vélo, bien sûr on ne pollue pas en se déplaçant.
- Source d'économies : on économise l'assurance, le carburant, etc.

- ❖ De nombreuses associations permettent de bénéficier de conseils et d'astuces telles que **MDB (Mieux se déplacer à Bicyclette)** www.mdb-idf.org
- ❖ **Le Vélib' à Paris**. Prendre un vélo dans une station, le déposer dans une autre, Vélib' est un système de location en libre-service, simple à utiliser, disponible 24 heures sur 24 à Paris et dans plusieurs villes limitrophes. Le système s'est très rapidement développé car il est d'utilisation simple et constitue un réel service public. Pour tout savoir sur le mode d'emploi, les tarifs, le réseau des points d'attache, voir <http://www.velib.paris/Comment-ca-marche>
- ❖ **Acheter un vélo électrique ou un cyclomoteur électrique**. Les techniques se perfectionnent. L'autonomie augmente. Mais n'achetez pas les yeux fermés. Voir <http://www.quechoisir.org/loisirs-tourisme/sport-culture/guide-d-achat-velo-electrique> La Ville de Paris subventionne 33 % du prix d'achat jusqu'à 400 €. Voir http://www.paris.fr/pratique/deplacements-voirie/dossier/velo-a-assistance-electrique-paris-vous-aide/rub_7096_dossier_75490_port_16333

Vous n'osez pas faire du roller ?

- ❖ **Planet Roller peut vous aider à vous lancer.** Si vous n'osez pas faire du roller, Planet roller peut vous aider à choisir le matériel, faire les premiers tours de roue, et vous accompagner dans votre découverte du roller en milieu urbain. Planet roller organise aussi des randonnées au bout du monde. Voir <http://www.planetroller.com/index.php>,

Pour acheter une nouvelle voiture

- ❖ **Acheter une voiture selon des critères soutenables.** Il convient évidemment de proscrire les 4x4 qui consomment considérablement plus qu'une voiture classique. On peut choisir : un modèle de voiture économe en carburant, c'est-à-dire : léger, surtout pour des trajets urbains ; aérodynamique si on fait souvent des longs trajets sur autoroute ; le plus petit possible compte-tenu de ses besoins réels de mobilité. Les modèles les plus simples et les moins chers sont aussi... les plus fiables. L'entretien des véhicules diesel est significativement plus coûteux que celui des moteurs à essence. Voir <http://ecodurables.free.fr/imprimer.php?pg=art4>
- ❖ **Les voitures électriques, les véhicules hybrides** (électriques et à essence) et les voitures au gaz de pétrole liquéfié font de gros progrès très rapidement. Elles sont bien adaptées à un usage urbain. Pour choisir une voiture hybride, voir <http://www.quechoisir.org/auto/guide-d-achat-hybride-et-electrique-comment-choisir-une-voiture-hybride-ou-electrique>

Des vacances solidaires, écologiques...et économiques

Il est possible de faire de super vacances, riches de rencontres, de paysages et de dépaysement sans aller à l'autre bout du monde. Mais si vous allez au loin, les voyages peuvent être l'occasion de rencontres, et peuvent avoir une trace écologique plus ou moins forte. De nombreuses possibilités vous sont offertes par de multiples organisations.

Calculer son empreinte écologique liée aux voyages

Voyager, surtout loin, implique un mode de transport qui engendre un dégagement de gaz à effet de serre. Comment réduire son empreinte carbone lorsque nous voyageons ? Grosso modo, plus un mode de transport est lent, moins celui-ci dégage du CO₂. L'avion, moyen de transport le plus rapide est donc celui qui dégage le plus de carbone. Une voiture diesel dégage deux fois moins de CO₂ que l'avion, un bus 4 fois moins, un train 35 fois moins...

- ❖ **Pour calculer** la quantité de gaz à effet de serre émis selon votre mode de transport : <http://lu.myclimate.org/fr.html>

Vacances au loin, solidaires et écologiques

- ❖ **Woofing, un accueil de fermes bio dans le monde entier.** WWOOF ou le woofing (de l'anglais « *World-Wide Opportunities on Organic Farms* ») est un réseau mondial de fermes bio d'abord créé en Angleterre en 1971, il s'est étendu dans le monde entier. Des hôtes qui se proposent d'accueillir des WWOOFers pour partager leurs connaissances, leur savoir-faire, leur quotidien et leurs activités avec la possibilité pour ces derniers de se voir offrir le gîte et le couvert. Les échanges reposent sur la confiance, la tolérance et la générosité. Pour participer voir <http://www.woof.fr/>
- ❖ **Le couchsurfing.** L'hospitalité revient en force grâce à Internet. Partout dans le monde, des hôtes accueillent gratuitement des voyageurs pour quelques nuits, sur un bout de canapé ou dans la chambre d'amis, pour le simple plaisir de la rencontre et de l'échange. Bienvenue chez les couchsurfeurs ! voir : http://www.routard.com/guide_dossier/id_dp/81/le_couchsurfing.htm
- ❖ **Double sens** propose des vacances solidaires dans différents pays : on consacre environ les 2/3 du séjour à une mission d'aide au développement qui touche à l'éducation, la santé, informatique, des travaux manuels etc. et le dernier tiers de temps destiné à des excursions. L'objectif est de favoriser les échanges interculturels, la rencontre et le partage avec les populations locales. Cependant, les voyages se font souvent en avion, et la trace écologique n'est pas nulle. Voir <http://www.doublesens.fr/vacances-solidaires>
- ❖ Warm Showers est un système d'échange gratuit d'hébergement entre cyclo-randonneurs à travers le monde. Warm Showers propose du couchsurfing entre cyclistes. Les Warm Showers (600 en France) accueillent les cyclotouristes et autres voyageurs à vélo pour un endroit où passer la nuit et surtout un partage d'expériences originales entre cyclistes. Les hôtes et les cyclotouristes se créent un compte gratuitement sur le site warmshowers.org. Sur le site, les hôtes peuvent en savoir plus sur leurs locataires passagers. De même, les cyclotouristes ont eux aussi accès aux informations relatives à leurs hôtes et aux conditions imposées par ces derniers. Les hébergements sont mis à disposition gratuitement, de bon cœur, sans rien attendre en retour. Selon les propriétaires et leurs possibilités, vous pourrez avoir droit à un petit terrain pour installer votre tente, à un canapé ou avec un peu de chance, à une chambre entière et confortable, avec douche. <http://www.citycycle.com/20672-warm-showers-mi-casa-es-tu-casa>

Tourisme de rencontres entre ruraux et citadins

Accueil paysan considère le tourisme solidaire comme un facteur de développement local et comme une occasion de rencontres entre citadins et agriculteurs ou ruraux. Les échanges participent de la construction d'une société plus juste et solidaire, et contribuent à renforcer la place de l'agriculture familiale dans le développement soutenable, et dans la réduction des inégalités. Accueil paysan accueille aussi des personnes jeunes et adultes

en difficulté, en partenariat avec les CAF, le Secours populaire, Vacances et familles, Tourisme et handicaps, etc.

- ❖ **Pour trouver un séjour de vacances**, acheter des produits, participer à une activité agricole, organiser un repas sur le lieu de votre choix, voir <http://www.accueil-paysan.com/fr/catalog/list/>
- ❖ Vous pouvez aussi devenir **membre de l'Association des amis d'Accueil paysan**, en soutenant le mouvement par vos compétences, votre énergie ou votre humanité. Voir <http://www.accueil-paysan.com/fr/qui-sommes-nous/lassociation-des-amis-daccueil-paysan/>

Sports de nature et de plein air

La pratique d'un sport n'est pas réservée aux sportifs de haut niveau ni aux plus jeunes. Elle n'est pas toujours tournée vers la compétition mais le plus souvent vers la convivialité et le faire ensemble. **Le sport est un droit qui peut être exercé par tous**. De nombreuses activités sont proposées localement par des dizaines de milliers d'associations en Île-de-France, qu'on peut trouver sur Internet.

Les sports de nature et de plein air permettent de découvrir des lieux souvent inaccessibles, en combinant une activité physique et une vie de groupe qui développe le sentiment de responsabilité commune. Ces sports à faible trace écologique demandent un encadrement, mais peuvent se pratiquer de façon autonome à condition d'apprendre et de respecter des règles de sécurité, et de mesurer ses forces.

- ❖ **La FSGT d'Île-de-France** développe une vision participative et citoyenne du sport, avec une cinquantaine d'activités, dans une optique d'éducation populaire, donnant une large place au bénévolat, en résistant à la commercialisation progressive du sport et des relations sociales. Des activités multisports petite enfance et familiales sont organisées, de même que des activités d'entraînement et de sortie pour les sports de nature. Voir <http://www.liguefsgt.org/spip.php?rubrique25>
- ❖ **Spéléologie et canyoning** : le comité spéléologique Île-de-France peut vous renseigner sur les clubs locaux et leurs activités. Voir <http://www.cosif.fr/>
- ❖ **De multiples activités d'escalade, randonnée, trek, plongée, canoë kayak, spéléo, canyoning, etc.** existent en région parisienne, qui organisent des entraînements pendant l'année et des sorties en week-end ou pendant les vacances. Impossible de donner ici une liste exhaustive. Pour trouver qui pratique l'activité de votre choix près de chez vous tapez « activité » x « ville » sur votre moteur de recherche préféré

Randonner, voyager à vélo

Il existe autour de Paris un sentier de grande randonnée de 370 km, le GR1, qui part du métro Pont de Sèvres et dès son départ vous transporte loin de la ville et loin de Paris. Partout en France, les GR offre une gamme de sentiers pour des marcheurs de toutes catégories, depuis les sentiers de petite randonnée jusqu'à la Haute Route des Alpes. Plusieurs associations vous proposent des randonnées qui sont autant d'occasions de rencontres.

- ❖ **Randonneurs d'Île-de-France** organise de nombreuses sorties en forêt, en campagne, en ville, le long des cours d'eau (137 randonnées proposées en juin 2015 !). Vous pouvez aussi participer à des chantiers de balisage des sentiers, dans un esprit de partage et de convivialité. Voir <http://www.rifrando.fr/apropos.php>
- ❖ **Sport et jeunesse en Île-de-France** organise des randonnées de 18 à 25 km chaque dimanche avec des soirées pour danser, chanter après un bon repas. Pour prendre contact http://sportetjeunesse.fr/randonnees_en_ile_de_france_contacts_043.htm

2. Que faire concrètement à plusieurs ?

Diminuer, gérer ses déchets

Aujourd'hui, chaque Français produit en moyenne 350 kg de déchets par an. Éviter de générer des déchets est une des premières possibilités d'action des citoyens pour lutter contre le réchauffement climatique. En effet, les objets et les matières contiennent un certain nombre de substances, métaux, qu'il est nécessaire d'économiser. Ils ont coûté de l'énergie pour être produits. Leur traitement et leur destruction coûtent à nouveau de l'énergie, sont sources de pollution des eaux, des sols et de l'atmosphère. Le tri sélectif commence à se généraliser, ce qui est une bonne chose. Mais il est encore plus important de limiter au maximum le volume des déchets.

Le compostage, en jardin et en ville

Près de la moitié de nos déchets sont des matières organiques compostables, donc recyclables. Le compostage est une pratique simple qui permet de contribuer efficacement à la réduction des déchets et à la production de matière organique de bonne qualité, à la ville comme à la campagne. En particulier, il est facile, utile, ... et inodore de composter ses déchets en appartement.

- ❖ **Le site « le compostage c'est facile »** fournit toute explication sur les l'utilité du compostage, les techniques, d'utilisation du compost, y compris le compostage en appartement, qui utilise des lombrics et ne dégage aucune mauvaise odeur. Voir <http://www.compostage.info/index.php>
- ❖ **le compostage en pied d'immeuble** commence à se développer, notamment dans le 13^e arrondissement avec l'appui de la Ville de Paris, qui met à disposition des bacs de compostage, des outils de communication et un accompagnement. Pour en savoir plus voir http://www.mairie13.paris.fr/mairie13/jsp/site/Portal.jsp?document_id=16456&portlet_id=2838

Diminuer sa production de déchets

Dix gestes sont préconisés par l'ADEME pour réduire sa quantité de déchets :

- privilégier les produits avec moins d'emballage, au détail ont en vrac (20% du total)
- utiliser des sacs réutilisables pour ses courses au lieu des sacs plastiques distribués en caisse (2kg par an)
- mettre un autocollant Stop pub sur sa boîte aux lettres pour ne plus recevoir d'imprimés publicitaires (40kg par an)
- limiter l'usage des produits jetables (lingettes, vaisselle en plastique,..) et revenir aux produits réutilisables
- limiter les impressions papier de son imprimante
- boire l'eau du robinet, beaucoup moins cher, qui permet de diminuer la quantité de déchets de bouteilles en plastique
- économiser les piles, préférer les piles rechargeables
- réutiliser ce qui peut l'être, faire réparer les appareils en panne, les chaussures, le vélo
- louer ou emprunter le matériel utilisé occasionnellement (bricolage, DVD)
- fabriquer son compost

❖ **pour en savoir plus** <http://www.ccoc-ourcqetclignon.fr/spip.php?rubrique117>

Lutter ensemble contre le gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire représente au niveau mondial, d'après la FAO, 1/3 des aliments comestibles. Dans les pays développés, il se situe du côté de la transformation, de la distribution et de la consommation. Les consommateurs ont leur part de responsabilité et de conditionnement dans ce gaspillage en exigeant des produits ayant bel aspect, au détriment de leurs goûts et de leur valeur nutritive. Mais le consumérisme trouve sa source principale dans la publicité et le conditionnement des individus dès le plus jeune âge.

Ce scandale éthique, écologique, social et économique a pris une telle dimension qu'un rapport vient d'être produit par Guillaume Garot, député et ancien ministre de l'alimentation, pour proposer des adaptations réglementaires. Cependant, les mesures proposées ne s'attaquent pas à la racine du problème. Le problème ne pourra être résolu qu'en modifiant en profondeur les comportements, les rapports de pouvoir tout au long de la chaîne alimentaire et les circuits de distribution.

Pour préparer les esprits, nous avons le pouvoir en tant que citoyens de résister en modifiant nos habitudes de consommation, mais aussi par des actions à forte portée éducative et symbolique, comme le glanage, les disco soupes et l'organisation de réseaux de solidarité ville campagne.

- ❖ **Les Disco Soupes** (ou Disco Salades, Disco Smoothies etc.) sont des sessions collectives et ouvertes de cuisine de fruits et légumes rebuts ou invendus dans une ambiance musicale et festive, pour sensibiliser le grand public au gaspillage alimentaire, qui sont ensuite redistribués à tous gratuitement ou à prix libre. Les Disco Soupes permettent l'éducation à une cuisine saine et goûteuse, la (re)découverte du plaisir de cuisiner ensemble, la création de zones de convivialité non-marchandes éphémères dans l'espace public. Le mouvement, né à Paris en 2012, a essaimé dans toutes les régions de France. Pour en savoir plus et connaître les discosoupes à venir voir <http://discosoupe.org/lemouvement/>
- ❖ **Rebon, réseau de glanage nantais**, récupère au champ des fruits et légumes destinés au rebut, dans des exploitations agricoles. Ces produits sont ensuite redistribués à des associations locales d'aide alimentaire. 14 maraîchers donnent régulièrement accès à leur exploitation. On compte depuis 2 ans 80 opérations de glanage ou de récupération, par 400 bénévoles. Voir <http://re-bon.wix.com/re-bon>

Une consommation responsable et solidaire

Consommer solidaire

La consommation responsable ne se limite pas à l'utilisation de produits locaux, car fatalement nous sommes amenés à acheter des produits qui viennent de plus loin. Dans la même logique que les rapprochements des consommateurs et agriculteurs sur un même territoire des initiatives de commerce équitable Nord-Sud, ou Nord-Nord permette de prendre en compte les intérêts des agriculteurs du Nord comme du Sud : vivre dignement de leur travail, ne plus être esclave des prix trop bas de l'agro industrie, respecter leur environnement. Un exemple parmi beaucoup d'autres :

- ❖ Artisans du monde Plaine centrale (Val-de-Marne) lancent régulièrement des campagnes d'information et de sensibilisation dans ce sens pour sensibiliser les citoyens pour réaliser aux réalités du commerce international faire changer les règles les pratiques et développer une consommation responsable. Voir <http://www.ess-plainecentrale94.fr/agenda/consommation/41-cooperatives/26-artisans-monde>

Participer à un réseau d'achats solidaires

Plusieurs réseaux d'achats solidaires se sont constitués en Île-de-France. Ils montrent qu'il est possible de s'organiser en dehors de la grande distribution, en créant d'autres rapports sociaux, et en retrouvant le sens originel de l'échange comme un acte de fraternité.

- ❖ **CORTO, réseau d'achats solidaires**, créée en 2013 pour coordonner les achats qui respectent nos principes d'entraide et de solidarité. Son existence

est le fruit de la rencontre de la philosophie des AMAP parisiennes, avec la volonté de soutenir une agriculture paysanne, et de la pratique des Groupements d'Achats Solidaires d'Italie et de Grèce. L'objectif est de promouvoir des productions fermières ou artisanales (sauces, épicerie) avec un soutien d'une agriculture paysanne et quasiment intégralement bio. Tous les produits sont issus de coopératives agricoles qui exploitent et produisent leur matière première (lait, céréales, fruits, légumes). Presque tous les produits sont bio. Pour intégrer les commandes de Corto, il suffit d'être adhérent et de prendre les commandes sur un des lieux de livraison. voir http://www.corto.ouvaton.org/wordpress/?page_id=41

- ❖ **Le GIE des agriculteurs bio de Normandie** est composé d'une douzaine d'agriculteurs du Calvados qui livrent une fois par mois des produits agricoles commandés par Internet à 800 familles, avec 17 points de distribution répartis en Île-de-France. Restauration des liens directs entre producteurs et consommateurs rompus par la grande distribution, alimentation bio de qualité, recherche d'alternatives à l'agriculture productiviste, mais aussi objectif politique de contournement de la grande distribution. Chacun passe commande 10 jours avant dans une gamme très variée de produits (fruits, légumes, viandes, fromages, jus de pomme). Le réseau a sauvé plusieurs producteurs de la faillite. Voir la description sur <http://www.alterconsos.fr/lhay/presse/1006-reseau-alterconsos.pdf>, et qui sont les paysans bio de Normandie <http://lesbionormands.blogspot.fr/>.

Participer à une AMAP

Les AMAP (associations pour le maintien d'une agriculture paysanne), sont des associations de consommateurs en partenariat avec une exploitation agricole. Elles permettent à la fois de soutenir une agriculture paysanne, de limiter le coût des transports et donc le réchauffement climatique, de développer des relations conviviales, de consommer une agriculture saine, qu'elle soit biologique ou tendant vers le bio¹. Un contrat définit pour 6 mois ou un an les fruits et les légumes à cultiver, les horaires et les modalités de la distribution, le prix de la souscription. Ensuite, chacun achète et paie à l'avance sa part de récolte. L'agriculteur prépare les paniers et les livre sur un point de distribution où tous se retrouvent à un moment donné de la semaine. Le problème notamment en Île-de-France, est de trouver des agriculteurs prêts à s'engager et des terres disponibles.

- ❖ **L'AMAP de Viroflay-Chaville** a été créée en 2006. Légumes, pain, volailles et œufs, fruits : tous ces produits sont cultivés en bio et viennent des Yvelines, avec des contrats d'un an ou de six mois. Chaque trimestre un dîner

¹ Ce sont souvent des jeunes agriculteurs qui se lancent dans l'aventure d'une AMAP. Ils n'ont pas toujours l'expérience du bio, et il faut plusieurs années de production bio pour pouvoir être certifié. C'est pourquoi nous parlons de « tendant vers le bio ».

en commun permet de prendre des décisions communes, débattre, échanger avec les producteurs pour les entendre sur leur travail. Tous les ans, une rencontre sur place avec un producteur permet de resserrer les liens et de comprendre les problèmes et les richesses du métier d'agriculteur. Voir <http://www.associations-citoyennes.net/wp-content/uploads/2015/01/082-Les-AMAP-un-lieu-de-convivialit%C3%A9-une-autre-relation-%C3%A0-la-terre-et-%C3%A0-la-consommation.pdf>

- ❖ **Pour trouver une AMAP** près de chez vous ou en créer une: <http://www.amap-idf.org/>
- ❖ **Créer une AMAP**, c'est possible. Il faut être deux ou trois, trouver un agriculteur, suivre une formation (voir le catalogue de formations sur <http://www.amap-idf.org/>). Cela prend de trois à six mois. On peut bénéficier de l'appui d'une AMAP proche.

Consommer lucidement avec le réseau des guetteurs

- ❖ **Le réseau des guetteurs**, lancé par Greenpeace, observe les pratiques agricoles des marques, en termes d'OGM et de pesticides tueurs d'abeilles. Le site fournit un tableau des marques qui refusent de répondre, celles qui ont entrepris un début de démarche et celles qui pratiquent le « ni OGM ni pesticides ». On peut devenir un guetteur en participant au réseau. Voir <http://greenpeace.fr/guetteur/>

Moins et Mieux : guide de la consommation responsable

Action Consommation a réalisé en 2011 un guide local de consommation responsable. L'objectif en est double : sensibiliser de manière générale le « consommateur-citoyen » à sa responsabilité et à son pouvoir face à l'acte d'achat ou de non-achat et informer sur les alternatives locales.

- ❖ **Moins et Mieux**, 336 pages, Éditions Penser la vie autrement, 15 € franco de port. On peut le commander à www.penserlavieautrement.com

Habiter autrement

L'habitat est aujourd'hui responsable d'une part importante des émissions domestiques de gaz à effet de serre. L'absence d'espaces communs entraîne le cloisonnement entre les habitants et les zones d'habitation, et le prix des constructions conduit à des inégalités croissantes dans le droit au logement. L'habitat est une des premières formes de définition du lien social et de la place de chacun dans la société.

Créer ou rejoindre un habitat groupé

- ❖ **Pour avoir une vue d'ensemble**, il est possible de consulter le site du réseau interrégional de l'habitat groupé sur http://www.habitatgroupe.org/spip.php?page=sommaire&id_secteur=5

- ❖ **Les Colibris proposent une méthode pour construire un habitat groupé**, composé d'espaces privés et d'espaces communs, qui traduisent la volonté de vivre de manière collective et favorise la gestion commune de leur mode de vie (autogestion) par les habitants et une mixité sociale et intergénérationnelle. La méthode proposée s'accompagne d'adresses et de références pour ceux qui veulent se lancer dans l'aventure. <http://www.colibris-lemouvement.org/agir/guide-tnt/comment-monter-un-habitat-groupe>

En réaction à ces formes d'habitat de plus en plus atomisées et isolées, on voit depuis 15 ans se multiplier les expériences d'habitat groupé, ce terme pouvant recouper des expériences très différentes. On parle aussi d'habitat participatif : L'habitat participatif est un regroupement de ménages qui partagent des valeurs communes (souvent non-spéculation, solidarité, mixité sociale, mutualisation des biens et des espaces, habitat écologique...) et qui souhaitent mutualiser leurs ressources pour concevoir, réaliser et financer ensemble leur logement, au sein d'un bâtiment collectif.

Le volet « Innovation » de la loi ALUR (trop peu relayé) a posé un cadre juridique permettant :

- d'assurer que les projets respectent l'environnement et la biodiversité,
- de simplifier les démarches juridiques,
- de proposer des dispositifs financiers plus sûrs,
- de préserver une certaine souplesse pour favoriser la diversité des projets et les idées citoyennes.

- ❖ **Pour plus d'informations sur le volet innovation de la loi ALUR**, on pourra consulter <http://www.loi-alur.fr/habitat-participatif/>

Quelques exemples

- ❖ **Écolline à Saint Dié** est depuis 2012 un éco-lieu de vie d'habitat groupé, conçu en autopromotion, composé de 10 maisons bioclimatiques basse consommation, avec des espaces partagés autour d'un lieu unique. Projet pensé et élaboré par plusieurs familles de Lorraine autour d'une charte de valeurs. Voir le projet <http://www.habitatparticipatif.net/habitat/ecolline/> Voir les belles photos sur <http://ecolline.over-blog.com/>
- ❖ **Le village vertical, à Villeurbanne** est une coopérative d'habitants particulière, en vertical avec 14 logements au sein d'un immeuble qui en compte 38. Les habitants sont invités à mutualiser les coûts, leurs ressources (chambre d'amis, laverie, garage, jardin,...) et l'impact environnemental. Les décisions sont prises par consensus. Il s'agit d'inventer un habitat solidaire et non spéculatif. Les 30 coopérateurs (20 adultes et 10 enfants) ont préparé le projet pendant 8 ans, avec une approche pragmatique, et se sont installés récemment. Voir <http://www.bastamag.net/Le-Village-Vertical-une>

- ❖ **A Pamiers (Ariège) quinze familles** ont créé une coopérative d'habitat pour acheter et réhabiliter un immeuble en ruines dans le centre ancien, dans lequel chaque famille sera individuellement locataire et collectivement propriétaire de parts dans la SCI. Il s'agit de permettre à des ménages modestes d'accéder facilement à la propriété collective dans un projet combinant mixité sociale, mixité générationnelle et réhabilitation évolutive. L'idée est de démontrer l'intérêt de l'habitat collectif et de densifier le cœur des villes. <http://www.habitercoopératifapamiers.org/> ou Bernard Brunet brunet.bernard(at)gmail.com
- ❖ **Le projet d'habitat groupé écologique à Courdimanche (95)** est en cours de montage depuis 2012 avec le soutien de la mairie au sein d'un futur écoquartier. Il prévoit des constructions individuelles bioclimatiques et personnalisées avec un espace privatif extérieur pour chaque construction et des espaces communs (jardins potagers, espaces de jeux, stockage du bois, poulailler, four à pain, ruche, etc.). Voir <http://atonix.fr/>
- ❖ **L'habitat participatif (Paris 20ème)** qui se met en place à l'initiative d'une Coopérative d'habitants loi Alur, porté par l'association Hespère 21, avec une forte mixité sociale, générationnelle et fonctionnelle. Ce projet regroupe actuellement 16 foyers : familles, familles monoparentales, célibataires de tous âges et de toutes conditions sociales (il est prévu des logements accompagnés). Le projet est en phase de construction commune. L'objectif est de mutualiser et partager des espaces et des services, participer à la vie du quartier, Le groupe refuse la spéculation, privilégie la valeur d'usage du logement et veille à la qualité environnementale. Voir <http://www.habitatparticipatif-paris.fr/groupes/association-hespere-21/>

Construire, améliorer sa maison par soi-même

L'amélioration de l'habitat est une des actions les plus importantes que peuvent mener les citoyens pour lutter contre le changement climatique. Le bâtiment est le premier secteur énergivore avec 43% de l'énergie utilisée en France devant le transport (32%) et l'industrie (21%). Les bâtiments émettent 24 % des émissions de CO2. Le choix des matériaux, de l'exposition, de l'insertion du bâtiment dans le paysage ou dans la ville constituent également les choix fondamentaux qui marquent et marqueront la cité.

- ❖ **Le guide de la consommation responsable** « Moins et Mieux » donne (p 71 à 74) une série de conseils judicieux avant de se lancer dans l'auto-construction (délais nécessaires, attention apportée à l'isolation, choix des matériaux pour préserver sa santé, choix des essences pour les matériaux en bois, utilisation de sites de location entre particuliers On peut le commander à www.penserlavieautrement.com 15 € franco de port.
- ❖ **Le réseau Rahmabaman, réseau d'auto-éco-constructeurs solidaires**, favorise la réappropriation des savoir-faire et savoir-être hérités des générations antérieures, soutient les projets respectueux de la nature... et

permet de faire des économies tout en réduisant la demande de produits écologiquement coûteux. Rahmabaman suscite des projets collectifs qui allient écologie, solidarité, autonomie, simplicité, rencontres, entraide, autoformation, chantiers participatifs. Voir le site <http://rahmabaman.free.fr/>. Pour connaître les chantiers et les expérimentations, voir <http://rahmabaman.blogspot.fr/>

- ❖ **les formations de Savoir-faire et découverte** comportent de nombreux stages par thématiques, notamment pour la construction de maisons écologiques. Voir <http://www.lesavoirfaire.fr/>
- ❖ **Des formations à l'éco construction sont proposées localement dans chaque région.** Par exemple, le Parc naturel régional des Vosges du Nord organise des formations diverses et variées (fabriquer son béton de chanvre, éco rénovation du bâti ancien, etc.) <http://www.parc-vosges-nord.fr/medias/File/telecharger/Flyer-NSA-Eco-renovation-2015-2016.pdf> . Dans la même région, (Nord Alsace) Ecotidienne propose de nombreuses formations et stages écologiques (auto construire une éolienne domestique, etc.) <http://www.ecotidienne.fr/>
- ❖ **Les conseils d'architecture et d'urbanisme (CAUE)** exercent une mission de service public pour conseiller les particuliers dans leurs projets de construction et de réhabilitation, avec le souci d'une meilleure qualité architecturale et environnementale. Ils sont présents dans 91 départements. Pour trouver celui qui est près de chez vous <http://fncaue.fr/?+-Ile-de-France->
+
- ❖ **Il existe des aides financières et fiscales** pour les propriétaires, mais aussi pour les locataires quand ils investissent dans des matériaux et des équipements économes en énergie et en eau, notamment : réductions d'impôt pour les dépenses d'équipement et les intérêts d'emprunt, subventions de l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie), de la Région, du Département et de la commune ou de la communauté de communes, subventions de l'ANAH (pour les personnes à revenus modeste), prêts de la CAF. On trouvera un descriptif par exemple sur <http://www.alec-grenoble.org/5951-les-aides-financieres-pour-l-habitat.htm> (demande : quel est l'équivalent en IDF ?)

Utiliser des matériaux écologiques

Le marché des matériaux dits écologiques s'est beaucoup développé depuis quelques années, non sans arnaques. Vous pourrez trouver des informations fiables auprès de certaines sources :

- ❖ **L'association Écorce** (Construire avec la nature), situé dans l'Ariège, est un lieu d'information, de démonstration, d'expérimentation et de formation concernant les techniques écologiques dans le domaine du bâtiment, de l'énergie, de l'eau et du paysage. Location de matériel, Catalogue de pro du réseau, conseils et stages. Voir <http://www.ecorce.org/> ou 05 61 05 70 51

- ❖ **Materiauthèques franciliennes.** L'association **Ekopolis** propose une liste (non exhaustive) de matériauèques franciliennes (voir <http://www.ekopolis.fr/construire/materiautheses/en-ile-de-france>)
- ❖ Certaines sont spécialisées dans les éco matériaux, comme le **pôle éco construction Seine Aval** <http://www.ecoconstruction-seineaval.com/actionsetservices/outils-dedies/agence-eco-construction/> ou la Maison départementale de l'habitat de l'Essonne <http://www.essonne.fr/cadre-de-vie/habitat-durable/la-maison-departementale-de-lhabitat-mdh/>
- ❖ **Terres vivantes à Mens** (38710) (voir 5^{ème} partie) dispose d'un espace « maison écologique » et organise des stages <http://www.terrevivante.org/>

L'habitat et l'énergie

L'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) a pour mission de participer à la mise en œuvre des politiques publiques en matière d'environnement, d'énergie et de développement durable. Elle publie de nombreux guides et fiches pratiques qui constituent une référence indispensable, notamment en matière de chauffage et d'eau chaude sanitaire, d'isolation, de qualité de l'air intérieur, de climatisation et de confort d'été, d'éclairage et de production d'électricité.

- ❖ **L'ADEME a édité des fiches pratiques** et de nombreux ouvrages qui portent à la fois sur la réglementation, les aides et les savoir-faire nécessaires. Ces fiches sont téléchargeables gratuitement. Pour recevoir les guides pratiques gratuitement il suffit de faire une demande sur le site. Voir la liste sur <http://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques>

Habitats éphémères et mobiles

- ❖ **HALEM** (Habitats de Logements Ephémères et Mobiles en Essonne). Les logements éphémères, cela recouvre des yourtes, les gens qui vivent dans des camions et qui sont itinérants, etc. L'association travaille juridiquement sur les questions qui se posent pour apporter un soutien aux habitants de logements éphémères. Elle fait partie du DAL. [Voir http://www.halemfrance.org/](http://www.halemfrance.org/)

Participer à la préservation de la nature et de la biodiversité

Des groupes bénévoles qui agissent pour préserver et entretenir la nature

De multiples groupes bénévoles participent à la préservation et à l'entretien de la nature, de sites protégés, de lieux d'éducation à l'environnement.

- ❖ **Les clubs CPN** proposent des actions concrètes pour découvrir, aider à protéger la nature au fil des saisons, sur de très nombreux thèmes d'activités

(les oiseaux, les papillons, les insectes et arthropodes, les amphibiens, les mammifères, les chauves-souris, les arbres, les plantes, etc.). Un club CPN (Connaître et Protéger la Nature) peut-être une famille, un groupe d'enfants, d'adolescents, de jeunes qui s'intéressent à la nature et ont décidé de mieux la connaître et la protéger. Ils se sont créés en 1972 à l'initiative de Pierre Déom, également auteur de la Hulotte. Nombreux outils sur le site. Pour rejoindre un club CPN ou le créer, voir http://www.fcpn.org/club_nature/qu-est-ce-qun-cpn

- ❖ **Le chantier Vivent les étangs de Meudon** est un chantier de bénévoles animé par une dizaine d'adhérents de l'association Espaces, qui assurent depuis 2002 l'entretien et la valorisation des étangs (nettoyage, plantation...) ainsi que des actions de veille écologique (inventaires naturalistes, suivi de la migration des amphibiens, alerte...) et de sensibilisation, afin d'informer et d'associer le public à la préservation de la biodiversité. Ce travail est fait en collaboration avec l'ONF Pour en savoir plus <http://www.association-espaces.org/wp-content/uploads/2013/10/Fiche-VLE-2012.pdf> .

De multiples associations spécialisées

Si vous êtes passionnés par les insectes, les champignons, les abeilles, etc. vous pouvez trouver en Île-de-France des groupes avec qui vous pouvez observer sur le terrain, approfondir vos connaissances, participer à la préservation de la nature. Dans chaque département, il existe plusieurs sociétés naturalistes ou de protection de la nature, etc. avec souvent des sections mycologie, entomologie, botanique, etc. quelques exemples parmi beaucoup d'autres, que vous trouverez facilement en surfant un peu sur Internet :

- ❖ **Pour les champignons, plusieurs dizaines de groupes.** Voir par exemple le répertoire de toutes les sections Île-de-France sur <http://www.champyves.fr/champignon/Contacts/Contact4.htm>
- ❖ **La nuit de la chauve-souris** est organisée chaque année fin août à Paris, avec un rendez-vous devant le muséum d'histoire naturelle. Voir <http://blogs.paris.fr/casepasseaujardin/2013/08/22/chaues-souris-de-paris/>
- ❖ **Les journées nationales de l'abeille (Apidays)** ont lieu en 2015 le samedi 20 juin, avec un rassemblement sur l'île de loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines, avec de nombreuses animations Voir <http://saint-quentin-en-yvelines.iledeloisirs.fr/evenement/apidays-2015>
- ❖ **La société entomologique de France** peut vous aiguiller vers ses correspondants locaux (par exemple un groupe spécialisé sur les odonates (libellules) voir <http://www.lasef.org/> 01 40 79 33 84 45 rue Buffon 75 005 Paris
- ❖ **L'association CETUS**, association des cétonautes méditerranéens, à **Marseille, agit pour la connaissance et le respect des mammifères marins** qui peuplent la Méditerranée : dauphins, baleines, cachalots,. Composée

exclusivement de bénévoles, elle organise des stages-expéditions d'observation en mer sur des voiliers, ouverts à tous ses adhérents, qui durent de trois à six jours. L'objectif de sensibiliser un large public à la beauté et à la fragilité de son environnement et à une éthique de respect des cétacés rencontrés. Ces stages sont aussi un apprentissage à la vie collective, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. L'association ne reçoit aucune subvention. <http://www.association-cetus.com/>

Récupérer, réparer, recycler, transformer

Les ressourceries, recycleries, les Repair café, les prêts d'outils, les Fab lab... se multiplient aujourd'hui, à la fois comme lutte contre les gaspillages, réponse à la baisse des revenus avec la crise, invention de nouveaux rapports conviviaux, exercices de créativité et d'inventivité.

Participer bénévolement au travail d'une ressourcerie

Les ressourceries se multiplient sur le territoire francilien. Ce sont des lieux où sont collectés tous les objets et matériaux dont leurs propriétaires n'ont plus besoin. Il s'y organise des activités de récupération, de valorisation, de revente et d'éducation à l'environnement. Elles mettent en œuvre des modes de collecte des déchets et des encombrants qui préservent leur état et pour les valoriser prioritairement par réemploi/réutilisation, sinon par recyclage. Au quotidien, elles donnent priorité à la réduction, au réemploi puis au recyclage des déchets en sensibilisant les publics à l'acquisition de comportements respectueux de l'environnement. A ne pas confondre avec une déchetterie, où les objets ne sont pas considérés comme des ressources mais seulement des matériaux et sont détruits.

- ❖ **Pour connaître une ressourcerie près de chez vous**
[http://www.ressourcerie.fr/Vos-Ressourceries/Localisations/\(region\)/Ile-de-France#](http://www.ressourcerie.fr/Vos-Ressourceries/Localisations/(region)/Ile-de-France#)
- ❖ « **Ma ressourcerie** », dans le 13^{ème}, recycle chaque année plusieurs dizaines de tonnes de déchets pour réparer ce qui peut l'être, quitte à détourner les objets et les vêtements pour un autre usage ou en faire des objets d'art, et les revendre à prix imbattables dans sa boutique. La ressourcerie emploie 7 salariés en insertion et mobilise de nombreux bénévoles. Elle réalise des actions de sensibilisation à l'environnement et à la consommation alternative, et constitue un lieu qui renforce le lien social et le vivre ensemble au sein du quartier 126 avenue d'Italie 75013 Paris, Voir <http://maressourcerieparis13.org/qui-sommes-nous/notre-projet/>
- ❖ **La Petite Rockette**, créée en 2005, est implantée depuis janvier 2014 au 125 rue du chemin Vert (Paris 11^{ème}). Elle développe des activités de récupération et recyclage, d'éducation à l'environnement, des petits événements, des réunions associatives, des expositions. Toutes les activités se veulent

citoyennes, solidaires, respectueuses du voisinage, conviviales, et ont pour but de resserrer les liens dans le quartier. Elle véhicule des valeurs de tolérance, de solidarité et offre à chacun des occasions de s'exprimer. <http://www.lapetiterockette.org/ressourcerie/>

Réparer, les objets, les vélos, les ordis...tout

De multiples sites proposent sur Internet des conseils pratiques pour réparer par soi-même. Mais attention à ceux qui constituent une porte d'entrée, après quelques conseils inefficaces, pour appeler un réparateur dont la liste est aimablement fournie.

Apprendre à réparer constitue une forme de désaliénation par rapport au modèle imposé par la société de consommation. Cela renoue pour une part avec le savoir-faire des générations passées, mais constitue également une invention de l'avenir et une forme de réalisation de soi. Il existe un « manifeste du droit à réparer soi-même », international. Voir https://www.ifixit.com/Wiki/RepairManifestoTranslations_fr

- ❖ **Les Repair'café à Paris et en Ile de France** organisent des séances de réparation sous forme d'après-midi où chacun apporte un ou deux objets. Cela peut être du petit électroménager, informatique électronique, un vélo. Certains proposent des petits travaux manuels, couture renouant avec la tradition des « ouvroirs »... Outils et matériel sont disponibles à l'endroit où est organisé le Repair Café, avec des bricoleurs experts... Voir les lieux et le calendrier à Paris sur <http://repaircafe-paris.fr/> . Pour créer un repair café <http://acteursduparisdurable.fr/actus/aidez-nous-a-creer-de-nouveaux-repair-cafe-a-paris-et-en-ile-de-france>
- ❖ **Vélo solidaire, à Cergy Pontoise**, est une association dont les membres, tous bénévoles soutiennent les activités du chantier d'insertion de la Sauvegarde du Val-d'Oise : station de réparation sur le parvis de la gare en semaine. <http://www.velosolidaire.fr/http://www.velosolidaire.fr/>
- ❖ **L'heureux cyclage** est un réseau des ateliers vélos participatifs et solidaires. Plus de 120 ateliers en France permettent d'échanger des savoirs et des conseils pour réparer soi-même son vélo, sauvé de nombreux vélos des poubelles et leur offrir une seconde vie, dans une logique de convivialité, d'accessibilité de coopération. 30 000 adhérents, 10 000 vélos récupérés, 1200 bénévoles et 115 salariés. Vous pouvez retrouver les ateliers partout en France et au delà sur <http://www.heureux-cyclage.org/La-liste-des-Ateliers-Velo.html>
- ❖ **Octo PC (Paris 13^{ème}) répare ou récupère les ordinateurs et autres appareils électroniques** en panne, cassés ou qui ne fonctionnent plus. Il assure gratuitement les petites réparations, demande une somme forfaitaire pour les plus grosses. Si l'appareil n'est pas réparable, il est donné à Octo PC qui le désosse et revend les matériaux. Octo PC a été monté par des anciens

élèves du Pôle Innovant Lycéen Lazare Ponticelli (micro lycée qui s'adresse à des élèves sortis de l'école et qui souhaitent y revenir pour préparer le bac) en service civique. 94 rue Barrault 75013 Paris. Contact en semaine recyclerie@pilparis.org

- ❖ **Recyclo**, monté par le même groupe, récupère les vieux vélos qui ne servent plus, répare ceux qui peuvent l'être ou récupère les pièces détachées. Les réparations sont gratuites si le temps est inférieur à une heure. recyclerie@pilparis.org 94 rue Barrault 75013 Paris.

Réutiliser les matériaux pour construire

La récupération des matériaux de démolition constitue un énorme enjeu. Les déchets du BTP représentent 70 % du volume total des déchets. Il est possible de diminuer leur volume en les considérant autrement, en leur donnant parfois un autre usage. L'enjeu est aussi un autre rapport à la matière.

- ❖ **L'actlab de Bellestock à l'Île-Saint-Denis**. L'association Bellestock, composé d'anciens étudiants en architecture, développe un travail important d'expérimentations architecturales. En particulier, à l'île Saint-Denis, elle travaille au réemploi de matériaux pour construire un éco quartier fluvial intégrant le réemploi des matériaux, notamment issus de la démolition des entrepôts du printemps, pour leur trouver un autre usage. L'association organise des semaines de création collective sur le chantier. Pour en savoir plus <http://www.bellestock.com/>

Utiliser un garage solidaire

Il existe en France plus d'une centaine de garages associatifs ou self-garages. Il s'agit de garages solidaires qui permettent de réparer soi-même ou de faire réparer un véhicule à moindre coût, de louer du matériel, d'acheter des pièces détachées et des produits d'entretien. L'utilisateur est aussi mécano, tout en bénéficiant des conseils d'un professionnel. Cependant, réparer sa voiture par soi-même devient de plus en plus difficile quand il s'agit de modèles récents, truffés d'électronique.

- ❖ Pour consulter la **liste des garages associatifs ou self-garages en Ile de France**, voir <http://www.selfgarage.org/garages-par-region/liste-departement-Ile-de-France.html>
- ❖ **Le garage associatif des Ulis (GAU)** met à disposition ses locaux et des outils de qualités. L'entraide est de mise mais c'est avant tout l'adhérent qui opère. Il est conseillé de se munir d'une revue technique et de ne pas faire de réparations trop complexes par rapport à son niveau (la vidange est un très bon début). Il n'y a pas de professionnel au GAU mais des passionnés. Les inscriptions sont en Janvier (attention, le quota est vite atteint). Pas de réservation à la journée, c'est le premier arrivé qui est servi. Cotisation : 60€/an <http://legarageassociatifdesulis.blogspot.fr/>

- ❖ **Les Mécanos du cœur**, à Marseille, se sont structurés il y a dix ans pour permettre à des personnes en difficulté d'entretenir leur voiture. Elle rassemble près de 250 adhérents. La cotisation est de 5 €. L'association emploie une mécanicienne en CDI. Une semaine, tous les deux mois le garage est ouvert aux adhérents qui désirent auto-réparer leur voiture. Tous les adhérents participent activement à la gestion et à l'animation du garage et des actions collectives (repas, fêtes, cours de mécanique...). Les Mécanos du cœur fonctionnent avec très peu de subventions. Les difficultés, fin 2014, viennent essentiellement de l'aggravation de la situation personnelle des membres de l'association, qui ne s'en sortent plus et qui se désespèrent. <http://www.mecanosducoeur.fr/>

Les échanges, le partage et les dons

L'idéologie dominante veut nous faire croire que tout s'achète et tout se vend, y compris ce qui est de l'ordre de l'intime. Ceci est le résultat d'une situation où avec la globalisation, l'État libéral s'est allié à la finance, dont il devient un appendice, incapable d'agir à moyen et long terme et de penser les relations sociales autrement qu'en termes de marchandises.

Cependant, le rêve d'un individu rationnel par son seul intérêt individuel est une utopie irréalisable, car les pratiques sociales restent majoritairement marquées par le désintéressement, le partage et le don. C'est ce qui permet à la société d'exister, aussi bien dans les relations de travail que dans les activités associatives, les rapports familiaux et l'amitié. Les échanges sont le plus souvent une forme de partage, au sens d'échange de dons et non pas au sens de la valeur d'échange telle que les libéraux la définissent en référence au marché. C'est le renforcement de cette logique qui peut amener un nombre de plus en plus important de citoyens à découvrir dans le partage d'autres raisons de vivre que le consumérisme et la lutte de tous contre tous.

Ce changement d'attitude, générateur de sobriété, est une des dimensions essentielles de la transition écologique. Il est possible à chacun d'entre nous d'y participer à travers une multitude d'actions.

Les Gratifierias

Les Gratifierias se développent. Ce sont des marchés gratuits, non commerciaux, où l'on donne des objets ou des services gratuits, et où on peut aussi en prendre et en recevoir librement. Le don est sans contrepartie et chacun peut s'approprier ce qu'il souhaite, dans la seule limite du raisonnable. L'expérience montre que la générosité des gens et le respect mutuel sont étonnants. Ces marchés suscitent la sobriété, en faisant réfléchir chacun sur ce qui lui est réellement nécessaire. Voir la charte <http://www.transitioncitoyenne.org/wp-content/uploads/2014/06/Charte->

- ❖ **La Gratiféria de Courdimanche (95)** s'est déroulée le 20 juin à la Maison de l'éducation des loisirs et de la culture, sur la lancée du succès de l'opération en 2014. Elle est organisée par les Repair'acteurs et l'association Générations Solidaires 95. Les échanges de dons sont couplés avec des réparations gratuites de vélos et d'objets. C'est un marché gratuit, non commercial, destiné à susciter la sobriété et à encourager la consommation responsable en ne prenant que ce dont on a besoin. Les objets proposés sont des objets en état de marche. Un repair café permet de réparer les objets au préalable. Les distributions de graines et de plans sont organisés grâce aux Incroyables Comestibles. Pour en savoir plus <http://www.videlactu.fr/gratifieria-marche-gratuit-a-courdimanche/>
- ❖ **La Gratifieria de Draveil** a été organisée le samedi 6 juin 2015 au Café Culture sur les mêmes bases qu'à Courdimanche. Information voir <http://www.territoiresenliens91.org/nos-projets/gratifieria/>

Les lieux d'échanges gratuits

- ❖ **Circul'livre** consiste à mettre gracieusement des livres à la disposition des habitants en leur demandant seulement de les remettre à leur tour en circulation après lecture. Ils peuvent pour cela soit les abandonner dans un lieu public, soit les rapporter à l'un des rendez-vous rencontres réguliers. Les livres proviennent des dons des participants ; ils sont estampillés au logo de l'opération. Les albums pour les enfants sont particulièrement demandés. Plus de 20 lieux en Île-de-France. Pour connaître les dates et ces lieux (Paris, Nanterre, etc..) <http://circul-livre.blogspot.com/>
- ❖ **Le Magasin pour rien à Mulhouse.** Chacun amène des objets divers, utiles, en bon état, dont il n'a plus l'usage et qui peuvent servir à d'autres. Ces objets seront réceptionnés, inventoriés, stockés et distribués gratuitement à celles et ceux qui passent dans le Magasin pour Rien. Les visiteurs peuvent emmener jusqu'à trois objets, sans rien apporter en contrepartie, sans rien payer. Ils n'auront pas besoin de justifier leur situation. L'expérience, avec 6 ans de fonctionnement, montre qu'il n'y a pas d'abus et que ce magasin est une belle école de convivialité et un outil d'éducation citoyenne. Voir <http://laplumeduherisson.com/index.php/changeons-le-monde/1197-mulhouse-un-magasin-pour-rien.html> ou le reportage de France 2 http://www.france2.fr/emissions/c-est-au-programme/chroniques/le-magasin-ou-tout-est-gratuit_90009

Les sites de dons ou d'échanges

Il existe aujourd'hui de nombreux sites de dons ou d'échanges, avec ou non des préoccupations écologiques déclarées.

- ❖ **Donnons.org** a pour devise « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se recycle ». Le site national compte 626 000 membres, il suffit de s'inscrire pour

déposer une annonce gratuite. Vous pouvez déposer votre annonce pour donner ce qui vous encombre ou trouver l'objet qu'il manque. Souvent, la convivialité est au rendez-vous. https://donnons.org/donneRegion_888.php?catID=25®ion=22

- ❖ **GuestToGuest** permet d'échanger sa maison ou son appartement pour les vacances, gratuitement ou presque (guesttoguest prélève 3,5% de la caution, + 25 euros). GuestToGuest est aussi un réseau social qui rassemble des milliers de personnes de confiance dans le monde entier (surtout classes moyennes). Voir <http://www.guesttoguest.com/fr/>

Les réseaux d'échanges réciproques de savoirs (RERS)

Chaque personne est porteuse de savoirs qu'elle peut transmettre à d'autres. Chacune peut apprendre des autres. Certains croient ne rien savoir et apprennent qu'ils ont des richesses. D'autres croient tout savoir et s'ouvrent à l'échange en découvrant leurs manques. Sur ces bases, 400 réseaux d'échanges réciproques de savoirs se sont constitués en français dans de nombreux pays, avec chacun de multiples activités, sur une base de gratuité, de réciprocité. Il s'agit d'échanges de dons qui ne sont pas quantifiés (contrairement aux SEL ou aux échanges marchands).

- ❖ **Pour trouver un réseau d'échanges de savoirs près de chez vous**, voir <http://www.rers-asso.org/ou-intro.htm>
- ❖ Un exemple de réseau d'échanges : **le RESO à Orly** : en mars, sortie découverte de la nature, activité cuisine avec des échanges de cuisine du monde ou chacun apporte sa culture, partage de livres, nager ensemble, reportage photo, tricot crochet broderie, ateliers d'écriture, etc. Voir <https://resonly.wordpress.com/>

Des échanges conviviaux de « bons plans » d'écologie au quotidien

- ❖ **L'association « De l'eau au moulin »**, dans les Monts du Lyonnais s'est créée en 2008 à Yzeron, village de 1000 habitants. L'association se donne pour but d'encourager l'esprit de citoyenneté à Yzeron. A son initiative, une vingtaine de personnes se sont retrouvées à plusieurs reprises pour échanger leurs "bons plans" en matière de consommation responsable, chacun proposant ses bonnes adresses et ses trucs pour moins polluer ou pour mieux manger. Suite à cet échange, des propositions ont été formulées : consommer local, cultiver son jardin et échanger des services.

Les SEL

Un **système d'échange local** (ou **SEL**) est un système d'échange de biens ou de services au sein d'un groupe local (généralement associatif). Le SEL permet à toute personne d'échanger des compétences, des savoir-faire, des travaux ou des produits avec les autres membres du groupe. Pour comptabiliser les échanges, chaque SEL crée sa propre monnaie, le plus souvent basée sur le

temps. La finalité n'est pas le profit ni le seul intérêt individuel, mais l'échange solidaire dans la confiance et la convivialité, c'est-à-dire une construction de la fraternité.

- ❖ Pour savoir **comment ça marche** : <http://seldefrance.communityforge.net/> **et pour trouver un SEL près de chez vous** (607 SEL référencés) : <http://annuairedessel.org/>
- ❖ **Le SEL de Paris** organise l'échange de multiples offres et demandes. Il tient à jour un catalogue des ressources par adhérent (voir <http://www.seldeparis.org/IMG/pdf/cat1504.pdf>). La monnaie est le Piaf. De multiples activités sont organisées : atelier découverte, chaque troisième samedi du mois séance de réparation, avec le Répar'café, fêtes, etc. Pour en savoir plus : <http://www.seldeparis.org/>
- ❖ **Autres exemples de SEL en Ile de France** : Le 7^{ème} SEL à Montigny les Corneilles <http://www.montigny95.fr/Une-ville-a-vivre/Association/Trouver-une-association/Le-7eme-sel-systeme-d-echanges-local> ; SEL de Saint Quentin en Yvelines <https://sqvtransition.wordpress.com/siel-de-sqy/>

Donner du sens à son épargne

Nous n'avons pas tous de l'épargne à notre disposition, car l'aggravation des inégalités conduit une part sans cesse croissante d'entre nous à être en permanence endettés, voir surendettés. Mais nous avons tous un compte en banque et même l'argent de nos salaires est utilisé par les banques à d'autres fins. Chacun d'entre nous a le pouvoir de choisir sa banque, de donner du sens à son épargne. Et comme nous sommes très nombreux, nous avons un grand pouvoir. Les moyens existent pour y parvenir.

Choisir sa banque

Le fait que notre argent soit placé dans des institutions financières n'est pas un mal en soi. Les banques sont nécessaires au financement de l'économie. Mais la majorité d'entre elles ont détourné leur fonction et se servent de l'économie au lieu de la servir. Les banques sont aujourd'hui des acteurs essentiels de la libéralisation, de la spéculation et de l'accroissement des inégalités. Mais aussi de la fraude fiscale, du blanchiment d'argent et de la spéculation ce qui risque de nous conduire rapidement à une nouvelle crise financière. Or, c'est avec nos dépôts, avec notre argent que les banques peuvent mener ces activités extrêmement dangereuses pour l'humanité et la planète. Mais nous avons le pouvoir de changer de banque et d'aller vers des établissements plus responsables. Et toutes les banques ne se valent pas.

- ❖ **La Nef** est une coopérative financière qui offre des solutions d'épargne et de crédit orientées vers des projets ayant une utilité sociale, écologique et/ou culturelle. Créée en 1988, elle regroupe 36 000 sociétaires. Sa mission est de

fournir à ses sociétaires et clients les moyens d'être acteurs de la transition écologique et sociale de notre société, soit en mettant leur épargne au service de projets qui construisent la société de demain (agriculture biologique et paysanne, circuits-courts d'énergie renouvelable, recyclage, habitats participatifs et écologiques, auto-partage, commerce équitable, entrepreneuriat social etc.), soit en trouvant des conditions de prêt et de garanties adaptées s'ils sont porteurs de ces projets. Adossée jusqu'ici au Crédit Coopératif, l'objectif de La Nef est de devenir une banque à part entière. Pour connaître les activités et les services de La Nef, ou pour devenir sociétaire, voir <http://www.lanef.com/la-nef/introduction/>

- ❖ **L'association Les amis de la Terre** a analysé les grandes banques françaises selon les risques sociaux et environnementaux induits par leurs activités, et a publié un guide : « environnement, comment choisir ma banque ? » <http://www.epargneclimat.com/documents/GUIDEBANQUES.pdf>
- ❖ « **Moins et Mieux** » fournit, page 113 à 118, des conseils pour le choix d'une banque, des choix d'épargne, avec des adresses pour savoir ce que notre banque fait de notre argent, choisir un établissement bancaire responsable, changer de banque, épargner auprès d'institutions financières solidaires, être conseillé sur des investissements éthiques et solidaires.

Contribuer à des actions d'utilité sociale par une épargne solidaire

- ❖ **Participer à Énergie partagée.** Partout en France, des personnes agissent pour accélérer la transition énergétique. Energie Partagée accompagne et finance des projets d'économie d'énergie et d'énergies renouvelables, maîtrisés par les citoyens et les collectivités. Déjà 30 projets ont vu le jour grâce à un fonds d'investissement dont les actionnaires sont des personnes qui veulent encourager une transition énergétique locale et citoyenne. Pour voir les projets et participer à la démarche <http://energie-partagee.org/les-projets/tous-les-projets/>
- ❖ **Souscrire des actions Terre de liens.** Terre de Liens accompagne des paysans pour leur accès à la terre, informe le public des enjeux fonciers et agricoles, dans une dynamique citoyenne et locale. On peut souscrire des actions Terre de liens d'une valeur unitaire de 103 €. Les fonds sont directement affectés à l'achat de terres et de fermes. Elle les loue ensuite à des paysans engagés dans une agriculture de proximité, biologique et à taille humaine ou pour des activités rurales. Voir <http://www.terredeliens.org/epargner-solidaire-et-utile>
- ❖ **Participer à un club Cigales** Le mouvement des Cigales (Club d'investisseurs pour une gestion alternative et locale de l'épargne solidaire) s'est construit dans les années 1980 pour accompagner la création de petites entreprises, en particulier dans des territoires marqués par la crise et pour des projets qui ne rentrent pas dans les grilles habituelles des banques, notamment des projets écologiquement responsables. Un club est composé de 5 à 20 personnes qui mettent une partie de leur épargne en commun, reçoivent les

créateurs. Il constitue un lieu d'échanges et d'autoformation sur les questions économiques et de développement local dans la perspective d'une économie socialement responsable et solidaire. Il existe 26 Cigales en Île-de-France. Pour prendre contact at@cigales-idf.asso.fr

- ❖ **Participer au financement de SNL.** Solidarités Nouvelles pour le Logement, principalement en Île-de-France, loge « le temps qu'il faut » des personnes en difficulté, qui n'ont pas les minima nécessaires pour accéder à un HLM. Des bénévoles du quartier accompagnent globalement chaque ménage avec l'aide d'un travailleur social, dans un esprit de fraternité et de convivialité. Pour acheter les logements et les rénover, SNL fait appel à l'épargne solidaire sous forme de dons, de livret d'épargne (le livret Agir du Crédit Coopératif) ou de la souscription de titres dans SNL Prologues, remboursables après 5 ans. Pour en savoir plus <http://www.snلunion.org/agir-avec-snl/epargne-solidaire/>
- ❖ **Soutenir Habitat et Humanisme.** Habitat et Humanisme, sur toute la France, fait un travail similaire à celui de SNL en facilitant l'accès des familles et des personnes seules, en difficulté dans des logements décents et à faible loyer ou dans des « pensions de famille » qui permettent un accompagnement de proximité avec des activités communes. Plusieurs modes d'épargne solidaire sont proposées (fonds de partage, participation à La Foncière d'Habitat et Humanisme, etc., voir <http://www.habitat-humanisme.org/national/epargne-solidaire>

Une autre conception de la richesse

Participer à une monnaie locale... ou la créer

Aujourd'hui, les monnaies locales complémentaires se multiplient. Il existe 26 monnaies complémentaires en France (voir la carte <http://monnaie-locale-complementaire.net/france/>), dont plusieurs en Île-de-France:

- ❖ **La Pêche à Montreuil** peut se substituer à l'euro pour des échanges locaux. Des comptoirs d'échanges permettent de convertir les euros en pêches. Une vingtaine de lieux acceptent cette monnaie locale, qui sert également à financer les associations à travers une contribution de 3 % lors de chaque conversion. Pour en savoir plus <http://peche-monnaie-locale.fr/>
- ❖ **Une monnaie SOL à Nanterre** s'est créée pour favoriser le bénévolat et les échanges inter-associatifs. Dans le cadre d'une réflexion plus large sur la monnaie locale de type SOL, l'idée est d'appliquer aux échanges inter-associatifs et à la valorisation du bénévolat le principe des SEL. Un catalogue des offres et des demandes permet à chaque association qui le souhaite de faire connaître ses besoins en bénévoles, en logistique (utilisation de locaux par exemple) et en services et ce qu'elle peut proposer aux autres associations. Voir <http://sol-nanterre.eklablog.net/>

- ❖ **Pour créer une monnaie locale** : Voir <http://populaction.com/monnaies-complementaires-leur-developpement-incroyable-en-france-et-dans-le-monde/>

Les monnaies locales sont des outils de transformation sociétale qui permettent d'encourager l'économie réelle et locale, de réduire notre empreinte écologique et de combattre la spéculation et les paradis fiscaux. C'est aussi une expérience démocratique, locale et participative, où les citoyens se réapproprient l'économie pour la rendre plus humaine.

Le Collectif Richesses

Depuis 2002, le Collectif Richesses rassemble une centaine de personnes investies dans des responsabilités diverses (militants, responsables associatifs, chercheurs) pour promouvoir une autre conception de la richesse, à la suite du rapport de Patrick Viveret sur ce sujet². Le Collectif Richesses est à l'initiative du « Produit Intérieur doux ». Il organise des moments de sensibilisation et de réappropriation citoyenne de la notion de richesses autour de rendez-vous (conférences/débats, projections de films, spectacles vivants, expositions, ateliers pédagogiques), à partir d'interrogations communes : la richesse, le bien commun et le mieux vivre.

- ❖ **Pour rejoindre le Collectif Richesses**, prendre contact avec Céline Whitaker [pid\(at\)collectif-richesses.org](mailto:pid(at)collectif-richesses.org)

La convivialité et la fête

La convivialité et la fête permettent de recréer le « bien vivre ensemble » et favoriser l'engagement citoyen. Il existe en Île-de-France de multiples associations de quartiers ou de territoires, qui créent du lien de façon épisodique ou régulière entre tous les habitants. La plupart vivent sans moyens publics. Certaines réalisent de nombreuses activités.

Animer le « bien vivre ensemble » par une association de quartier ou de territoire

- ❖ **A Saint-André-de-Sangonis (Hérault), La Sauce 34**, association loi 1901, est née en 2013 pour créer ou contribuer à des événements qui multiplient les occasions de partager ensemble des émotions, des rires, des découvertes, des admirations, des talents : une nouvelle façon de « bien vivre ensemble » entre tous les habitants. Elle ne reçoit aucun soutien public. Après deux ans d'existence, elle compte 132 adhérents, et un réseau de 270 personnes

² « Reconsidérer la richesse », Patrick Viveret, et rapport du même nom au Premier Ministre, avril 2002, Editions de l'Aube 2003,. Voir <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/024000191.pdf> ,

reçoivent sa lettre mensuelle « Chaud Devant ! » Les activités de La Sauce s'adressent à tous les publics, adhérents ou non. La plupart sont gratuites, organisées bénévolement. Seules les activités « spectacles » sont payantes, pour rémunérer les artistes, avec des tarifs très abordables. L'association mène une politique volontariste d'accès des publics en difficulté financière (situation de handicap, revenus très modestes,...) en partenariat avec des associations sociales de la commune. Voir <http://www.lasauce34.org/home>

Organiser une fête des Voisins

- ❖ **Les Fêtes des Voisins** se sont multipliées depuis quelques années partout dans le monde, à partir d'une première fête à Paris en 1999. Elles sont organisées à une même date, fin mai début juin. Elles ont pour objectif de renforcer les liens de proximité, développer un sentiment d'appartenance à un même quartier, créer une solidarité entre voisins et se mobiliser contre l'exclusion et l'isolement. Différents projets ont été mis en place pour favoriser le contact entre les personnes : système de parrainage entre voisins pour aider les personnes en difficulté, des « Noël en famille » pour lutter contre la solitude en période de fin d'année, services d'aide à l'emploi. **10 conseils pour réussir une fête des voisins** : <http://www.immeublesenfete.com/10-conseils> .
- ❖ **Voir aussi les conseils de nos amis québécois** du « Réseau québécois de villes et villages en santé » <http://www.fetedesvoisins.qc.ca/conseils.html>

3. Participer à la mobilisation et à l'action collective

La mobilisation de tous les citoyens aux différents niveaux (local, national, européen et mondial) est indispensable pour obtenir les lois, les mesures et les changements institutionnels nécessaires. Les changements de comportements individuels sont indispensables, mais ils ne suffiront pas pour inverser le cours des choses. Il est réconfortant de voir que des citoyens de plus en plus nombreux se mobilisent pour exiger d'autres décisions politiques. C'est ainsi que le gouvernement a dû renoncer à concéder des permis de recherche pour les gaz de schiste, et qu'il est amené à reconsidérer de plus en plus un certain nombre de grands projets inutiles.

NB. Dans ce recueil, nous ne traitons pas de toutes les actions qui contribuent à retrouver le sens d'une démocratie vivante et participative ni de celles qui luttent pour restaurer l'égalité, et pour une transformation économique et sociale des fondements de la société au niveau national, européen et mondial. Ce sont cependant des facteurs déterminants pour toute solution aux problèmes écologiques. **Ce n'est pas seulement le climat qu'il faut changer, mais le système**, et sans éradication des énormes inégalités et de l'exploitation à l'échelle mondiale, la lutte contre le changement climatique est vouée à l'échec, comme le montre bien Jean Gadrey³. L'action citoyenne pour réduire les inégalités et pour changer le système pourra faire l'objet d'un autre répertoire.

Nous signalons donc ici quelques axes de mobilisation collective dans le champ que nous nous sommes assignés, sans prétendre être exhaustifs.

³ Jean Gadrey, Adieu à la croissance, bien vivre dans un monde solidaire, Alternatives économiques, janvier 2015 15 euros

Faire converger les actions citoyennes porteuses d'alternatives

Il est possible de participer à des actions de mobilisation dans la durée, dont l'objet est de rendre visibles les actions porteuses d'alternatives.

Tout indique que la crise est loin d'être terminée, et qu'elle risque de s'aggraver dans toutes ses composantes : crise écologique et sanitaire, dégradation du lien social, accroissement des inégalités, du chômage et des discriminations, régression de la démocratie et de la participation citoyenne, régression éducative, appauvrissement culturel et régression de l'intelligence collective.

Mais dès à présent, des centaines de milliers d'actions menées sur le terrain construisent l'avenir et inventent des solutions, comme le montre l'ensemble des exemples cités dans ce répertoire. Toutes ensemble, elles tracent les contours d'une société à finalité humaine. Il est essentiel de s'organiser pour faire converger ces actions citoyennes, les rendre visibles et montrer leur portée aux yeux des acteurs.

- ❖ **L'AlterTour est une manifestation cycliste organisée en France depuis 2008.** C'est un relais cycliste familial et sans compétition qui parcourt les routes de France chaque été à la rencontre d'initiatives alternatives : agricoles, sociales, énergétiques, économiques, solidaires, etc. L'Altertour 2015 a rassemblé de 50 à 250 cyclistes pendant 37 jours, de Bar-le-Duc à Calais, en passant par Bure, Metz, Namur, Bruxelles et Lille, sur le thème du climat. L'objectif est de dénoncer le dopage de la société de compétition induit par le capitalisme, de montrer des pratiques exemplaires et de créer du lien. Voir http://www.altercampagne.net/?page_id=150
- ❖ **L'alter village d'ATTAC** est organisé chaque année en juillet. C'est un campement autogéré d'une semaine, sans organisateur ni consommateur, où chacun et chacune œuvre pour les tâches collectives de la vie du village. Une vingtaine d'ateliers permettent d'aborder et de travailler sur différents sujets, en particulier des alternatives concrètes et des modes d'action, et d'approfondir les méthodes qui permettront d'agir. Voir <https://france.attac.org/agenda/article/8eme-altervillage-d-attac>
- ❖ **La mutualisation des expériences du Collectif des Associations citoyennes.** Depuis 2013, un chantier du CAC s'attache à repérer les nombreux exemples montrant la richesse, la diversité et le sens du travail mené sur le terrain par des centaines de milliers d'associations citoyennes et par les citoyens de façon informelle. L'objectif est de renforcer l'espoir des associations dans leur propre avenir en mutualisant les pratiques et de faire connaître à l'opinion et aux médias la diversité des actions, le sens et la portée des actions menées. En 2015-2016, l'accent est mis sur les actions porteuses de lien social, de défense des droits et d'éducation populaire réalisables par

les citoyens en comptant sur leurs propres forces (dans le même esprit que ce répertoire). Un groupe d'une dizaine de personnes s'est constitué, qu'il est possible de rejoindre. Pour prendre contact : contact@associations-citoyennes.net

Participer au mouvement des villes en transition

Les initiatives de transition ont pour objectif de mettre en place des actions concrètes qui préfigurent de façon symbolique les changements nécessaires et de favoriser la convergence entre les initiatives citoyennes et celles des pouvoirs publics. Le mouvement privilégie l'action locale, car c'est au niveau local que les citoyens peuvent inventer des solutions adaptées à la réalité. Il met en avant la résilience (capacité à absorber les chocs et à rebondir) et redonne espoir à travers des actions concrètes. Mais il est essentiel de faire le lien avec les phénomènes de domination et de croissance des inégalités. C'est le même changement de conception de la vie qui est en jeu pour rompre avec la culture du rejet (malheur aux faibles) et la culture du déchet (on consomme et on jette). On compte dans le monde 2000 initiatives de transition, dont 150 en France.

Pour rejoindre le mouvement des villes en transition en Île-de-France, et voir les prochaines manifestations <http://transitionparisidf.fr/>

Villes et territoires en transition

Les villes en transition s'appuient sur la population pour mettre en œuvre des politiques publiques ambitieuses, notamment des pratiques d'aménagement, de transformation économique, de politique énergétique et d'éducation à l'environnement, dans une démarche globale et partenariale, qui forme un ensemble cohérent orienté vers le moyen et le long terme, en associant l'ensemble des acteurs. Cette démarche peut également être entreprise par des petits territoires ruraux ou périurbains.

- ❖ **L'Île-Saint-Denis en transition** développe une expérience s'appuie sur 3 valeurs : la citoyenneté, l'écologie et la solidarité. La commune de 7000 habitants est dirigée depuis 2001 par une majorité citoyenne. En une quinzaine d'années, ce petit territoire s'est métamorphosé grâce à l'engagement des habitants, au volontarisme des élus et à l'appui de Plaine commune, communauté d'agglomération de 410 000 habitants. Ici, la transition énergétique est déjà en marche. Le projet politique œuvre à enraciner une approche sociale de l'écologie, au profit des milieux populaires et de la planète (révolution énergétique, écoquartier fluvial, mobilités douces, bio dans les cantines, habitat participatif). En 2 mandats, la commune est parvenue à diminuer de 50 % ses consommations de carburant et d'eau. Elle a institué une politique volontariste de sobriété fondée sur des gestes simples.

Un Pôle d'Hospitalité des activités à Rayonnement Ecologique et Solidaire (PHARES) abrite depuis plusieurs années des associations et des entreprises d'économie sociale et solidaire, etc. Impossible de tout restituer. Pour en savoir plus voir <http://www.lile-saint-denis.fr/> ou sur twitter @ileentransition

- ❖ **La Biovallée (Drôme)**, n'est pas une structure mais une action commune. Tout le long de la vallée de la Drôme, quatre communautés de communes se sont regroupées pour mener ensemble une action d'envergure en faveur du développement durable. Cette démarche associe tous les acteurs et tous les partenaires. Le territoire est caractérisé par un tissu associatif très important et historiquement impliqué dans la mise en place de projets de territoire depuis vingt ans. Le protocole d'accord Biovallée, signé en octobre 2010 entre le Conseil régional, le Conseil général et les 4 intercommunalités, avec des moyens assez importants et des objectifs ambitieux, prévoit notamment : atteindre 50 % des agriculteurs certifiés Agriculture Biologique en 2015, faire sortir de terre 15 éco-quartiers d'ici à 2015, stopper net l'artificialisation de la zone après 2015, diviser par quatre les consommations énergétiques de chaque habitant, assurer l'autonomie énergétique du territoire d'ici à 2020. De multiples réunions ont été organisées pour construire le projet avec les habitants et avec les associations. Trois ans après le démarrage les premiers résultats sont déjà visibles. Pour en savoir plus <http://www.biovallee.fr/>

Villages et petits territoires en transition.

On trouve parfois des petits territoires ruraux et périurbains qui n'ont pas la taille suffisante pour lancer des Alternatiba, mais partagent les mêmes préoccupations et se mobilisent de façon similaire. Par exemple :

- ❖ **Ungersheim (haut Rhin) s'inscrit dans la démarche des « villes et villages en transition »** 21 actions, comme XXe siècle, qui se déclinent en 3 grands chapitres : - **l'autonomie intellectuelle**, avec comme pierre d'angle la démocratie participative et la participation active de la société civile aux débats, - **l'autonomie ou l'indépendance énergétique**, avec une grande centrale photovoltaïque, une chaufferie au bois, le retrait total des produits phytosanitaires et des engrais chimiques, un éco hameau, etc. , - **l'autonomie alimentaire**, avec le lancement d'une exploitation maraîchère qui emploie 30 personnes et produit 300 paniers hebdomadaires, une restauration scolaire 100 % bio et une ferme pédagogique. L'ensemble de ces actions se solde par des économies substantielles dans le budget communal. Voir <http://www.mairie-ungersheim.fr/village-en-transition/>
- ❖ **La commune d'Alzen en Ariège**, qui ne comptait plus que 63 habitants en 1975, en compte aujourd'hui 227, plus jeunes que la moyenne. Ce renouveau est lié à une politique d'accueil des nouveaux arrivants et à l'alliance entre les ariégeois de souche et les néo-ruraux (ceux qui mangent du bio et ceux qui vont à la chasse). Son dynamisme social, culturel et écologique la rend attractive. Un écomusée, une cantine bio à l'école, une chaudière collective au bois qui alimente les maisons neuves...

<http://www.ladepeche.fr/article/2010/05/22/840567-creer-l-etincelle-de-la-filiere-bois.html>

- ❖ **Trémargat, laboratoire d'alternatives de démocratie participative à ciel ouvert.** A Trémargat, dans les Côtes d'Armor, la solidarité, l'entraide ou l'écologie ne sont pas de vains mots. La petite commune bretonne est depuis vingt ans un laboratoire à ciel ouvert de projets alternatifs. Ses habitants soutiennent l'installation de paysans, s'approvisionnent dans une épicerie de produits bio et locaux, se retrouvent au café associatif, délibèrent au sein d'un conseil municipal qui applique des principes de démocratie participative, et s'éclairent avec Enercoop. La formule fonctionne : le village qui se mourait dans les années 1970 est depuis quinze ans en pleine renaissance. La preuve qu'on peut vivre autrement. Voir le reportage de Bastamag <http://www.bastamag.net/Reportage-Tremargat>

Initiatives associatives pour la transition

L'objectif des initiatives associatives est d'inciter les citoyens d'un territoire (bourg, quartier d'une ville...), à prendre conscience des profondes conséquences que vont avoir sur nos vies la convergence du pic du pétrole et du changement du climat et de la nécessité de s'y préparer concrètement.

- ❖ **Sucy Environnement et Transition.** L'association Sucy Environnement et Transition propose des ateliers et facilite le développement et la communication avec la population en mettant en avant les initiatives individuelles, associatives et institutionnelles qui vont dans le sens de la transition : jardins de Thélème, monnaie locale, panier bio, etc. Voir <http://www.mdb94.phpnet.org/set/la-transition-a-sucy/>
- ❖ **Saint-Quentin-en-Yvelines en transition** a pour objectif de construire une résilience locale, c'est-à-dire une capacité à assurer nos besoins, en les réquisitionnant, alors que les ressources mondiales sont de moins en moins accessibles et disponibles. Pour s'appuyer davantage sur les ressources locales il s'agit de relocaliser nos vies, notamment la production alimentaire, et de pratiquer une démarche inclusive de tous les acteurs et habitants d'un territoire. Voir <http://sqventransition.wordpress.com>

Co-construire des villes et des territoires soutenable

Rejoindre Capacitation citoyenne, pour miser sur les capacités des habitants

Une centaine de collectifs et de structures de tous horizons font vivre Capacitation Citoyenne depuis 2000 : belges et françaises, mais aussi du Brésil et du Sénégal, Capacitation, c'est la « mise en capacité ». C'est l'idée que, par le collectif, on peut conforter et révéler les compétences et la capacité d'agir de chacun. Capacitation Citoyenne propose des moyens pour se rencontrer, se

ressourcer, se confronter, se renforcer. Il encourage particulièrement la rencontre entre citoyens, professionnels et élus. Les associations Arpenteurs et Periferia animent en France le réseau Capacitation Citoyenne. Voir <http://www.capacitation-citoyenne.org/> pour connaître les activités proposées aujourd'hui.

Inciter à construire des agendas 21 participatifs

Les démarches d'agendas 21 sont des démarches globales d'élaboration d'un projet à long terme pour un territoire, un quartier, à la fois économiques, sociales, culturelles, environnementales. Cette démarche consiste à élaborer un diagnostic concerté pour concevoir un projet stratégique à l'échelle d'une ou plusieurs générations, et un plan d'action périodiquement réévalué et renforcé. Cette démarche de cohérence fait appel à la participation du citoyen et à une prise en compte globale des interactions entre les différentes actions. Un certain nombre d'agendas 21 se sont co-construits avec les citoyens et l'ensemble des acteurs du territoire, mais ce n'est pas le cas de tous.

Il est possible aux citoyens, en s'appuyant sur des méthodes maintenant éprouvées, de favoriser l'émergence de démarches de cohérence participatives, dont la construction dure de un an à 18 mois.

- ❖ Pour toute information sur la méthode et les exemples, voir au CGDD <http://www.developpement-durable.gouv.fr/Les-dernieres-publications-du.html>

Imaginer le quartier ou la ville avec tous les citoyens

Il est possible, sur un territoire de proximité, de créer un espace de rencontres, de réflexion, d'échanges, de fête et de convivialité pour imaginer comment le quartier où la ville peut devenir un lieu de démocratie, de transition écologique et de relocalisation de l'économie.

- ❖ **Les Robins des villes** ont pour objet d'être des relais citoyen au service d'une ville conviviale, en permettant aux habitants de comprendre l'urbanisme et les projets de leur ville, afin de mettre en œuvre les outils qui permettent d'élaborer une ville durable. Voir <http://www.robinsdesvilles.org/spip.php?article1>
- ❖ **Le forum social de Florival** s'est réuni du 18 au 19 avril 2015 à Guebwiller (Haut-Rhin) à l'initiative du collectif citoyen de Guebwiller et de l'association Agir ensemble autour des valeurs de défense de la démocratie, de promotion et droits sociaux, de relocalisation de l'économie et de protection de l'environnement.
- ❖ **De nombreux villages d'Alternatiba** sont en préparation sur ce thème en septembre octobre 2015. Pour en savoir plus et participer, rendez-vous sur le site d'Alternatiba www.alternatiba.eu

Construire un plan de « descente énergétique »

- ❖ Les Colibris proposent de construire localement un « plan de descente énergétique », qui se réfère au scénario d'un futur dans lequel l'humanité se sera adaptée avec succès au déclin des énergies fossiles disponibles et sera devenue plus locale et autosuffisante. Cette démarche est privilégiée par ceux qui voient le pic énergétique comme une opportunité vers un changement positif, plutôt que comme un désastre inévitable". Pour cela des éléments de diagnostic sont proposés, et des pistes de réflexion pour un rétro-planning. Voir <http://www.colibris-lemouvement.org/agir/campagne-tous-candidats/tnt-transformons-nos-territoires/construire-un-plan-de-descente>

Développer l'économie solidaire

Il est possible de participer à des activités qui contribuent à faire émerger une autre économie à partir d'engagements citoyens. Partout dans le monde, dans les villes comme dans les campagnes, des projets naissent, des idées éclosent et sortent de terre, des citoyens s'engagent pour le « mieux vivre ensemble ». Elles contribuent à dépasser les lois du marché, renouer les liens de convivialité dissous par la concurrence et l'individualisme, font émerger une citoyenneté active et participent à un développement solidaire et écologique des territoires. Le mot « solidaire » renvoie à une triple solidarité avec le territoire, avec la société et avec les générations futures.

Toutes les actions relevant de « l'économie sociale et solidaire » ne relèvent pas de cette logique et de cette cohérence. Mais beaucoup d'actions décrites tout au long de ce répertoire y répondent, qu'il s'agisse d'une coopérative d'habitat, d'une ressourçerie, d'un circuit court de produits agricoles ou de l'action de terre de liens. C'est pourquoi on se contentera ici de donner quelques exemples complémentaires

Initiatives solidaires porteuses d'un projet de transition écologique

- ❖ **Le Pôle d'initiatives locales et d'économie solidaire de Pont Audemer** est une plate-forme qui depuis 12 ans soutient et accompagne les forces vives du tissu social d'un bassin d'emploi, ce qui a permis l'émergence de nombreux projets : boutique équitable, SEL, Lire et faire lire, jardins partagés, Panier rislois, Tuiles de l'espérance, café social, Ados solidarités, etc...Le PILES apporte à chacun son expérience, son réseau et ses ressources pour contribuer à l'émergence d'une société plus équitable, plus soutenable, plus solidaire, plus humaine. Cinq principes définissent ces projets d'économie solidaire : l'utilité collective du service à créer, l'association des usagers ou bénéficiaires, la recherche de modalités de solvabilisation, et de création d'emplois professionnels, l'inscription dans une dynamique territoriale en complémentarité avec l'existant, un engagement sur la qualité des prestations. Pour en savoir plus : <http://poleecosolidaire27.fr/>

- ❖ **La SCIC “Bio-VAIR”** a créé à Vittel (88) depuis 2002 un magasin pour distribuer des produits Bios Création. Elle développe auprès des clients l'idée d'une autre consommation = relocalisation, commerce équitable, prise de conscience environnementale, dans un projet commun des producteurs bios, des consommateurs et les salariés de la structure. Elle se situe dans une logique d'entreprise non capitalistique, c'est-à-dire un but non lucratif, une coopération entre les catégories sociales aux intérêts financiers divergents. Cette expérience est facilement transférable. Deux autres entreprises ont été créées sur ce modèle avec son parrainage. 154 rue Saint Nicolas 88800 VITTEL. Pour prendre contact avec Hubert Thiebaut <http://www.biovair-vittel.fr/>

Participer au lancement d'une coopérative réellement coopérative et partagée

- ❖ **La Louve, supermarché coopératif et participatif**, ouvre ses portes à l'automne 2015 à Paris. Il s'agit d'un nouveau modèle pour faire ses courses. Les membres de la coopérative, aux côtés de quelques salariés, assurent les tâches nécessaires pour le bon fonctionnement du magasin à hauteur de 3h consécutives toutes les 4 semaines : caisse, stock, administration, nettoyage... Les économies réalisées permettent à la coopérative de pratiquer des marges basses qui se traduisent par des prix très abordables sur des produits de haute qualité. La Louve est à but non-lucratif, gouvernée exclusivement par ses membres-coopérateurs. Voir <http://dons.cooplalouve.fr/>

Lutter contre les atteintes massives à l'environnement et aux droits

Participer au Collectif Stop Tafta

Un collectif très large d'une centaine d'organisations s'est constitué en 2013 pour lutter contre le projet de grand marché transatlantique, ou Transatlantic Free Trade Area (TAFTA). Ce projet vise la suppression des « barrières non tarifaires », qui amplifieraient la concurrence débridée et empêcheraient la relocalisation des activités. Il conduirait à un nivellement par le bas des règles sociales, économiques, sanitaires, culturelles et environnementales, aussi bien en Europe qu'aux États-Unis. Ainsi, la production de lait et de viande avec usage d'hormones, la volaille chlorée et des OGM, commercialisées aux États-Unis, pourraient arriver sur le marché européen. De multiples actions sont menées depuis lors pour s'opposer à ce projet. **Il est possible de rejoindre** un des collectifs locaux ou de soutenir ce mouvement en allant sur <https://www.collectifstopafta.org/le-collectif/collectifs-locaux/>

Agir contre les gaz de schiste en Île-de-France

Le Collectif citoyen d'Île de France « Stop aux pétroles et gaz de schiste » a pour objectifs **d'informer le plus grand nombre** sur les impacts sociaux et environnementaux de l'extraction des gaz et pétroles par fracturation hydraulique, sur l'état d'avancement des projets et les actions en cours, de **participer aux différentes actions** et initiatives pour s'y opposer et de **construire une réflexion** sur la nécessité d'une révision en profondeur de notre modèle énergétique et plus largement notre modèle de développement et de société, afin de générer des propositions alternatives. Il exige **l'annulation immédiate et définitive des concessions et des permis d'exploration** et l'arrêt de toutes les opérations en cours. **Contact** : collectif-citoyen-idf-non-aux-gpds@lists.riseup.net

Lutter contre les grands projets inutiles

Avec la contestation du projet d'aéroport de Notre-Dame des Landes, puis contre le barrage de Sivens (Tarn) et la ferme des Mille vaches (Somme), la lutte contre les grands projets inutiles a pris une dimension nouvelle. Un forum européen contre les grands projets inutiles et imposés s'est mis en place (le FAUIMP), qui lutte à la fois contre le projet de ligne à grande vitesse Lyon Turin, la gare de Stuttgart, des projets de mine d'or.... En Île-de-France, des collectifs importants se sont constitués contre une série de grands projets inutiles, souvent liés au projet de Grand Paris, qu'il est possible de rejoindre. voir la liste sur <http://costif.parla.fr/> (rubrique « GPII »°

- ❖ **Le Collectif pour le triangle de Gonesse** s'est constitué en 2011 en réaction à l'annonce, faite par le groupe Auchan, d'un projet de centre commercial et de loisirs « Europa City » sur les terres agricoles fertiles du triangle de Gonesse situé entre les 2 aéroports du Bourget et de Roissy, sous couvert du Grand Paris. La destruction programmée de 250 hectares de terres agricoles fertiles se ferait au bénéfice d'un gigantesque centre de shopping de luxe et de loisirs et d'un pôle de bureaux, en décalage complet avec la qualification et le niveau de vie des habitants. Il nécessiterait des infrastructures très coûteuses payées sur fonds publics. Pour rejoindre le collectif <http://costif.parla.fr/triangle-de-gonesse/>
- ❖ **La menace de destruction des serres d'Auteuil et du jardin botanique** attenant, classés monuments historiques, est liée au projet d'extension du stade de tennis de Roland-Garros. Ce projet suscite la mobilisation de nombreuses organisations. Pour signer la pétition et rejoindre le Collectif <http://www.petitions24.net/serresdauteuil>
- ❖ **Le Parc de la Courneuve fait l'objet d'un projet de construction de 24 000 logements**, toujours sous couvert du Grand Paris. La construction porterait sur 1,7 million de mètres carrés de logements et de locaux d'activité. 2000 immeubles seraient construits à l'intérieur du parc, alors que le Parc

Georges Valbon constitue un véritable poumon de verdure pour la Seine-Saint-Denis, classé Natura 2000. Pour rejoindre le Collectif http://www.petitions24.net/stop_au_projet_central_park

Participer à Alternatiba

Une multitude de mobilisations partout en France...

Parti d'un premier rassemblement à Bayonne en 2013, le mouvement des Alternatiba développe tout au long de l'année 2015 des dizaines de rassemblements, organisés dans différentes villes de la région et partout en France et dans différents pays. Ceux-ci sont l'occasion de faire converger des initiatives citoyennes en matière d'enjeux climatiques, de justice sociale, d'économie solidaire, de relocalisation, d'éco-habitat... L'objectif politique est de sensibiliser une population la plus large possible aux enjeux du changement climatique et de la transition écologique, et de mettre en mouvement une population pas forcément touchée par les questions écologiques, en réalisant de multiples villages des alternatives à la crise économique, sociale et écologique avant la COP 21 et même après.

...à Paris et en Île-de-France

- ❖ **Alternatiba Paris** a eu lieu les 26 et 27 septembre 2015 avec 360 organisations pour montrer les alternatives qui existent déjà (comme y contribue ce répertoire). La journée du samedi a été centrée sur l'arrivée du Tour tandem, qui pendant 4 mois avait fait étape dans 187 villes de France et 5 autres pays européens voir <https://alternatiba.eu/idf/tour/le-tour-alternatiba-en-france/>. La journée du dimanche a vu se dresser 14 quartiers thématiques du Village des alternatives, répartis autour de la République et du canal Saint Martin, mettant en visibilité les alternatives locales. Des animations festives et des débats ont été programmés durant ces deux jours. www.alternatiba.eu/idf
- ❖ **Des villages d'Alternatiba sont également organisés en Ile de France** dans de nombreuses villes jusqu'à fin octobre, Voir <https://alternatiba.eu/idf/> De nombreuses réunions sont organisées pour préparer cette manifestation, qui comporte une dimension logistique et organisationnelle importante, avec l'engagement de nombreux bénévoles. **Pour connaître la liste de tous les Alternatiba** voir <https://alternatiba.eu/communaute-alternatiba/les-alternatiba/> A titre d'exemple :
- ❖ **Alternatiba Sénart, le 11 octobre 2015 à Savigny le Temple (77), est un** village festif éphémère destiné à sensibiliser le plus grand nombre à la problématique du changement climatique et surtout aux solutions pour éviter le pire et construire l'avenir : conférences, animations, stands d'expositions. Voir <https://alternatiba.eu/senart77/>

- ❖ **Alternatiba Marne et Gondoire** (nord Seine-et-Marne, autour de (Lagny), est organisé le 26 septembre par Vivre autrement en Marne et Gondoire, avec là aussi la construction d'un village des alternatives. Voir <http://www.collectifvamg.com/>

Participer à la mobilisation pendant la Conférence

La mobilisation est organisée par **Coalition Climat 21, large regroupement d'associations** de solidarité internationale, d'organisations de défense de l'environnement, de syndicats, de citoyens pour renforcer un mouvement citoyen et populaire avant et pendant la COP21. Coalition climat 21 inscrit son action dans une **dynamique internationale**, en interaction étroite avec les sociétés civiles du monde entier.

Deux temps forts de mobilisation ont été prévus avant la conférence : le 30 et 31 mai 2015, où ont été affichées « 1000 initiatives pour le climat » (en fait un peu moins) et le 26 et 27 sept 2015 lors de l'arrivée du tour de France Alternatiba. Pendant la conférence, plusieurs moments de mobilisation sont prévus, auquel chacun est invité à participer :

- ❖ **le premier jour de la conférence**, des manifestations simultanées dans l'ensemble des capitales du monde pour interpeller les dirigeants sur leurs positions au sein de la conférence, mais aussi dans le cadre de leurs politiques nationales
 - **les 5 et 6 décembre 2015** un week-end de débat, de sensibilisation du public, avec un village international des alternatives organisées par Alternatiba à Montreuil.
 - **une semaine d'action du 7 au 11 décembre 2015**, avec la possibilité pour les mouvements de converger dans un espace, le 104 (grand centre de rencontres rue Curial, 75019 Paris, qui peut accueillir plusieurs milliers de personnes), où se dérouleront des actions destinées à sensibiliser le grand public et un accueil des délégations étrangères
 - **une manifestation mondiale** à Paris le 12 décembre 2015, dernier jour de la conférence (avec des délégations étrangères).
- ❖ **Pour participer** à cette mobilisation voir <http://coalitionclimat21.org/fr/private/participe>

Expliciter les conséquences du changement climatique en termes de solidarité internationale

Participer à l'appel des sociétés civiles pour lutter contre la faim et les changements climatiques

Le CCFD-Terre Solidaire a co-organisé avec Action contre la Faim, Acting for Life, Care France, le réseau Climat et Développement, le Secours Catholique

et Unicef France, la Conférence "**la Faim, l'autre visage du changement climatique**", le 26 mai 2015 à Paris. Les éléments portés par ces organisations sont réunis dans la note Ensemble créons un climat contre la faim. Alors que 805 millions de personnes souffrent aujourd'hui de la faim, les changements climatiques constituent un fardeau supplémentaire pour la sécurité alimentaire et nutritionnelle et l'accès à l'alimentation des plus pauvres, et mettent à mal les efforts actuels déployés dans la lutte contre la faim. Pourtant, ce risque reste très peu discuté dans le cadre des négociations internationales sur les changements climatiques.

- ❖ **Un appel a été lancé sur Nourrir les négociations climat.** Pour rester au courant et pout signer l'appel voir <http://www.faimetclimat.com/appel.html>

Participer à la semaine de la solidarité internationale

Chaque année, la semaine de la solidarité internationale mobilise des milliers de bénévoles et de salariés autour d'un grand nombre de manifestations thématiques, alliant réflexion, créativité et convivialité partout en France (voir <http://www.lasemaine.org/la-semaine-en-quelques-clics>). Cette année, elle a lieu du 14 au 22 novembre 2015, c'est-à-dire juste avant la conférence climatique. Ce sera l'occasion de s'informer et d'informer les autres autour de soi de l'impact de nos modes de consommation sur les pays du Sud. Deux exemples : l'énorme problème des 250 millions de réfugiés écologiques prévus dans ce siècle, les pénuries alimentaires qui risquent de survenir si on continue sur la voie actuelle. Tous les citoyens peuvent y participer.

- ❖ **Pour connaître les lieux de mobilisation** les plus proches : <http://www.lasemaine.org/la-semaine-pres-de-chez-vous> Pour monter une action, vous pouvez bénéficier de l'appui de l'équipe d'organisation et de conseils de méthode en prenant contact sur animation@lasemaine.org
- ❖ **Un exemple d'action déjà réalisée : à Saumur**, l'association Peuples Solidaires anime un Café solidaire à la MJC du point de vue du Sud contact : Danièle et Claudie Kriegk [cdkriegk\(at\)orange.fr](mailto:cdkriegk@orange.fr)

4. Sensibiliser plus largement

L'essentiel du travail n'est pas de décrire une multitude de possibilités d'action, mais de se servir du répertoire pour effectuer un travail de sensibilisation des personnes, et notamment des personnes qui ne sont pas les plus sensibilisées aux questions écologiques. À vrai dire, un grand nombre de nos concitoyens sont conscients de l'importance des enjeux écologiques, mais beaucoup moins passent à l'acte en changeant leurs pratiques.

L'organisation de temps forts comme les rencontres d'Alternatiba, les forums ou les manifestations sont essentielles pour créer une dynamique et alerter l'opinion. Mais elles ne sont pas suffisantes pour engager un dialogue avec la majorité de nos concitoyens. Il faut pour cela aller au-devant d'eux là où ils sont, en leur parlant de questions concrètes qui les touchent. Si l'on parvient à accomplir un premier temps en donnant à chacun l'espoir qu'il peut contribuer à changer les choses, on a déjà fait la moitié du chemin. C'est pourquoi nous avons commencé ce répertoire par des questions très concrètes : manger autrement, se maintenir en bonne santé, se déplacer, etc.

Notre souci est également d'aller au-devant des classes populaires sans se limiter aux classes moyennes les plus perméables aux enjeux et aux modes de vie écologiques. Si on veut élargir l'audience, les 2 arguments qui portent en premier sont souvent que les approches écologiques, sont sources d'économies et sources d'une meilleure santé. Viennent ensuite l'avenir des enfants, le risque climatique et la convivialité dont beaucoup d'actions sont porteuses.

Enfin, si l'on a l'ambition d'aller au-devant du plus grand nombre des citoyens, il faut mettre l'accent sur la démultiplication des actions, en formant des porteurs de parole, des ambassadeurs, des relais d'opinion. Ce peuvent être des jeunes, des responsables associatifs, des enseignants pour le milieu scolaire, des responsables de collectivités. C'est pourquoi ce travail comporte nécessairement une dimension d'éducation populaire.

Agir pendant une manifestation, une fête, un forum

On trouvera sur le site du CAC quelques conseils pour organiser un stand ou des activités au cours d'une des manifestations qui vont se dérouler au cours de l'année 2015 (Alternatiba, forums des associations, etc.). Mais il suffit d'ouvrir les liens vers les programmes des Alternatiba en cours de préparation pour glaner des dizaines d'idées créatives et significatives. Nous ne donnons ici que quelques exemples :

Faire un stand

Un stand permet de rendre visible l'action menée, de faire connaître cette action, par des panneaux, des documents, éventuellement des clips, de nouer des contacts avec des personnes nouvelles et de sensibiliser ceux et celles qui s'arrêtent pour discuter. Il est nécessaire de prévoir une banderole, quelques photos murales, 2 ou 3 panneaux qui expliquent qui on est, ce qu'on fait, avec éventuellement un exemple (le tout de façon très succincte, comme une affiche), une collection de textes à distribuer gratuitement, avec éventuellement un ou 2 ouvrages qui peuvent être vendus, des feuilles de contacts qui permettent de recueillir les coordonnées des personnes intéressées par l'action menée ou la réflexion engagée.

- ❖ **Le CAC dispose de 2 stands en kit** pouvant être mis à disposition des équipes locales. Nous contacter

Faire un atelier de création d'objets d'art à partir d'objets de récupération

- ❖ Ma ressourcerie (Paris XIV^{ème}) réalise des vêtements chics à partir de matériaux de récupération, avec une couturière styliste. Des animaux et des petits objets sont également fabriqués à partir de matériaux récupérés par l'association Les Alchimistes, des fleurs, guirlandes et pompons par l'asso les Filles du Facteur. Voir <http://maressourcerieparis13.org/village-de-la-recup-le-samedi-30-mai/>

Développer des activités pour enfants

- ❖ Alternatiba Saint Quentin en Yvelines a développé plus de 15 ateliers pour les enfants, comme par exemple le tri des déchets avec les maisons de quartier, le climat : animation coulisse débat sur le climat pour les enfants (et pour tout public) éducation à l'environnement. Pour voir le programme complet <https://alternatiba.eu/sqy/>

Aller au-devant des habitants, engager le dialogue à partir d'une accroche

Plusieurs idées de méthodes et d'outils ont été évoquées. Nous en restituons quelques-unes, à compléter.

Des murs de parole

Un mur de parole peut être proposé pour nouer un dialogue aux participants d'une manifestation pour s'exprimer, et à partir de là.

- ❖ **Résistance à l'agression publicitaire** propose à La Verrière un mur de parole avec de simples post-it pour répondre à la question « la publicité me manipule quand? » Qui forment ensuite un mur de parole.
- ❖ **A la fête de la récup** (Paris 13^{ème}), on incite les personnes à répondre à la question « qu'est-ce qui m'est cher et que je ne voudrais pas perdre en raison de la crise climatique ? » Sur des feuilles de couleur, qui sont ensuite accrochées à une corde à linge.

Des réalisations symboliques dans l'espace public

- ❖ **La mise en place de grands bacs en bois** (par les Incroyables Comestibles) où sont cultivées des tomates, des plantes aromatiques, des pommes de terre, où chacun peut se servir permet, à Montigny-le-Bretonneux, d'attirer les habitants et les jeunes par quelque chose qui se mange, et d'entamer un dialogue sur ce que chacun peut faire à son tour. Voir <http://www.montigny78.fr/actualites/fiche/les-incroyables-comestibles-a-votre-disposition/?cHash=df1582a22c19a5e44c743b9976ea84c9>

Un stand en pied d'immeuble

- ❖ Quand Florence, de Sollicités, veut sensibiliser les femmes d'un groupe d'immeubles aux dangers des produits de synthèse pour la santé, elle installe un stand au pied d'un immeuble et propose aux passantes de fabriquer elles-mêmes des cosmétiques à partir de produits naturels. Elle leur montre que cela leur revient beaucoup moins cher que l'achat de ces produits au supermarché, et que c'est meilleur pour la santé. A partir de là, elle peut développer une information et une sensibilisation aux dangers des produits de synthèse, exemples à l'appui. Voir <http://www.sollicités.org/>

Proposer des autocollants dans la rue

Il est possible d'arborer un signe distinctif et distribuer des tracts aux personnes rencontrées dans la rue en les incitant à les utiliser et en expliquant pourquoi, avec la mention « faite quelque chose pour le climat »

- ❖ Coalition Climat 21 propose d'aller à 2 ou 3 personnes dans un lieu public et d'inciter les passants à prendre un badge, un autocollant « je clim'acte » ou un tract de présentation des mobilisations et de laisser son mail pour être

informé. Via la newsletter de Coalition Climat 21 pour télécharger les badges <http://coalitionclimat21.org/fr/contenu/ressources-0>

Déambulation et théâtre de rue

Faire des mini scènes de théâtre de rue et engager le dialogue avec les spectateurs

- ❖ **Écohérence propose Déambulle Terre** : un personnage déambule dans une bulle fragile couleur terre, goutte d'eau ou bulle d'oxygène, une molécule écologique dans le cœur de chacun. Un 2^e personnage, un éco-clown, invite le public à partager son amour de la planète. Ecohérence 06 400 Cannes. Tél 06 28 71 23 72 Voir http://www.ecoherence.org/documents/deambulation_environnement-deambulle_terre.pdf

Aller sur le terrain

Organiser des rendez-vous de l'écologie citoyenne

Il est possible d'organiser des temps d'échanges en allant sur place rencontrer les acteurs d'une expérience qui sur le terrain démontrent par l'exemple ce qu'il est possible de faire, dans de nombreux domaines évoqués dans ce répertoire.. Ces temps d'échanges peuvent regrouper des citoyens qui souhaitent s'informer et savoir comment faire, d'autres acteurs qui sont porteurs d'initiatives similaires, des élus et des responsables administratifs avec qui il est possible d'engager plus facilement un dialogue dès lors qu'on est ensemble sur le terrain. Au delà du travail fourni et diffusé (répertoire d'expériences, récits d'expériences,...) c'est la rencontre entre les personnes et le croisement de regards différents qui font la richesse de ces échanges d'expérience.

- ❖ **Dans le cadre d'un parcours des alternatives**, une rencontre a été organisée sur place entre un groupe de militants et l'association Espaces, à Chaville, pour voir comment cette association conjugue une démarche d'insertion professionnelle et personnelle de personnes en difficulté, l'entretien et l'amélioration des espaces naturels et des travaux d'aménagement, avec une forte exigence de cohérence sociale et environnementale. Voir la fiche issue de cette rencontre sur le site du CAC www.associations-citoyennes.net

Organiser un diagnostic écologique en marchant.

Il est essentiel d'appuyer l'action commune sur un territoire sur des observations partagées. On peut pour cela effectuer un diagnostic en marchant, en y associant les citoyens, qui ont une « expertise d'usage », les associations, des élus, des fonctionnaires et des représentants des entreprises. Il s'agit d'effectuer un diagnostic en marchant de l'état écologique d'un quartier ou

d'un territoire, puis de débattre des observations réalisées et faire des propositions ou, en cas de blocage, mener des actions concrètes.

- ❖ **Les Balades urbaines de Plaine Commune** : Les Balades urbaines sont un espace d'expression pour les habitants pour découvrir, dialoguer, construire ensemble, se donner les moyens d'intervenir concrètement sur des projets. Elles permettent le croisement des savoirs dans la convivialité, entre habitants, élus et techniciens. Tous vivent ensemble l'expérience d'une Balade Urbaine, hors des lieux et sujets de rencontres habituels. Elles permettent de jeter un regard neuf sur l'état du territoire et son devenir à long terme, en prenant du recul par rapport au cadre habituel. Voir <http://www.plainecommune.fr/participer-dialoguer/les-outils-de-concertation/balades-urbaines/#.VTytCWeJiWg>
- ❖ **Paroles d'habitants** (Lille et NPC) Depuis 15 ans, cette méthode est pratiquée dans le Nord-Pas-de-Calais à l'initiative des agences d'urbanisme. La méthode, qui est transposable à l'approche écologique, consiste à se retrouver, habitants, représentants institutionnels, élus, et faire un tour de la cité. Il s'agit d'ouvrir grands les yeux, de regarder ensemble, d'écouter. Le dialogue permet de pointer les problèmes et les dysfonctionnements, mais aussi ce qui marche bien et ce qui est positif, et de poser un premier diagnostic qui peut être complété par un dialogue avec les habitants que l'on rencontre sur place. Voir <http://www.capacitation-citoyenne.org/livrets/sienne/diagMarch.pdf>

Démultiplier les Toxic tours Detox 93

- ❖ **En Seine St-Denis, Toxic Tours Detox 93** propose des balades de quartier, pour découvrir les problèmes de pollution et de climat près de chez soi, sur les lieux mêmes où aura lieu la Conférence Climat en novembre/décembre 2015. Cela permet d'aller à la rencontre des habitants du quartier, de leur montrer qu'ils sont concernés et de créer des convergences. Contact <https://www.facebook.com/pages/Toxic-Tour-Detox-93/641260695994905>

NB. Il est possible de multiplier les « Toxic tours » et de les adapter dans d'autres territoires, ou à d'autres catégories de problèmes écologiques (biodiversité, enjeux urbains, etc.) en fonction des situations locales. L'échange porte aussi sur les pistes de solution : rôle respectif des habitants et des services publics, modes de mise en œuvre des solutions individuelles, collectives et techniques, échanges sur les limites du possible (limites des habitants, limites financières, limites culturelles). C'est un des meilleurs moyens pour discerner des problèmes à temps et pour arriver à se comprendre entre acteurs différents.

Communiquer, faire connaître son action

La bataille pour la mobilisation climatique est aussi une bataille de communication. Pour faire connaître au plus grand nombre les enjeux et les actions menées, il faut penser à communiquer largement. Plusieurs canaux sont possibles pour cela.

Travailler en réseau avec les associations locales

Nul ne peut agir seul. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord sur tout mais d'avoir le même objectif pour agir ensemble. Il est essentiel d'utiliser le réseau des dynamiques existantes pour diffuser des informations, en les reliant si possible à des dynamiques plus larges au niveau national ou mondial, ce qui est essentiel pour la mobilisation climatique.

Il existe dans la plupart des mairies un répertoire des associations locales qui permet d'appeler certains réseaux auxquels on n'avait pas pensé. À Paris, les Maisons des associations situées dans chaque arrondissement peuvent également servir de relais pour les nombreuses associations avec lesquelles elles sont en lien.

Avant l'action

Pour que les personnes se mobilisent, l'action doit devenir un événement à faire connaître. Il faut faire pour cela une courte présentation de votre action avec une adresse de contact, un visuel et en gros caractères un titre, un lieu, une date. Cela peut se traduire par des tracts et par des affiches, qu'on peut mettre dans la ville, dans la maison des associations, auprès des commerces, sans oublier un moyen de vous contacter.

Utiliser les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont également un bon vecteur de diffusion d'information. Aujourd'hui, ils ont pris une importance considérable pour démultiplier l'information et la diffuser à des publics larges. Il est essentiel de diffuser sur les réseaux sociaux l'annonce d'un événement, et après un événement de faire connaître les photos ou des petites vidéos prises pendant une manifestation, ou à l'occasion de sorties ou d'ateliers, pour les faire connaître beaucoup plus largement. Plusieurs adresses peuvent être utilisées :

- ❖ **Le site de Coalition Climat 21** avec #climat21 et « 1000initiatives » a pour fonction d'accueillir tous les événements en lien avec la mobilisation climatique
- ❖ **le site de la ville, et celui des principales associations locales** qui ont participé à l'événement ou qui sont en lien avec la mobilisation

- ❖ **Le Collectif des Associations Citoyennes** est également présent sur Facebook voir la page @associationscitoyennes.net

Informar la presse locale

Pour informer la presse locale, deux formats sont nécessaires :

- un communiqué d'une quinzaine de lignes qui présente l'essentiel de la manifestation en répondant aux questions classiques : qui, quoi, où, quand, comment et pourquoi.
- Un dossier de presse plus détaillé qui présentera les enjeux du changement climatique et de la transition écologique, avec un aperçu sur les actions locales qui sont réalisées, etc. sous forme d'une série de fiches suffisamment synthétiques pour pouvoir être reprises dans des articles de presse, nécessairement courts.
- Après l'événement, des photos sont souvent un plus.

Créer un petit journal local

La portée globale de ce type d'actions réside dans la plus grande diffusion, au-delà du cercle des convaincus, d'informations porteuses de sensibilisation à des logiques alternatives de développement durable, de comportement et de modes de consommation différents. Elle montre qu'avec très peu de moyens on peut participer à la bataille de l'information, de façon efficace.

- ❖ **Le Complément, mensuel d'étudiants**, à St Quentin en Yvelines, participe à la bataille de l'information sur le développement durable à partir d'une idée simple : la **production d'une information locale de qualité est une condition de l'émergence d'une démocratie plus vivante**. Depuis septembre 2010, une douzaine d'étudiants, qui se renouvellent d'année en année, édite un mensuel à prix libre pour informer et sensibiliser les autres étudiants et les habitants de l'agglomération aux enjeux du développement durable. Les 1 000 exemplaires sont distribués de la main à la main dans les locaux de l'Université et en ville. Mais on peut aussi le feuilleter en ligne à l'adresse <http://facultedagir.com/journal/>

Développer la dimension artistique des manifestations

Le dynamisme d'une manifestation, ce sont d'abord des concerts, des spectacles, du théâtre forum, des conférences gesticulées, des ateliers créatifs. Pas de fête sans cette dimension artistique ! Des manifestations sont l'occasion de donner la parole à des formations locales, aux jeunes et aux artistes, et d'exprimer la réalité vécue du territoire.

Faire un appel à créations

Il est possible de faire appel aux créateurs pour illustrer le thème central d'une manifestation, à condition de s'y prendre suffisamment à l'avance (4 mois constituent un minimum).

- ❖ Pour Alternatiba Marne et Gondoire (Lagny) les organisateurs ont lancé un appel à création (photographes, sculpteurs, graphistes, dessinateurs, peintres, poètes, écrivains, artistes en herbe de tout âge et de tous genres sur le thème « vivre ensemble autrement pour le climat ». Les œuvres et créations seront présentées lors du festival Alternatiba le 25 septembre 2015.

Former des porteurs de parole

Les réunions formelles sous forme d'ateliers ou de soirées débats sont utiles au sein de groupes constitués, mais ne sont pas les plus efficaces pour toucher des publics de jeunes ou de personnes inorganisées. Pour élargir la sensibilisation on peut procéder en 2 temps : commencer par former des « porteurs de parole », qui vont ensuite pouvoir expliquer à d'autres l'importance des enjeux climatiques.

Former des porteurs de parole

Cette formation peut se réaliser en petits groupes, de 5 à 10 personnes. Elle convient bien à des groupes de jeunes, mais il est également possible de former des personnes relais au sein d'une institution sur un territoire, motivées pour en convaincre d'autres, après un temps de formation.

La formation, d'une durée de 2 à 3 heures, peut comporter 3 éléments :

- une **information sur les enjeux** climatiques et écologiques, en les reliant aux autres enjeux de société, un aperçu de la **gamme des actions possibles** en comptant sur ses propres forces, en s'appuyant sur le répertoire, **quelques exemples de méthodes** pour relayer l'information et engager un dialogue, soit de façon individuelle, soit par petits groupes, et pour faire marcher le bouche-à-oreille.
- un temps de travail par petits groupes de 3 ou 4 pour digérer les informations et formuler des questions, des avis des propositions complémentaires
- un temps de dialogue avec le formateur, pour répondre aux questions, préciser la démarche

Une nouvelle réunion ou des contacts avec l'animateur durant quelques jours permettent de faire un premier bilan, apporter des compléments en termes de méthodes et de contenu et entretenir la motivation.

- ❖ **A Lagny, le point d'information jeunesse**, service de la ville, organise la formation d'un ambassadeur, jeune en service civique, pour que celui-ci assure ensuite une présence auprès des autres jeunes fréquentant le PIJ, et engage un dialogue avec les autres jeunes qui passent. Il peut s'agir d'un dialogue informel, individuel, ou de réunions spontanées avec des petits groupes.

Former des intervenants

On a aussi besoin de former de façon plus approfondie des personnes capables d'intervenir dans des conférences et au niveau de colloques ou de débats contradictoires, notamment dans les médias :

- ❖ **NégaWatt a formé 22 ambassadeurs** pour assurer la tenue de conférences de présentation du scénario Négawatt sur l'ensemble du territoire.
- ❖ **Le Collectif des Associations Citoyennes** prépare une journée de formation pour des intervenants potentiels capables de démultiplier la démarche de sensibilisation au niveau d'associations ou dans des réunions publiques.

S'éduquer à un regard plus libre sur les médias et la publicité

Il n'y a pas de changement climatique ni de transition écologique sans éducation des citoyens. Mais loin de favoriser l'éducation, la société dominante utilise massivement les médias et la publicité pour conditionner les esprits et formater les consciences, avec des méthodes sans cesse plus sophistiquées qui s'adressent à l'inconscient. Les médias dominants sont aujourd'hui porteurs d'une terrible régression éducative. Mais cette pente n'est pas fatale, une éducation au regard critique est possible sans beaucoup de moyens.

Plusieurs actions sont possibles dans le domaine des médias et de la publicité :

- ❖ **Analyser ensemble un journal télévisé** On regarde ensemble le journal. A partir une grille d'observation pour distinguer les séquences, ce qui nous frappe dans le contenu, quelques phrases significatives. Chacun prend des notes, puis on se donne un temps de discussions pour échanger sur les expressions.
- ❖ **Analyser les tunnels de publicité.** On enregistre les plans et des images, pour pouvoir revenir plusieurs fois sur un spot pour l'analyser. Ce travail donne une perception de l'ampleur et l'orientation des informations qui sont avalées par le consommateur en l'espace de quelques minutes.
- ❖ **Analyser les affiches des publicités murales.** Pendant quelques semaines, chacun utilise son téléphone pour prendre sur le vif, dans la ville, des photos

des publicités murales qui le frappent particulièrement, soit par le caractère inclusif du message, soit par la construction et le style de l'image. On rassemble ensuite toutes les images pour les analyser en groupe en essayant de discerner le contexte, le message véhiculé, les moyens, les ressorts utilisés pour donner envie d'acheter ou se comporter, les représentations de la société et de la vie qui sont véhiculées.

- ❖ **Pour ces actions, voir la méthode** <http://www.recit.net/?-Pour-un-regard-plus-libre-sur-les-> il existe également un fascicule N° 16 de RECIT « pour un regard plus libre sur les médias dominants et la publicité » à demander au CAC.

Des ateliers pratiques et des expériences

Rien de tel qu'expérimenter pour prendre conscience et oser agir. De multiples expériences et ateliers sont proposés par les associations au niveau local. Là encore, impossible de faire le tour, et on se contentera de citer quelques exemples

Ateliers pratiques

- ❖ **La Vie'cyclette à Guyancourt propose un atelier « Ressortons nos vélos, remettons-nous en selle »**, pour des personnes ayant peu ou pas pratiqué le vélo en ville récemment. L'atelier s'est déroulé en 3 temps. Vérification des vélos, parcours de maniabilité, parcours dans la ville qui empruntait les cheminements cyclistes. belle réussite qui viendra grossir le flot des usagers du vélo à Guyancourt <https://sqyentransition.wordpress.com/antennes-locales/get-guyancourt-en-transition/atelier-remise-en-selle-de-la-vie-cyclette/>

Des expériences

De nombreuses expériences sont proposées, notamment par les petits débrouillards, mais aussi par de nombreux mouvements d'éducation populaire, des enseignants, etc. Plusieurs expériences sont proposées par l'académie de Poitiers sur son site :

- ❖ Montrer le fonctionnement (simplifié) de l'effet de serre http://ww2.ac-poitiers.fr/ia16-pedagogie/IMG/pdf/Experience_banquise_glac_e_continenteale.pdf
- ❖ Découvrir comment la fonte des glaces participe à l'élévation du niveau des mers et prendre conscience de ses conséquences directes sanitaires, sociales et écologiques http://ww2.ac-poitiers.fr/ia16-pedagogie/IMG/pdf/Experience_banquise_glac_e_continenteale.pdf

Penser au ludique : jeux et concours

La prise de conscience repose plus sur l'expérience que sur les discours. Le jeu est à cet égard une forme d'expérience directe très parlante. Nous n'avons pas à ce stade fait un inventaire complet des principales sources de jeux. Mais il est important de signaler ces dimensions à travers quelques exemples :

Jeux de groupe et ateliers pratiques

- ❖ **Le jeu du repas solidaire.** Les étudiants de l'université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines ont organisé un repas pour faire prendre conscience à l'ensemble des étudiants de la répartition des richesses. Les personnes se sont distribuées en fonction de la population de chacun des 5 continents, et ont reçu à manger en fonction de la richesse.

Des quizz

De nombreuses associations proposent des quizz, qui constituent souvent une introduction au débat et au dialogue. Sous son apparence de simplicité, la fabrication d'un quizz demande une réflexion préalable pour poser les bonnes questions et ne pas enfoncer les portes ouvertes, pour inciter à l'action et ne pas verser dans le spectaculaire et l'anecdotique.

- ❖ **Familles à énergie positive propose « 100 écogestes »** un quizz très complet qui permet d'évaluer les économies d'énergie que l'on sait déjà et celles qu'il est encore possible de faire <http://nanterre.familles-a-energie-positive.fr/public/upload/nanterre/Quizz%20Nanterre.pdf>
- ❖ **Un quizz sur le coût écologique et financier du trajet quotidien** d'un élève vers l'école a été conçu par l'académie de Poitiers : <http://web16.ac-poitiers.fr/ia16/edd/trajet/>

Concours photo

Faire un concours photo est un facteur de prise de conscience pour ceux qui y participent. Les photos constituent un outil visuel très important pour faire prendre conscience, en particulier sous forme d'exposition.

- ❖ **L'Université Pierre et Marie Curie** a organisé début 2015 un concours photo sur le thème « climat, changer d'air », dont les clichés ont été exposés à l'Atrium café de la faculté
- ❖ http://www.upmc.fr/fr/vie_des_campus/vie_etudiante/concours_photo_upmc.html
- ❖ **Acteurs du Paris durable** avait organisé en 2013 un concours photo sur le thème « quel temps fait-t-on demain à Paris ? » qui a fait l'objet d'une exposition lors des journées parisiennes de l'énergie et du climat
- ❖ <http://acteursduparisdurable.fr/actus/concours-photo-quel-temps-fait-on-demain-a-paris>

Des jeux vendus par des associations spécialisées

Plusieurs associations spécialisées proposent une offre de jeux pédagogiques qui peuvent servir de support à des activités de groupe et constituent également des sources d'idées pour inventer vos propres actions :

- ❖ **La mallette pédagogique « 1 degré de plus » des Petits Débrouillards** sur le changement climatique, réalisée avec WWF et l'ADEME, comprend une série de fiches d'expérimentation et de recherche, un jeu de plateau avec carte et domino, etc. pour les jeunes dès 7 ans. Voir <http://www.rac-f.org/Malette-pedagogique-changement>
- ❖ **la mallette Ludobio** (40 €), réalisé par l'association Bio Consom'acteurs, propose 5 jeux conçus pour permettre de découvrir, dès l'âge de 6 ans, les spécificités de l'agriculture biologique de façon ludique ainsi que des thèmes transversaux comme l'équilibre alimentaire le goût et la connaissance des aliments.
- ❖ **Les world cafés organisés par e-graine** (Trappes) permettent de mener une réflexion sur les principales interactions responsables du dérèglement climatique et d'en percevoir la complexité, puis de chercher des solutions. Ils commencent par un jeu de positionnement qui fait ressortir la vision que les participants ont du changement primaire. Ensuite, répartis en groupe, ils abordent tour à tour les liens entre cette notion et différents thématique : alimentation, énergie, transports, biodiversité. voir <http://e-graine.org/PDF/dossier-offre-pedagogique-climat.pdf>

Soirées d'information, cafés citoyens, cafés climat, etc.

Cafés citoyens

Le débat est essentiel pour faire progresser les idées. Il est possible avec très peu de moyens d'organiser un café citoyen, un « éco café », etc. Il s'agit le plus souvent de rendez-vous réguliers, ouverts à tous, centrés sur l'information et le débat, avec l'idée que la controverse fait progresser les idées. Dans les 6 prochains mois, de nombreuses associations vont se poser la question de leur participation à la dynamique engendrée par COP 21.

- ❖ **Le café citoyen de Paris** se réunit le troisième mercredi de chaque mois de 19 heures à 21 heures au café bar l'imprévu, 35, rue Didot 75014 Paris. Parmi les thèmes abordés, « énergies renouvelables et/ou sobriété énergétique ? », « Pourquoi le gaspillage côtoie-t-il la famine ? » Voir <http://www.cafes-citoyens.fr/arcadies/paris>
- ❖ **La Fabric des Colibris de Rambouillet** organise des cafés citoyens à Rambouillet et aux alentours. Quelques exemples de thèmes abordés : « Comment favoriser une écologie humaine ? », « La société de compétition

est-elle une fatalité ? » « Quelle ville pour demain ? ». Voir <http://fabric.amap-rambouillet.org/402-2/>

- ❖ **Le Café Climat à Montpellier** est organisé tous les deux mois pour échanger des informations concrètes et utiles dans le domaine de la maîtrise de l'énergie, des énergies renouvelables, de l'habitat et des transports. Celui-ci est organisé par l'agence locale de l'énergie. Mais il est parfaitement possible à des citoyens de faire la même chose en Île-de-France, en abordant des sujets plus controversés Voir <http://www.infoenergie-lr.org/evenement/cafe-climat-autoconsommation-photovoltaïque-quelles-possibilités-pour-les-particuliers/>
- ❖ **Les Clim'apéro de Coalition Climat 21**. Une fiche technique est proposée sur le site, qui reprend les principales caractéristiques d'un café citoyen. Voir http://coalitionclimat21.org/sites/default/files/kitmob_pdf.pdf

Soirées débats

La démultiplication du travail de sensibilisation doit également s'appuyer sur les associations et les groupes constitués. Il est possible de répondre aux demandes de façon participative, afin d'enclencher une dynamique collective et des dynamiques individuelles. Beaucoup de personnes sont sensibilisées, le problème est plutôt celui du passage à l'acte. Une soirée d'information et de sensibilisation permet d'inciter les personnes à se mettre en mouvement en comptant sur leurs propres forces, seules ou en groupe :

- ❖ **Une soirée débat**. Le travail se déroule en 4 étapes : une information sur les enjeux de la COP 21 et la nécessité d'une action dans la durée, une présentation du répertoire des principales actions envisageables, un travail en petits groupes pour se poser mutuellement la question « et moi, que puis-je faire pour la transition écologique ? », une mise en commun pour mutualiser les réponses et un débat général pour savoir comment continuer.
- ❖ **Débat autour d'un livre, d'un film ou d'une vidéo**. Bien que la méthode soit tout à fait classique, il n'est pas inutile de rappeler ici la possibilité d'organiser des débats autour d'un film ou d'une vidéo. Compte tenu de la puissance de l'image, une projection même courte a un impact important. Le rôle de l'image est ici de prolonger la réflexion de ceux qui agissent sur le terrain, mais aussi de proposer un support supplémentaire de réflexion, plus proche et plus accessible que l'écriture. Tout dépend bien sûr du choix des thèmes et du support.

Climat'parties

Ces soirées peuvent avoir une forme plus conviviale, chez l'habitant, à la manière des « soirées Tupperware ». La fondation Nicolas Hulot propose un ensemble d'outils et les propositions de déroulés :

- ❖ **Une Climat'party**, c'est avant tout un temps de rencontre, avant tout convivial, entre amis ou en famille, pour partager un état des lieux de la

Planète et identifier ensemble des recommandations et actions à mettre en œuvre pour opérer une mutation. La fondation Nicolas Hulot met à votre disposition une série d'outils (quizz, jeux de cartes, vidéos) ainsi que des propositions de déroulés. https://formulaire.fondation-nicolas-hulot.org/fra/espace_personnel?q=register

Travail dans la durée avec une classe ou un groupe d'élèves

Un travail peut se faire dans la durée avec une classe ou un groupe d'élèves, en lien avec les enseignants. Il permet de réfléchir aux enjeux climatiques et écologiques, à travers la construction collective d'un plan d'action pour la transition écologique, réalisable par les élèves eux-mêmes, et aux mesures plus larges qu'il faudrait prendre pour répondre aux enjeux de la transition écologique

Après une information initiale sur les enjeux climatiques et écologiques, et une information sur les actions possibles pour agir en comptant sur ses propres forces *-en s'appuyant sur le répertoire-*, il est proposé d'organiser un travail par petits groupes pour que chacun définisse ses propres actions, seuls, en famille ou en groupe. Les propositions sont ensuite l'objet d'une mise en commun

Ce travail permet de débattre des choix personnels et collectifs qui permettent de contribuer à la transition écologique, et échanger sur les résultats et les difficultés de mise en œuvre sur une période de quelques mois. Les élèves peuvent aussi se préparer à intervenir en tant que porteurs de parole auprès d'autres élèves.

- ❖ L'académie de Poitiers propose un ensemble de pistes pour un travail pédagogique autour du changement climatique dans les différentes matières d'une classe de collège. Pour en savoir plus : http://ww2.ac-poitiers.fr/ia16-pedagogie/IMG/pdf/ateliers_changement_climatique_pistes_pedagogiques.pdf

Des temps de vacances collectives autogérés par des jeunes pour vivre l'écologie au quotidien

Comme l'ont expérimenté des générations de militants au sein des mouvements de jeunesse, certaines colos, voyages ou camps de jeunes sont des temps privilégiés d'apprentissage de pratiques et de transmission de valeurs communes, dès lors qu'elles reposaient sur un véritable projet éducatif. Il est possible aujourd'hui de développer consciemment dans ce cadre des expériences d'écologie au quotidien.

- ❖ **Le camp écologique du MRJC** qui s'est tenu en juillet 2015 à Rouvroy-les-Merles (Oise) est un bon exemple. Nourriture bio et locale pour les 350 participants, toilettes sèches, shampoings et produits d'entretiens naturels ou biologiques, mais aussi des rencontres et travaux avec les agriculteurs voisins, des débats et des jeux de rôle pour comprendre que la dimension écologique et la dimension sociale de notre société sont intimement liés. Pour en savoir plus voir l'article de Reporterre <http://www.reporterre.net/Quand-un-camp-de-vacances-de-jeunes-vit-l-ecologie-au-quotidien>
- ❖ **Une colonie de vacances porteuses d'un projet éducatif et citoyen** a été organisée pendant 10 ans par Intolérance, de Marseille. Cette association, créée par 6 institutrices, luttait contre l'intolérance des jeunes et des enfants dès la maternelle dans les quartiers Nord. Elle a organisé pendant 10 ans une colonie de vacances exemplaire, au fort de Buoux (84) : découverte de la nature et de l'environnement, organisation en cohérence avec un parti pris écologique, une citoyenneté vécue plutôt qu'enseignée, un apprentissage de l'autonomie. Le projet a disparu en 2012, victime des baisses de crédits et des retards de paiement du Conseil Général. Voir <http://www.camps-de-vacances-ados.com/organisateur-camps-ados-494.html?PHPSESSID=b2731bae98862b74d5ae75b7a8b0f903>

Contribuer à l'éducation à l'environnement et au développement durable

Participer aux actions locales du Graine Ile de France (Groupement régional d'animation et d'information sur la nature et l'environnement)

Le réseau Graine Ile de France rassemble de très nombreux acteurs de l'éducation à l'environnement et au développement durable pour organiser des journées d'échanges, des actions de terrain, mener un travail d'information, d'orientation et d'accompagnement de projets, des actions expérimentales. Il regroupe plus d'une centaine de structures de terrain dont on trouvera la liste et la localisation sur le site <http://www.graine-idf.org/structures-adherentes/localiser>, qui chacune mène des actions. Il est donc impossible de décrire ici la gamme et la richesse de toutes les actions menées. Le plus simple est de chercher la structure la plus proche et de consulter son site. On peut devenir adhérent, à titre individuel ou au titre d'une association, bénévoles, pour aider à la réalisation de projets (bricolage, missions ponctuelles de recensement de saisie d'informations ou partenaire).

- ❖ « **Un débat par classe pour le climat** » avant la COP 21. Il est possible de participer à l'initiative lancée par le Réseau École et Nature, avec un certain nombre de partenaires : ICEM Pédagogie Freinet, OCCE et plusieurs syndicats (SNUIPP, SGEN CFDT) pour organiser d'ici la COP 21 un débat sur le climat dans chaque classe, mais aussi dans tous types d'espaces

éducatifs (MJC, Conseils des enfants, centres de loisirs ou d'animation, etc.). Il est possible à des enseignants ou des parents de susciter de tels débats. Pour cela, des fiches méthodologiques sont proposées aux enseignants, animateurs, parents, associations, collectivités ou tout citoyen. Ces documents sont disponibles sur le site <http://reseauecoleetnature.org/un-debat-par-classe-pour-le-climat.html> Pour contacter Graine Île-de-France et discuter de ce qu'on souhaite y faire [Info\(at\)graine-idf.org](mailto:Info(at)graine-idf.org) ou 01 45 22 16 33

Un groupe d'échanges dans la durée pour agir en cohérence avec ses convictions

De tout temps, les grandes transformations sociales, politiques, spirituelles se sont développées à partir de petits groupes d'hommes et de femmes qui se sont constitués pour mettre en accord leurs pratiques et leurs idées. Les exemples sont multiples : loges maçonniques, cellules du PC, groupes de développement d'agriculteurs, communautés de base en Amérique latine, mouvements de jeunes, etc. Ceux qui aspirent à un monde plus humain peuvent difficilement le faire seuls. **Le même mouvement peut inspirer la marche vers la transition écologique.** Il est possible ensemble, dans la durée, de s'interroger mutuellement dans la durée sur les choix réalisés par chacun en matière de consommation, d'habitat, etc. en mettant en place **un groupe de parole qui se réunit régulièrement, à chaque fois autour d'un thème**, en croisant les pratiques de chacun et le sens des actions.

- ❖ **A Viroflay (78), un groupe d'échanges d'expériences** d'une douzaine de personnes s'est constitué depuis 2007 avec l'objectif de relier les pratiques et les idées, dans le domaine écologique mais également dans le domaine militant. Il se réunit tous les 2 mois et a permis à chacun de progresser. Le groupe est à l'origine de l'AMAP et de plusieurs autres projets. Chacun parle à tour de rôle d'un fait de vie qui l'a marqué (que ce soit sur les difficultés, ses avancées ou ses émerveillements), confronte sa vie à des principes communs. Le fait de parler sans jugement devant ses pairs permet à chacun d'avancer, apporte du recul sur sa propre vie et sur ses problèmes, vécus souvent de manière très subjective. Le groupe apporte aussi, avec le temps, une connaissance mutuelle, et joue le cas échéant un rôle de « mémoire. Pour plus d'information didier.minot@free.fr

Résumé : 10 propositions de méthodes et d'outils pour élargir la sensibilisation

1 Aller au-devant des habitants, engager le dialogue à partir d'une accroche

Murs de parole, porte à porte pour engager un dialogue, autocollants ou tracts, stand en pied d'immeuble, objets symboliques (les bacs des Incroyables comestibles), mini-scènes de théâtre de rue pour engager le dialogue avec les spectateurs

2 Des RDV de terrain

Organiser des temps d'échanges en allant sur place rencontrer les acteurs d'une expérience sur le terrain, diagnostic écologique en marchant, Toxic Tours

3 Former des porteurs de parole et des intervenants

Formation par petits groupes, en 2 à 3 heures, sur les enjeux climatiques et écologiques, la gamme des actions possibles, les méthodes pour relayer l'information. Formations plus approfondies d'intervenants capables d'intervenir dans des débats

4 Soirées d'information, café citoyen, café climat, etc.

Cafés citoyens, cafés climat, etc. Soirées débats, Débat autour d'un livre, d'un film ou d'une vidéo.

5 Agir pendant une manifestation, une fête, un forum

Faire un stand, un atelier, développer des activités pour enfants, faire un atelier de création d'objets... (Cf. dans les Alternatiba en cours de préparation).

6 Communiquer, faire connaître son action

Travailler en réseau avec les associations locales et les réseaux. Utiliser la presse et les réseaux sociaux.

7 Les jeux, concours et ateliers pratiques

Jeux de groupe et ateliers pratiques, quizz, concours photo, expériences scientifiques

8 Développer la dimension artistique des manifestations

Appel à une compagnie de théâtre, musique, clowns, etc. (tournés vers l'écologie ou le climat). Mais aussi Appel aux créations des habitants.

9 Travail avec une classe ou un groupe d'élèves

Travail dans la durée avec une classe ou un groupe d'élèves, en lien avec les enseignants pour réfléchir aux enjeux climatiques et écologiques

10 Des groupes d'échanges dans la durée pour agir en cohérence avec ses convictions

Groupes de parole qui se réunissent régulièrement, à chaque fois autour d'un thème, en croisant les pratiques de chacun et le sens des actions.

5. Outils et références

De très nombreux outils et références peuvent être utilisés à l'appui d'une démarche d'information ou de sensibilisation aux enjeux climatiques. Ces documents sont extrêmement nombreux et se renouvellent très vite. Il est donc hors de question d'apporter une information complète dans le cadre de ce répertoire.

C'est pourquoi nous invitons le lecteur à se reporter au chapitre « outils et références » du site <http://www.associations-citoyennes.net/ecologie/> . Il y trouvera un choix de livres, de spectacles proposés par des troupes de théâtres, des groupes de musiques ou des compagnies de clowns, de films courts ou de vidéos

Nous donnons ici, à titre indicatif, un aperçu de quelques unes de ces ressources.

Sources d'information

Il est possible de mieux comprendre les causes des dysfonctionnements actuels, et voir comment il est possible d'aller vers des logiques alternatives de développement soutenable, en s'informant via les médias classiques, les médias alternatifs, les articles scientifiques et les publications des associations. A l'heure actuelle, l'information est à la fois facilement et difficilement accessible. Il est nécessaire de faire des choix, d'avoir un regard critique sur les informations, et de croiser le plus possible diverses sources. Tout un apprentissage où l'on peut s'entraider. Voici quelques références de sources auxquelles on peut se référer. La liste est forcément incomplète.

Sur le net

Plusieurs médias indépendants ont pu voir le jour avec l'essor d'Internet, sur lesquels on peut s'appuyer :

- ❖ **Bastamag !** Basta ! est un média indépendant sur Internet, gratuit et libre d'accès, centré sur l'actualité économique, sociale et environnementale. Constitué d'une équipe de journalistes et de militants associatifs, il contribue à donner une visibilité aux enjeux écologiques, aux actions citoyennes, aux revendications sociales, aux mouvements de solidarité et aux alternatives : <http://www.bastamag.net/>
- ❖ **Reporterre**, Le « quotidien de l'écologie » veut proposer des informations claires et pertinentes sur l'écologie dans toutes ses dimensions, ainsi qu'un espace de tribunes pour réfléchir et débattre. Voir <http://www.reporterre.net/>
- ❖ **La bas si j'y suis**, était une émission sur France Inter qui a été supprimée, mais continue sur Internet. Voir <http://la-bas.org/>

Emissions de radio

Plusieurs émissions de radio constituent également des sources d'information et de débat :

- ❖ **CO2 mon amour**, sur France Inter, est une émission toujours très intéressante de Denis Cheissoux sur France Inter, le samedi de 14 heures à 15 heures voir <http://www.franceinter.fr/emission-co2-mon-amour>
- ❖ **Terre à Terre**, sur France Culture, émission de Ruth Stégassy le samedi de 7h05 à 8 heures, souhaite sur les questions d'environnement faire le lien entre les informations et les initiatives locales venant des associations des particuliers ou des collectivités, en les situant dans leur contexte. <http://www.franceculture.fr/emission-terre-a-terre-0>

- ❖ **Carnets de campagne**, sur France Inter chaque jour de semaine de 12h30 à 12h45, présente des réalisations de terrain sous forme de témoignages des acteurs, et montre la richesse et la diversité des actions menées par les départements. Émission animée par Philippe Bertrand. <http://www.franceinter.fr/emission-carnets-de-campagne>

Presse écrite

De nombreuses publications existent, au format papier ou par Internet. Nous nous risquons à en citer quelques-unes :

- ❖ **Politis** est à la fois un hebdomadaire au format papier d'informations politiques générales, à forte sensibilité écologique, et un site <http://www.politis.fr/>
- ❖ **L'âge de faire** est un mensuel au format papier, qui tire à 30 000 exemplaires pour témoigner des expériences alternatives en matière de réappropriation de l'économie, de création de lien social, d'écologie et d'engagement citoyen. <http://www.lagedefaire-lejournal.fr/>
- ❖ **Les z'indignés**, revue des résistances et des alternatives, est une revue mensuelle de réflexion, fondée par Paul Ariès, dans laquelle on trouvera des articles de Yann Fiévet et de bien d'autres. <http://www.les-indignes-revue.fr/>
- ❖ **Silence**, revue mensuelle écologiste et non-violente, est un « explorateur d'alternatives » qui traite de thèmes liés à l'environnement (énergies, agriculture, pollutions, santé...) et à la société (féminisme, non-violence, relations nord-sud, décroissance...), en privilégiant une approche transversale, en présentant des alternatives. <http://www.revuesilence.net/>
- ❖ **L'écologiste**, revue trimestrielle de référence, édition française de The Ecologist, propose des analyses thématiques centrées sur un sujet de fond ou d'actualité. Pour voir les derniers numéros ou s'abonner <http://www.ecologiste.org/contents/fr/d6.html>

Dossiers et documents

Publications du Réseau Action Climat

Réseau Action Climat a publié de nombreux documents pédagogiques classés en différentes séries :

- « Des gaz à effet de serre dans... »,
- « Comprendre et réagir »,
- « Énergie et transition énergétique »,
- « Agriculture et climat »,
- « Climat et développement »,
- « Enjeux internationaux »,

- « Transports et fiscalité »,
- « Climat et territoires ».

Un kit pédagogique de 87 pages constitue un outil de sensibilisation et de formation clé en main les grands enjeux climatiques,

5 panneaux d'exposition présentent les principaux messages clés en matière de changements climatiques : causes, impacts, moyens d'agir.

Il y en a pour tout le monde : grand public, militants, journalistes, experts, décideurs. Il est possible de se procurer ces publications (souvent gratuites) en ouvrant les liens correspondants sur le site <http://www.rac-f.org/>

Le scénario Négawatt

L'association Négawatt dirigée par un collège de 23 experts en énergie (cooptés), compte aujourd'hui plus de 1000 adhérents qui participent à l'élaboration d'un scénario énergétique prospectif réaliste qui décrit précisément la trajectoire possible pour réduire d'un facteur 4 nos émissions de gaz à effet de serre d'ici 2050 et se défaire de notre dépendance aux énergies fossiles et fissiles. Ce scénario montre qu'une société dite « développée » peut subvenir à ses besoins en diminuant considérablement l'utilisation d'énergies fossiles et nucléaires, que des mesures concrètes permettent une réelle transition énergétique et apporte ainsi une contribution technique au débat sur la politique énergétique de la France.

Ce scénario explore systématiquement dans tous les secteurs les « gisements de mégawatts », toutes ces consommations d'énergie que l'on peut éviter grâce à des actions de sobriété et d'efficacité. Ils privilégient les énergies de flux (soleil, vent, eau, biomasse) par rapport aux énergies de stocks (fossiles nucléaires). Il ne retient que des solutions éprouvées dont la faisabilité est démontrée. Son objectif ne se réduit pas à la lutte contre le changement climatique : c'est l'ensemble des risques et impacts liés à notre modèle énergétique qu'il faut réduire. Les contraintes sur l'eau, sur les matières premières ou l'usage des sols sont donc également prises en compte. Négawatt propose 10 mesures (structurelles, sectorielles) et une mesure phare : une contribution fiscale généralisée à toutes les ressources énergétiques en fonction des volumes consommés, de l'efficacité des chaînes énergétiques et des externalités qui leur sont imputables.

Vous pouvez soutenir l'association <http://www.negawatt.org/nous-soutenir-p23.html>

Fiches Energie et transition (ATTAC)

Le groupe de travail énergie d'ATTAC élabore depuis 2 ans une série de fiches pour comprendre, qui exposent chacune en 2 pages les données essentielles pour penser la transition énergétique. Loin des clichés et des solutions toutes faites, ces fiches montrent objectivement les possibilités et les limites des énergies renouvelables, et tracent des perspectives sur l'utilisation actuelle et future de l'énergie etc. Les 9 fiches déjà disponibles sont des outils remarquables :

- Histoire, énergies et sociétés
- Sobriété énergétique et mode de vie.
- Les énergies solaires
- Les énergies éoliennes
- Les bioénergies
- Les énergies géothermiques
- L'énergie dans les bâtiments
- L'énergie dans l'agriculture
- Energie et démocratie,

que l'on trouvera sur <http://yonnelautre.fr/spip.php?rubrique1057>. On attend les 7 autres avec impatience.

Films, images et vidéos

L'image et le son constituent des dimensions indispensables de toute action de mobilisation pour le changement climatique. De nombreux documents ont été produits au cours des derniers mois, mais certains films plus anciens restent totalement d'actualité.

- ❖ **On trouvera prochainement sur le site <http://www.associations-citoyennes.net/ecologie/> les références de nombreux films de différents formats : films de 10 minutes pour introduire un débat, films plus longs (format 52 minutes) pour apporter un éclairage plus en profondeur.**

Le projet du collectif est de produire également des petites vidéos, des clips, des témoignages et des portraits.

Spectacles et manifestations artistiques

Une enquête a été lancée par le Collectif auprès des compagnies, troupes ou artistes, cinéastes et photographes membres du collectif pour recenser un choix plus large de spectacles, productions ou manifestations en lien avec la transition écologique ou la lutte contre le dérèglement climatique. Cette enquête est relayée par l'UFISC et ses fédérations spécialisées. En fonction des

réponses, on trouvera à partir du mois d'octobre un certain nombre de liens sur le site.

Nous fournissons ici quelques références de compagnie de théâtre, de danse, de clowns, de groupes de musiques qui proposent des productions en rapport avec la transition écologique et le climat.

Compagnie NAJE (Nous n'Abandonnerons Jamais l'Espoir) propose une trentaine de spectacles de théâtre forum et peut en créer de nouveaux à la demande. Par exemple « Cà va chauffer ! » Sur la nécessité de transformer une manière de penser et d'agir pour réduire notre empreinte environnementale <http://les-parques.blogspot.fr/> Fabienne Brugel 01 46 74 51 69

Les Parques, aide à créer des événements gratuits, associatifs et citoyens, afin de réfléchir ensemble de manières ludiques sur des sujets de société : environnement, cohésion sociale, respect de l'autre, par l'art, la culture et la création <http://les-parques.blogspot.fr/> ou contact@les-parques.com Julie Dumont 06 61 09 69 90

Compagnie Pile Poil Planète est une compagnie de théâtre professionnelle, une association à but non lucratif dont la mission principale est de sensibiliser tous les publics au développement durable, au respect de la nature et aux enjeux de l'avenir de la planète, de favoriser l'émergence d'une citoyenneté active et de provoquer l'envie d'agir. Spectacle écocitoyen « Gachisbouzouc » sur le recyclage et le réemploi, pour les petits et les grands. <http://www.pilepoilplanete.com/accueil.html> ou 06 45 71 84 38

TOP'Théâtre de l'opprimé à Lille : création de spectacles à la demande. On produit plusieurs spectacles sur le productivisme agricole, les semences et le lobbying des entreprises agroalimentaires, ainsi que « mon association dans le marché » sur l'assujettissement de force des associations aux logiques marchandes. Voir <http://theatredelopprime.jimdo.com/> 03 20 54 16 33 toptheatre@orange.fr

Rejoignez le Collectif des Associations Citoyennes

Qu'est ce que le CAC ?

Le Collectif des Associations Citoyennes est né en 2010 pour lutter contre l'instrumentalisation des associations et défendre leur contribution à la construction d'une société solidaire, durable et participative. C'est à la fois une **cellule de veille juridique et d'alerte, de soutien mutuel et de formation** pour les associations citoyennes, et un **lieu de débat** et de **réflexion commune**. Il **interpelle** les décideurs politiques nationaux, et **propose des analyses et réflexions** aux associations regroupées au niveau local qui peuvent ainsi mieux agir, travailler avec les décideurs. Au fil du temps, il a montré la nécessité d'une **parole libre et argumentée** au service du renouveau associatif.

L'organisation et les moyens

L'association s'est constituée formellement 2013. Elle compte aujourd'hui 150 adhérents, 2 salariés et environ 120 bénévoles actifs. Son budget prévisionnel est de 125 000 € en 2015. Le Collectif est en lien avec 12 500 personnes, 1 500 associations dont 80 réseaux nationaux, qui représentent eux-mêmes environ 1 million d'adhérents. Les réunions du Collectif, pour autant, gardent leur caractère d'ouverture à tous, adhérents ou non d'adhérents.

Le CAC a besoin de vous

Le CAC n'est financé ni par les entreprises, ni par la publicité. Pour agir et organiser l'engagement citoyen de ses membres, il a besoin de votre soutien. Votre contribution lui permet de garder une parole libre et argumentée au service du renouveau associatif.

Il a besoin aussi de votre participation au sein des groupes de travail qui se sont constitués.

Pour participer et soutenir le CAC, voir le site :

www.associations-citoyennes.net

Pour prendre contact 07 70 98 78 56

contact@associations-citoyennes.net



L'écologie au quotidien

Lutter contre le dérèglement climatique et contribuer à la transition écologique en Île-de-France



La conférence climatique qui va se tenir à Paris fin novembre 2015 est, à bien des égards, décisive. Le changement est déjà perceptible, avec des conséquences désastreuses, y compris dans notre pays.

Dans ce contexte, la mobilisation des citoyens est décisive. Mais comment élargir le nombre des personnes mobilisées ? La première étape est **de convaincre le plus grand** nombre de nos concitoyens qu'il est possible et nécessaire de **modifier leurs pratiques**, et que cela est bénéfique pour eux **en termes de santé, de moyens disponibles et d'équilibre de vie**.

Le Collectif des Associations Citoyennes a regroupé **des centaines d'actions réalisables par des personnes ou des groupes comptant sur leurs propres forces**, et de leurs possibilités d'agir pour **infléchir les décisions publiques**. Il espère ainsi contribuer à créer les conditions d'une mobilisation beaucoup plus large.

Prix 5 euros

Collectif des Associations Citoyennes 108 rue Saint-Maur 75011 Paris

Tél 07 70 98 78 56 contact@associations-citoyennes.net

Site : www.associations-citoyennes.net