



# L'écologie au quotidien

Contribuer à la transition écologique, sociale, culturelle

Avec ses propres forces

## C'est possible !

Répertoire de propositions concrètes



Prix 5 euros

3<sup>ème</sup> édition revue et augmentée

24 juin 2016

Fondation  
Monde Solidaire



Fondation  
de  
France





## Avertissement

Vous pourrez également trouver les informations présentes dans ce répertoire et bien d'autres sur le site

[www.associations-citoyennes.net/ecologie/](http://www.associations-citoyennes.net/ecologie/)

Cette troisième édition prend en compte les contributions apportées sur le site par les lecteurs des deux premières éditions. Vous pouvez y ajouter la vôtre, 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 Collectif des Associations Citoyennes, qu'il est possible de rejoindre à tout moment.

En particulier, une réflexion s'est engagée avec un certain nombre de réseaux proches pour préciser en quoi toutes ces actions contribuent à tracer des chemins de la transition vers une société à finalité humaine, dont on trouvera la synthèse sur cette page [www.associations-citoyennes.net/?p=7294](http://www.associations-citoyennes.net/?p=7294)

Il est également prévu de s'interroger sur les méthodes et les outils d'une vulgarisation permettant de mettre en mouvement le plus grand nombre de nos concitoyens pour contribuer à la transition écologique. Notre perspective est de poursuivre cette action dans la durée en 2017 et 2018.

**La 3<sup>e</sup> édition de ce répertoire a été réalisée grâce au soutien de la Fondation de France, de la Fondation Un Monde par tous et de la Fondation pour le Progrès de l'homme, que nous remercions toutes chaleureusement.**

## Table des matières

<b>Pourquoi ce répertoire ? .....</b>	<b>10</b>
<i>L'écologie, un enjeu vital pour l'humanité.....</i>	<i>10</i>
<i>Une crise globale où tout est lié .....</i>	<i>10</i>
<i>La mobilisation des citoyens est décisive.....</i>	<i>11</i>
<i>De multiples pistes d'actions à la portée de chacun.....</i>	<i>11</i>
<i>Ces multiples actions tracent déjà les contours d'une alternative globale.....</i>	<i>12</i>
<i>Le support d'un travail de sensibilisation sur le terrain .....</i>	<i>12</i>
<b>Que faire personnellement ? .....</b>	<b>13</b>
<b>Manger autrement c'est possible .....</b>	<b>13</b>
<i>Cuisinez par vous-même.....</i>	<i>13</i>
<i>Et si vous achetiez des fruits et des légumes de saison ? .....</i>	<i>14</i>
<i>Privilégier les marchés, les ventes directes et les cueillettes .....</i>	<i>14</i>
<i>Limiter les consommations de viande .....</i>	<i>14</i>
<i>Apprendre à décrypter les étiquettes et les labels.....</i>	<i>15</i>
<i>Partager la nourriture produite en commun : les Incroyables Comestibles .....</i>	<i>16</i>
<i>Apprendre la cuisine aux jeunes générations... et aux moins jeunes....</i>	<i>16</i>
<b>Réduire au quotidien notre impact sur l'environnement.</b>	<b>17</b>
<i>Réapprendre les éco gestes à la maison.....</i>	<i>17</i>
<i>Apprendre à produire et faire par soi-même.....</i>	<i>17</i>
<b>Acheter autrement, donner, échanger .....</b>	<b>18</b>
<i>Résister aux agressions et aux envoûtements publicitaires .....</i>	<i>18</i>
<i>Limiter les messages reçus .....</i>	<i>18</i>
<i>Acheter recyclé ou d'occasion .....</i>	<i>19</i>
<i>Cadeaux verts et solidaires.....</i>	<i>19</i>
<b>Devenir acteur de sa propre santé .....</b>	<b>20</b>
<i>Réagir à la pollution de l'air .....</i>	<i>21</i>
<i>S'informer sur l'effet des pesticides et des OGM sur notre santé.....</i>	<i>22</i>
<i>Limiter l'effet des ondes électromagnétiques .....</i>	<i>22</i>
<i>Participer à un groupe de parole sur la santé .....</i>	<i>23</i>
<i>Participer à un réseau .....</i>	<i>23</i>
<i>Développer la prévention personnelle et collective.....</i>	<i>24</i>
<i>Manger sans excès, faire confiance à son corps.....</i>	<i>24</i>
<i>Promouvoir une expérience locale de santé communautaire .....</i>	<i>25</i>

<i>Aider à promouvoir une information indépendante .....</i>	26
<i>S'informer, mais comment ? .....</i>	26
<b>Cultiver autrement, jardins solidaires .....</b>	<b>27</b>
<i>Des jardins collectifs, source de convivialité et de pédagogie sociale ..</i>	<i>27</i>
<i>Jardins partagés en pied d'immeuble ou en centre-ville.....</i>	<i>28</i>
<i>Choisir et entretenir ses arbres, contribuer à la replanter des haies ....</i>	<i>29</i>
<i>Des pratiques jardinières plus écologiques .....</i>	<i>29</i>
<b>Réduire son empreinte écologique, économiser l'énergie .....</b>	<b>30</b>
<i>Miser sur les énergies renouvelables, c'est aussi avantageux.....</i>	<i>30</i>
<i>Réduire son empreinte écologique.....</i>	<i>30</i>
<i>Devenir producteur de NégaWatts .....</i>	<i>31</i>
<i>Familles à énergie positive .....</i>	<i>32</i>
<i>Des agendas 21 familiaux ou du citoyen .....</i>	<i>32</i>
<i>Changer de fournisseur d'électricité ? .....</i>	<i>33</i>
<i>Lever le pied sur notre utilisation du net.....</i>	<i>33</i>
<i>Éteindre les veilleuses ! .....</i>	<i>34</i>
<b>Se déplacer autrement .....</b>	<b>34</b>
<i>Pratiquer l'éco conduite .....</i>	<i>34</i>
<i>Vivre sans voiture.....</i>	<i>34</i>
<i>Le covoiturage.....</i>	<i>35</i>
<i>Vélo, roller et marche à pied.....</i>	<i>36</i>
<i>Vous n'osez pas utiliser ces modes de déplacement ? .....</i>	<i>37</i>
<i>Pour acheter une nouvelle voiture .....</i>	<i>37</i>
<b>Des vacances solidaires, écologiques...et économiques ..</b>	<b>37</b>
<i>Calculer son empreinte écologique liée aux voyages.....</i>	<i>38</i>
<i>Vacances au loin, solidaires et écologiques .....</i>	<i>38</i>
<i>Tourisme de rencontres entre ruraux et citadins .....</i>	<i>39</i>
<i>Sports de nature et de plein air.....</i>	<i>40</i>
<i>Randonner, voyager à vélo .....</i>	<i>40</i>
<b>Que faire concrètement à plusieurs ? .....</b>	<b>41</b>
<b>Diminuer, gérer ses déchets .....</b>	<b>41</b>
<i>Le compostage en jardin et en ville.....</i>	<i>41</i>
<i>Diminuer sa production de déchets .....</i>	<i>42</i>
<i>Lutter ensemble contre le gaspillage alimentaire.....</i>	<i>42</i>
<b>Une consommation responsable et solidaire .....</b>	<b>43</b>

<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
<b>Habiter autrement</b> .....	<b>45</b>
<i>Créer ou rejoindre un habitat groupé</i> .....	45
<i>Quelques exemples d'habitats groupés</i> .....	46
<i>Kaps : les kolocksolidaires</i> .....	47
<i>Construire, améliorer sa maison par soi-même</i> .....	47
<i>Il existe des aides</i> .....	48
<i>Utiliser des matériaux écologiques</i> .....	48
<i>L'habitat et l'énergie</i> .....	49
<i>Faire le choix d'habiter une « Tiny House »</i> .....	49
<i>Habitats éphémères et mobiles</i> .....	49
<b>Participer à la préservation de la nature et de la biodiversité</b> .....	<b>50</b>
<i>Des groupes bénévoles qui agissent pour préserver et entretenir la nature</i> .....	50
<i>De multiples associations spécialisées</i> .....	50
<b>Récupérer, réparer, recycler, transformer</b> .....	<b>51</b>
<i>Participer bénévolement au travail d'une ressourcerie</i> .....	51
<i>Réparer, les objets, les vélos, les ordi... tout</i> .....	52
<i>Réutiliser les matériaux pour construire</i> .....	53
<i>Participer à un Fab Lab</i> .....	53
<i>Utiliser un garage solidaire</i> .....	54
<b>Les échanges, le partage et les dons</b> .....	<b>54</b>
<i>Les Gratifierias</i> .....	55
<i>Les lieux d'échanges gratuits</i> .....	56
<i>Les sites de dons ou d'échanges</i> .....	56
<i>Des circuits et des rencontres autour d'une situation ou d'un thème</i> ..	56
<i>Les réseaux d'échanges réciproques de savoirs (RERS)</i> .....	57
<i>Des échanges conviviaux de « bons plans » d'écologie au quotidien</i> ...	58
<i>Les SEL</i> .....	58
<b>Produire autrement</b> .....	<b>58</b>
<b>Donner du sens à son épargne</b> .....	<b>59</b>
<i>Choisir sa banque</i> .....	59

<i>Contribuer à des actions d'utilité sociale par une épargne solidaire ....</i>	60
<b>Une autre conception de la richesse .....</b>	<b>62</b>
<i>Participer à une monnaie locale... ou la créer.....</i>	62
<i>Le Collectif Richesses.....</i>	62
<b>La convivialité et la fête .....</b>	<b>63</b>
<i>Animer le « bien vivre ensemble » par une association de quartier ou de territoire.....</i>	63
<i>Organiser une fête des Voisins.....</i>	64
<b>Participer à la mobilisation et à l'action collective ....</b>	<b>65</b>
<b>Faire converger les actions citoyennes porteuses d'alternatives .....</b>	<b>65</b>
<i>Grands Parents pour le climat .....</i>	66
<b>Participer au mouvement des villes en transition .....</b>	<b>67</b>
<i>Villes et territoires en transition .....</i>	67
<i>Villages et petits territoires en transition. ....</i>	68
<i>Initiatives associatives pour la transition.....</i>	69
<i>Participer à la journée de la transition citoyenne .....</i>	69
<b>Rejoindre le mouvement des Communs .....</b>	<b>70</b>
<b>Co-construire des villes et des territoires soutenables ..</b>	<b>70</b>
<i>Rejoindre Capacitation Citoyenne, miser sur les capacités des habitants .....</i>	70
<i>Participer à CAP ou pas cap ? .....</i>	70
<i>Inciter à co-construire des agendas 21 participatifs.....</i>	71
<i>Imaginer le quartier ou la ville avec tous les citoyens.....</i>	71
<i>Construire un plan de « descente énergétique » .....</i>	72
<b>Développer l'économie solidaire.....</b>	<b>72</b>
<i>Initiatives solidaires porteuses d'un projet de transition écologique.....</i>	73
<i>Participer au lancement d'une coopérative réellement coopérative et partagée .....</i>	73
<b>Contribuer à la défense des Droits .....</b>	<b>74</b>
<b>Participer aux mobilisations d'ensemble pour l'environnement et les droits .....</b>	<b>74</b>
<i>Participer à la mobilisation contre TAFTA et CETA (traités transatlantiques secrets portés par les lobbies industriels). .....</i>	74

<i>Agir contre les gaz de schiste .....</i>	75
<i>Agir contre l'extraction des combustibles fossiles .....</i>	75
<i>Lutter contre les grands projets inutiles .....</i>	76
<b>Participer à Alternatiba .....</b>	<b>77</b>
<i>Une multitude de mobilisations partout en France... ..</i>	77
<b>Solidarité internationale face au dérèglement climatique .....</b>	<b>78</b>
<i>Participer à la semaine de la solidarité internationale .....</i>	78
<b>Comprendre et faire comprendre .....</b>	<b>79</b>
<b>S'informer .....</b>	<b>80</b>
<i>Sur le net.....</i>	80
<i>Emissions de radio .....</i>	81
<i>Presse écrite .....</i>	81
<i>Films, images et vidéos.....</i>	82
<i>Documents.....</i>	83
<b>Voir, rencontrer, aller sur le terrain .....</b>	<b>83</b>
<i>Organiser des rendez-vous de l'écologie citoyenne.....</i>	83
<i>Ballades urbaines, diagnostic écologique en marchant .....</i>	84
<i>S'éduquer à un regard plus libre sur les médias et la publicité .....</i>	85
<b>Débattre, échanger, réfléchir aux causes et aux conséquences.....</b>	<b>86</b>
<i>Promouvoir une logique de lucidité et de responsabilité.....</i>	86
<i>Approfondir les causes pour faire converger les actions .....</i>	86
<i>Articuler les différents chemins de la transition .....</i>	87
<i>Des groupes d'échanges dans la durée pour agir en cohérence avec ses convictions.....</i>	87
<i>Soirées ou journées débats.....</i>	88
<i>Cafés citoyens.....</i>	88
<i>Quelques textes de référence .....</i>	89
<b>l'éducation à l'environnement et au développement durable .....</b>	<b>90</b>
<i>Participer aux actions du Graine ou du Graines de votre région. ....</i>	90
<i>Travail dans la durée avec une classe ou un groupe d'élèves.....</i>	91
<i>Des temps de vacances collectives autogérés par des jeunes pour vivre l'écologie et la démocratie au quotidien .....</i>	92
<b>Sensibiliser plus largement .....</b>	<b>93</b>

<i>Agir pendant une manifestation, une fête, un forum .....</i>	<i>93</i>
<i>Aller au-devant des habitants, engager le dialogue .....</i>	<i>94</i>
<i>Former des porteurs de parole.....</i>	<i>94</i>
<i>Former des intervenants .....</i>	<i>95</i>
<i>Utiliser les réseaux sociaux .....</i>	<i>95</i>
<b>Développer la dimension artistique des manifestations .</b>	<b>96</b>
<i>Se réapproprier la culture et la création artistique comme un bien commun avec une AMACCA.....</i>	<i>96</i>
<i>Développer les spectacles et les manifestations artistiques .....</i>	<i>96</i>

## Pourquoi ce répertoire ?

### L'écologie, un enjeu vital pour l'humanité

Le changement climatique est en marche et risque, à une échéance incertaine, de bouleverser l'humanité et la planète. Il apparaît donc essentiel, en plus de réduire nos émissions de gaz à effet de serre, d'adapter dès maintenant nos modes de vie aux changements à venir.

La Conférence climatique annuelle de l'ONU (COP 21) qui s'est tenue en décembre 2015 à Paris, s'est achevée par un accord international ayant pour objectif de contenir entre 1,5° et 2° le réchauffement climatique d'ici la fin du siècle. Mais, elle n'a prévu aucune mesure contraignante permettant d'atteindre cet objectif. Or, on s'approche très dangereusement d'une situation incontrôlable et irréversible qui menace directement d'ici la fin du siècle l'ensemble de l'humanité et dont l'urgence ne semble par alerter les décideurs.

### Une crise globale où tout est lié

L'aggravation de la crise écologique se conjugue avec de multiples risques, financiers, sociaux, nucléaires, démocratiques. Alors que les dérèglements climatiques se multiplient, la crise financière menace à nouveau, les atteintes aux libertés se succèdent, le lien social régresse, les inégalités s'accroissent de façon exponentielle. Aujourd'hui, 47 personnes détiennent la moitié des richesses mondiales, soit autant que ce que possèdent 2,5 milliards d'habitants.

L'Europe, la plupart des États et des collectivités publiques ont progressivement abandonné leur rôle de garants de l'intérêt général et de notre avenir commun pour se soumettre à une structure juridique dans laquelle le droit de la concurrence prime sur les droits fondamentaux. Notre monde est aujourd'hui dominé par des puissances économiques et financières pour lesquelles l'obtention d'un profit privé par tous les moyens est la mesure de tout succès. En découle une politique qui pense que le pouvoir des plus forts n'a pas besoin d'autres limites que des rapports de forces ou de

propriété, que l'individu prime sur le collectif et que les ressources naturelles sont illimitées. Tous ces éléments sont en interaction et se renforcent directement l'un l'autre, ils constituent un système qu'il est impératif de changer. Pour rendre la Terre, notre maison commune, habitable par tous, il faut à la fois préserver l'environnement, mais aussi réduire les inégalités, abandonner la logique de croissance et d'accumulation qui domine aujourd'hui le monde, respecter les droits fondamentaux et la diversité des cultures, restaurer une éthique dans la conduite des affaires publiques et plus de démocratie participative, promouvoir d'autres raisons d'agir et de vivre ensemble. Tout est lié.

### **La mobilisation des citoyens est décisive**

Dans ce contexte, la mobilisation du plus grand nombre est décisive. L'indignation soulevée par la situation accélère les prises de conscience et les actions. Certains mettent en avant la nécessité de repenser la totalité des processus politiques et économiques. D'autres encore opèrent un changement personnel dans leur mode de vie, pour s'émanciper du consumérisme et du chacun pour soi, retrouver la richesse des relations et aller vers un bien vivre. Beaucoup multiplient les actions porteuses d'alternatives concrètes et à plusieurs. Finalement, toutes ces différentes formes de lutte et d'action sont pareillement nécessaires et s'articulent parfaitement.

### **De multiples pistes d'actions à la portée de chacun**

Nous avons donc entrepris de regrouper dans ce répertoire les pistes d'actions réalisables par les citoyens, seuls ou en groupes, en comptant sur leurs propres forces, sans ou avec très peu de moyens publics. Chaque piste d'action est illustrée par un ou plusieurs exemples d'actions existantes, si possible dans la proximité, et par des indications pratiques pour savoir comment faire et où s'adresser.

Il s'agit de montrer que chacun peut agir là où il est contre le réchauffement climatique et pour la transition écologique. Ce répertoire n'est pas un catalogue exhaustif de toutes les actions qui existent sur un territoire, mais une boîte à idées, destinée à montrer aux citoyens qu'ils ont de multiples possibilités d'agir.

## **Ces multiples actions tracent déjà les contours d'une alternative globale**

Ce travail a permis de prendre conscience de l'extraordinaire richesse des multiples actions menées sur le terrain par des citoyens, des associations, des collectifs informels. Des centaines de milliers d'actions sont déjà mises en œuvre pour lutter contre le dérèglement climatique et amorcer la transition écologique, restaurer le lien social et la solidarité, développer d'autres rapports de propriété, des logiques de coopération et de participation citoyenne, réorienter les échanges marchands vers la sobriété, la décroissance et un autre rapport au travail. Toutes ensemble, elles tracent les contours d'une alternative globale, d'une société responsable, soutenable, participative et solidaire. Ces alternatives à la société de consommation et de croissance indéfinie ne sont pas des solutions tâchées de chagrin mais bien des solutions gaies, conviviales, porteuses de sens et d'un nouvel art de vivre pour beaucoup d'entre nous.

## **Le support d'un travail de sensibilisation sur le terrain**

Ce répertoire n'est pas qu'un but en soi, mais aussi un outil pour mobiliser la population et renforcer la participation des habitants au sein d'un territoire. C'est pourquoi la 4<sup>ème</sup> partie de ce document propose quelques méthodes et outils permettant de démultiplier la sensibilisation. Le répertoire peut être utilisé de multiples manières : au sein d'associations, à l'occasion d'événements ou pour servir de support à des actions spécifiques. Il constitue un point de départ pour montrer les enjeux globaux auxquels répondent des actions locales, même modestes.

---

Nous espérons avec cette démarche contribuer à lutter contre l'obstacle majeur à la réalisation de la transition écologique que constitue le consumérisme. C'est-à-dire à lutter contre l'exercice par les consommateurs de leur pouvoir de consommer à outrance et selon leurs envies les plus basiques ou les plus farfelues. Cela suppose un important travail d'éducation dans la durée. C'est pourquoi ce travail n'est qu'un premier pas qui doit être poursuivi et amplifié à l'avenir.

# QUE FAIRE PERSONNELLEMENT ?

*DES MODES DE VIE, D'ÉCHANGE, 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 du « prêt en 5 minutes » a pris une grande ampleur. Mais manger autrement c'est possible ! En plus de préserver les ressources naturelles, vous prendrez soin de votre santé et ferez même 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 du travail 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 bien moins cher (une soupe maison revient 3 à 6 fois moins cher qu'une brique de soupe), et permet de réduire radicalement la quantité de sucre, de sel, de

matières grasses que nous ingérons. Cela permet aussi de retrouver des saveurs authentiques, et de goûter le plaisir de faire soi-même en choisissant les produits que l'on mange. Il est possible de regrouper la préparation de plusieurs repas puis de congeler ou de garder au frais ce que l'on a préparé.

### **Et si vous achetiez 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 🌐 [www.marches-bio.org/monpanierdesaison.html](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 du 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 lesquels on peut échanger et s'informer directement sur les produits (s'ils sont de saison, comment les cuisiner...) Contrairement aux grandes surfaces, le marché est un lieu de rencontre convivial où l'on peut prendre le temps de tisser des liens avec les personnes qui nous entourent.

- **Les marchés bio d'Île-de-France** 🌐 [www.marches-bio.org/marches.html](http://www.marches-bio.org/marches.html)

Les cueillettes aussi peuvent être un moyen très utile pour apprendre à apprécier la maturation, la couleur, l'odeur, la provenance des produits.

- **Cueillettes bio dans les Yvelines**  
🌐 [www.bioconsomacteurs.org/association/relais-locaux/sophie-watkins/les-fermes-des-yvelines-78](http://www.bioconsomacteurs.org/association/relais-locaux/sophie-watkins/les-fermes-des-yvelines-78)
- **Les Cueillettes bio en Ile de France** 🌐 [amapidf.wordpress.com/vente-de-bio-a-la-ferme/](http://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 être en bonne santé. Du point de vue environnemental, 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 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.

- Pour des idées de recettes végétariennes simples et économiques remplaçant les protéines animales 🌐 <http://www.sosbouffe.fr/protéines-vegetales.html>

### 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 🌐 [www.lepointsurlatable.fr/des-cles-pour-bien-choisir/comment-lire-les-etiquettes.html](http://www.lepointsurlatable.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 des démarches plus exigeantes et approfondies.

- **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 [www.passerelleco.info/article.php?id\\_article=595](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. Ces initiatives sont symboliques : elles sont porteuses d'une grande convivialité, participent à défendre le droit à une alimentation variée et gratuite pour tous (donc les plus démunis) et sont très 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. [www.incredible-edible.info/?p=2051](http://www.incredible-edible.info/?p=2051)

## 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. Apprendre la cuisine est un moment privilégié à la fois émancipateur et créateur de lien, souvent intergénérationnel, entre les personnes. C'est aussi l'occasion de découvrir la culture spécifique d'un pays ou d'une région par le prisme de la gastronomie.

→ « **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. [nosassiettesnotreavenir.weebly.com/](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 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.  [www.slowfood.fr/](http://www.slowfood.fr/)

## Réduire au quotidien notre impact sur l'environnement

### Réapprendre les éco gestes à la maison

Les rayons de supermarchés débordants ainsi que la publicité nous font souvent oublier que les solutions les plus simples sont souvent les meilleures. Il est facile de trouver des conseils ou des formations pour réapprendre les éco-gestes au quotidien.

→ **Les Fourmis vertes** transmettent depuis plus de 10 ans en Ile-de-France 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 éco-gestes à la maison : eau, énergie, déchets, produits ménagers, pollution intérieure, éco-consommation.

 [www.fourmisvertes.eu/](http://www.fourmisvertes.eu/)

→ **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. Ces vidéos constituent une véritable mine d'idées et de pratiques.

 [www.youtube.com/channel/UCC6MlhJK-t8MkBQErBV8XKq](https://www.youtube.com/channel/UCC6MlhJK-t8MkBQErBV8XKq)

### Apprendre à produire et faire par soi-même

Face à une société qui nous pousse à tout acheter, il est gratifiant et émancipateur 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,

## 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...).

🌐 [antipub.org/spip.php?article2](http://antipub.org/spip.php?article2) ou 01 43 66 02 04

### 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 télécharger la planche stop pub sur le site officiel du gouvernement!

🌐 [www.developpement-durable.gouv.fr/Stop-pub-moins-de-prospectus-dans.html](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 utilisant une extension bloquant les publicités. 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 (mobilier, électroménager, équipement multimédia, vaisselle, luminaires, vélos) il est possible de trouver des équivalents en bon état recyclés ou d'occasion. De plus, ces réseaux valorisent le plus souvent des actions d'insertion sociale parmi leurs salariés ou leurs partenaires.

→ **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,

🌐 [www.emmaus-idf.org/](http://www.emmaus-idf.org/)

→ **Les ressourceries** (voir ci-dessous) se multiplient rapidement partout en France. 🌐 <http://www.ressourcerie.fr/decouvrir-les-ressourceries/nous-trouver/>

### 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 la créativité et aux savoirs faire mobilisés ainsi qu'au caractère personnel et unique du cadeau. **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.

→ Pour des idées 🌐 [www.foiresavoirfaire.org/spip.php?article142](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](http://www.minga.net) 01 48 09 92 53 Liste des boutiques:  [www.artisansdumonde.fr](http://www.artisansdumonde.fr) 01 83 62 83 93
- Consulter les **boutiques en ligne de nombreuses organisations** (Amnesty, Survival international, etc.)

## Devenir acteur de sa propre santé

La santé ne consiste pas seulement en l'absence de maladies ou d'infirmité, c'est plutôt un état de bien-être, qu'il soit physique, mental ou social. Cette définition fait foi dans les approches institutionnelles comme l'Organisation Mondiale de la santé (OMS), mais elle recouvre aussi des informations objectivables (sanitaires, culturelles ou psycho-sociales) ou 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 qu'il convient de défendre, y compris pour les générations futures.

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

De nombreuses études scientifiques montrent que cette épidémie inhérente à l'augmentation de l'espérance de vie serait fortement accentuée par les quelques 100 000 molécules chimiques qui ont envahi notre environnement : alimentation, air, eau, omniprésence des produits dérivés du pétrole, et par certaines conditions de vie : rythmes de vie trépidants, souffrance au travail, stress, solitude, etc. Ces régressions nous sont en partie imposées par un système économique qui poursuit une logique de concurrence de tous contre tous et de marché dans tous les domaines, y compris la santé. Ce sont parfois

les mêmes entreprises qui fabriquent les polluants et les médicaments pour soigner les maladies qu'ils induisent.

Chacun de nous peut faire des choix personnels pour sa propre santé, même si ces questions renvoient bien évidemment aussi à des choix de santé publique et à un grand nombre de luttes plus larges (contre la pollution, les pesticides, 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).

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 France, les pics de pollution ont tendance à se multiplier (particules fines dans les grandes villes, pesticides dans les régions agricoles...), mais la pollution diffuse, elle, est permanente. Comment réagir à cette situation ?

→ **S'informer sur la qualité de l'air** (épisodes de pollution, types de polluants, concentration dans l'air). Airparif est une association chargée de la surveillance de la qualité de l'air en région Île-de-France 🌐 <http://www.airparif.asso.fr/>

→ **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. 🌐 [www.seine-saint-denis.fr/Quelques-gestes-simples-pour-un.html](http://www.seine-saint-denis.fr/Quelques-gestes-simples-pour-un.html)

Veiller à la **qualité de l'air intérieur des maisons**, souvent 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, etc.

→ **Le guide de la pollution de l'air intérieur** fournit un panorama complet et donne des conseils utiles. 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, etc. 🌐 [www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/DGALN\\_Guide\\_Pollution\\_Air\\_interieur\\_0409.pdf](http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/DGALN_Guide_Pollution_Air_interieur_0409.pdf)

## S'informer sur l'effet des pesticides et des OGM sur notre santé

Les produits phytosanitaires tuent. Les engrais de synthèse, les pesticides, les antibiotiques alimentaires, l'irradiation, utilisés sans discernement, conduisent à la pollution de l'eau à la dégradation de notre environnement et de notre santé, menaçant ainsi grandement le droit des générations futures à vivre dans un environnement sain. Les maladies professionnelles des paysans se multiplient, après 40 ans de pratiques agricoles polluantes. Les pesticides et les nitrates utilisés dans ces activités se retrouvent ensuite 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. Pour rejoindre le Mouvement pour les droits et le respect des générations futures (MDRGF)  [www.generations-futures.fr/](http://www.generations-futures.fr/)

Même si les OGM sont interdits en France pour la production agricole, l'absence de traçabilité suffisante conduit les consommateurs à en absorber malgré eux notamment lorsqu'ils mangent des produits animaux ou industriels étrangers. La Commission européenne mène une guerre permanente pour vider de son sens les règles édictées en ajustant les normes, au nom de la liberté des entreprises et sous la pression des lobbies. C'est notamment ce que font craindre les traités transatlantiques TAFTA et CETA, dont la logique ultralibérale conduirait à une déréglementation généralisée (voir plus loin).

## Limiter l'effet des ondes électromagnétiques

Les ondes électromagnétiques émises par nos appareils d'usage quotidien (radio, micro-ondes, téléphones portables, système Wifi, télécommandes, antennes relais) sont présentes partout et ne sont pas sans dangers. En 2011, l'Organisation Mondiale de la Santé a classé les radiofréquences comme « peut-être cancérigènes » et propose un récapitulatif des questions sanitaires que soulève la multiplication de ces ondes.

Que faire ? Utiliser des kits mains libres, débrancher dès que possible box et téléphones, notamment la nuit. Non seulement pour les économies d'énergie, mais aussi et surtout pour se protéger des émissions constantes de ces ondes

jugées nocives à long terme. Ne pas mettre son téléphone portable sous son oreiller pour dormir ou continuellement l'avoir dans ses poches de pantalon.

→ **Robin des Toits**, association nationale pour la sécurité sanitaire dans les technologies sans fil, propose beaucoup d'études et de conseils sur son site :  [www.robindestoits.org/](http://www.robindestoits.org/)

→ Le quotidien en ligne **Reporterre** montre qu'avec des techniques et un diagnostic simples, 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.  [www.reporterre.net/Comment-se-proteger-des-ondes](http://www.reporterre.net/Comment-se-proteger-des-ondes)

### Participer à un groupe de parole sur la 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 le réseau d'échanges de savoirs l'Écume du jour, réunit depuis 2005 une dizaine de personnes pour réfléchir sur une manière plus responsable de se soigner 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.

### 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 et promouvoir le droit à une information indépendante sur ces sujets, 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 trouvera sur son site de nombreux documents de synthèse sur différents produits (par exemple bisphénol, phtalates, etc.) et sur l'action institutionnelle nécessaire  [www.reseau-environnement-sante.fr/](http://www.reseau-environnement-sante.fr/)

## Développer la prévention personnelle et collective

Il est possible de prévenir l'apparition d'un grand nombre de troubles ou d'atténuer leurs effets, pour soi ou son entourage, en adoptant quelques principes simples : avoir une alimentation équilibrée, éviter l'exposition à certaines substances nocives (alcool, tabac, drogues, composés organiques volatils si possible), avoir une activité physique adaptée à notre mode de vie et échanger sur ces pratiques avec ses proches.

Pourtant, il existe encore 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 et collective par le biais 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 vidéo est relayée par Adéquations 🌐 [www.adequations.org/spip.php?article2241](http://www.adequations.org/spip.php?article2241) dont l'un des spots « votre bébé en milieu toxique », illustre les risques domestiques ordinaires menaçant les jeunes enfants et les nourrissons.

## Manger sans excès, faire confiance à son corps

Dans la plupart des situations normales de la vie, notre corps est fait pour transformer les aliments en nutriments qui nous seront utiles. Hors certaines pathologies (maladie de Crohn...) ou de situations particulières (convalescence, sport de haut niveau, gestation...), notre corps et son système immunitaire fonctionnent plutôt bien. Mais chacun étant unique, il faut avant tout être à l'écoute de soi-même, pour détecter lorsque notre corps réagit mal ou n'est pas capable de gérer un apport particulier. Quelques principes nutritionnels simples aident à garder le meilleur fonctionnement possible des systèmes complexes de notre bonne santé.

- *manger des produits frais*
- *pas trop de nourriture pré-transformée*
- *adapter son apport calorique à son activité physique sans chocs dans un sens ou dans l'autre. En effet, l'apport calorique global inadapté est seul responsable du surpoids comme du sous-poids.*

## Promouvoir une expérience locale de santé communautaire

La santé communautaire est une autre approche beaucoup plus globale de la santé qu'elle définit 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. Elles prouvent qu'on peut soigner autrement, sans ordonnances à rallonge et sans consultations à la chaîne. Avec un leitmotiv : si la santé est déterminée par l'environnement social, alors l'accès aux droits sociaux est aussi important que le soin. 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, évaluation commune des activités. Le développement et la survie de ces expériences, qui sont menacées, constituent un combat politique de première importance.

→ **L'institut Renaudot** a développé depuis de nombreuses années une réflexion, un centre de ressources et une plate-forme alimentée d'expériences capitalisées permettant le partage et les échanges de pratiques citoyennes et professionnelles existant en France et ailleurs en matière de santé communautaire. 🌐 [www.institut-renaudot.fr/](http://www.institut-renaudot.fr/)

→ **L'article de Bastamag** 🌐 [www.bastamag.net/Des-centres-de-sante-ou-medecins-travailleurs-sociaux-et-habitants-se-soignent](http://www.bastamag.net/Des-centres-de-sante-ou-medecins-travailleurs-sociaux-et-habitants-se-soignent)

→ **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.

→ **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. 🌐 [www.casesante.org/](http://www.casesante.org/)

## Aider à promouvoir une information indépendante

Des collectifs sont créés pour favoriser une information dégagée de toute influence d'organismes pouvant avoir d'autres finalités que le seul intérêt des patients.

→ Le collectif Formindep, lancé en mars 2004, regroupe des professionnels de santé, des patients et des citoyens soucieux de favoriser une formation professionnelle et une information indépendantes auprès du public. L'association, financée par les adhésions et les dons, a des moyens très limités et ses activités reposent sur le bénévolat. L'adhésion ouvre droit à l'inscription sur une liste de discussion qui regroupe plus de 200 membres. Le collectif a déclenché plusieurs actions : recours contre les recommandations de la Haute Autorité de Santé, affaire Tamiflu, lutte pour la transparence de l'information, contre les conflits d'intérêts. Chacun peut contribuer à ce travail essentiel.

🌐 [www.formindep.org/Mais-qu-est-ce-que-le-Formindep.html](http://www.formindep.org/Mais-qu-est-ce-que-le-Formindep.html)

## S'informer, mais comment ?

Un certain nombre de sources permettent de se faire progressivement un jugement sur divers sujets. Certaines développent une autre manière de concevoir la médecine, une autre organisation de la santé, tournée vers des relations horizontales entre patients et soignants citoyens et non pas hiérarchiques. D'autres sont délibérément tournées 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 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 ». 🌐 <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 :  [www.lepharmachien.com](http://www.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. 28 000 contributeurs bénévoles dans le monde entier, tous dans le milieu de la médecine ou de la recherche sur la santé, passent en revue les derniers résultats sur les soins et les traitements au sens large. On peut s'abonner à différentes lettres (gratuit) ou voir les travaux produits sur :  [www.france.cochrane.org](http://www.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.

→ **Alertes santé** est publié par l'Institut pour la protection de la santé naturelle, créée en 2011 pour protester contre la directive européenne restreignant la liberté de commercialisation des plantes médicinales. L'ISPN effectue un travail de veille, d'information et de défense de la médecine naturelle.  [www.ipns.eu/qui-sommes-nous/](http://www.ipns.eu/qui-sommes-nous/)

## Cultiver autrement, jardins solidaires

### Des jardins collectifs, source de convivialité et de pédagogie sociale

Les activités de plein air permettent de **créer des liens** entre les personnes, les générations, les cultures et de se réapproprier ces espaces pour responsabiliser chacun (jeunes, familles) à l'importance de la préservation des espaces naturels. Partout en France, on voit se multiplier au cœur des villes et en milieu rural des actions de mise en valeur de terrains en friche ou de terrains communaux en des espaces verts collectifs sur des parcelles plus ou moins étendues. Cette approche est essentielle pour réinventer une société sur de nouvelles bases. Voici quelques exemples :

→ **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. ; **insertion**, par le jardinage, l'éco construction d'un bâtiment, etc. Les Paniers des Bordes constituent la base

d'une AMAP et soutien la production maraîchère sur la plaine des Bordes.

🌐 [lespaniersdesbordes.net/](http://lespaniersdesbordes.net/) et 🌐 [www.lesrobinsdesbordes.blogspot.fr/](http://www.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. 🌐 <http://assoc.intermedes.free.fr/>

→ **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 leur communauté, de plus en plus d'habitants investissent des terrains au pied de logements collectifs ou en centre-ville pour les transformer en jardins potagers ouverts sur leur quartier, en mettant souvent les fruits et les légumes à la disposition des habitants. Les effets sont multiples : on tisse des liens avec ses voisins, on améliore son cadre de vie et on gagne en autonomie alimentaire.

→ **Le jardin de la place d'Annapes – Prêt du Sol** 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 en l'agriculture biologique, avec un accompagnement de l'association Prêt du Sol dans une démarche d'éducation populaire.

🌐 [www.lemarchecitoyen.net/annuairecommercants/820](http://www.lemarchecitoyen.net/annuairecommercants/820)

→ Le projet « **Si t'es jardin** » lancé par le Comité National de Liaison des Régies de Quartier (CNLRQ) vise à encourager les régies de quartier dans leur développement de jardins solidaires. Un guide décrivant l'expérience de deux jardins solidaires : le jardin de la Régie EUREQUA de Lyon et celui de la Régie C2S

Services de Vierzona a d'ailleurs été publié en 2013. Il décrit les étapes à suivre de la définition du projet de jardin à sa mise en œuvre.  
🌐 [www.regiedequartier.org/chantiers/si-tes-jardin/](http://www.regiedequartier.org/chantiers/si-tes-jardin/)

## Choisir et entretenir ses arbres, contribuer à la replanter des haies

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

→ On peut participer à l'un des 105 réseaux qui agissent en faveur de la replantation des arbres, notamment des haies bocagères, regroupés au sein de l'**AFAC-agroforesteries**. Pour connaître la structure la plus proche de chez vous  
🌐 <http://afac-agroforesteries.fr/reseau-valeurs-hommes/reseau-des-structures/>

→ **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...  
🌐 [www.arbresetpaysagesdautan.fr/](http://www.arbresetpaysagesdautan.fr/) ou contacter Brigitte Zwilling  
[br.zwilling@orange.fr](mailto: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 de produits phytosanitaire concentrés et surdosés 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 sur 🌐 [www.jardinaunaturel.org/](http://www.jardinaunaturel.org/)

→ **La Semaine des alternatives aux pesticides** est organisée par l'ACAP (Action citoyenne pour une alternative aux pesticides) fin mars avec des échanges, des ateliers pratiques et des visites 🌐 [www.semaine-sans-pesticides.com/](http://www.semaine-sans-pesticides.com/)

Les trocs aux plantes, permet à toutes les personnes d'échanger leurs végétaux partout en France, au niveau d'une commune ou d'un quartier, voire

même directement sur internet. Peu importent les plantes échangées, ce sont de formidables rencontres, riches de partage et d'échanges.

→ Le calendrier des trocs aux plantes 🌐 [troc-aux-plantes.com/](http://troc-aux-plantes.com/)

→ *Echange gratuit de graines et plantes* (15 000 listes) 🌐 [www.graines-et-plantes.com/index.php?echange=graines-et-plantes](http://www.graines-et-plantes.com/index.php?echange=graines-et-plantes)

## Réduire son empreinte écologique, économiser l'énergie

### Miser sur les énergies renouvelables, c'est aussi avantageux

L'Agence Internationale des Energies Renouvelables (IRENA) a récemment publié un rapport démontrant que le choix des énergies renouvelables par rapport aux sources fossiles et au nucléaire est non seulement bénéfique en termes de santé et d'environnement, mais aussi que **cela devient avantageux économiquement, et ce malgré la baisse des coûts du pétrole**. Au-delà, **les économies générées en doublant la part mondiale des renouvelables d'ici 2030 sont 4 à 15 fois supérieures aux coûts**. Cela est dû à la fois à l'amélioration des technologies de production et aux faibles coûts d'exploitation. Contrairement au nucléaire dont le coût ne fait qu'augmenter (en particulier les derniers EPR), celui des énergies renouvelables ne cesse de baisser.

→ **Le prix des panneaux photovoltaïques** a diminué de moitié depuis 2010. Si on y ajoute les émissions de CO2 évitées, et les économies de transport réalisées, il n'y a plus de doute possible.

→ 🌐 [www.irena.org/home/index.aspx?PriMenuID=12&mnu=Pri](http://www.irena.org/home/index.aspx?PriMenuID=12&mnu=Pri) (en anglais)

### Réduire son empreinte écologique

Pour évaluer la pression exercée par l'homme sur la nature, 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 et absorber les déchets générés par une population donnée. 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 traduisent 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.

→ **MIC-MAC (Mon Impact Carbone, Mes Actions Concrètes)** vous permet de faire votre bilan carbone directement en ligne à l'aide d'un tableau Excel. L'outil a été mis au point en 2010 par les associations Avenir climatique et TACA. Des réunions mic-mac sont proposées pour permettre d'explicitier à un petit groupe en une heure maximum les données du réchauffement climatique et les actions concrètes que l'on peut entreprendre. 🌐 <http://www.taca.asso.fr/150+mon-impact-carbone.html>

→ **GlobalCalculator** montre comment nous contribuons à la réalisation ou à l'échec de l'objectif des 2° C par nos choix individuels et collectifs. Il 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. 🌐 <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, par le biais de l'efficacité la meilleure utilisation possible de l'énergie, plutôt que de continuer d'en consommer toujours plus. C'est aussi préférer les énergies renouvelables aux énergies fossiles. Loin d'un « retour à la bougie », cette démarche vise à faire la chasse aux watts inutiles grâce à une utilisation plus efficace de l'énergie et à un recours judicieux aux énergies renouvelables. Par exemple, 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 130 km/h, ne faudrait-il pas utiliser de nouveaux modes de transport en ville plus adaptés ?

→ **En savoir plus sur NégaWatt** 🌐 [www.negawatt.org/la-demarche-negawatt-p33.html](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. 🌐 [www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-reduire-facture-electricite.pdf](http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-reduire-facture-electricite.pdf)

## Familles à énergie positive

**Le défi “Familles à énergie positive”** réunit des équipes de volontaires, qui, guidés par un capitaine, font le pari de réduire d'au moins 8% (objectif du protocole de Kyoto) leurs consommations d'énergie et d'eau, particulièrement durant l'hiver, en appliquant des éco-gestes simples. Depuis 2008, plus de 30 000 comptes ont été créés sur le site Prioriterre pour: 12% d'économies en moyenne sur les consommations énergétiques, soit environ 200€ par an, par foyer, sans investissement financier seulement en changeant quelques habitudes, ainsi qu'une économie d'eau de 13% en moyenne, le tout ayant permis d'éviter l'émission de 1400t de Co2.

→ Projet européen au départ, **le défi est porté en France par l'association Prioriterre.** 🌐 [www.prioriterre.org/](http://www.prioriterre.org/) À trois reprises, les participants sont invités à un moment ludique, festif et éducatif où petits et grands viennent tester et approfondir leurs connaissances sur l'énergie, échanger leurs astuces et découvrir les résultats des équipes. Les défis sont référencés par région, Pour vous inscrire, constituer une équipe, trouver les défis proches de chez vous ou devenir capitaine, rendez-vous sur le site 🌐 [www.familles-a-energie-positive.fr/fr/objectifs-du-defi-8000.html](http://www.familles-a-energie-positive.fr/fr/objectifs-du-defi-8000.html)

## Des agendas 21 familiaux ou du citoyen

Une démarche plus large d'agendas 21 familiaux ou du citoyen, portant sur l'ensemble des pratiques, a été entreprise en divers lieux (Pessac en Gironde, Bretagne avec le réseau Cohérences) en s'inspirant des agendas 21 réalisés au niveau d'un territoire. Elle montre que l'implication de tous les membres de la famille, et notamment des enfants, constitue un puissant facteur de transformation des comportements et des pratiques. Elle favorise une sensibilisation plus large par le biais d'échanges avec l'entourage, avec d'autres familles, permettant ainsi d'envisager des actions à échelle plus large (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.). 🌐 [www.gironde.fr/upload/docs/application/save/2010-11/citoyens.pdf](http://www.gironde.fr/upload/docs/application/save/2010-11/citoyens.pdf)

→ La méthode pratiquée en Bretagne  [www.reseau-coherence.org/?page\\_id=291](http://www.reseau-coherence.org/?page_id=291)

### Changer de fournisseur d'électricité ?

Fini le temps du monopole d'EDF et de Gaz de France, l'ouverture à la concurrence en 2004 a tout chamboulé, on peut désormais 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.

→ **Les formules « 100 % d'énergie verte »** sont proposés par presque tous les fournisseurs d'électricité, parfois au prix fort. Or il s'agit d'électricité produite par les centrales hydroélectriques depuis plusieurs décennies, à un coût pourtant 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 de 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.  [www.enercoop.fr/](http://www.enercoop.fr/)

### Lever le pied sur notre utilisation du net

Les technologies d'information et de communication contribuent à hauteur de 2 à 10 % aux émissions européennes de gaz à effet de serre (data centers, besoins en métaux rares pour nouveaux ordinateurs...) 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 (7,5 g équivalent fer). À 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 [ecologie.blog.lemonde.fr/2010/02/19/comment-lever-le-pied-sur-le-net/](http://ecologie.blog.lemonde.fr/2010/02/19/comment-lever-le-pied-sur-le-net/)
- Il existe même une boîte mail écologique qui protège également vos données ! <https://www.newmanity.com/>

## Éteindre les veilleuses !

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

- Installer un coupe-veille est la solution la plus efficace [www.ecowizz.net/articles/2011/01/tout-sauf-laisser-ses-appareils-en-veille-pour-reduire-sa-consommation-d-electricite-et-economiser-l-energie/](http://www.ecowizz.net/articles/2011/01/tout-sauf-laisser-ses-appareils-en-veille-pour-reduire-sa-consommation-d-electricite-et-economiser-l-energie/)

## Se déplacer autrement

### Pratiquer l'éco conduite

L'**éco conduite** désigne un ensemble de diverses pratiques permettant de diminuer sa **consommation de carburant (généralement entre 20 à 40 %)**. Vous pouvez par exemple 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). À noter que la climatisation augmente de 30 % la consommation en milieu urbain tandis qu'un entretien régulier du véhicule peut réduire jusqu'à 20 % la pollution et faire économiser 10 % de carburant (changer le filtre à air et régler 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 : [www.coachcarbone.org](http://www.coachcarbone.org)

### Vivre sans voiture

Il existe des alternatives à l'achat d'une voiture individuelle, pratiquées par de plus en plus de citoyens (pour des raisons écologiques, mais aussi économiques), principalement des citadins mais aussi quelques familles

rurales. Il est moins coûteux et bien moins polluant de prendre occasionnellement un taxi, utiliser de temps en temps une **voiture de location**, voire de **partager une voiture à plusieurs**. **Sur les petites distances, les modes de transport actif** (marche à pied, vélo, roller, etc.) permettent de réduire les émissions nocives et d'économiser de l'argent (le premier kilomètre motorisé pollue quatre fois plus que les autres et consomme 80 % de plus qu'une fois le moteur chaud).

→ **L'opération « l'agglomération sans mon auto »**, à Cergy-Pontoise, permet chaque année à des automobilistes de tester gratuitement pendant un mois tous les autres modes de déplacement.

🌐 [www.cergyponoise.fr/upload/docs/application/pdf/2015-06/reglement\\_asma\\_2015.pdf](http://www.cergyponoise.fr/upload/docs/application/pdf/2015-06/reglement_asma_2015.pdf)

### **Le covoiturage**

Sur les longs trajets, pour les trajets domicile-travail, pour voyager en ville, mais aussi dans les régions rurales où il y a peu de transports collectifs réguliers, **le covoiturage** est un moyen pratique et efficace de réduire ses dépenses, sa consommation de carburant fossile et de rencontrer de nouvelles personnes. Cependant, de nouveaux services marchands qui enrichissent l'intermédiaire se développent à l'échelle internationale. Nous avons fait le choix de ne pas relayer les informations concernant les sites payants, qui prennent leur marge au passage. Nous privilégions le covoiturage solidaire, sous forme d'échange de dons, avec partage des frais.

Il constitue une alternative efficace et nécessaire au phénomène d'ubérisation (mise en relation directe d'un client avec un travailleur « indépendant » via une plateforme web détenue par une start-up). Sous couvert de flexibilité et d'indépendance se cache un travail salarial précaire et à prix sacrifiés : absence de protection sociale (retraite, assurance maladie) et syndicale, mais aussi évasion fiscale à grande échelle, la perte de nombreux emplois et activités participant à la construction d'une société solidaire et responsable.

→ **Covoiturage libre** rend service depuis 2012 à près de 5 000 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. 🌐 [www.covoiturage-libre.fr/](http://www.covoiturage-libre.fr/)

→ **Microstop, dans les Hauts-de-Seine** organise des trajets de proximité en covoiturage sans réservation, gratuits pour l'utilisateur, mais avec une aide importante du Conseil départemental. 🌐 [www.microstop.org/fr](http://www.microstop.org/fr)

→ **Rezopouce, un réseau d'autostop organisé** (ou covoiturage spontané), permet aux conducteurs de **9 départements** de partager leur véhicule pour de petits trajets. Les points de rencontre sont prédéfinis pour chaque ville et répertoriés sur une carte. Quant aux usagers, ils sont identifiés (macarons sur les voitures et carte d'utilisateur) afin de sécuriser cette pratique et ainsi de rassurer chacun. 🌐 [www.rezopouce.fr/charte](http://www.rezopouce.fr/charte)

→ **Quelques autres sites gratuits** 🌐 [www.trajetalacarte.com/](http://www.trajetalacarte.com/), [www.vadrouille-covoiturage.com/](http://www.vadrouille-covoiturage.com/) ou encore [www.laroueverte.com](http://www.laroueverte.com) [www.covoiturage77.fr/](http://www.covoiturage77.fr/)

## Vélo, roller et marche à pied

Osez les modes de transport actifs ! A Paris comme dans les autres villes, le vélo, roller, trottinette etc. c'est possible ! Le plan « vélo 2014-2020 » de Paris, vise à atteindre 15 % des trajets réalisés à vélo. Plusieurs raisons peuvent nous y inciter. **La santé**, en effet 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. Renouer avec **une certaine aisance de circulation** : oubliez les bouchons. **Contribuer à l'environnement** : en se déplaçant à vélo, on ne pollue pas. Dégager une **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](http://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 🌐 [www.velib.paris/Comment-ca-marche](http://www.velib.paris/Comment-ca-marche)

→ **Acheter un vélo électrique**. Les techniques se perfectionnent. L'autonomie augmente, mais soyez attentif 🌐 [www.quechoisir.org/loisirs-tourisme/sport-culture/guide-d-achat-velo-electrique](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 €. [www.paris.fr/pratique/deplacements-voirre/dossier/velo-a-assistance-electrique-paris-vous-aide/rub\\_7096\\_dossier\\_75490\\_port\\_16333](http://www.paris.fr/pratique/deplacements-voirre/dossier/velo-a-assistance-electrique-paris-vous-aide/rub_7096_dossier_75490_port_16333)

## Vous n'osez pas utiliser ces modes de déplacement ?

→ **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.

🌐 [www.planetroller.com/index.php](http://www.planetroller.com/index.php)

→ **Les Vélo écoles** Pour l'écrasante majorité d'entre-nous, aller à vélo est aussi naturel que marcher. Mais il est des personnes pour qui ça ne l'est pas. Les vélo-écoles s'adressent, outre aux grands débutants, à tous ceux qui hésitent par absence de pratique ou après une longue interruption. Les animateurs bénévoles apportent un accompagnement qui leur manque ou qui leur a manqué. Cette démarche est associative et crée du lien social envers une partie de la population souvent marginalisée tout en contribuant à la santé et à l'environnement. Pour l'instant des vélo-écoles sont présentes dans quelques communes d'Ile-de-France mais le concept gagnerait à s'étendre. 🌐 [www.mdb-idf.org/spip/spip.php?article816](http://www.mdb-idf.org/spip/spip.php?article816)

## Pour acheter une nouvelle voiture

**Acheter une voiture selon des critères soutenables.** Il convient évidemment de proscrire les 4x4 en ville. On peut choisir une voiture électrique, hybride, ou économe en carburant, c'est-à-dire légère, surtout pour des trajets urbains ; aérodynamique si on fait souvent des longs trajets sur autoroute ; la plus petite 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 diesels est significativement plus coûteux que celui des moteurs à essence.

→ **Y voir plus clair** 🌐 [ecodurables.free.fr/imprimer.php?pg=art4](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 et sont adaptées à un usage urbain. 🌐 [www.quechoisir.org/auto/guide-d-achat-hybride-et-electrique-comment-choisir-une-voiture-hybride-ou-electrique](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 passer de super vacances à la fois dépaysantes, faites de rencontres enrichissantes et de nouveaux paysages sans pour autant aller à

l'autre bout du monde. Si vous allez au loin, votre voyage peut avoir une trace écologique plus ou moins forte, selon les choix que vous effectuerez (mode de transport, de logement...). Diverses possibilités vous sont offertes.

### 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 lorsqu'on voyage ? Grosso modo, plus un mode de transport est lent, moins celui-ci dégage du CO<sub>2</sub>. 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 CO<sub>2</sub> que l'avion, un bus 4 fois moins, un train 35 fois moins...

→ **Calculez** la quantité de gaz à effet de serre émise selon votre mode de transport  [lu.myclimate.org/fr.html](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. Créé en Angleterre en 1971, il s'est étendu dans le monde entier. Des hôtes se proposent d'accueillir des WWOOFers pour partager leurs connaissances, leurs 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.  [www.woof.fr/](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. Profitez-en pour leur demander une visite de leur ville/quartier cela se fait beaucoup chez les couchsurfeurs.  [www.routard.com/guide\\_dossier/id\\_dp/81/le\\_couchsurfing.htm](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.  [www.doublesens.fr/vacances-solidaires](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 partager des expériences originales entre cyclistes. Les hôtes et les cyclotouristes se créent un compte gratuitement sur le site [warmshowers.org](http://warmshowers.org) Chacun peut avoir accès à quelques informations sur l'autre (conditions de séjour etc.). Les hébergements sont mis à disposition gratuitement, sans rien attendre en retour. Selon les propriétaires, 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. [www.citycycle.com/20672-warm-showers-mi-casa-es-tu-casa](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 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 <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. [www.accueil-paysan.com/fr/qui-sommes-nous/lassociation-des-amis-daccueil-paysan/](http://www.accueil-paysan.com/fr/qui-sommes-nous/lassociation-des-amis-daccueil-paysan/)

Inspiré d'Accueil paysan, **Accueil banlieues** propose aux visiteurs des chambres et le petit déjeuner pour une somme modique (10 €). Les hôtes proposent de faire découvrir la vie de leur quartier au cours d'une balade à pied, l'occasion idéale de découvrir une ville, rencontrer ses habitants et leur culture par un prisme original, par des échanges fondés sur les rencontres et la convivialité.

→ **Accueil banlieues** existe pour le moment en Seine Saint Denis mais est facilement transposable ailleurs. [accueilbanlieues.blogspot.fr/](http://accueilbanlieues.blogspot.fr/)

## Sports de nature et de plein air

La pratique d'un sport est accessible à tous. Elle n'est pas toujours tournée vers la compétition mais le plus souvent vers la convivialité et le faire ensemble. De nombreuses activités sont proposées localement par des dizaines de milliers d'associations en 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 coût 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.

→ **Spéléologie et canyoning** : le comité spéléologique Île-de-France peut vous renseigner sur les clubs locaux et leurs activités. 🌐 [www.cosif.fr/](http://www.cosif.fr/)

→ **De multiples activités d'escalade, randonnée, trek, plongée, canoë kayak, spéléo, canyoning, etc.** existent dans chaque région, des entraînements sont organisés 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

Partout en France, les GR offrent une gamme de sentiers pour des marcheurs de toutes catégories, depuis les sentiers de petite randonnée jusqu'à la Haute Route des Alpes.

# QUE FAIRE CONCRETEMENT A PLUSIEURS ?

## Diminuer, gérer ses déchets

Aujourd'hui, chaque Français produit en moyenne 350 kg de déchets par an, limiter cette quantité est une des premières possibilités d'action des citoyens pour lutter contre le réchauffement climatique. En effet, leur traitement consomme beaucoup d'énergie et produit donc des gaz à effet de serre. De plus une grande partie des objets contient des matériaux qu'il est nécessaire d'économiser, comme les métaux. Ils ont coûté de l'énergie pour être produits, leur traitement et leur destruction coûtent à nouveau de l'énergie et sont sources de pollution des eaux, des sols et de l'atmosphère. Le tri sélectif se généralise peu à peu, ce qui est une bonne chose, mais il est encore plus efficace 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. Le compostage est une pratique simple qui permet à la fois de réduire les déchets et de produire un engrais naturel de bonne qualité, à la ville comme à la campagne. En particulier, sachez qu'il est facile, utile, et inodore de composter ses déchets en appartement.

→ **Le site « le compostage c'est facile »** fournit toutes les explications sur l'utilité du compostage, les techniques d'utilisation du compost, y compris en appartement (lombricompostage). 🌐 [www.compostage.info/index.php](http://www.compostage.info/index.php)

→ **Le compostage en pied d'immeuble** commence à se développer. Certaines mairies mettent à disposition des bacs de compostage et vous accompagnent dans la démarche. 🌐 [www.compostaction.org/compostage/compostage-immeuble-fonct](http://www.compostaction.org/compostage/compostage-immeuble-fonct)

## Diminuer sa production de déchets

Dix gestes sont préconisés par l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) pour réduire sa quantité de déchets :

→  [www.ccoc-ourcgetclignon.fr/IMG/pdf/10\\_gestes\\_par\\_l\\_Ademe.pdf](http://www.ccoc-ourcgetclignon.fr/IMG/pdf/10_gestes_par_l_Ademe.pdf)

## 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 produit lors de la transformation, de la distribution et de la consommation. Les consommateurs, souvent conditionnés à acheter des produits suremballés par soucis d'hygiène, ont leur part de responsabilité dans ce gaspillage en exigeant des produits ayant bel aspect, au détriment de leur goût et de leur qualité nutritive. Mais le consumérisme trouve sa source principale dans la publicité qui conditionne les individus dès le plus jeune âge.

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 discosoupes et l'organisation de réseaux de solidarité ville campagne.

→ **Une vingtaine d'outils pédagogiques** ont été recensés par GRAINE Ile-de-France pour sensibiliser et agir en faveur de la lutte contre le gaspillage alimentaire. Ces outils s'adressent à tout acteur souhaitant mettre en place des actions pédagogiques de lutte contre le gaspillage alimentaire, avec des publics variés. Parmi eux, des livrets, malles pédagogique, des spectacles, des vidéos ou encore des expositions, qui illustrent la diversité d'actions possibles pour lutter contre le gaspillage alimentaire.  [www.graine-idf.org/partenariats/annuaire-gaspillage-alimentaire](http://www.graine-idf.org/partenariats/annuaire-gaspillage-alimentaire)

→ **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, 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.  [discosoupe.org/lemouvement/](http://discosoupe.org/lemouvement/)

→ **Re bon, 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.

## 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 certains produits qui viennent de 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 permettent de prendre en compte les intérêts de tous les agriculteurs indifféremment : vivre dignement de leur travail, ne plus être esclave des prix trop bas de l'agro-industrie, préserver leur environnement.

→ **Artisans du monde Plaine centrale** (Val-de-Marne) lance régulièrement des campagnes d'information pour sensibiliser les citoyens aux réalités du commerce international, faire changer les règles et pratiques et développer une consommation responsable.  [www.ess-plainecentrale94.fr/agenda/consommation/41-cooperatives/26-artisans-monde](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 France. Ils montrent qu'il est possible de s'organiser en dehors de la grande distribution, de créer d'autres rapports sociaux et de retrouver le sens originel de l'échange comme un acte de fraternité.

→ **CORTO, réseau d'achats solidaires**, créée en 2013 pour coordonner les achats respectant des principes d'entraide et de solidarité 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, soutenir 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). Pour intégrer les

commandes de Corto, il suffit d'être adhérent et de prendre les commandes sur un des lieux de livraison. 🌐 [www.corto.ouvaton.org/wordpress/?page\\_id=41](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, sur 17 points de distribution répartis en Île-de-France. Création de 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. 🌐 [www.alterconsos.fr/lhav/presse/1006-reseau-alterconsos.pdf](http://www.alterconsos.fr/lhav/presse/1006-reseau-alterconsos.pdf). La description des paysans bio de Normandie [lesbionormands.blogspot.fr/](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. En plus de soutenir une agriculture à taille humaine, rémunératrice pour l'agriculteur, elles nécessitent moins de transports donc produisent moins de gaz à effet de serre, développent des relations conviviales, promeuvent une production saine, qu'elle soit biologique ou tendant vers le bio<sup>1</sup>. Un contrat définit pour 6 mois ou un an les fruits et les légumes à cultiver, les horaires et modalités de distribution et le prix de la souscription. Ensuite, chacun achète et paie à l'avance sa part de récolte ce qui permet au producteur de s'assurer un revenu décent. Ce dernier prépare les paniers et les livre sur un point de distribution où tous se retrouvent. Le problème, notamment en Île-de-France, est de trouver des agriculteurs prêts à s'engager et des terres disponibles.

→ **Pour trouver une AMAP** près de chez vous ou en créer une 🌐 [www.reseau-amap.org/recherche-amap.php](http://www.reseau-amap.org/recherche-amap.php)

→ **Créer une AMAP**, c'est possible. Une fiche très détaillée vous explique comment faire 🌐 [www.reseau-amap.org/creer-AMAP.php](http://www.reseau-amap.org/creer-AMAP.php) Il faut être deux ou trois, trouver un agriculteur, suivre une formation (voir le catalogue de formations

---

<sup>1</sup> 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 »

sur <http://www.amap-idf.org/>). Cela prend de trois à six mois et on peut bénéficier de l'appui d'une AMAP proche.

→ **Cagette.net** est une initiative numérique de logiciel libre, permettant de simplifier la vie des AMAP et des groupements d'achats citoyens. Créé par un "amapien" de longue date, ce logiciel propose des outils concrets et utiles pour gérer les adhésions et les commandes, planifier les livraisons, administrer la liste des produits et des producteurs 🌐 [www.cagette.net/](http://www.cagette.net/)

### 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. 🌐 [greenpeace.fr/guetteur/](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 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. Vous pouvez le commander au Journal de François. 🌐 [www.journaldefrancois.fr](http://www.journaldefrancois.fr)

## Habiter autrement

L'habitat est aujourd'hui responsable d'une part importante des émissions domestiques de gaz à effet de serre et de pollution. 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 alors que 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

En réaction aux 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 : un regroupement de ménages qui partage des valeurs communes (souvent non-spéculation, solidarité, mixité sociale, mutualisation des biens et des espaces, habitat écologique...) et qui souhaite mutualiser leurs ressources pour concevoir, réaliser et financer ensemble leurs logements, au sein d'un bâtiment collectif.

→ **Pour une vue d'ensemble**, consulter le site du réseau interrégional de l'habitat groupé 🌐 [www.ecohabitatgroupe.fr/page.php?categorie\\_id=107](http://www.ecohabitatgroupe.fr/page.php?categorie_id=107)

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

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** 🌐 [www.loi-alur.fr/habitat-participatif/](http://www.loi-alur.fr/habitat-participatif/)

### Quelques exemples d'habitats groupés

→ **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. Ce projet a été pensé et élaboré autour d'une charte de valeurs par plusieurs familles de Lorraine. Le projet 🌐 [www.habitatparticipatif.net/habitat/ecolline/](http://www.habitatparticipatif.net/habitat/ecolline/) et les belles photos sur [ecolline.over-blog.com/](http://ecolline.over-blog.com/)

→ **Le village vertical, à Villeurbanne** est une coopérative d'habitants particulière, 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 leur 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.

 [www.bastamag.net/Le-Village-Vertical-une](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. \_Contactez Bernard Brunet

 [brunet.bernard@gmail.com](mailto:brunet.bernard@gmail.com)

### **Kaps : les kolocksolidaires**

Ce concept présent dans les grandes villes de France appelle à s'étendre. Il permet d'obtenir un logement collectif et partagé à des loyers modérés dans une colocation étudiante installée généralement dans un quartier populaire en contrepartie de temps donné à la réalisation d'un projet social mené avec et pour les habitants du quartier. Au programme, éco-citoyenneté, solidarité intergénérationnelle et mixité sociale.  [kolocsolidaire.org/](http://kolocsolidaire.org/)

### **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 des choix fondamentaux.

→ **Le réseau d'auto-éco-constructeurs solidaires Rahmabaman**, favorise la réappropriation des savoir-faire et savoir-être des générations antérieures, soutient les projets respectueux de la biosphère 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. Les chantiers et les expérimentations :  [rahmabaman.blogspot.fr/](http://rahmabaman.blogspot.fr/)

→ **Les formations de Savoir-faire et découverte** comportent de nombreux stages par thématiques, notamment pour la construction de maisons écologiques.

 [www.lesavoirfaire.fr/](http://www.lesavoirfaire.fr/)

→ **Des formations à l'éco construction sont proposées localement dans chaque région.** 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.)  [www.parc-vosges-nord.fr/medias/File/telecharger/Flyer-INSA-Eco-renovation-2015-2016.pdf](http://www.parc-vosges-nord.fr/medias/File/telecharger/Flyer-INSA-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.)  [www.ecotidienne.fr/](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, cherchez "CAUE suivi du N° de département"

## Il existe des aides

Si vous voulez monter un projet, **il existe des avantages financiers et fiscaux** pour les propriétaires, mais aussi les locataires qui 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. Un descriptif  [www.alec-grenoble.org/5951-les-aides-financieres-pour-l-habitat.htm](http://www.alec-grenoble.org/5951-les-aides-financieres-pour-l-habitat.htm)

## 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.  [www.ecorce.org/](http://www.ecorce.org/) ou 05 61 05 70 51

→ L'association **Ekopolis** propose une liste (non exhaustive) de **matériauthèques** franciliennes  [www.ekopolis.fr/construire/materiauthèques/en-ile-de-france](http://www.ekopolis.fr/construire/materiauthèques/en-ile-de-france)

→ Certaines sont spécialisées dans les éco matériaux, ex : **pôle éco construction Seine Aval**  [www.ecoconstruction-seineaval.com/actionsetservices/outils-dedies/agence-eco-construction/](http://www.ecoconstruction-seineaval.com/actionsetservices/outils-dedies/agence-eco-construction/) ou la **Maison départementale de l'habitat de l'Essonne**  [www.essonne.fr/cadre-de-vie/habitat-durable/la-maison-departementale-de-lhabitat-mdh/](http://www.essonne.fr/cadre-de-vie/habitat-durable/la-maison-departementale-de-lhabitat-mdh/)

→ **Terres vivantes à Mens** (38710) dispose d'un espace « maison écologique » et organise des stages  [www.terrevivante.org/](http://www.terrevivante.org/)

## L'habitat et l'énergie

L'ADEME (Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) 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, téléchargeables gratuitement, il suffit de faire une demande sur le site :  [www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques](http://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques)

## Faire le choix d'habiter une « Tiny House »

Le concept des **Tiny House** (ou micro maison en français) est né aux États Unis au début des années 2000 d'une volonté de simplicité et de promouvoir une mode de vie sobre. L'espace limité laisse peu de place au superflu, permet de se concentrer sur l'essentiel en matière d'équipement. Une Tiny House nécessite moins d'énergie pour le chauffage, tout en étant très confortable. Attention, après la crise des subprimes, leur nombre a considérablement augmenté ouvrant la voie à un marché lucratif. Il est pourtant possible de construire sa propre micro maison avec l'aide d'artisans locaux ou de ses proches en bénéficiant de retour d'expériences. En savoir plus  [positivr.fr/tiny-house/](http://positivr.fr/tiny-house/)

## 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. 🌐 [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** (Connaître et Protéger la Nature) proposent des actions concrètes pour découvrir et 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 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, aussi auteur de la Hulotte. 🌐 [www.fcpn.org/club\\_nature/qu-est-ce-qu-un-cpn](http://www.fcpn.org/club_nature/qu-est-ce-qu-un-cpn)

→ **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 en collaboration avec l'ONF. 🌐 [www.association-espaces.org/wp-content/uploads/2013/10/Fiche-VLE-2012.pdf](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 des groupes avec qui les observer sur le terrain, approfondir vos connaissances et participer à la préservation des espaces naturels. Dans chaque département, il existe plusieurs sociétés naturalistes ou de protection de la nature, avec souvent des sections mycologie, entomologie, botanique, etc.

→ **La nuit de la chauve-souris** est organisée chaque année fin août à Paris, avec un rendez-vous devant le muséum d'histoire naturelle.

🌐 [blogs.paris.fr/casepasseaujardin/2013/08/22/chauves-souris-de-paris/](https://blogs.paris.fr/casepasseaujardin/2013/08/22/chauves-souris-de-paris/)

→ **Les journées nationales de l'abeille (Apidays)** ont lieu en juin, lors d'un rassemblement sur l'île de loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines, avec de nombreuses animations.

🌐 [saint-quentin-en-yvelines.iledeloisirs.fr/evenement/apidays-2016](https://saint-quentin-en-yvelines.iledeloisirs.fr/evenement/apidays-2016)

→ **La société entomologique de France** peut vous aiguiller vers ses correspondants locaux (par exemple un groupe spécialisé sur les odonates ou libellules) 🌐 [www.lasef.org/](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, et sans subvention, elle organise des stages-expéditions d'observation en mer sur des voiliers, ouverts à tous ses adhérents, de trois à six jours. L'objectif de sensibiliser un large public à la beauté et à la fragilité de son environnement. Ces stages sont un apprentissage à la vie collective, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. 🌐 [cetus-med.org/stages-cetus/calendrier](http://cetus-med.org/stages-cetus/calendrier)

## Récupérer, réparer, recycler, transformer

Les ressourceries, recycleries, les Repair café, les prêts d'outils, les Fab lab se multiplient aujourd'hui, permettant à la fois de lutter contre le gaspillage en favorisant l'économie circulaire, de répondre à la baisse des revenus lié à la crise, d'inventer de nouveaux rapports conviviaux et d'exercer créativité et inventivité.

### Participer bénévolement au travail d'une ressourcerie

Les ressourceries sont des lieux où sont collectés tous les objets et matériaux dont les propriétaires n'ont plus besoin. Il s'y organise des activités de récupération, de valorisation, de revente et d'éducation à l'environnement, dans une ambiance conviviale. Elles mettent en œuvre des modes de collecte de déchets et d'encombrants qui préservent leur état pour les revaloriser, prioritairement par réemploi/réutilisation, sinon par recyclage. Au quotidien elles sensibilisent 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 comme des matériaux, et sont détruits.

→ **Une ressourcerie près de chez vous**  
 <http://www.ressourcerie.fr/decouvrir-les-ressourceries/nous-trouver/>

### Réparer, les objets, les vélos, les ordi... tout

De multiples sites Internet proposent 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 d'émancipation 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. Le manifeste international du droit à réparer soi-même :

 [www.ifixit.com/Wiki/RepairManifestoTranslations\\_fr](http://www.ifixit.com/Wiki/RepairManifestoTranslations_fr)

→ **Les Repair'café** organisent des séances de réparation sous forme d'après-midi où chacun apporte un objet (du petit électroménager, informatique électronique au vélo). Certains proposent des petits travaux manuels, couture renouant avec la tradition des « ouvroirs »... Outils et matériel sont mis à disposition, avec des bricoleurs chevronnés. En trouver  [www.repaircafe.org/fr/visiter/](http://www.repaircafe.org/fr/visiter/) ou en créer un  [repaircafe.org/fr/demarrer/](http://repaircafe.org/fr/demarrer/)

→ **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.  [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, sauver 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, 1 200 bénévoles et 115 salariés. Des ateliers partout en France et au-delà  [www.heureux-cyclage.org/La-liste-des-Ateliers-Velo.html](http://www.heureux-cyclage.org/La-liste-des-Ateliers-Velo.html)

→ **Octo PC (Paris 13<sup>ème</sup>) 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 d'anciens élèves du Pôle Innovant Lycéen Lazare Ponticelli (micro lycée pour des élèves sortis de l'école et souhaitant y revenir pour préparer le bac) en service civique. 94 rue Barrault 75013 Paris. 🌐 [recyclerie@pilparis.org](mailto:recyclerie@pilparis.org)

## 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 et en leur donnant parfois un autre usage. L'enjeu est aussi un autre rapport à la matière.

→ **L'Actlab de Bellastock à l'Île-Saint-Denis.** L'association Bellastock, 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, notamment issus de la déconstruction des entrepôts du Printemps, pour leur trouver un autre usage. L'association organise des semaines de création collective sur le chantier.

🌐 [www.bellastock.com/](http://www.bellastock.com/)

## Participer à un Fab Lab

Un fab lab (contraction de l'anglais fabrication laboratory, « laboratoire de fabrication ») est un lieu ouvert au public où toutes sortes d'outils sont mis à disposition, notamment des machines-outils pilotées par ordinateur, pour concevoir et réaliser des objets. Il est possible en particulier de lutter contre l'obsolescence programmée des appareils en fabriquant à l'identique une pièce usée que l'on peut remplacer. Les fab labs sont basés sur les principes d'ouverture et de collaboration. Ils s'appuient sur des machines de fabrication numérique et des réseaux qui permettent de s'échanger des fichiers "open source" dans le monde entier. Un objet peut donc être conçu dans un fab lab, fabriqué dans un autre et amélioré dans un troisième. Grâce à des interfaces simplifiées et aux logiciels libres, il devient plus facile pour un non spécialiste de prendre le contrôle d'outils techniques. Cependant, cette innovation majeure nécessite une réflexion éthique et économique approfondie, car elle peut contribuer à appauvrir des sociétés déjà vulnérables, faciliter la production et la diffusion de fond ou de copies illégales voire encourager la libéralisation de la société.

→ Un lab près de chez vous  
[fablabo.net/wiki/Cartographie\\_des\\_fablabs\\_fran%C3%A7ais](http://fablabo.net/wiki/Cartographie_des_fablabs_fran%C3%A7ais)

## Utiliser un garage solidaire

Il existe en France plus d'une centaine de garages associatifs ou self-garages. Ces garages solidaires 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 solidaires et des self-garages** en France, deux réseaux : (attention, tous ne sont pas solidaires !) [www.garages-solidaires.fr/](http://www.garages-solidaires.fr/) et [www.selfgarage.org/](http://www.selfgarage.org/)

→ **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  
[legarageassociatifdesulis.blogspot.fr/](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 aux actions collectives (repas, fêtes, cours de mécanique...). Les Mécanos du cœur fonctionnent avec très peu de subventions. [www.mecanosducoeur.fr/](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, malgré le conditionnement à la lutte de tous contre tous par les médias et l'école, les pratiques sociales restent fortement 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 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 pour chacun d'entre nous d'y participer à travers une multitude d'actions.

### Les Gratifierias

Les Gratifierias sont des brocantes non commerciales, où l'on donne ou reçoit des objets ou des services gratuits et librement. Le don est sans contrepartie et chacun peut s'approprier ce qu'il souhaite, dans la limite du raisonnable. L'expérience montre que la générosité et le respect mutuel sont étonnants. Ces marchés suscitent la sobriété, en faisant réfléchir chacun sur ce qui lui est réellement nécessaire.

→ **La Gratifieria de Courdimanche (95)** s'est déroulée le 25 juin 2016 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 en état de marche, un repair café permet de les réparer au préalable. Les distributions de graines et de plans sont organisées grâce aux Incroyables Comestibles. 🌐 [www.videlactu.fr/gratifieria-marche-gratuit-a-courdimanche/](http://www.videlactu.fr/gratifieria-marche-gratuit-a-courdimanche/) La charte : 🌐 [www.transitioncitoyenne.org/wp-content/uploads/2014/06/Charte-Gratif%C3%A9ria-Courdimanche-Juin-2014-Version-d%C3%A9finitive-vu-GHK\\_PB.pdf](http://www.transitioncitoyenne.org/wp-content/uploads/2014/06/Charte-Gratif%C3%A9ria-Courdimanche-Juin-2014-Version-d%C3%A9finitive-vu-GHK_PB.pdf)

## 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 enfants sont particulièrement demandés. Plus de 20 lieux en Île-de-France. Pour connaître les dates et les lieux 🌐 [circul-livre.blogspot.com/](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. 🌐 [laplumeduherisson.com/index.php/changeons-le-monde/1197-mulhouse-un-magasin-pour-rien.html](http://laplumeduherisson.com/index.php/changeons-le-monde/1197-mulhouse-un-magasin-pour-rien.html)

## 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 qui vous manque. Souvent, la convivialité est au rendez-vous. 🌐 <https://donnons.org/>

→ **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). 🌐 [www.guesttoguest.com/fr/](http://www.guesttoguest.com/fr/)

## Des circuits et des rencontres autour d'une situation ou d'un thème

De plus en plus, on voit se développer des circuits et des rencontres permettant de découvrir ensemble des situations ou des expériences, d'échanger et de partager des idées. Ces circuits permettent également aux citoyens d'analyser les situations qu'ils vivent en exerçant leur expertise

d'usage. De tels moments de convivialité contribuent fortement au renforcement des liens sociaux et personnels, et aident à élargir l'horizon de chacun et à prendre conscience des enjeux de société.

→ **Les Balades urbaines de Plaine Commune** 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, 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. 🌐 [www.plainecommune.fr/participer-dialoguer/les-outils-de-concertation/balades-urbaines/#.VTytCWeJiWg](http://www.plainecommune.fr/participer-dialoguer/les-outils-de-concertation/balades-urbaines/#.VTytCWeJiWg)

→ **Paroles d'habitants** (Lille et NPC) est une méthode pratiquée depuis 15 ans 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 à 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. 🌐 [www.capacitation-citoyenne.org/livrets/sienne/diagMarch.pdf](http://www.capacitation-citoyenne.org/livrets/sienne/diagMarch.pdf)

→ **Le court-circuit à Montpellier**, une série de rendez-vous conviviaux de jardin en jardin. L'atelier citoyen de Castries (Montpellier) organise depuis 9 ans le Court-circuit, série de rendez-vous qui permettent de découvrir des produits locaux naturels, de rencontrer les producteurs locaux et passionnés, mais plus encore de rencontrer des voisins, échanger des livres, faire connaître des recettes, découvrir un quartier et partager des idées. Le court-circuit est un moment de lien social ancré dans une participation environnementale juste, équitable et durable. 🌐 [lateliercitoyen.fr/135583-2/](http://lateliercitoyen.fr/135583-2/)

### Les réseaux d'échanges réciproques de savoirs (RERS)

Chaque personne est porteuse de savoirs qu'elle peut transmettre à d'autres. Sur cette base, 400 réseaux d'échanges réciproques de savoirs se sont constitués en France et dans de nombreux autres pays, avec une logique de gratuité et 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  
🌐 [www.rers-asso.org/ou-intro.htm](http://www.rers-asso.org/ou-intro.htm)

→ **RESO à Orly** : sorties découverte de la nature, activités cuisine avec des échanges de cuisines du monde ou chacun apporte sa culture, partages de livres, nager ensemble, reportages photo, tricot, crochet, broderie, ateliers d'écriture, etc. 🌐 [resorly.wordpress.com/](https://resorly.wordpress.com/)

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

→ **L'association « De l'eau au moulin »** s'est créée en 2008 à Yzeron, village de 1000 habitants dans les Monts du Lyonnais. L'association se donne pour but d'encourager l'esprit de citoyenneté. 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'Echange Local** (ou **SEL**) est un système d'échange de biens ou de services au sein d'un groupe local (généralement associatif). Il 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, avec la volonté de mutualiser les biens pour limiter sa consommation et ses dépenses, c'est-à-dire une construction de la fraternité.

→ Pour savoir **comment ça marche** 🌐 [seldefrance.communityforge.net/](https://seldefrance.communityforge.net/) et **pour trouver un SEL près de chez vous** parmi les 610 référencés : [www.annuairedessel.org/](https://www.annuairedessel.org/)

→ **Le SEL de Paris** organise l'échange de multiples offres et demandes en Piaf (la monnaie). Il tient à jour un catalogue des ressources par adhérent. De multiples activités sont organisées : atelier découverte, chaque troisième samedi du mois séance de réparation, avec le Répar'café, fêtes, etc. 🌐 [www.seldeparis.org/](https://www.seldeparis.org/)

## Produire autrement

Certains artisans et entrepreneurs démontrent qu'il est plus économique de produire de façon écologique. Autonomie en eau et en chauffage, panneaux

photovoltaïques, recyclage, reboisement, toit végétalisé, phytoépuration, isolation, suppression des produits chimiques et polluants, une stratégie globale peut être mise en place pour progressivement limiter l'impact de l'industrie sur la biosphère. Et des exemples montrent que les résultats financiers sont là.

→ **L'entreprise Pocheco, près de Lille**, s'est transformée depuis 1997, avec ses 122 salariés, en entreprise écologique. Emmanuel Druon et son équipe font le pari que prendre soin de la planète et des êtres humains assurera une véritable pérennité à leur projet, alors que la plupart des entreprises sont encouragées à rechercher la rentabilité à n'importe quel prix. Car comme il le dit : "Nous, Occidentaux, avons épuisé la lithosphère et ses ressources fossiles, fissibles, minières et halieutiques. Les gens aussi sont épuisés. On peut encore produire et entreprendre sans détruire". L'opération est rentable. Alors que Pocheco a investi 10 millions d'euros ces quinze dernières années pour réduire son empreinte écologique, elle a, dans le même temps, réalisé 15 millions d'économies. Voir le récit d'Emmanuel Druon « Le syndrome du Poisson lune » et son ouvrage « Ecolonomie » sur [www.actes-sud.fr/le-syndrome-du-poisson-lune-emmanuel-druon](http://www.actes-sud.fr/le-syndrome-du-poisson-lune-emmanuel-druon)

## Donner du sens à son épargne

Nous n'avons pas tous de l'épargne à notre disposition, car le creusement des inégalités conduit une part sans cesse croissante d'entre nous à être en permanence endettés, voir surendettés. Mais 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. On peut notamment penser à des critères fondamentaux qui doivent permettre d'évaluer l'impact environnemental et social d'une banque, par exemple sa présence ou son absence des paradis fiscaux.

### 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 se sont détournées de cette fonction et se servent de l'économie au lieu de la servir. Les banques sont aujourd'hui des acteurs essentiels de la libéralisation et de la fraude fiscale, du blanchiment

d'argent et de la spéculation ce qui risque de nous conduire rapidement à une nouvelle crise financière et à l'accroissement des inégalités. Or, c'est avec nos dépôts, avec notre argent qu'elles 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, car 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. Elle compte aujourd'hui 4 délégations (Paris, Lyon, Toulouse, Nantes) et des banquiers itinérants, interlocuteurs des collectivités locales  [www.lanef.com/](http://www.lanef.com/)

→ **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 ? »  [www.epargneclimat.com/documents/GUIDEBANQUES.pdf](http://www.epargneclimat.com/documents/GUIDEBANQUES.pdf) ou plus récemment [www.amisdelaterre.org/IMG/pdf/20150603-guidebanque2014.pdf](http://www.amisdelaterre.org/IMG/pdf/20150603-guidebanque2014.pdf)

→ **Quelques critères majeurs d'appréciation** peuvent nous aider dans le choix d'une banque : est-elle à la fois une banque d'affaires et une banque de dépôts ? Est-elle présente dans les paradis fiscaux ? Est-elle ouverte à toutes les catégories sociales et à tous les niveaux de revenus ? Son fonctionnement est-il réellement mutualiste, et comment se passent les assemblées générales des caisses locales ? Fait-elle la promotion du crédit à la consommation auprès des particuliers ou des *social impact bonds* auprès des associations et des épargnants ? (Rappelons qu'il s'agit de la mise en place de partenariats public-privé pour financer l'action associative, à la mise sous tutelle de l'action citoyenne et de l'action sociale par les banques et les institutions financières et qui constituent de véritables bombes à retardement budgétaires pour les Collectivités et l'État.  [www.associations-citoyennes.net/?page\\_id=5286](http://www.associations-citoyennes.net/?page_id=5286)

## 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 voulant encourager une transition énergétique locale et citoyenne. 🌐 [energie-partagee.org/les-projets/tous-les-projets/](https://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, qui sont louées à des paysans engagés dans une agriculture de proximité, biologique et à taille humaine ou pour des activités rurales. 🌐 [www.terredeliens.org/epargner-solidaire-et-utile](https://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 et reçoivent les créateurs pour ensuite décider collectivement de leur placement. 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. 🌐 [cigales.asso.fr/](https://cigales.asso.fr/) contact : [at@cigales-idf.asso.fr](mailto: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. 🌐 [www.snl-union.org/agir-avec-snl/epargne-solidaire/](https://www.snl-union.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.) 🌐 [www.habitat-humanisme.org/national/epargne-solidaire](http://www.habitat-humanisme.org/national/epargne-solidaire)

## Une autre conception de la richesse

### Participer à une monnaie locale... ou la créer

Une monnaie locale est un outil de transformation sociétale qui permet d'encourager l'économie réelle et locale (elle ne peut être utilisée que dans un lieu défini et doit circuler pour conserver sa valeur), de réduire notre empreinte écologique, en favorisant les achats de proximité, 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.

Aujourd'hui, les monnaies locales complémentaires se multiplient. Il existe actuellement une trentaine de monnaies complémentaires en France, et d'autres sont en projet. 🌐 [monnaie-locale-complementaire.net/france/](http://monnaie-locale-complementaire.net/france/)

→ **Créer une monnaie locale** 🌐 [populaction.com/monnaies-complementaires-leur-developpement-incroyable-en-france-et-dans-le-monde/](http://populaction.com/monnaies-complementaires-leur-developpement-incroyable-en-france-et-dans-le-monde/)

→ **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. 📄 [sol-nanterre.eklablog.net/](http://sol-nanterre.eklablog.net/)

### Le Collectif Richesses

Depuis 2002, le **Collectif Richesses** rassemble une centaine de personnes investies de responsabilités diverses (militants, responsables associatifs, chercheurs) pour promouvoir une autre conception de la richesse, à la suite

du rapport de Patrick Viveret sur ce sujet<sup>2</sup>. 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**, contacter Céline Whitaker  
🌐 [pid@collectif-richesses.org](mailto:pid@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 France de multiples associations de quartiers ou de territoires, qui créent du lien de façon épisodique ou régulière par l'organisation d'activités, et de rencontres entre habitants. La plupart vivent sans moyens publics.

### 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 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. 🌐 [www.lasauce34.org/home](http://www.lasauce34.org/home)

---

<sup>2</sup> « Reconsidérer la richesse », Patrick Viveret, et rapport du même nom au Premier Ministre, avril 2002, Editions de l'Aube 2003

<http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/024000191.pdf>

## 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** 🌐 [www.immeublesenfete.com/10-conseils](http://www.immeublesenfete.com/10-conseils)

→ **Quelques conseils de nos amis québécois** du « Réseau québécois de villes et villages en santé » 🌐 [www.fetedesvoisins.qc.ca/conseils.html](http://www.fetedesvoisins.qc.ca/conseils.html)

# PARTICIPER A LA MOBILISATION ET A L'ACTION COLLECTIVE

Face à une situation de plus en plus critique, les prises de conscience et les actions se multiplient, avec des approches diverses. Certains multiplient les actions porteuses d'alternatives sur le terrain, espérant que la dynamique ainsi créée deviendra déterminante. D'autres mettent en avant la nécessité de repenser la totalité des processus politiques et économiques. D'autres encore opèrent un changement personnel dans leur mode de vie, de production et de consommation, estimant qu'il convient d'abord de s'émanciper du consumérisme et du chacun pour soi, retrouver la richesse des relations et le sens de l'action collective, et aller vers un bien vivre. Ces différentes formes de lutte et d'action sont toutes également nécessaires et doivent s'articuler. Il n'y aura de réponse véritable à la crise écologique, sociale, démocratique et culturelle qu'à l'échelle planétaire et à la condition que s'opère une authentique révolution politique, sociale et culturelle, réorientant les objectifs de la production des biens matériels et immatériels, mais aussi les aptitudes humaines de sensibilité, d'intelligence et de désir autour de principes et valeurs convergents.

## **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 solutions porteuses d'alternatives. 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 sur le thème du climat. L'alter tour 2016 se déroulera du 10 juillet au 21 août, en Bretagne. Départ de Notre-Dame-des-Landes le 10 juillet, passage par Trémargat (voir plus bas) le 28 juillet, arrivée à Rennes le 21 août. L'objectif est de dénicher des pratiques exemplaires et de créer du lien, mais aussi de dénoncer le dopage de la société de compétition induit par le capitalisme. Le détail du parcours

🌐 [www.altercampagne.net/](http://www.altercampagne.net/)

→ **L'alter village d'ATTAC** est organisé chaque année en juillet. En 2016, il aura lieu du 14 au 21 juillet, à Pellevoisin dans l'Indre, avec une centaine de personnes attendues. C'est un campement autogéré d'une semaine, sans organisateur défini, 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 concernant les alternatives concrètes et les modes d'action, et d'approfondir les méthodes qui permettront d'agir.

🌐 [france.attac.org/agenda/article/9e-altervillage-d-attac](http://france.attac.org/agenda/article/9e-altervillage-d-attac)

→ **La mutualisation des expériences du Collectif des Associations citoyennes.** Depuis 2013, un groupe de travail au sein du CAC s'attache à repérer les nombreux exemples dévoilant 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 d'une part de renforcer l'espoir des associations pour leur propre avenir en mutualisant les pratiques, et d'autre part de faire connaître à l'opinion et aux médias la diversité, le sens et la portée des actions menées. Un groupe d'une dizaine de personnes s'est constitué, qu'il est possible de rejoindre.

## Grands Parents pour le climat

**Grands Parents for a safe earth** ou **Grands Parents pour le climat** en français est une initiative originaire de Grande Bretagne composée de grands parents qui se regroupent pour mener des actions de lutte contre le changement climatique dans l'esprit que le présent et l'avenir de la planète ne doivent pas uniquement inquiéter les nouvelles générations destinées à supporter les conséquences du changement climatique. Belle initiative de lutte inter-générationnelle 🌐 <http://www.campaigncc.org/grandparents> (en anglais) ou 🌐 <http://grandsparentsclimatfrance.fr/>

## 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 à un changement de système. Elles permettent aussi de s'adapter au changement climatique qui est déjà en marche, de manière cohérente avec des perspectives à long terme (ce que montre bien le film *Demain*). Le mouvement, initié en Angleterre par un professeur en permaculture, Rob Hopkins, privilégie l'action locale car c'est à ce niveau que les citoyens peuvent inventer des solutions adaptées à leur réalité, avec une convergence entre les initiatives citoyennes et celles de pouvoirs publics citoyens. Il se base notamment sur le concept de résilience (capacité à absorber les chocs et à rebondir). Cela passe par la mise en capacité de la communauté qui doit faire preuve de créativité, afin d'imaginer des solutions adaptées aux forces et au contexte local. On compte dans le monde 2 000 initiatives de villes en transition, dont 150 en France ! Pour rejoindre le mouvement des villes en transition en France et voir les prochaines manifestations

 [www.transitionfrance.fr/](http://www.transitionfrance.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. Le tout formant 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 en s'appuyant sur 3 valeurs : la citoyenneté, l'écologie et la solidarité. La commune de 7 000 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 et au volontarisme des élus. 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. 🌐 [www.lile-saint-denis.fr/](http://www.lile-saint-denis.fr/) ou sur twitter @ileentransition

## Villages et petits territoires en transition.

Certains territoires ruraux et périurbains, n'ont pas la taille suffisante pour lancer de grands projets, mais partagent les mêmes préoccupations et se mobilisent de façon similaire.

→ **Ungersheim (haut Rhin)** s'inscrit dans la démarche des « villes et villages en transition » 21 actions (comme XXI<sup>e</sup> siècle) : 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. 🌐 [www.mairie-ungersheim.fr/village-en-transition/](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, avec une moyenne d'âge rajeunie. 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. Son dynamisme social, culturel et écologique la rend attractive. On y trouve notamment un écomusée, une cantine bio à l'école, une chaudière collective au bois qui alimente les maisons neuves... 🌐 [www.ladepeche.fr/article/2010/05/22/840567-creer-l-etincelle-de-la-filiere-bois.html](http://www.ladepeche.fr/article/2010/05/22/840567-creer-l-etincelle-de-la-filiere-bois.html)

→ **A Trémarginat, 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. 🌐 [www.bastamag.net/Reportage-Tremargat](http://www.bastamag.net/Reportage-Tremargat)

→ **A St-Siméon de Bressieux (Isère)**, 2 800 habitants, la COP 21 et le passage d'Alternatiba dans les environs ont permis à une douzaine de personnes d'entreprendre une conscientisation des habitants sur le thème de la transition sur des bases simples, claires et largement consensuelles. Il s'agit de créer une conscience de la gravité et des conséquences du réchauffement climatique, pour implanter des alternatives possibles localement dans différents domaines de la vie sociale, économique et écologique (compostage, pédibus, marche et vélo, chauffage au bois des bâtiments publics, repas végétariens bi-hebdomadaires à l'école). 🌐 [www.adelis38.com/espace-de-vie-sociale.html](http://www.adelis38.com/espace-de-vie-sociale.html)

### 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 - notamment sociales - que vont avoir sur nos vies la convergence de la raréfaction des ressources naturelles et du changement climatique, et de la nécessité de s'y préparer concrètement.

→ **L'association Sucy Environnement en Transition** propose des ateliers et facilite 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.

🌐 [www.mdb94.phpnet.org/set/la-transition-a-sucy/](http://www.mdb94.phpnet.org/set/la-transition-a-sucy/)

### Participer à la journée de la transition citoyenne

La 3e journée de la transition citoyenne aura lieu le 24 septembre 2016, à l'initiative d'un collectif national du même nom. Il est proposé à tous les acteurs de la transition des territoires de multiplier ce jour-là des initiatives pour amplifier les synergies locales, susciter l'engagement du plus grand nombre et mettre en œuvre des projets concrets qui construisent une société plus écologique, sociale et humaine.

🌐 [www.transitioncitoyenne.org/organiser-journee-transition/](http://www.transitioncitoyenne.org/organiser-journee-transition/)

## Rejoindre le mouvement des Communs

Le mouvement des Communs s'est organisé au niveau mondial avec l'objectif de récupérer et mettre en commun les biens de l'humanité et de la planète présents et à venir. Il rappelle qu'il existe dans de nombreux domaines des biens d'usage commun à tous les êtres humains, et à la nature elle-même, qui ne peuvent en aucun cas être privatisées ou considérés comme des marchandises, comme l'eau et les fleuves, la terre, les semences, la connaissance, la science, les forêts, les mers, le vent, les monnaies, la communication et les intercommunications, la culture, la musique et les autres arts, les technologies ouvertes et le logiciel libre, les services publics d'éducation, de santé ou d'assainissement, la biodiversité, les connaissances ancestrales, etc. La question de la propriété est au cœur de la construction des alternatives et s'oppose au mouvement séculaire de transformation des choses et des humains en marchandises.



[www.remixthecommons.org/participe/](http://www.remixthecommons.org/participe/)

## Co-construire des villes et des territoires soutenables

### Rejoindre Capacitation Citoyenne, miser sur les capacités des habitants

Une centaine de collectifs et de structures de tous horizons font vivre **Capacitation Citoyenne** depuis 2000 : belges et français, mais aussi brésiliens et sénégalais. Capacitation, c'est la « mise en capacité », c'est l'idée que, par le collectif, on peut révéler et renforcer 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.  [www.capacitation-citoyenne.org/](http://www.capacitation-citoyenne.org/).

### Participer à CAP ou pas cap ?

Cette association créée en 2013 à Paris, part du constat que les citoyens s'engagent de plus en plus nombreux dans les alternatives citoyennes, mais

celles-ci sont trop peu visibles par les non militants et restent assez isolées. L'association s'est donnée trois missions : diffuser des alternatives auprès du plus grand nombre ; fédérer une communauté des alternatives par la mise en réseau ; accompagner les projets concrets. L'association a divisé en 9 thématiques sa vision de la transition et a effectué un gros travail - uniquement à Paris - pour recenser et documenter les alternatives. Elle synthétise les propositions pour les porter auprès des élus et sur sa plateforme web, et a développé une cartographie.  [www.capoupascap.paris/](http://www.capoupascap.paris/)

### **Inciter à co-construire des agendas 21 participatifs**

Les démarches d'agendas 21 sont des démarches globales (à la fois économiques, sociales, culturelles, environnementales) d'élaboration d'un projet à long terme pour un territoire défini. La 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. Elle fait appel à la participation du citoyen et à une prise en compte globale des interactions entre les différentes actions. Sa construction dure entre un an et 18 mois. 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.

En s'appuyant sur des méthodes éprouvées, les citoyens peuvent favoriser l'émergence de démarches de cohérence participatives.

- Pour toute information sur la méthode et les exemples, voir au CGDD  [www.developpement-durable.gouv.fr/Les-dernieres-publications-du.html](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.

- **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** se sont déroulés sur ce thème en 2015, et, en marge de la COP 21 à Montreuil, pour le village mondial des alternatives. D'autres sont prévus en 2016. Pour en savoir plus rendez-vous sur le site d'Alternatiba  [www.alternatiba.eu](http://www.alternatiba.eu) ou encore sur [www.youtube.com/channel/UCjjsC-0NuPc8YgqlmcrOMOw/videos](https://www.youtube.com/channel/UCjjsC-0NuPc8YgqlmcrOMOw/videos) (voir aussi p.74)

### 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 autosuffisante et ancrée localement. Cette démarche est privilégiée par ceux qui voient le pic énergétique comme « l'opportunité d'un changement positif, plutôt que comme un désastre inévitable ».

→ Des éléments de diagnostic et des pistes de réflexion pour un rétro-planning sont proposés.  [www.colibris-lemouvement.org/agir/campagne-tous-candidats/tnt-transformons-nos-territoires/construire-un-plan-de-descente](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 (avec le territoire, la société et les générations futures) et écologique des territoires.

Toutes les actions se réclamant de « l'économie sociale et solidaire » ne relèvent pas de cette logique et de cette cohérence. En ouvrant à des entreprises sociales aux contours mal définis la possibilité de relever de l'ESS, la loi sur l'économie sociale et solidaire a créé une confusion dont il sera bien difficile de sortir. Mais beaucoup d'actions décrites tout au long de ce répertoire développent des formes d'économie solidaire porteuse d'alternatives à la logique dominante lorsqu'elles se fixent des objectifs de service du bien commun, de non lucrativité, de confiance dans l'intelligence et la construction collectives, de solidarité avec le territoire, etc., qu'il s'agisse

de coopératives d'habitat, de ressourceries, de circuits courts 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 (PILES)** de Pont Audemer est une plate-forme qui, depuis 2002, soutient et accompagne les forces vives du tissu social d'un bassin d'emploi. Cela 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, soutenable, solidaire et 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 [🌐 poleecosolidaire27.fr/](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 via la relocalisation, le commerce équitable, une prise de conscience environnementale dans un projet commun entre producteurs bios, consommateurs et salariés de la structure. Elle se situe dans une logique d'entreprise non capitalistique, c'est-à-dire à but non lucratif avec 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. [🌐 www.biovair-vittel.fr/](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 2016 à Paris dans le 18<sup>ème</sup>. Il s'agit d'un nouveau modèle proposé pour faire ses courses. Les membres de la coopérative, aux côtés de quelques salariés, assurent les tâches nécessaires au 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. [🌐 dons.cooplalouve.fr/](http://dons.cooplalouve.fr/)

## Contribuer à la défense des Droits

Il existe de nombreuses initiatives et actions citoyennes en France et à l'étranger qui visent à porter devant les tribunaux certaines contestations relatives à l'environnement. Certaines conditions doivent être réunies (intérêt à agir, agrément des associations, possibilité des recours collectifs) mais qui tendent à se durcir aujourd'hui. Pourtant ces démarches constituent un excellent contre pouvoir pour lutter contre la corruption et les atteintes à l'environnement mais souvent onéreuses et extrêmement chronophage.

→ **Notre Affaire à Tous** est une association d'union pour la lutte pour la justice climatique créée lors de la Cop21. Elle utilise le droit comme un véritable outil d'union pour défendre l'intérêt général face à ceux qui détruisent notre planète et porte actuellement un recours contre l'Etat français dans sa mise en œuvre du respect de ses engagements de réduction de ses émissions de gaz à effet de serre. Un recours semblable est en cours aux Pays Bas.

 [www.notreaffaireatous.org/](http://www.notreaffaireatous.org/)

## Participer aux mobilisations d'ensemble pour l'environnement et les droits

Participer à la mobilisation contre TAFTA et CETA (traités transatlantiques secrets portés par les lobbies industriels).

**Deux grands projets de traités de libre échange internationaux entre l'Europe et l'Amérique du Nord** qui sont en cours d'élaboration et négociés dans le plus grand secret : le CETA avec le Canada (Canada, EU Trade Agreement) et le TAFTA avec les Etats-Unis (Trans Atlantic Free Trade Agreement). Un large collectif de 145 organisations s'est constitué en 2013 pour lutter contre ces projets, qui constituent une nouvelle étape de l'histoire de la dérégulation et de la destruction des États de droit. Avec l'adoption de ces traités, des tribunaux d'arbitrage pourraient condamner les États dont les choix politiques limitent la rentabilité des investissements privés. L'éducation, la santé, la recherche, les transports, les aides aux personnes ne sont plus considérées que comme des marchés à conquérir. 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, en

laissant totalement de côté le principe de précaution. Ces traités conduiraient à un nivellement par le bas des règles sociales, économiques, sanitaires, culturelles et environnementales, aussi bien en Europe qu'en Amérique du Nord.

→ Il est possible de **rejoindre un des collectifs locaux**, de s'informer sur l'avancement du projet ou de soutenir ce mouvement, de participer aux actions, de faire un don. 🌐 [www.collectifstoptafta.org/](http://www.collectifstoptafta.org/)

→ **Pour aller plus loin**, de nombreux articles ou documents audio expliquent plus en profondeur les principes directifs de ces projets. Voir par exemple : 🌐 [www.alterecoplus.fr/mondialisation/tafta-et-ceta-le-grand-bluff-francais-201605121710-00003442.html](http://www.alterecoplus.fr/mondialisation/tafta-et-ceta-le-grand-bluff-francais-201605121710-00003442.html)

### Agir contre les gaz de schiste

La France, et plus particulièrement le Nord-Ouest et le Sud-Est du pays sont avec la Pologne, les réservoirs de gaz de schiste les plus importants en Europe. C'est pourquoi une **forte mobilisation active des citoyens** contre ce désastre environnemental et sanitaire s'est organisée sur tout le territoire. Celle-ci a obligé le gouvernement à interdire l'extraction du gaz de schiste et les expérimentations. Pour l'instant, de nombreux projets sont au point mort du fait du prix du pétrole, mais les sociétés pétrolières, pour s'assurer des ressources nouvelles à long terme, maintiennent la pression pour procéder à des expérimentations. Il convient donc de rester vigilants et mobilisés.

Le Collectif Stop gaz de schiste propose de construire une réflexion sur la nécessité d'une révision en profondeur de notre modèle énergétique et plus largement de notre modèle de développement et de société. Il exige l'annulation immédiate et définitive des concessions et des permis d'exploration et l'arrêt de toutes les opérations en cours. Il est possible de rejoindre l'un des collectifs locaux qui se sont mis en place dans les régions les plus menacées (Bassin parisien, Alpes du Sud, Cévennes) 🌐 [stopgazdeschiste.org/](http://stopgazdeschiste.org/)

### Agir contre l'extraction des combustibles fossiles

Malgré la nécessité d'une transition énergétique rapide, l'exploitation des carburants fossiles perdure à un rythme effréné. Les compagnies pétrolières, minières et gazières comptent parmi les plus riches et les plus puissantes du

monde. Elles détiennent ainsi un pouvoir colossal qui leur permet de bloquer les décisions et d'empêcher la transition. Pourtant, il est possible d'agir. **350.org**, fondée en 2007 tire son nom du seuil critique de concentration de CO2 au-dessous duquel il faudrait retomber. Son objectif est de faire pression sur les gouvernements du monde pour que ces derniers s'engagent à laisser au moins 80 % des carburants fossiles dans le sol et à atteindre 100 % d'énergies renouvelables. Elle organise régulièrement des campagnes en ligne et des journées d'actions de désobéissance civile pacifiques sur le terrain au cours desquelles sont ciblés les projets d'extraction de fossiles parmi les plus dangereux.  [350.org/fr/](https://350.org/fr/)

### Lutter contre les grands projets inutiles

Aujourd'hui, la contestation contre les grands projets inutiles s'organise et se multiplie. Les cas les plus emblématiques de cette lutte sont l'aéroport de Notre-Dame des Landes, le barrage de Sivens (Tarn) et la ferme des Mille Vaches (Somme). **Mais cette lutte a pris une dimension nouvelle.** L'opposition aux perspectives d'achat par le PSG du domaine de Grignon, le non alsacien à l'autoroute inutile de Strasbourg, la révolte dans les Hautes-Alpes contre un projet de ligne à haute tension, montrent une multiplication des projets inutiles mais aussi une multiplication des **prises de conscience vis-à-vis de l'utilisation des espaces publics et privés à but commercial** avec des logiques de rentabilité à court terme, sans vision d'ensemble ni à long terme. Le quotidien Reporterre tient à jour une rubrique des grands projets inutiles imposés qui vous donnera une vue d'ensemble de très nombreux projets.

 [reporterre.net/+Grands-projets-inutiles-imposes-](https://reporterre.net/+Grands-projets-inutiles-imposes-)

→ **Notre-Dame des Landes** est un projet d'aéroport international vieux de 40 ans qui illustre parfaitement la notion de "grand projet inutile" par le pillage des terres et l'appropriation du vivant pour des intérêts économiques. Il repose sur une perspective de croissance indéfinie des transports aériens, en totale contradiction avec les engagements de la COP 21. Il est bâti sur l'hypothèse hasardeuse que Nantes va capter une partie du trafic des aéroports parisiens. Le bocage abritant une zone humide classée sous la protection d'une convention internationale (Ramsar) constitue un véritable réservoir de biodiversité qu'il est essentiel de préserver. De nombreuses associations se sont mobilisées et opposent une véritable résistance à ce projet, non seulement en occupant la ZAD (Zone d'Aménagement Différé selon son statut administratif, rebaptisée Zone à

Défendre par les militants) mais aussi en la transformant en lieu de vie convivial et autogéré. Le site internet de la ZAD créé en 2011 constitue une véritable mine d'information  [www.zad.nadir.org/](http://www.zad.nadir.org/)

→ **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 très 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 parmi les plus fertiles de France 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 des alentours. Il nécessiterait des infrastructures très coûteuses payées sur fonds publics. Pour s'informer ou rejoindre le collectif  [nonaeuropacity.com/](http://nonaeuropacity.com/)

→ **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. 2 000 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  [www.petitions24.net/stop\\_au\\_projet\\_central\\_park](http://www.petitions24.net/stop_au_projet_central_park)

## Participer à Alternatiba

### Une multitude de mobilisations partout en France...

Le mouvement Alternatiba est né en 2013 d'un premier rassemblement à Bayonne. Entre 2013 et fin 2015, la dynamique s'est rapidement développée. 130 collectifs Alternatiba locaux ont été créés, qui ont organisé en 2015 plus de 130 villages des alternatives, rassemblant plus de 500 000 personnes à travers la France. Aujourd'hui, Alternatiba développe un programme d'actions dans la durée. Des groupes locaux s'organisent dans un certain nombre de villes. Des villages des alternatives sont en préparation pour les prochains mois. Alternatiba développe des campagnes thématiques sur des sujets comme la transition énergétique ou l'économie locale. Plusieurs projets structurants sont en préparation : création de maisons des alternatives, développement d'une plateforme web des alternatives, commune à de nombreuses organisations, permettant de rendre visibles des alternatives (trouver et adopter l'alternative qui convient et proche de chez soi). Des actions de

plaidoyer se développent auprès des élus - notamment pacte de la transition - , avec un travail de réflexion pour faire avancer le thème du climat dans la campagne des présidentielles.

→ **Pour participer à un Alternatiba local** près de chez vous, voir  [www.alternatiba.eu/communaute-alternatiba/](http://www.alternatiba.eu/communaute-alternatiba/les-alternatiba/)

→ **Un Camp climat 2016, au lieu-dit Espère**, est organisé du 5 au 15 août 2016, en commun avec les Amis de la Terre à Saint-Aubin, près de Villeneuve-sur-Lot (47). Il présentera des formations approfondies et des ateliers pratiques pour renforcer les liens et les compétences des participants sur différents thèmes (climat, stratégie, action non-violente, communication, logistique, organisation etc.), des temps de rencontres, des activités et des moments de convivialité.

 [www.alternatiba.eu/category/camp-climat-espere-2016/](http://www.alternatiba.eu/category/camp-climat-espere-2016/)

## solidarité internationale face au dérèglement climatique

### 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  [www.lasemaine.org/la-semaine-en-quelques-clics](http://www.lasemaine.org/la-semaine-en-quelques-clics) . En 2016, elle a lieu du 12 au 20 novembre. Ce sera l'occasion de s'informer et d'informer les autres 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 à venir si on continue sur la voie actuelle. Tout le monde peut y participer.

→ Pour connaître les lieux de mobilisation les plus proches :  [www.lasemaine.org/la-semaine-pres-de-chez-vous](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 avec [animation@lasemaine.org](mailto:animation@lasemaine.org)

# COMPRENDRE ET FAIRE

## COMPRENDRE

Le cœur de ce répertoire n'est pas uniquement de lister un certain nombre d'initiatives citoyennes innovantes, souvent militantes, pour inspirer l'action des lecteurs mais aussi de servir d'outil de sensibilisation auprès de tous les publics, y compris les moins avertis aux questions écologiques et sociales pour les motiver à agir et à diffuser leurs actions. L'organisation de temps forts comme les rencontres d'Alternatiba, des forums ou des manifestations sont essentielles pour créer une dynamique collective et alerter l'opinion. Mais elles ne sont pas suffisantes pour engager un dialogue avec la majorité de nos concitoyens. Pour cela il faut aller directement à leur rencontre, en leur parlant de questions concrètes qui les touchent. Si l'on parvient dans un premier temps à les sensibiliser en donnant à chacun l'espoir qu'il peut contribuer à changer les choses, on a déjà fait la moitié du travail. 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 à travers cette partie est d'aller au-devant des classes populaires, des jeunes, des habitants des territoires, sans se limiter aux classes moyennes des villes, les plus perméables aux enjeux et aux modes de vie écologiques, pour comprendre et faire comprendre le sens et la portée globale des actions proposées. De nombreux réseaux associatifs sont déjà porteurs d'actions dans ce sens : réseaux de l'éducation à l'environnement, organisations d'éducation populaire, mais aussi de nombreuses autres dont l'éducation n'est pas l'objet principal.

Ce chapitre apporte un certain nombre d'éléments d'information et de compréhension des enjeux écologiques, ainsi que quelques méthodes de sensibilisation. Mais comme les documents sont extrêmement nombreux et se renouvellent très vite, il est hors de question d'apporter une information exhaustive dans le cadre de ce répertoire. Le lecteur trouvera plus d'éléments sur le site du CAC [www.associations-citoyennes.net/ecologie/category/outils-et-references/](http://www.associations-citoyennes.net/ecologie/category/outils-et-references/)

## S'informer

Il est possible de mieux comprendre les causes des dysfonctionnements actuels, et voir comment 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 (qui a écrit tel article, quels sont ses liens avec le sujet, quels sources ont été utilisées pour le documenter), et de croiser le plus possible diverses sources. C'est 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 rendre visible des enjeux écologiques, aux actions citoyennes, aux revendications sociales, aux mouvements de solidarité et aux alternatives 🌐 [www.bastamag.net/](http://www.bastamag.net/)

→ **Reporterre**, le « quotidien de l'écologie » propose des informations claires et pertinentes sur l'écologie dans toutes ses dimensions, ainsi qu'un espace de tribunes pour réfléchir et débattre 🌐 [www.reporterre.net/](http://www.reporterre.net/)

→ **La bas si j'y suis**, était une émission sur France Inter qui a été supprimée, mais continue sur Internet 🌐 [www.la-bas.org/](http://www.la-bas.org/)

→ **Médiapart** est un journal généraliste indépendant et financé uniquement par ses abonnements. Certes, l'information y est payante mais de bonne qualité et diverse : articles, web documentaires e-books etc. 🌐 [www.mediapart.fr/](http://www.mediapart.fr/)

## 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, le samedi de 14 heures à 15 heures : 🌐 [www.franceinter.fr/emission-co2-mon-amour](http://www.franceinter.fr/emission-co2-mon-amour)

→ **Terre à Terre**, sur France Culture, est une émission de Ruth Stégassy le samedi de 7h05 à 8h, qui traite des questions d'environnement et fait le lien entre les informations et les initiatives locales venant des associations des particuliers ou des collectivités, en les situant dans leur contexte. 🌐 [www.franceculture.fr/emission-terre-a-terre-0](http://www.franceculture.fr/emission-terre-a-terre-0)

→ **Carnets de campagne**, sur France Inter, est une émission animée par Philippe Bertrand chaque jour de semaine de 12h30 à 12h45, qui présente des réalisations de terrain sous forme de témoignages des acteurs et montre la richesse et la diversité des actions menées par les départements. 🌐 [www.franceinter.fr/emission-carnets-de-campagne](http://www.franceinter.fr/emission-carnets-de-campagne)

## Presse écrite

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

→ **Politis est** un hebdomadaire d'informations politiques générales, à forte sensibilité écologique à la fois papier et numérique. 🌐 [www.politis.fr/](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 : 🌐 [www.lagedefaire-lejournal.fr/](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 et en présentant des alternatives 🌐 [www.revuesilence.net/](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 🌐 [www.ecologiste.org/contents/fr/d6.html](http://www.ecologiste.org/contents/fr/d6.html)

→ **La Hulotte**, “le journal le plus lu dans les terriers” est un véritable trésor d’éducation et d’éveil à la nature et au vivant. Chaque numéro raconte la vie d’un animal sauvage avec des histoires très ludiques, souvent captivantes et très rigoureusement détaillées et documentées. Il émerveillera aussi bien les enfants que leurs parents. Introuvable en kiosque ou en librairie. 🌐 [lahulotte.fr/](http://lahulotte.fr/)

### Films, images et vidéos.

L’image et le son constituent des dimensions indispensables à toute action de mobilisation. De nombreux documents ont été produits au cours des derniers mois, mais certains films plus anciens restent totalement d’actualité. Nous avons rassemblé sur le site les références d’une centaine de films ou de vidéos en rapport avec la transition écologique ou le dérèglement climatique, qu’il est impossible de restituer ici faute de place.

→ On trouvera les **références de nombreux films** organisés en plusieurs thématiques (eau, ressources, énergie...) et de différents formats sur 🌐 [www.associations-citoyennes.net/ecologie/category/outils-et-references/films/](http://www.associations-citoyennes.net/ecologie/category/outils-et-references/films/), des films de 10 minutes pour introduire un débat, d’autres plus longs (52 minutes) pour apporter un éclairage plus en profondeur comme :

- **Voyage au bout de la viande**, Arte (2015). De la crise de la vache folle à l’affaire de la viande de cheval vendue comme du bœuf, un périple de 7 000 kilomètres à travers l’Europe pour comprendre que la viande dans nos assiettes cache des secrets peu ragoûtants. Bon voyage au bout de l’enfer carné !
- **La tentation du schiste**, France 5 (2014). Alors qu’aux Etats-Unis l’exploitation du gaz de schiste a créé un renouveau économique, ce sujet fait polémique dans l’Hexagone. Ce documentaire propose d’évaluer l’alternative énergétique que représentent les hydrocarbures de roche-mère.

## Documents

**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 sur les grands enjeux climatiques.
- **Des 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, experts, décideurs. Il est possible de se procurer ces publications sur  [www.rac-f.org/](http://www.rac-f.org/)

## Voir, rencontrer, aller sur le terrain

Des centaines de milliers d'actions sont menées dans de nombreux domaines pour restaurer le lien social et la solidarité, défendre les droits fondamentaux, développer d'autres relations humaines, lutter contre le dérèglement climatique et amorcer la transition écologique, développer des logiques de coopération et de participation citoyenne, favoriser l'épanouissement des personnes et la vie commune. A elles toutes, ces actions dessinent les contours d'un monde plus juste, plus solidaire et plus écologique. Elles portent en elles la possibilité d'une transformation profonde de nos valeurs et de nos sociétés. Au-delà de l'information par écrit ou par l'image, il est essentiel de voir, de rencontrer celles et ceux qui réalisent des actions, d'échanger avec elles et eux sur place. C'est la rencontre entre les personnes et le croisement de regards différents qui permettent la prise de conscience.

### 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.

→ **Un exemple de RDV** organisé 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, se reporter à la fiche issue de cette rencontre  [www.associations-citoyennes.net](http://www.associations-citoyennes.net)

### **Ballades urbaines, 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 des citoyens, qui ont une « expertise d'usage », des associations, des élus, des fonctionnaires et des représentants des entreprises. Il s'agit d'effectuer en marchant un diagnostic de l'état écologique d'un territoire (terrain agricole, quartier ville...), puis de débattre des observations réalisées et faire des propositions, voire, en cas de blocage, de mener des actions concrètes. 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.

→ **Les Balades urbaines de Plaine Commune** 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.  [www.plainecommune.fr/participer-dialoguer/les-outils-de-concertation/balades-urbaines/#.VTytCWeJiWg](http://www.plainecommune.fr/participer-dialoguer/les-outils-de-concertation/balades-urbaines/#.VTytCWeJiWg)

→ **Le collectif Ne Pas Plier** basé à Ivry organise des **Chemins de Randonnées Urbaines** (CRUs). Ces déambulations offrent le plaisir de parcourir la ville à

plusieurs et de s'en faire un portrait subjectif et objectif qui invite à mettre de l'histoire -des histoires- dans la géographie.

🌐 [www.nepasplier.fr/citoyens/crus/crus.htm](http://www.nepasplier.fr/citoyens/crus/crus.htm)

→ **En Seine St-Denis, les Toxic Tours Detox 93** proposaient pendant la COP 21 des balades de quartier pour découvrir les problèmes environnementaux près de chez soi. Cela a permis d'aller à la rencontre des habitants du quartier pour leur montrer qu'ils sont concernés et créer des convergences.

🌐 [www.facebook.com/pages/Toxic-Tour-Detox-93/641260695994905](https://www.facebook.com/pages/Toxic-Tour-Detox-93/641260695994905)

### 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 de manipulation de 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 :

→ **Analyser ensemble un journal télévisé.** On regarde ensemble le journal à partir d'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, dans la ville, des photos des publicités murales qui le frappent, 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 de telle ou telle manière, les représentations de la société et de la vie qui sont véhiculées.

→ « Pour un regard plus libre sur les médias dominants et la publicité » – fascicule N°16 de RECIT (2010)

## **Débattre, échanger, réfléchir aux causes et aux conséquences**

### **Promouvoir une logique de lucidité et de responsabilité**

Les dérèglements climatiques et les désastres écologiques ne sont pas les phénomènes uniquement en cause. Comme il est dit dans l'introduction, il s'agit d'une crise globale où tout est lié, qui nécessite de changer de système. Rendre notre maison commune, la terre, habitable par tous, nécessite bien sûr de préserver l'environnement, mais il faut aussi réduire les inégalités, abandonner la logique de croissance et d'accumulation qui domine aujourd'hui le monde, respecter les droits fondamentaux et la diversité des cultures, restaurer une éthique dans la conduite des affaires publiques, permettre plus de démocratie participative, promouvoir d'autres raisons d'agir et de vivre ensemble.

De même, les errements actuels sont porteurs de graves conséquences. Alors que les responsables s'obstinent à ne pas voir la portée de leurs actes, hormis en termes de profit réservé à quelques-uns, il est essentiel que les citoyens et leurs organisations s'inscrivent dans une logique de pleine conscience et de responsabilité vis-à-vis des habitants de la planète, des sociétés d'aujourd'hui, et celles des générations futures. Dans l'histoire, qui sommes-nous ? Quel monde préparons-nous pour nos petits-enfants ?

### **Approfondir les causes pour faire converger les actions**

Face à des perspectives alarmantes, les prises de conscience et les actions se multiplient aujourd'hui. Mais chaque organisation a son prisme d'entrée, avec des stratégies différentes : certains multiplient les actions porteuses d'alternatives sur le terrain, espérant que la dynamique ainsi créée pourra déstabiliser l'hégémonie du système actuel. D'autres mettent en avant la nécessité de repenser la totalité des processus politiques et économiques. D'autres encore opèrent un changement personnel dans leur mode de vie, de production et de consommation, estimant qu'il convient d'abord de s'émanciper du consumérisme et du chacun pour soi, de retrouver la richesse des relations et le sens de l'action collective pour aller vers un bien vivre. Pour

certain il est important de dénoncer et critiquer ce qui va mal. Pour d'autres, il est plus opérant de proposer des solutions positives.

### **Articuler les différents chemins de la transition**

Ces différentes formes de lutte et d'action sont non seulement toutes nécessaires mais complémentaires et doivent s'articuler. Il n'y aura de réponse véritable à la crise écologique, sociale, démocratique et culturelle qu'à l'échelle planétaire et à la condition que s'opère une authentique révolution politique, sociale et culturelle, réorientant les objectifs de la production des biens matériels et immatériels, mais aussi les forces humaines de sensibilité, d'intelligence et de désir, autour de principes et de valeurs convergents.

Pour réfléchir à cette articulation, le collectif a entrepris une réflexion commune avec différents réseaux pour préciser cette articulation entre les différents **chemins de la transition**, en redonnant du poids aux mots en s'appuyant sur les pratiques des uns et des autres. La synthèse de cette réflexion  <http://www.associations-citoyennes.net/?p=7294>

### **Des groupes 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, 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 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 d'une AMAP et de plusieurs autres projets. Chacun parle à tour de rôle d'un fait de vie qui l'a marqué (ses 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 ».  [didier.minot@free.fr](mailto:didier.minot@free.fr)

## Soirées ou journées débats

La démultiplication du travail de réflexion et de sensibilisation peut également s'appuyer sur les associations et les groupes constitués. Il est possible d'enclencher une dynamique collective et des dynamiques individuelles. Beaucoup de personnes sont conscientes des dysfonctionnements actuels, pensent que la société va mal, mais ne sont pas au clair sur les causes ni sur l'existence d'alternatives. Des temps d'explication et de réflexion collective sont très utiles, en s'appuyant à la fois sur les savoirs de chacun et les savoirs constitués. Ils aident les personnes et les groupes à se mettre en mouvement en comptant sur leurs propres forces :

→ **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.

## 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. De nombreuses associations organisent des cafés citoyens afin de discuter de leur rôle dans la dynamique créée par la conférence internationale.

→ **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 ? »  [www.cafes-citoyens.fr/arcadies/paris](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 ? ».  [fabric.amap-rambouillet.org/402-2/](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 abordant des sujets plus controversés.  [www.infoenergie-lr.org/evenement/cafe-climat-autoconsommation-photovoltaïque-quelles-possibilités-pour-les-particuliers/](http://www.infoenergie-lr.org/evenement/cafe-climat-autoconsommation-photovoltaïque-quelles-possibilités-pour-les-particuliers/)

### Quelques textes de référence

On trouvera sur le site une quinzaine de textes de référence ou d'actualité concernant l'accord de Paris (COP 21), les analyses de Greenpeace et d'ATTAC, ainsi qu'un certain nombre de textes historiques et de résumés d'ouvrages de référence. Voici une liste provisoire, qui sera complétée sur le site au cours des prochains mois :

1972 – « *Halte à la croissance* », Rapport Meadows du Club de Rome

1973 – *L'utopie ou la mort*, René Dumont

1989 – *Les 3 écologies*, Félix Guattari

1992 – Déclaration du Sommet de la Terre à Rio

2001 – *De notre servitude involontaire*, Alain Accardo

2009 – Manifeste pour la récupération des biens communs

2010 – *Adieu à la croissance*, Jean Gadrey

2014 – Charte d'Alternatiba

2015 – Déclaration islamique sur le changement climatique

2015 – Encyclique « *Laudate Si* », Pape François

2016 – *Un humanisme spirituel pour le XXI<sup>e</sup> siècle*, Wu Weiming

2016 – Les chemins de la transition, CAC, synthèse d'un séminaire

Chacun a fait l'objet d'une courte présentation et peut être téléchargé.

 [www.associations-citoyennes.net/ecologie/category/outils-et-references/textes/](http://www.associations-citoyennes.net/ecologie/category/outils-et-references/textes/)

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

De nombreux citoyens restent encore aujourd'hui peu sensibles et informés aux problématiques liées à l'environnement. Les raisons sont diverses, allant d'un simple manque d'intérêt pour le sujet à la faible visibilité des informations sur les questions liées à l'écologie. Il existe pourtant de nombreuses associations qui se sont données pour mission de partager au plus grand nombre les problèmes et les bonnes pratiques en matière d'environnement.

### **Participer aux actions du Graine ou du Graines de votre région.**

**Le réseau Graine** (Groupement Régional d'Animation et d'Information sur la Nature et l'Environnement) rassemble par région ou par département 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. Chacun regroupe jusqu'à une centaine de structures de terrain qui chacune mènent des actions. Il est donc impossible de décrire ici la gamme et la richesse de toutes les actions menées.

- **Pour connaître le GRAINE de votre région** et les associations locales :  
 [reseaucoleetnature.org/qui-sommes-nous/un-r-seau-des-r-seaux.html](https://reseaucoleetnature.org/qui-sommes-nous/un-r-seau-des-r-seaux.html)
- **Vous pouvez devenir adhérent, à titre individuel ou au titre d'une association**, pour aider à la réalisation bénévole de projets (bricolage, missions ponctuelles de recensement de saisie d'informations ou partenaire). Le plus simple est de consulter le site du réseau GRAINE de votre région, puis contacter la structure la plus proche.  [reseaucoleetnature.org/qui-sommes-nous/un-r-seau-des-r-seaux.html](https://reseaucoleetnature.org/qui-sommes-nous/un-r-seau-des-r-seaux.html)
- **Un débat par classe pour le climat** ». Le Réseau École et Nature et un certain nombre de partenaires : ICEM Pédagogie Freinet, l'Office centrale de la coopération à l'école (OCCE) et plusieurs syndicats (SNUIPP, SGEN CFTD) ont lancé avant la COP 21 l'initiative d'organiser un débat sur le climat dans les classes ainsi que dans tous types d'espaces éducatifs (MJC, Conseils des enfants, centres de loisirs ou d'animation, etc.). Pour cela, des fiches méthodologiques étaient proposées aux enseignants, animateurs, parents, associations, collectivités ou tout citoyen pour qu'ils puissent susciter de tels

débats. Ces documents ne se limitent pas à la COP, sont applicables à tous les débats concernant le climat, sont toujours disponibles sur le site [reseaucoleetnature.org/un-debat-par-classe-pour-le-climat.html](https://reseaucoleetnature.org/un-debat-par-classe-pour-le-climat.html)

**Le réseau GRAINES** (Groupe de Réflexion d'Action d'Initiative pour la Nature l'Environnement et la Solidarité) organise régulièrement des rencontres, débats et autres actions qui ont pour objectif de sensibiliser le plus grand nombre (citoyens comme collectivités) à différents sujets comme l'alimentation, le jardinage écologique, la gestion des déchets, les transports en mode doux et sur des sujets d'actualités. Les bénévoles travaillent localement avec différents partenaires auprès de divers acteurs (élus, citoyens, enfants) dans le but de sensibiliser, d'informer au cours d'animations environnementale mais également lors de challenges. Celui organisé en 2015 sur les modes de transports doux avait réuni 36 classes, de 10 écoles différentes de la communauté de communes. Outre leurs actions pédagogiques de sensibilisation organisées dans les écoles, GRAINES a également à cœur de jouer un rôle d'entremetteurs entre acteurs partageant leur philosophie.

Cette volonté a, par exemple, débouché en 2009 sur la création de l'AMAP de la Coise, qui a vu le jour suite à 3 soirées-débats organisées autour du film "Nos enfants nous accuseront". GRAINES a suscité et accompagné sa création et sa mise en route. Elle est maintenant indépendante et nous en sommes ravis.

→ Site de l'association GRAINES [association-graines.fr/](https://association-graines.fr/) [contact@association-graines.fr](mailto:contact@association-graines.fr) ou 04 77 54 17 62 l'Amap : [amapdelacoise.free.fr/](https://amapdelacoise.free.fr/)

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

Un travail dans la durée, avec une classe ou un groupe d'élèves, en lien avec les enseignants, peut permettre de construire collectivement un plan d'action pour la transition écologique, réalisé par les élèves eux-mêmes, afin de réfléchir aux enjeux climatiques et écologiques et aux mesures plus larges qu'il faudrait prendre pour répondre aux enjeux de la transition écologique.

→ **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. 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, 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 pour contribuer à la transition écologique et échanger sur les résultats et les difficultés de mise en œuvre sur quelques mois. Les élèves peuvent aussi se préparer à intervenir en tant que porteurs de parole auprès d'autres élèves. [ww2.ac-poitiers.fr/ja16-pedagogie/IMG/pdf/ateliers\\_changement\\_climatique\\_pistes\\_pedagogiques.pdf](http://ww2.ac-poitiers.fr/ja16-pedagogie/IMG/pdf/ateliers_changement_climatique_pistes_pedagogiques.pdf)

### **Des temps de vacances collectives autogérés par des jeunes pour vivre l'écologie et la démocratie 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 reposent 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 la dimension écologique et la dimension sociale de notre société. [www.reporterre.net/Quand-un-camp-de-vacances-de-jeunes-vit-l-ecologie-au-quotidien](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 par **Intolérage**, 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. [www.camps-de-vacances-ados.com/organisateur-camps-ados-494.html?PHPSESSID=b2731bae98862b74d5ae75b7a8b0f903](http://www.camps-de-vacances-ados.com/organisateur-camps-ados-494.html?PHPSESSID=b2731bae98862b74d5ae75b7a8b0f903)

## Sensibiliser plus largement

Ce chapitre est simplement amorcé, car un travail plus approfondi de recueil des méthodes de sensibilisation est prévu pour les prochains mois. L'objectif est d'aller au-devant de tous les publics, classes populaires, jeunes, habitants des milieux urbains et ruraux, sans se limiter aux classes moyennes des villes, les plus perméables aux enjeux et aux modes de vie écologiques. Si on veut élargir l'audience, les trois arguments qui ont le plus d'impact sont premièrement que les approches écologiques sont sources d'économies et d'une meilleure santé et conditionnent l'avenir des enfants. Viennent ensuite seulement le risque climatique popularisé par la COP 21 et la convivialité dont beaucoup d'actions proposées sont porteuses.

Plusieurs réseaux associatifs sont déjà porteurs d'actions dans ce sens : les réseaux d'éducation à l'environnement, organisations d'éducation populaire, mais aussi de nombreuses autres dont l'éducation n'est pas l'objet principal. L'importance de l'enjeu écologique appelle à une coopération, à la mise en réseau au niveau des territoires et à une mutualisation des savoirs.

### Agir pendant une manifestation, une fête, un forum

On trouvera sur le site du CAC quelques conseils pour monter un stand ou des activités au cours d'une manifestation (universités d'été, forums des associations, etc.) Nous donnons ici quelques exemples :

→ **Tenir un stand** permet de rendre visible l'action menée, de la faire connaître par des panneaux, des documents, éventuellement des clips, de nouer des contacts avec des personnes nouvelles et de sensibiliser celles et ceux qui s'arrêtent pour discuter. Le CAC dispose de 2 stands en kit pouvant être mis à disposition d'équipes locales. Nous contacter.

→ **Animer un atelier de création d'objets d'art à partir d'objets de récupération.** Ma ressourcerie (Paris 13<sup>ème</sup>) 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 sont réalisés par l'association les Filles du Facteur. 🌐 [maressourcerieparis13.org/village-de-la-recup-le-samedi-30-mai/](http://maressourcerieparis13.org/village-de-la-recup-le-samedi-30-mai/)

→ **Développer les 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). 🌐 [www.alternatiba.eu/sqy/](http://www.alternatiba.eu/sqy/)

## Aller au-devant des habitants, engager le dialogue

Plusieurs idées de méthodes et d'outils sont possibles. En voici quelques-unes.

→ **Des murs de parole peuvent être proposés pour nouer un dialogue** entre les participants d'une manifestation. **Résistance à l'agression publicitaire** a pu proposer à La Verrière un mur de parole avec de simples post-it pour répondre à la question « la publicité me manipule quand...? ». **Au village de la récup** (Paris 13<sup>ème</sup>) 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, ensuite accrochées à une corde à linge.

→ **Les Incroyables Comestibles** mettent en place de grands bacs en bois où sont cultivées des tomates, des plantes aromatiques, des pommes de terre, où chacun peut se servir. Cela permet d'attirer les habitants et les jeunes et d'entamer un dialogue sur ce que chacun peut faire à son tour. 🌐 <http://lesincroyablescomestibles.fr/ressources/temoignages/>

→ **Des stands en pied d'immeuble.** Quand Florence, de Solicités, 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. 🌐 [www.solicites.org/](http://www.solicites.org/)

## Former des porteurs de parole

Pour élargir la sensibilisation à des publics jeunes ou de personnes non-averties, on peut former des porteurs de parole qui vont développer des contacts informels. Cette formation peut se réaliser en petits groupes, de 5 à 10 personnes. Il est également possible de former des personnes relais, motivées pour en convaincre d'autres, au sein d'une institution sur un territoire. L'objectif est d'apporter une première information sur les enjeux climatiques et écologiques en les reliant aux autres enjeux de société, un aperçu de la gamme des actions possibles, des 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.

→ **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 certaines personnes afin qu'elles soient capables d'intervenir dans des conférences, 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 pour 2017 des temps de formation pour des intervenants potentiels capables de démultiplier la démarche de sensibilisation au niveau d'associations ou dans des réunions publiques.

### Utiliser les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux constituent un vecteur essentiel de la diffusion d'information grâce à leur étendue, leur capacité à démultiplier l'information et la diffuser à de larges publics. Il est essentiel de publier l'annonce d'un événement (manifestation, atelier, sortie..) sur les réseaux sociaux, accompagné de photos ou de petites vidéos pour les faire connaître plus largement. Plusieurs adresses peuvent être utilisées à côté des réseaux sociaux « traditionnels » :

→ **Les agendas collaboratifs**. Par exemple **Démosphère** qui est un agenda alternatif en ligne qui publie toutes les manifestations, projections, débats, actions et autres initiatives citoyennes sur des territoires locaux et sur une large palette thématique sociale, culturelle et environnementale. Les agendas sont gérés par des collectifs locaux indépendants et chacun peut proposer un événement pour référencement soumis à modération. Mais de nombreux autres agendas alternatifs et locaux existent. 🌐 <https://demosphere.eu/fr> ou <http://agendavalleedelabievre.jimdo.com/>

→ **Vous pouvez retrouver le Collectif des Associations Citoyennes** sur 🌐 [www.facebook.com/collectif.associations.citoyennes/?fref=ts](http://www.facebook.com/collectif.associations.citoyennes/?fref=ts)

## Développer la dimension artistique des manifestations

Le dynamisme d'une manifestation est fortement lié à l'organisation de concerts, de spectacles, de théâtre forum, de conférences gesticulées, d'ateliers créatifs, etc. Pas de fête sans cette dimension artistique ! Ce genre d'événements est souvent l'occasion de donner la parole à des artistes autant qu'à d'autres personnes diverses et variées.

### Se réapproprier la culture et la création artistique comme un bien commun avec une AMACCA

Les AMACCA (Associations pour le Maintien des Alternatives en matière de Culture et de Création Artistique), fondées sur le modèle des AMAP en ce qu'elles proposent un modèle économique alternatif, aident des artistes locaux, en situation souvent précaires, à monter leurs projets et à présenter leurs créations à de nouveaux publics tout en favorisant la convivialité. Elles permettent aussi aux citoyens de sortir de leur rôle de simples consommateurs et de s'emparer des projets culturels. Ils deviennent ainsi des « spect'acteurs », à travers un dispositif de développement local participatif. Les AMACCA replacent la culture entre les mains des citoyens et militent pour une culture non marchande, une réappropriation de ce bien commun.

→ **Les « épuisettes culturelles »** à Toulouse proposent aux citoyens curieux des paniers d'offres culturelles et aux artistes locaux en situation précaire à monter leur projet, dans un contexte convivial. 🌐 [www.bastamag.net/Les-epuisettes-culturelles-un-nouveau-modele-economique-au-service-des-artistes](http://www.bastamag.net/Les-epuisettes-culturelles-un-nouveau-modele-economique-au-service-des-artistes)

→ **Art'Yvelines**, membre du réseau des AMACCA, a présenté à Poissy le 9 avril 2016 son premier événement « Itinéraires croisés », un spectacle mosaïque présenté par un groupe d'artistes, combinant chant, musique, cinéma, danse. 🌐 [artyvelines.org/au-programme-du-spectacle-itineraires-croises/](http://artyvelines.org/au-programme-du-spectacle-itineraires-croises/)

### Développer les spectacles et les manifestations artistiques

L'art et la culture sont des dimensions essentielles de la prise de conscience. Une création artistique remplace souvent efficacement de longs discours. Une enquête a été lancée par le Collectif auprès des compagnies, troupes ou

artistes, cinéastes et photographes membres du Collectif pour recenser un choix de spectacles, productions ou manifestations en lien avec la transition écologique ou la lutte contre le dérèglement climatique. Cette enquête doit être relayée par l'UFISC (Union fédérale d'intervention des structures culturelles) et ses fédérations spécialisées. En fonction des réponses, on trouvera dans les prochains mois 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.

→ **La 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 « Ça va chauffer ! » Sur la nécessité de transformer une manière de penser et d'agir pour réduire notre empreinte environnementale  
🌐 [les-parques.blogspot.fr/](http://les-parques.blogspot.fr/) Fabienne Brugel 01 46 74 51 69

→ **La compagnie Arzapar - les Clowns Citoyens**, basée à Saint-Ouen, intervient principalement dans l'espace public sous forme de spectacle ou de scénettes courtes avec pour objectif de semer des petites graines pour poétiser le quotidien, inviter sans cesse à renouveler et déplacer le regard que nous portons sur ceux et ce qui nous entoure. De nombreux spectacles, déambulations, rencontres sont proposées. 🌐 [www.arzapar.com/](http://www.arzapar.com/)

→ **TOP'Théâtre de l'opprimé à Lille** créé des spectacles à la demande. Il a déjà 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 des associations aux logiques marchandes.  
🌐 [theatredelopprime.jimdo.com/](http://theatredelopprime.jimdo.com/) 03 20 54 16 33 [toptheatre@orange.fr](mailto: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 la réduction des associations à l'état de prestataires et défendre leur contribution à la construction d'une société solidaire, soutenable et participative. Il joue un rôle d'alerte, propose des analyses et réflexions et constitue un lieu de soutien mutuel et de réflexion pour les associations citoyennes.

Il travaille aussi à faire connaître la richesse et la diversité des actions associatives, et à promouvoir les valeurs qui sous-tendent une action associative tournée vers la construction d'une société à finalité humaine. C'est dans ce cadre qu'il s'est mobilisé pour la lutte contre le changement climatique et pour une transition écologique, sociale et culturelle à travers la multiplication des actions porteuses d'alternatives, un changement systémique et la transformation de nos raisons de vivre ou d'agir.

### **L'organisation et les moyens**

L'association s'est constituée formellement en 2013. Elle compte aujourd'hui 250 adhérents, 2 salariés et environ 120 bénévoles actifs. Son budget prévisionnel est de 190 000 € en 2016. Le Collectif est en lien avec 12 500 personnes, 1 500 associations dont 104 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 pour de nombreux chantiers et pour les groupes locaux qui se sont constitués.

Pour participer et soutenir le CAC, voir le site :

[www.associations-citoyennes.net](http://www.associations-citoyennes.net)

Pour prendre contact 07 70 98 78 56 [contact@associations-citoyennes.net](mailto:contact@associations-citoyennes.net)





## L'écologie au quotidien

Contribuer à la transition écologique, sociale, culturelle

Avec ses propres forces, c'est possible !



**Pour rendre la terre, notre maison commune, habitable par tous ses habitants, il est vital de préserver l'environnement**, mais cela n'est pas possible sans réduire les inégalités, abandonner la logique de croissance et d'accumulation qui domine le monde, respecter les droits fondamentaux, restaurer une éthique dans la conduite des affaires publiques et plus de démocratie participative, promouvoir d'autres raisons d'agir et de vivre ensemble. Dans ce contexte, la mobilisation des citoyens est décisive.

Le Collectif des Associations Citoyennes a regroupé **des centaines d'actions réalisables par des personnes ou des groupes comptant sur leurs propres forces**. 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](mailto:contact@associations-citoyennes.net)

Site : [www.associations-citoyennes.net](http://www.associations-citoyennes.net)