

## QU'EST CE QU'ON PEUT FAIRE ?

### Agir c'est déjà repenser notre manière de vivre...!

« *Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde* » Gandhi.

### ALTERNATIVES ET AUTRES PROPOSITIONS A COMPLETER

Une phrase qui devrait nous revenir en tête :

« **D'où ça vient, où ça va, quelles sont les conséquences ?** »

#### Manger Local, Bio... et « équitable »

**-Privilégier au maximum les petits commerces de proximité**, c'est soutenir les entreprises à échelle humaine.

**-Manger Local**, évitez les barils de pétrole gaspillés. Voici une anecdote : un camion rempli de tomates venant d'Espagne en direction du nord fonce dans un camion rempli de tomates venant de Belgique en direction du sud... dans un champ de tomates en France...

**-Manger Bio**. Que l'agriculture et les élevages se fassent sans produits chimiques relève d'une extrême importance autant pour notre terre qui ne pourra plus produire que pour ceux qui vivent dessus (ça inclut nous ! et en plus de vivre dessus, ceux qui ingurgitent les produits dans leur corps...). Il existe aussi « l'agriculture raisonnée », qui utilise moins de produits chimiques que dans le conventionnel. **Un contact direct ou rapproché avec les agriculteurs est toujours privilégié...**

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

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

Boutique 100% locale d'île de France : L'échopée locale, 237 rue Saint-Martin 75003 Paris

**-Les AMAP**, « paniers bio », sont une des meilleures alternatives possibles, lorsqu'il nous est impossible de cultiver nos légumes ! En effet, grâce à elles, vous pouvez avoir un lien direct avec l'agriculteur que vous soutenez dès le début de la saison, il habite à côté, vos légumes n'ont donc pas parcouru des milliers de kilomètres et vous pouvez être assuré de ce que vous mangez ! En plus c'est du bio plus accessible vu qu'il n'y a pas d'intermédiaire !

[www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org)

**-Les jardins communautaires urbains** ! Lorsqu'on n'a pas l'occasion d'avoir son propre lopin de terre à la campagne, quoi de mieux d'en trouver un en ville, et encore mieux de le partager ! Manger ses propres légumes, y'a quand même toujours rien de mieux !

[www.paris.fr/loisirs/jardinage-vegetation/jardins-partages/liste-des-jardins-partages/rub\\_9111\\_stand\\_24892\\_port\\_22123](http://www.paris.fr/loisirs/jardinage-vegetation/jardins-partages/liste-des-jardins-partages/rub_9111_stand_24892_port_22123)

[www.jardins-familiaux.asso.fr/](http://www.jardins-familiaux.asso.fr/)

-**Manger moins de viande**, on dit qu'un animal (élevé industriellement) mange 5 fois (dépendamment de l'animal) la quantité de protéine végétale qu'un humain pourrait ingurgiter directement... pour produire cela on assiste à une quantité de communautés expulsées, terrains détruits et produits chimiques répandus ... autant manger de la bonne viande de la ferme (moins, mieux).

-**Le Commerce Equitable**, rétribuer à sa juste valeur un produit et son producteur au lieu de donner des sous au PDG de Nestlé. Il est plus que clair que c'est le système complet et à grande échelle qu'il faut changer. D'autres polémiques peuvent se joindre à cela. En parallèle, beaucoup de parcours du commerce équitable font réellement des changements. Il faut bien sûr se méfier des dérives et ne pas transformer le concept en produit, mais en recherche d'alternatives. ... plus on sait d'où ça vient, mieux c'est.

Retrouvez notamment: [www.minga.net/](http://www.minga.net/)

-**Eviter les emballages**... entre autres : le plastique ! Les supports en polyesters... c'est fait avec quoi ?... du pétrole. Quelles sont les conséquences de sa production ? Et après, ça va où ?!

### **A la Maison**

-**Enercoop**, fournisseur d'électricité éthique et coopératif, propose une offre unique, basée sur l'utilisation de sources d'énergie renouvelables pour la production d'électricité.

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

-Les **produits d'entretien et de soins** sans produits chimiques ! Saviez vous aussi qu'on peut laver au vinaigre ?! Et qu'il n'y a rien de tel qu'une bonne savonnette naturelle pour le corps.

-**Le papier toilette** : « si chaque foyer canadien remplaçait un seul rouleau de papier toilette fait de fibres vierges par un rouleau fait de fibres recyclées, on épargnerait 47 962 arbres », annonce Greenpeace Canada... et je ne pense pas que le fond change pour les européens ! Le WWF suisse annonçait, lui, que 5000 arbres disparaissent par jour à cause de cette consommation.

-**Le compost** ! Combien de déchets produit on sur Terre ? En Europe on ose en plus les expatrier à l'étranger. En plus de la question des emballages, et du recyclage, il reste les déchets organiques ... ça serait pourtant le plus logique du monde de ne pas les considérer comme déchets ! Le compost est un procédé qui permet de collecter les matières organiques pour les transformer en engrais naturel. La récupération de ces déchets est une alternative évidente qui devrait être installée à grande échelle (elle pourrait alors aussi servir à l'énergie biomasse). Si vous êtes en ville, lancez un **compost collectif**(ou rejoignez-en un !) ou obtenez des vers pour du **lombri-compostage chez vous** !

[www.goodplanet.org/conso/Vecu/je-participe-a-un-compost-collectif-dans-mon-immeuble-en-plein-paris.html](http://www.goodplanet.org/conso/Vecu/je-participe-a-un-compost-collectif-dans-mon-immeuble-en-plein-paris.html)

[compostproximite.blogspot.com/](http://compostproximite.blogspot.com/)

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

-Ils existent déjà plein de sites internet sur des « **écogestes** », exemple :

[www.notre-planete.info/ecologie/devdurable/ecocitoyen.php](http://www.notre-planete.info/ecologie/devdurable/ecocitoyen.php)

-Des idées: en immeuble ou pâté de maisons, sociabiliser et mettre en commun...

-Pour ceux qui construisent ou peuvent rénover... renseignez vous sur les éco constructions, notamment l'efficacité thermique!

### **S'Habiller**

-**Les vêtements en matières naturelles et biologiques, équitables**, ... nous revenons là aux mêmes débats : c'est cher, mais on peut peut-être en acheter moins aussi, et pourquoi les autres ne sont pas chers ?

[www.fibris.fr](http://www.fibris.fr) ,[www.kenka.fr](http://www.kenka.fr), par exemple.

-**Les vêtements d'occasion**, réutiliser, ou encore recréer soi même.... Ça reste le mieux !

Emmaüs ou d'autres frippes existent aussi !

### **Pour les Bébé**

- une panoplie de bons conseils pour les mamans et papas. L'accouchement au naturel, le bébé sans couches... et bien d'autres

[matteovoyage.canalblog.com/](http://matteovoyage.canalblog.com/)

-**les couches lavables** pour remplacer le tas de couches jetables

### **Pour les Femmes**

-**La diva cup et les serviettes hygiéniques lavables**: voici deux alternatives aux serviettes ou tampons hygiéniques jetables.

### **La Santé**

Repenser notre santé qui est un thème transversal. Une réflexion : l'aliment est un de nos premiers médicaments et notre mode de vie, notre santé.

### **Le Transport**

Quelques alternatives peu connues:

-**Le covoiturage** : remplir les voitures au lieu de voyager tout seul, c'est avantageux pour tout le monde !

Plusieurs sites internet dont : [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr), [www.123envoiture.com](http://www.123envoiture.com), [www.voitureandco.com](http://www.voitureandco.com)...

-**L'auto commune** ! Au lieu d'avoir sa propre voiture, pourquoi ne pas avoir une voiture juste quand on en a besoin ?!

[www.caisse-commune.com/](http://www.caisse-commune.com/)

[www.eileo.com/](http://www.eileo.com/) et [www.eilo.org](http://www.eilo.org)

### **La Banque et l'Épargne**

Savez-vous à quoi sert votre argent que vous confiez à votre banque ? Et oui... toutes ces multinationales que nous pouvons parfois pointer du doigt pour les désastres sociaux et écologiques dont elles sont à l'origine, si ça se trouve, on les soutient nous-mêmes !

-**La NEF**, société financière qui surveille la responsabilité sociale et environnementale des entreprises où elle place l'argent de ses membres.

[www.lanef.com](http://www.lanef.com)

-**Le Crédit Coopératif**, (la NEF est affiliée à cette banque), fait aussi parti d'un fonctionnement qui se veut responsable. Une logique aussi tout autre cependant, car elle joue sur le don à des ONGs.

[www.credit-cooperatif.coop](http://www.credit-cooperatif.coop)

-**Les Cigales** (Clubs d'investisseurs pour une gestion alternative et locale de l'épargne solidaire) permettent de devenir directement actionnaire d'entreprises locales et collectives.

[www.cigales-idf.asso.fr](http://www.cigales-idf.asso.fr)

-**Terres de Liens** permet que votre épargne appuie les agriculteurs bios courageux pour s'installer et nous nourrir !

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

### **L'économie solidaire en général et autres alternatives concrètes**

-**Les coopératives** sont sans aucun doute une des alternatives les plus concrètes et efficaces à notre actuel système hiérarchique et capitaliste. Ici quelques pistes de réflexion :

[www.projetdesociete.coop](http://www.projetdesociete.coop)

[www.les-scop.coop](http://www.les-scop.coop) pour les coops en France

-**Les SELS** (Systèmes d'échange locaux) sont des associations qui valorisent l'échange de biens et services.

[www.selidaire.org](http://www.selidaire.org), pour l'île de France : <http://intersel.apinc.org/>

-**Les RERS** (Réseaux d'échanges réciproques de savoirs)

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

-**les éco villages** [www.rama.1901.org/ev/reseau.html](http://www.rama.1901.org/ev/reseau.html) pour un réseau français, [www.gaia.org/gaia/](http://www.gaia.org/gaia/) pour un réseau international

### **L'éducation, les échanges, le tourisme...**

-**Les écoles alternatives** : autre thème qui mérite la plus grande des importances : l'éducation ! Tout ne revient-il pas là-dessus aussi ? Tout l'espoir en tout cas ! Il existe des recherches d'éducation alternative, à débattre ...

[ecolesdifferentes.free.fr/](http://ecolesdifferentes.free.fr/)

-**Les chantiers internationaux de solidarité et le volontariat** : l'éducation, c'est toute la vie, et c'est aussi par les rencontres, les échanges. Les chantiers internationaux permettent à des gens de divers horizons et pays de se rencontrer pendant quelques semaines et travailler ensemble (à un projet social, environnemental, de rénovation...). J'en profite ici pour revaloriser avec extrême importance le sens du volontariat. Arrêtons de le voir comme une œuvre de charité. « Si tu es venu pour m'aider, tu perds ton temps, mais si tu es venu parce que tu crois que ta libération est liée à la mienne, alors travaillons ensemble » Lisa Watson, aborigène d'Australie.

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

-**l'Art!** Faites du théâtre, du clown, du chant, de la danse, de la peinture, du dessin, du sport, ... exprimez vous et expérimentez les dynamiques de groupes !... Entre autres, découvrez aussi le théâtre de l'opprimé, théâtre forum ! Et le théâtre spontané (ou playback). **L'Art est un outil très fort de transformation sociale et individuelle** et peut mener aussi à beaucoup de réflexions et actions en plus du partage et développement humain qu'il permet.

-**Le tourisme**, Quels sont les impacts du tourisme dans le monde ?! Que de plus important à dire que prôner le **respect de la population locale**, des personnes, de la culture et de l'environnement ? En moyenne, de 10 à 15% seulement du montant payé pour un forfait vacances revient à l'économie du pays (source : Protégez-vous/Equiterre, Le guide du consommateur responsable, 2004). Valorisons les entreprises touristiques locales, et l'incroyable magie du voyage : les rencontres et paysages.

-Voyager en **vélo** ! Voici une façon pratique de préparer votre voyage à vélo.

[www.levelovoyageur.com/](http://www.levelovoyageur.com/)

-**Le wwoofing** : partir quelques semaines, mois, dans une ferme, que ce soit en France ou ailleurs, vous travaillez quelques heures par jour et vous avez un endroit où dormir, de la nourriture (saine) et avant tout, un bel échange humain, la chance de travailler la terre et beaucoup de découvertes!

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

-**Le service contre logement et nourriture**, autres adresses :

[helpexchange.net/](http://helpexchange.net/)

-Pouvoir **accueillir** des étrangers chez soi, et arriver **chez l'habitant** au lieu de l'hôtel... n'est-ce pas non plus un concept merveilleux ?!!! vive les échanges...

[www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com)

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

**Les lieux alternatifs**... surtout pour les parisiens encore!

-**Les cafés associatifs** : faire vivre un lieu de rencontres et d'échanges ensemble...

[www.atelier-idf.org/consommateurs/culture-medias/cafes-associatifs-cafes-debats/](http://www.atelier-idf.org/consommateurs/culture-medias/cafes-associatifs-cafes-debats/)

-Actes if, un réseau solidaire de **lieux culturels** franciliens : [www.actesif.com](http://www.actesif.com)

-**les squats de Paris** : faire revivre des lieux abandonnés, recréer constamment... Lieux de rencontres, de sensibilisation, d'art, de vie... diversité et expériences ! Malheureusement beaucoup ont déjà été expulsés ou sont en voie d'expulsion.

[www.intersquat.org/index.php/les-squats-de-paris](http://www.intersquat.org/index.php/les-squats-de-paris)

-Et puis les cinémas d'art et d'essai, les théâtres, **les associations de quartier**, la RUE, les parcs, **PARTOUT !**

**Quelques pistes pour les actions concrètes réalisables à l'échelle plus politique**

-(S') Eduquer, (se) sensibiliser, (se.. ah non pas là ;) quoique !) débattre, (se) remettre en question

-S'intéresser et participer au **débats** de son quartier, sa région, son pays, sa planète... Démystifier la politique trop souvent assimilée aux gouvernements ! La politique nous concerne et nous touche tous tout le temps, dès que nous vivons en société.

-Participer aux **mouvements populaires** qui vous rejoignent.

-Participer à des **campagnes** que ce soit juste envoyer des lettres ou emails ou aider à sa diffusion, il existe beaucoup de campagnes avec beaucoup d'organismes. Aldeah.org en soutient quelques unes. [www.peuples-solidaires.org](http://www.peuples-solidaires.org) aussi et beaucoup d'organisations que vous pouvez rencontrer.

-**Prendre part à des collectifs**, associations, organisations et autres qui vous rejoignent.

-**Créer**, innover, monter son projet .

-**Rendre l'entreprise pour laquelle on travaille plus soucieuse** de ses employés et de l'environnement.

-**Parler** à son voisin dans le métro...

-**Arrêter de parler** aussi... parfois ;-)

-**Chanter et danser**

- ...

### **De l'info...**

-[www.aldeah.org](http://www.aldeah.org) et oui ! Pleins d'articles sur les mouvements socio-environnementaux et la recherche d'alternatives

- **Expériences d'alternatives** concrètes [alter-echos.org/](http://alter-echos.org/)

- **Quotidien d'informations** indépendant : [www.mediapart.fr](http://www.mediapart.fr)

- Silence : mensuel **d'explorateurs d'alternatives** que vous pouvez trouver dans les biocoops notamment ou sur [www.revuesilence.net](http://www.revuesilence.net)

- « développement durable » et **responsabilité sociale des entreprises** [www.novethic.fr](http://www.novethic.fr)

- **Réseau international d'échange d'informations** pour un développement responsable et solidaire <http://rinoceros.org/>

- Informations des **mouvements activistes** internationaux et locaux  
[www.indymedia.org](http://www.indymedia.org) <http://paris.indymedia.org/>

- **agenda alternatif parisien** [www.demosphere.eu/](http://www.demosphere.eu/)

- Beaucoup Beaucoup d'autres...

### **GUIDE D'ECONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE**

- **Vivre autrement, l'économie sociale et solidaire en Ile de France** (même si quelques bémols à y faire, il est très utile, assez complet et on peut le commander gratuitement)  
[www.atelier-idf.org/](http://www.atelier-idf.org/)

- Plusieurs guides sur le site : [www.actionconsommation.org](http://www.actionconsommation.org)