



# LES CHOSESES À CHANGER POUR CHANGER LES CHOSESES

PAR MIKO KONTENTE

**VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU CHANGER LE MONDE.**

Vous voyez bien que notre société ne tourne pas rond.  
Convaincus qu'il faut faire quelque chose, vous avez trois options :



**VOUS ADAPTER**  
Mais il faut bien le reconnaître, ce n'est pas toujours simple.

**FUIR**  
C'est tentant, mais où aller ? Vous trouverez les mêmes problèmes ailleurs.



**CHANGER LE MONDE**  
Il ne vous reste plus que ça à faire.  
Pas le choix.

SUPER, MAIS JE FAIS COMMENT ?



Pour changer le monde, en tout cas participer activement à l'améliorer, il y a trois méthodes :

**ÉDUCUER**

**MILITER**

**INCARNER**



Quel que soit la méthode choisie, il peut y avoir désaccord sur la manière de faire :

IL FAUT DIRE AUX GENS DE TRIER LEURS DÉCHETS

IL FAUT SORTIR NOS ENFANTS DE L'ÉDUCATION NATIONALE

IL FAUT ESSAYER D'AMÉLIORER LES CHOSESES DE L'INTÉRIEUR

IL FAUT FAIRE LA RÉVOLUTION !

IL FAUT TENDRE À AVOIR UN MODE DE VIE PLUS COHÉRENT

IL FAUT QUITTER LA VILLE ET VIVRE DANS UNE YOURTE



**RADICAL**



**RADICAL**



**RADICAL**



Pour changer le monde, on a besoin de ces trois modes d'action, ils sont complémentaires.

Que l'on y participe de manière soft, ou plus radicale, libre à chacun de trouver ce qui lui convient le mieux.  
On a besoin de tout et de tout le monde !

ET QUOI QUE L'ON FASSE, ÇA DOIT ÊTRE FAIT AVEC PLAISIR. CHANGER LE MONDE N'EST PAS NOTRE MISSION, C'EST NOTRE VOCATION.





# LA NATURE



## TROP FACILE

### MANGER SAIN ...

La bio\* c'est une des premières choses à laquelle on pense. Mais c'est quoi en vrai la "bio" ?

Wikipédia explique que l'agriculture biologique est une méthode de production agricole qui exclut le recours aux produits chimiques. Et ça c'est déjà très bien.

Mais il n'y a pas que la bio dans la vie. La préservation des ressources, le respect des conditions de travail de l'agriculteur, le traitement animal... Tout ça c'est important, mais ce n'est pas toujours dans la bio.

Une agriculture dite "raisonnée" peut parfois se révéler moins polluante qu'une agriculture bio.

#### QUELQUES LABELS POUR SE REPÉRER

Il y en a plein d'autres, mais ceux-là donnent déjà quelques idées pour mieux comprendre ce que l'on achète.

Pratique de pêche compatible avec le renouvellement des espèces

Bio avec critères supplémentaires : considération de l'animal, qualité du produit et de l'environnement...



#### PRENONS LE CAS DE FRANCINE LA TOMATE

**Moins bonne**  
Pleine de produits toxiques pour accélérer la croissance, l'aspect et la rentabilité

**Moins solidaire**  
Cultivée à moindre coût au Chili (par exemple) au détriment de l'agriculteur local

**Moins nourrissante**  
Cueillie verte pour ne pas pourrir pendant le voyage

**Moins économique**  
Transportée dans des gros bateaux à travers le monde

Vendue en grande surface  
**Mais aussi jolie qu'une tomate d'ici**



Trouver, comparer et acheter des produits bio, naturels, écologiques et équitables : [www.eco-sapiens.com](http://www.eco-sapiens.com)



## TOUS LES JOURS SANS Y PENSER

### CHANGER DE CRÈMERIE

Manger local ça veut aussi dire : acheter ses produits localement, dans un magasin de quartier, au marché ou directement à la ferme. C'est à peu près le même prix qu'au supermarché sauf qu'on sait où va l'argent, on connaît le producteur, et on sait ce que l'on mange.

#### QUELQUES EXEMPLES :

##### Vente directe

Trouver les producteurs et cultivateurs français qui partagent la vente directe.  
[www.acheteralsource.com](http://www.acheteralsource.com)

##### AMAP

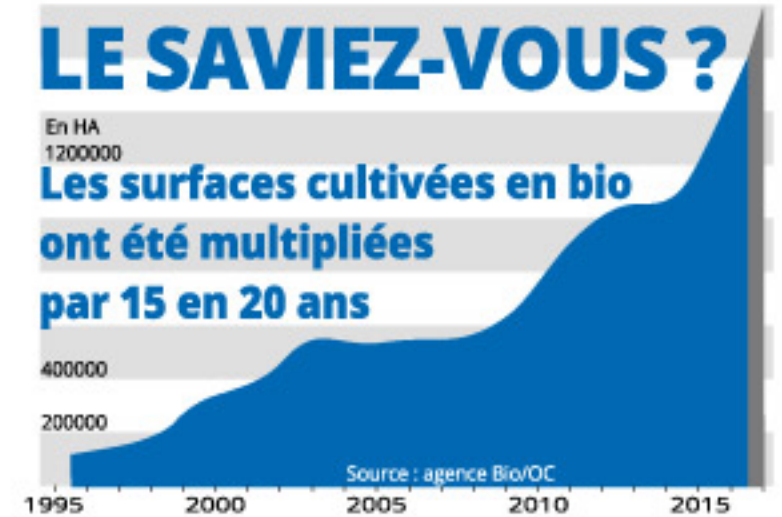
Une "Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne" consiste le plus souvent en une sorte d'abonnement à l'année auprès d'un agriculteur local pour avoir des paniers garnis chaque semaine.  
[reseau-amap.org](http://reseau-amap.org)

##### Aurore Market

Achetez les aliments et produits sains, habituellement réservés aux magasins spécialisés, de 25 à 50% moins chers, livrés directement à votre porte.  
[www.auroremarket.fr](http://www.auroremarket.fr)

##### Biocoop

Premier réseau de magasins bio en France, il propose des produits bio issus du commerce équitable et s'illustre par une large sélection d'écoproduits et de cosmétiques bio.  
[biocoop.fr](http://biocoop.fr)



#### Le coin du radin

«Le bio c'est cher. C'est un truc de bobos, j'ai pas les moyens...»

Bon, ben oui c'est cher et même quand tout passera en bio (parce que c'est inéluctable hein, faut pas croire) ça sera encore cher. Pourtant, notre budget alimentation peut ne pas augmenter, il peut même baissé. Comment ?

En réduisant les achats inutiles, en diminuant les intermédiaires, en achetant ailleurs qu'en supermarché, en diminuant sa consommation de viande, en faisant pousser soi-même...

C'est tout ça d'économisé.



# FAIRE POUSSER SOI-MÊME

Sur un rebord de fenêtre, sur un balcon, une terrasse ou un jardin, on peut faire pousser pas mal de choses chez soi sans que ça soit bien compliqué.

Au début on trouve ça contraignant, il faut acheter des pots, aller chercher de la terre, planter, arroser... Mais très vite, ça devient très agréable d'avoir des plantes fraîches à la maison.

Et ça permet de se la raconter un peu avec les amis

MMH, C'EST BON ! TU L'ACHÈTES OÙ TA CORIANDRE ?  
JE NE L'ACHÈTE PAS, JE LA FAIS POUSSER !



## UNE BONNE FOIS POUR TOUTES

### DIMINUER SA CONSOMMATION DE VIANDE



**JUSQU'À 5 FOIS MIEUX**  
Consommer moins de viande, mais la choisir de qualité (meilleur traitement des animaux, production locale, biologique ...)

**JUSQU'À 10 FOIS MIEUX**  
Ne plus consommer de viande rouge, et privilégier la viande blanche de qualité

**JUSQU'À 100 FOIS MIEUX**  
Remplacer la viande par des protéines végétales

On peut aussi être entre les trois. Être "flexivore" c'est le plus possible végétarien, mais pas tout le temps.

L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a récemment observé que nous mangeons trop de viande et qu'au delà de l'impact écologique, c'était mauvais pour notre santé.

On a tendance à penser que c'est dans notre nature de manger de la viande. Alors, oui on est omnivore, mais jusqu'à ce dernier siècle, l'homme ne se nourrissait que très ponctuellement de protéines animales.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec l'agriculture chimique il faut en moyenne **13 calories de pétrole** pour produire **1 calorie de nourriture**

## TROP TOP!

L'agriculture chimique tue les sols et reste dépendante du pétrole (qui n'est pas inépuisable). Elle n'est donc pas viable pour nourrir la planète. Heureusement l'agro-écologie permet un meilleur rendement agricole tout en restructurant les écosystèmes, limitant les inondations, préservant notre santé...

**Comment ?**  
Par l'association des végétaux, une couverture végétale permanente, une rotation des cultures, un bannissement des produits dangereux...

De plus en plus de maraîchages agro-écologiques et de jardins permacoles se développent en périphérie des villes. S'y intéresser c'est aussi une façon de construire l'avenir. Et puis ça fait plaisir!

**SOLIDARITÉ**  
Vigne + Basilic + Tomate

## LE VRAI COÛT DE LA VIANDE

Pour 1 kg de bœuf, il faut :

- 12 kg de céréales
- 2 L de pétrole
- 1.2 are de terre agricole
- Des engrais des pesticides des OGM
- 16000 L d'eau
- 6.5 kg de CO2 dans l'air

Conséquences : Réchauffement climatique, Déforestation, Pollution de l'air, Diminution de l'eau potable, Conflits géopolitiques, Famine, Souffrance animale, Animaux malades, Pollution des sols, Pollution des eaux, épuisement des ressources.



## PETITE GALERIE DE LOGOS À CONNAÎTRE



Norme française environnement :  
 - Sobriété énergétique  
 - Limitation des rejets  
 - Limitation de composés polluants  
 - Traitement des déchets  
 - Produit fini recyclable



La boucle de Moebius (c'est son nom) indique que le produit est fabriqué à partir de matériaux recyclés. Sans la mention d'un pourcentage au milieu, elle signifie simplement que le produit est recyclable.



Le point vert, est souvent perçu comme signifiant "recyclable" mais il indique seulement que le fabricant a payé une contribution à une société de recyclage. C'est pourquoi on peut le voir sur des emballages qui ne sont pas recyclables.



Equivalent européen de l'écolabel: NF environnement.



Le Label «Forest Stewardship Council» garantit que le bois utilisé est issu de forêts «gérées durablement».



## TROP FACILE

LE TRUC AGAÇANT : QUAND T'ACHÈTES DES FRUITS BIO ET QU'ILS SONT SOUS PLASTIQUE. OÙ EST LA LOGIQUE ?



## DEVENIR SOBRE

Nous n'allons pas vous faire l'affront de dire ici qu'il faut trier ses déchets et économiser l'eau. Si vous êtes ici, vous le savez déjà.

Par contre on peut facilement agir à la source.

Mieux que recycler, on peut ne pas acheter les produits qui ont trop d'emballage.

Les fabricants constateront la tendance et adapteront leur offre.

On parle des déchets solides, mais la pollution de l'eau est aussi importante. Economiser l'eau, c'est d'abord économique, mais hors des périodes de sécheresse, ce n'est pas le plus important.

### COMMENT ÇA MARCHE LA GESTION DE L'EAU ?



L'essentiel c'est de moins la polluer. Produits d'entretien, lessives, shampoings... malgré les stations d'épuration, 10% de ces polluants retournent dans les rivières.



## TOUS LES JOURS SANS Y PENSER

## ACHETER D'OCCASION

Acheter et vendre d'occasion, c'est autant de produits neufs à fabriquer et à recycler en moins.

La part de l'occasion dans les dépenses des français ne cesse d'augmenter chaque année et ce n'est pas à cause du pouvoir d'achat qui baisse.

C'est déjà la diversification grandissante des moyens d'acheter : plateformes de vente en ligne, recycleries, boutiques d'occasion, réseaux sociaux...

Et puis c'est aussi du bon sens. La plupart du temps, nous n'avons pas besoin absolument d'un produit neuf, et de plus en plus de personnes en prennent conscience.

### Le coin du radin

L'application «too good to go» permet de sauver de la poubelle les bons produits invendus des commerçants près de chez nous. C'est l'opportunité de découvrir un bon repas à petit prix tout en participant à la réduction du gaspillage alimentaire.  
[www.toogoodto.go.fr](http://www.toogoodto.go.fr)

DANS NOTRE RECYCLERIE, ILS NE SE CONTENTENT PAS DE RECYCLER ET DE RESTAURER, ILS FONT AUSSI DU «SURCYCLAGE»



Le Pnouf !



ILS TRANSFORMENT DES OBJETS DONT ON NE PEUT RIEN FAIRE POUR EN FAIRE AUTRE CHOSE DE PLUS UTILE ET DE PLUS FUN.

PAR EXEMPLE, CE SUPERBE PNOUF ! UN POUF FAIT AVEC UN VIEUX PNEU.





# QUELQUES MINUTES DE TEMPS EN TEMPS

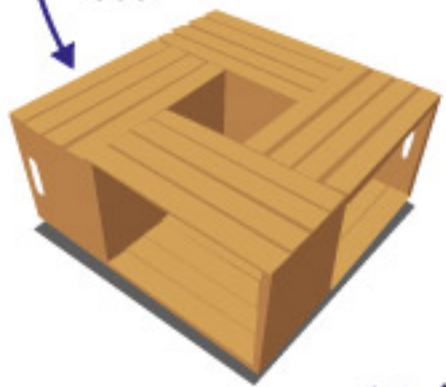


## DO IT YOURSELF

"fait maison"

### MOBILIER

- Table en palettes
- Prouf
- Table basse en caisses de vin
- Etagères en volets
- ...



### JEUX

- «Kapla» en parquet
- Craies en plâtre
- «Mölkky» maison
- Échasses
- ...

### ENTRETIEN

- Éponge tawashi
- Lessive au vieux savon
- Savon multi-usages
- ...

### SANTÉ

- Shampoing maison
- Sirop pour la toux
- «Mauvaises» herbes médicinales
- ...

C'est le "fait maison".  
On recycle des choses de chez nous pour en faire d'autres, c'est un peu plus long mais c'est tellement plus gratifiant.

### CUISINE

- Croûtons maison
- Soupe de fanes de radis
- Compotes de fruits «moches»
- ...

Là c'est pas un dessin de croûton, mais c'est nul à dessiner des croûtons.



### DÉCO

- Cadre de récup'
- Sapin invisible (avec un cerceau et du nylon)
- Mobile
- Boîtes à chaussures customisées
- ...



# UNE BONNE FOIS POUR TOUTES

## LOMBRICOMPOSTEUR

Quand on a la chance d'avoir un jardin, c'est simple, on installe une caisse dans un coin et on a son bac à compost.

Mais pour tous les autres, il y a le lombricomposteur. On y met nos déchets organiques de cuisine et on récupère du terreau pour la jardinière. C'est simple d'entretien, ça ne sent rien et ça ne prend pas plus de place qu'une petite poubelle.

JE SUIS UN  
LOMBRIC ET  
J'APPROUVE CE  
MESSAGE



## GIVE BOX

«Boîte à dons»

L'idée est simple : trouver un lieu public (parc, rue, parking...) ou dans un café, une salle d'attente ou une administration. Y mettre une étagère, un meuble ou une cabane de jardin où tout le monde peut déposer des choses qu'il veut donner et prendre ce qu'il veut. Bien sûr ça ne peut se faire qu'avec l'accord des responsables du lieu.

## TROP TOP!

### TOILETTES SÈCHES

L'idée des toilettes sèches c'est de rendre à la terre ce qu'elle nous a donné : sans polluer l'eau, en transformant nos déchets organiques en terreau.

#### ÇA PUE !

Les copeaux de bois absorbent les odeurs. Du coup ça ne sent pas plus mauvais que dans des toilettes classiques.

#### C'EST COMPLIQUÉ

Dès l'instant qu'il y a la place, on peut les poser n'importe où (mais c'est préférable dans des toilettes quand même).

#### QU'EST-CE QU'ON FAIT DU "FUMIER" APRES ?

Dans un bac à compost, ou dans un sac biodégradable (prévu à cet effet) qui va dans une poubelle à déchets verts.

#### C'EST LA CABANE AU FOND DU JARDIN

Djà, c'est pas au fond du jardin, et en plus il y a des modèles qui font vraiment «toilettes du futur».







## TROP FACILE

OUAIS, MAIS À QUOI BON FAIRE DES ÉCONOMIES QUAND ON VOIT CE QUI EST GASPILLÉ PAR L'INDUSTRIE ET LE TERTIAIRE.

T'AS RAISON, POURQUOI ÊTRE RACCORD AVEC NOS VALEURS ALORS QU'ON PEUT FAIRE COMME CEUX QU'ON CRITIQUE. C'EST TELLEMENT MIEUX !



## DEVENIR SOBRE

Avant de se mobiliser pour fermer les centrales nucléaires, préparer l'après pétrole et produire une énergie 100% renouvelable, propre et éthique, il y a plus simple :

Se prouver qu'on peut réduire notre consommation d'énergie au quotidien sans que ça change notre mode de vie.

Voilà quelques idées simples pour réduire notre consommation de 10% à 30% :

Programmer les machines (ou mettre une prise spéciale) pour tourner aux heures creuses

Acheter des machines moins énergivores (ce ne sont pas forcément les plus chers)

Consommer local et artisanal

Rouler plus souple

Mettre des prises à interrupteur sur tous les appareils en veille.

### Le coin du radin

à la base, économiser l'énergie c'est pour être logique avec soi-même. Pour avoir la satisfaction de réduire sa part sur la consommation globale... tout ça. Mais il faut bien reconnaître que réduire sa facture d'électricité de quelques dizaines d'euros par mois et faire deux fois moins le plein de la voiture, c'est sacrément motivant aussi.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Coût annuel Amortissement compris

Vélo électrique	Voiture
565€	5883€

2000€/an d'économie par le vélo sur la voiture pour 10 km de trajet quotidien



## TOUS LES JOURS SANS Y PENSER

Vitesse moyenne en ville sur 3 km (Distance moyenne des trajets quotidiens en voiture)

15 km/h

18 km/h

## PRENDRE LE VÉLO

On pourrait dire qu'on enfonce une porte ouverte. Tout le monde sait que le vélo c'est plus écolo que la voiture. Pourtant, si tout le monde le sait, on est beaucoup à prendre la voiture sur des trajets qui ne seraient pas beaucoup plus longs ni plus fatigants à vélo.

Même si on est tous d'accord pour dire que ce serait génial de prendre plus souvent le vélo, plusieurs freins nous empêchent de franchir le pas.



LE GARAGE À VÉLO N'EST PAS FACILEMENT ACCESSIBLE.

ET SI ON ME LE VOLE MON VÉLO ?

MÊME SI IL Y A DES PISTES CYCLABLES, ELLES NE SONT PAS TOUJOURS RELIÉES ENTRE ELLES NI BIEN ENTRETENUES.

TOUT LE MONDE PREND LA VOITURE.

IL PLEUT ! C'EST DANGEREUX !

\*On n'a pas trouvé de panneau pour ça, alors on s'est rabattu sur un jeu de mot très discutable.

Mais la raison principale, c'est quand même la flemme. C'est sûr, tout le monde ne peut pas aller au travail, faire ses courses ou voir des amis à vélo, mais quand c'est possible, il suffit de se lancer pour que ça devienne naturel et évident.







# QUELQUES MINUTES DE TEMPS EN TEMPS

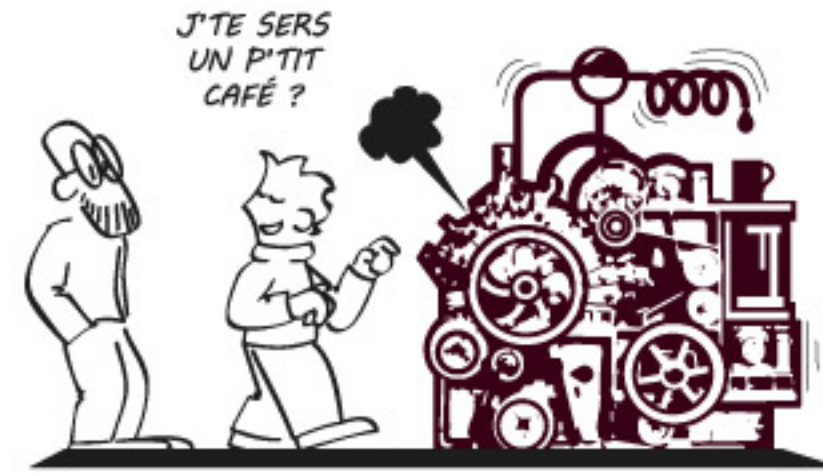


## LOW-TECH

Le high-tech est souvent perçu comme un gage de modernité. Ce sont les technologies de pointe, une avancée perpétuelle vers plus de sophistication, de complexité, de rapidité, de performance.

Mais à force de mettre de l'électricité et du connecté dans tout et n'importe quoi, on consomme de l'énergie, on épuise les réserves de métaux rares et surtout on ne sait plus réparer quand ça ne marche plus.

La modernité, c'est tout le contraire, c'est utiliser l'intelligence pour faire des outils vraiment utiles, simples à produire, durables, réparables et recyclables. Ça s'appelle le low-tech.



OFFREZ-VOUS UNE CAFETIÈRE À PISTON. C'EST AUSSI SIMPLE À FAIRE QU'AVEC UNE «WHAT ELSE» MAIS C'EST BIEN MEILLEUR.



RÂPER SON FROMAGE AVEC ÇA, C'EST AUSSI RAPIDE QU'AVEC UN ROBOT, MAIS C'EST BEAUCOUP PLUS FACILE À LAVER.



POUR LES OEUFS EN NEIGE, IL FAUT AVOUER, LE ROBOT C'EST PLUS SIMPLE, MAIS QUAND ON FAIT DES MERINGUES AVEC ÇA, ON EST BEAUCOUP PLUS FIER DU RÉSULTAT.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'Association NégaWatt propose un scénario de transition énergétique réaliste 100% renouvelable en 30 ans.



# UNE BONNE FOIS POUR TOUTES

## CHANGER DE FOURNISSEUR D'ÉLECTRICITÉ

A-t-on besoin de le préciser, l'énergie renouvelable, c'est l'avenir, c'est inépuisable, ça a beaucoup moins d'impact sur l'environnement et sur l'homme (à part les biocarburants, ça c'est nul) et c'est économiquement bien plus rentable.

Nous n'avons pas besoin d'attendre un changement de cap de l'état ou de EDF pour amorcer la transition énergétique.

Nous pouvons dès maintenant changer de fournisseur pour ne consommer que de l'énergie renouvelable. Plus la demande sera forte, plus il y aura d'investissement et plus les vieilles centrales devront fermer.

### ATTENTION !

Méfiez-vous, certains fournisseurs vous proposent des forfaits renouvelables mais ce n'est parfois que de la «com». Renseignez-vous bien.

Quel changement dans notre vie quotidienne ?

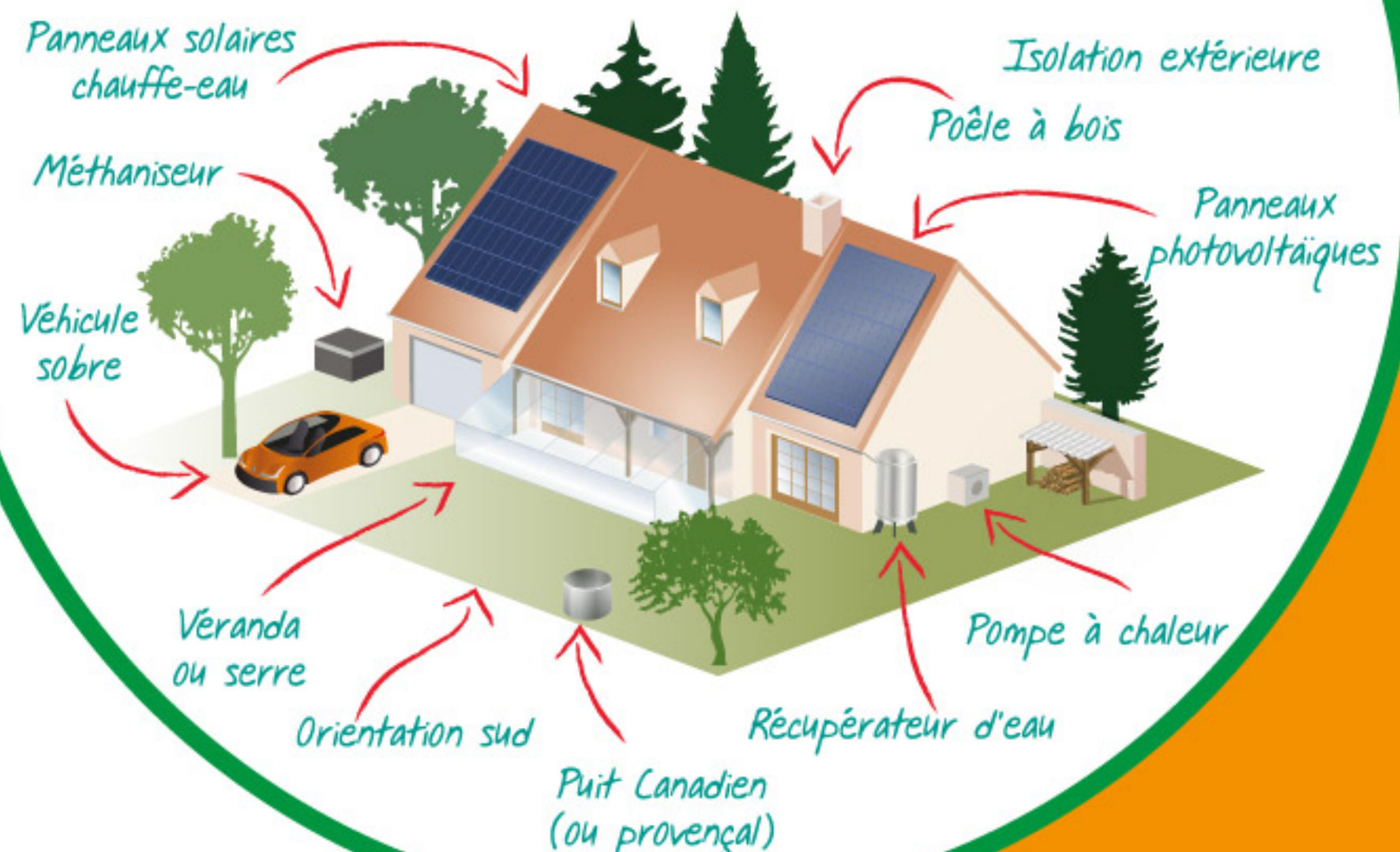
Bah aucun, l'électricité est acheminée par le même réseau, mais au moins on est sûrs que l'énergie qu'on a achetée a été produite de manière renouvelable.



## TROP TOP!

## OBJECTIF AUTONOMIE ÉNERGÉTIQUE

Que l'on construise une habitation bioclimatique ou que l'on aménage un habitat existant, il existe aujourd'hui plein de solutions accessibles pour réduire notre empreinte carbone en même temps que notre facture.







## TROP FACILE

Google  
Apple  
Facebook  
Amazon  
Microsoft

Economie Sociale et Solidaire  
Open Source  
Ecologie

### LA FIN DES GAFAM ET LE DÉBUT DE L'ESSE

Les GAFAM ce sont les 5 géants du numérique mondial: Google Apple Facebook Amazon Microsoft. Ils ont quasiment le monopole d'internet et de l'informatique. Leur chiffre d'affaires équivaut au PIB d'un pays européen. Ils biaisent les lois des états pour ne payer quasiment pas d'impôts. Ils détiennent plus de données privées que la NSA. Ils polluent et leurs employés travaillent souvent dans des conditions difficiles.

Mais si leur force c'est l'économie de marché et la libre concurrence, on peut très bien utiliser leur arme contre eux et décider d'aller voir ailleurs ; chez des concurrents plus éthiques, plus solidaires, plus écolos. En voici quelques exemples :

**PIQO**  
PIQO fait des ordinateurs simples sous Linux et avec des logiciels libres.  
[www.mypiqo.com/fr](http://www.mypiqo.com/fr)

**FAIRPHONE**  
Premier smartphone éthique au monde.  
[www.fairphone.com](http://www.fairphone.com)

**LA LIBRAIRIE**  
2 500 librairies indépendants sur une plate-forme en ligne.  
[www.lalibrairie.com](http://www.lalibrairie.com)

**RECYCLIVRE**  
Vente et collecte de livres d'occasion.  
[www.recyclivre.com](http://www.recyclivre.com)

**QWANT**  
Le moteur de recherche français qui respecte votre vie privée.  
[www.qwant.com](http://www.qwant.com)

**FRAMASOFT**  
Un réseau dédié à la promotion du « libre » en général et du logiciel libre en particulier.  
<https://framasoftware.org>

**LILO**  
En faisant vos recherches avec Lilo, vous financez gratuitement et sans effort des projets sociaux et environnementaux.  
[www.lilo.org/fr](http://www.lilo.org/fr)

**ENSEMBL**  
S'informer et échanger entre voisins dans votre quartier et votre immeuble.  
[www.ensembl.fr](http://www.ensembl.fr)

**DIASPORA**  
Un réseau social respectueux de la vie privée de ses utilisateurs.  
<https://diaspora-fr.org>

**SMIILE**  
Un seul réseau pour tout partager près de chez vous.  
[www.smiile.com](http://www.smiile.com)



## TOUS LES JOURS SANS Y PENSER



### DEMANDER L'ARRONDI

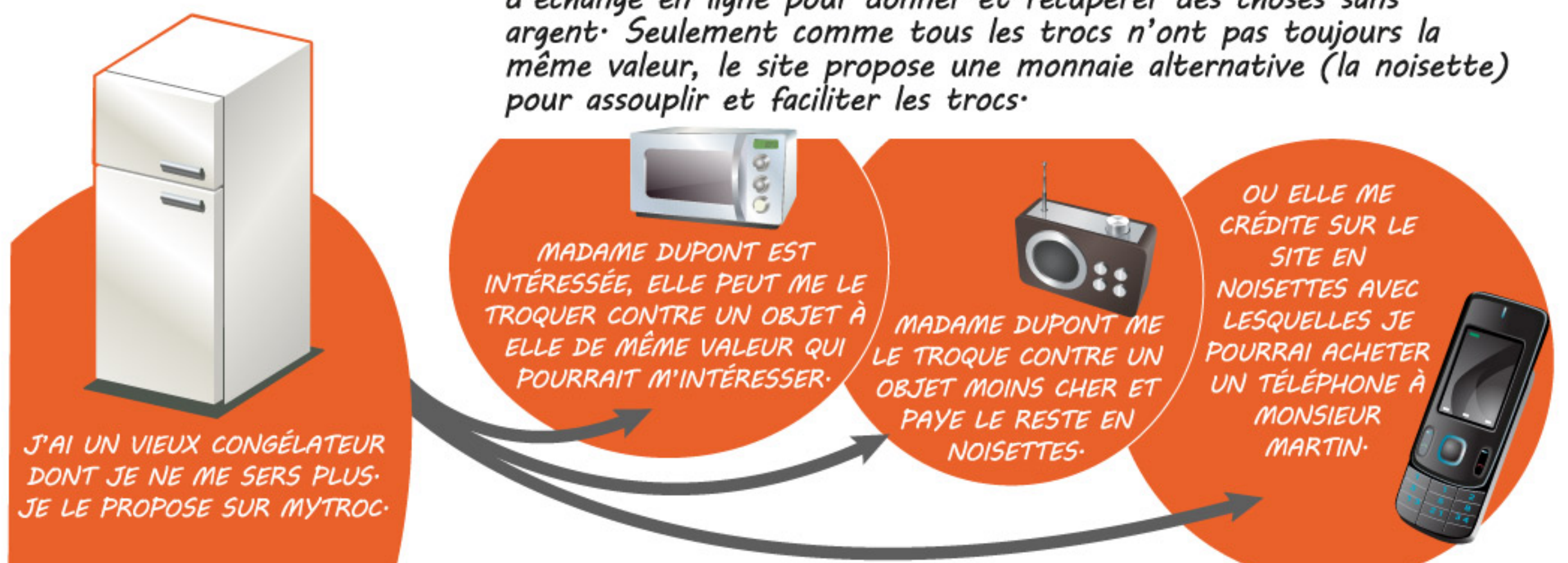
L'ARRONDI en caisse permet aux clients des enseignes de distribution partenaires, de demander au moment de régler leurs achats, L'ARRONDI de leur panier à l'euro supérieur. La différence est reversée à des associations.

C'est simple et génial, seulement il faut que ça soit une démarche du commerçant. Sur le site [larrondi.org](http://larrondi.org) il y a la cartographie de tous les commerces partenaires.



### PAYER EN NOISETTES

C'est du troc 2.0. Le site [mytroc](http://mytroc.com) propose une plateforme d'échange en ligne pour donner et récupérer des choses sans argent. Seulement comme tous les trocs n'ont pas toujours la même valeur, le site propose une monnaie alternative (la noisette) pour assouplir et faciliter les trocs.



### Le coin du radin

Donner de l'argent pour la bonne cause sans dépenser un centime... c'est possible !  
Sur le site [www.goodeed.com](http://www.goodeed.com) Vous regardez des publicités en ligne, et ce que paye l'annonceur est donné à l'organisme de votre choix.





# QUELQUES MINUTES DE TEMPS EN TEMPS

Café de réparation

Laboratoire de fabrication

## REPAIR CAFÉ & FAB LAB

Si l'on veut faire évoluer notre modèle économique il faut s'écarter du productivisme et du consumérisme à tout va. Aujourd'hui quand notre grille-pain est en panne (même s'il n'y a pas d'obsolescence programmée, ça arrive), on le jette et on en achète un nouveau. Le nouveau modèle consiste à réparer nous-même.

Mais quand c'est hors de nos compétences, il nous faut une aide extérieure. C'est de ce constat que sont nés les Repair Cafés. Des endroits où l'on peut réparer nous-même avec l'aide de personnes compétentes et la mise à dispositions des outils adéquats.



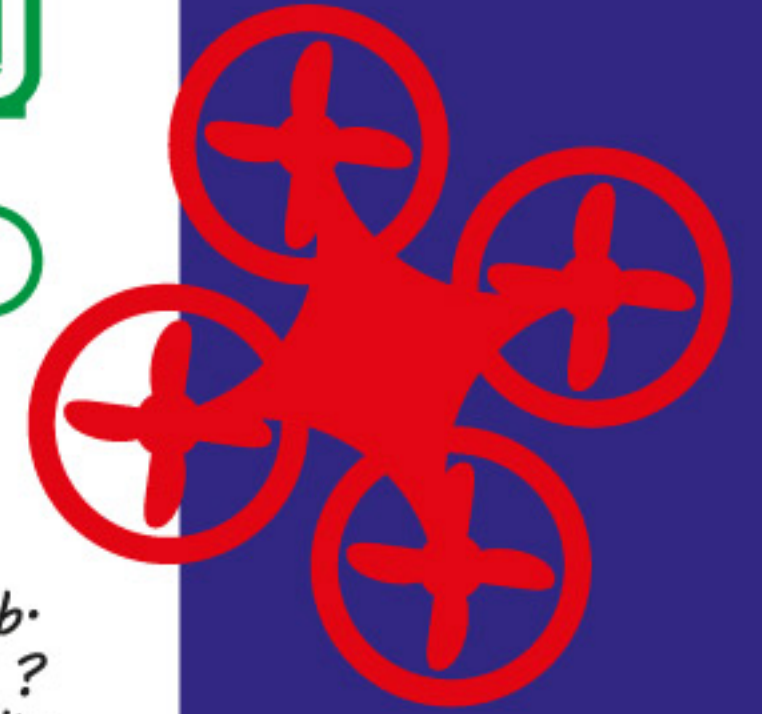
<http://repaircafe.org>



[www.fablab.fr](http://www.fablab.fr) <http://fablabo.net>

Il arrive qu'un Repair Café soit organisé dans un Fab Lab. Mais c'est quoi un Fab Lab ? C'est une sorte d'atelier multi-compétent ouvert au public qui permet d'accéder à plein d'outils de fabrication, de menuiserie, électroniques, informatiques, imprimantes 3D...

On peut découvrir et expérimenter des méthodes de fabrication et avoir la satisfaction de faire nous-même.



## Vivre sans banque

C'est possible, et pas besoin d'aller vivre dans les bois pour ça.

Avec le compte Nickel vous pouvez avoir une carte bleue et un RIB mais sans passer par une banque. C'est une sorte de tirelire en ligne qui garde et sécurise votre argent sans que personne ne boursicotte avec, sans livret, sans intérêts et sans frais.

On achète sa carte bleue dans un tabac, ça nous ouvre un compte en ligne où l'on peut déposer notre argent et le dépenser.

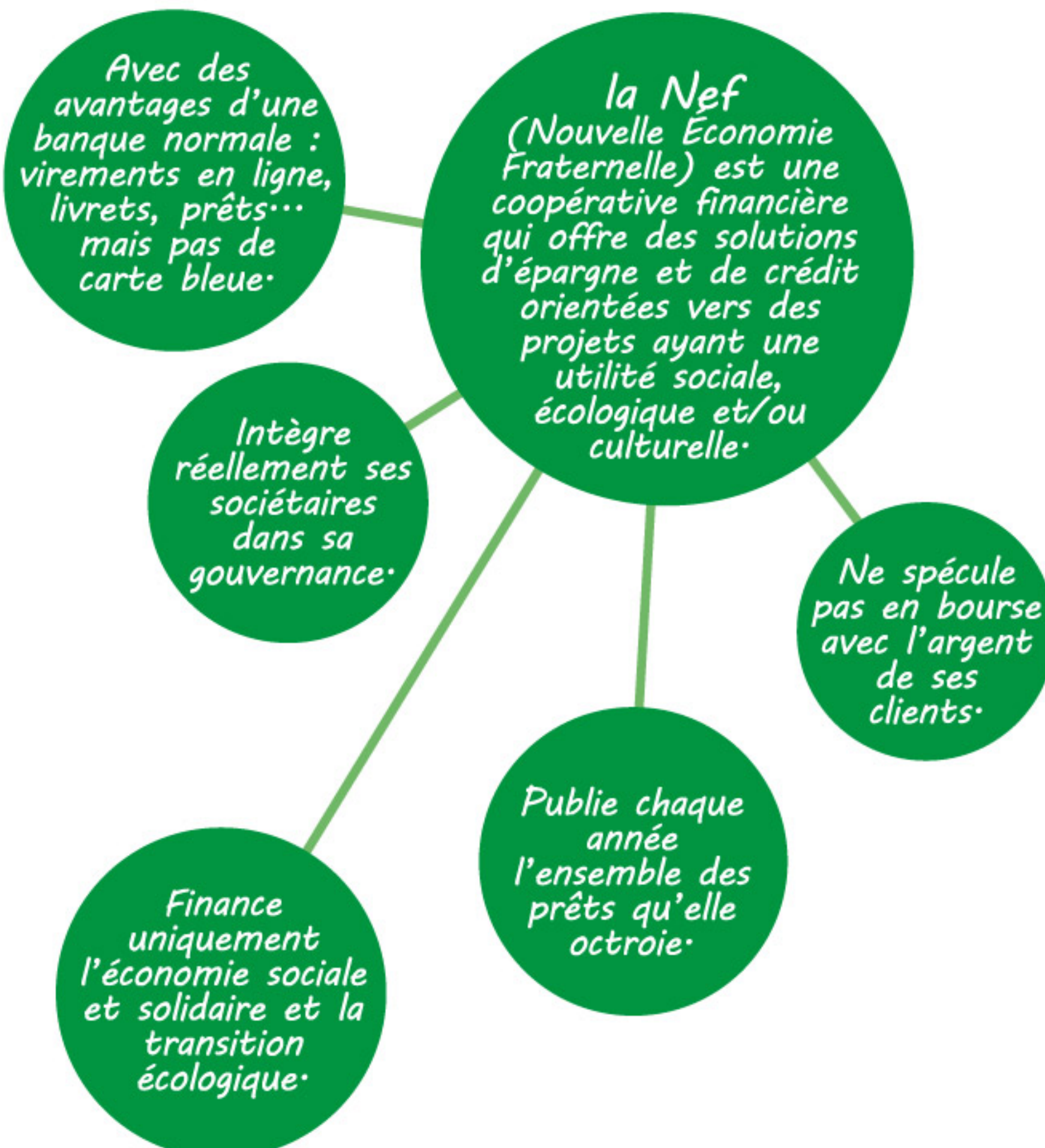
C'est super simple et sans contraintes.



# UNE BONNE FOIS POUR TOUTES

## CHANGER DE BANQUE

Plutôt que d'entretenir un système malade en mettant notre argent dans une banque ordinaire qui spéculé sur nos économies, nous pouvons tout de suite, changer de banque. à l'échelle individuelle ça ne change rien, mais si nous sommes suffisamment nombreux à le faire ce sont toutes les règles de l'économie mondiale que nous pouvons changer.



## TROP TOP!



## CRÉER UNE MONNAIE LOCALE

Ce n'est pas facile, il faut convaincre un certain nombre de commerçants, d'entrepreneurs, d'élus et surtout de citoyens. Mais le jeu en vaut la chandelle, ça n'est pas qu'une lubie d'écolos qui jouent à la marchande. C'est une reconfiguration totale de notre vision du commerce et de l'argent.

### C'EST QUOI ?

### POUR QUOI FAIRE ?

Une monnaie créée pour un territoire

Finance à 100 % l'économie réelle

Acceptée par les commerçants et les entreprises locales

+ de chiffre d'affaires  
+ de transactions  
+ de solidarité

Indexée sur l'euro, donc changeable en euros à tout moment

Indépendante et non soumise aux crises bancaires



Lour Mehel



## TROP FACILE

### BOYCOTTER

Pour lutter contre les géants de l'économie lorsqu'ils nuisent à notre environnement ou plus directement à la vie des gens, le meilleur moyen c'est de les boycotter.

QUAND ON PENSE QU'IL SUFFIRAIT QUE LES GENS N'ACHÈTENT PLUS POUR QUE ÇA NE SE VENDE PAS !



Bref, ce n'est pas toujours la meilleure ni la seule solution, mais le boycott peut s'avérer efficace si on s'organise bien. Et le site [i-boycott.org](http://i-boycott.org) propose justement cela. Nous informer sur les raisons de boycotter un produit et nous donner le sentiment que ça sert à quelque chose parce qu'on est nombreux à le faire.

Pour aller plus loin : [www.i-boycott.org](http://www.i-boycott.org)

### SIGNER DES PÉTITIONS

C'est tout bête mais c'est aussi une façon de faire pression sans sortir de chez soi. Que ce soit localement pour améliorer les voies cyclables ou à l'échelle européenne pour limiter les pesticides dans notre nourriture, c'est un outil d'expression politique qui a fait ses preuves.

Pour aller plus loin :

[www.weroes.com](http://www.weroes.com)  
Seul(e)s, nous rêvons d'être des héros. Ensemble nous sommes Weroes.

[www.change.org](http://www.change.org)  
La plateforme mondiale pour le changement.

[www.mesopinions.com](http://www.mesopinions.com)  
Mouvement citoyen qui mène des campagnes pour faire entendre la voix des citoyens.

[www.petitionpublique.fr](http://www.petitionpublique.fr)  
Service public gratuit de pétitions en ligne.



## TOUS LES JOURS SANS Y PENSER

### FAIRE SON JOB DE CITOYEN

#### S'INFORMER

**REGARDS CITOYENS :**  
Nous donne plein d'infos sur le travail de nos élus et comment ça se passe au Sénat et à l'Assemblée nationale.  
[www.regardscitoyens.org](http://www.regardscitoyens.org)

#### PROPOSER

**PARLEMENT & CITOYENS :**  
Permet aux citoyens et aux parlementaires de rechercher ensemble les solutions aux problèmes de notre pays.  
[parlement-et-citoyens.fr](http://parlement-et-citoyens.fr)

#### ÊTRE ENTENDU

**LES CITOYENS LOBBYISTES D'INTÉRÊTS COMMUNS :**  
Œuvrer pour préserver l'Intérêt Commun à travers l'implication des citoyens dans les décisions politiques.  
[lobby-citoyen.fr](http://lobby-citoyen.fr)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le mouvement des COLIBRIS propose plein d'idées et d'outils pour agir ici et maintenant



**Point Robespierre :**  
c'est comme le point Godwin, mais sur la Révolution française.

**Seconde guerre mondiale :**  
ça, vous savez ce que c'est.

**Point Godwin :** moment d'une conversation où on arrive à parler de la seconde guerre mondiale.







# QUELQUES MINUTES DE TEMPS EN TEMPS



## RÉUNION "TOP AWARE"

C'est pour le jeu de mots avec "Tupperware" c'est marrant non ?

Tout le monde connaît les réunions "Tupperware". Une femme invite des amies chez elle (c'est rarement des hommes), elles papotent, mangent des cookies et on leur présente les fameuses boîtes en plastique en expliquant à quel point c'est génial. Après ça chacune rentre chez elle non sans avoir acheté quelques boîtes et convaincue d'avoir fait l'affaire de sa vie et d'avoir passé un bon moment.

Maintenant on peut imaginer d'organiser le même genre d'évènement mais en présentant des idées ou des alternatives au lieu de vendre des boîtes en plastique.

"Grande conscience" en français

### 5 étapes pour une réunion top aware

- 1 Trouver un thème inspirant pour vous et vos proches.  
Ça peut être très concret :
  - recettes de cuisine végétarienne
  - faire ses produits d'entretien maison
  - présenter des livres intéressants
  - ...
 ou plus théorique
  - imaginer la ville de demain
  - quelles solutions pour l'énergie
  - projection débat sur un film ou un documentaire
  - ...
 L'essentiel est de choisir un sujet qui peut faire venir les gens et qu'ils repartent avec le sentiment d'avoir appris quelque chose d'utile.
- 2 S'informer et se documenter suffisamment sur le sujet pour être capable de l'expliquer ou de mettre en pratique quand c'est un sujet concret. L'idéal c'est de trouver quelqu'un qui maîtrise le sujet. Pour ça, il y a des associations locales qui regorgent de personnes compétentes.
- 3 Testez l'expérience avec des amis proches, pour vous roder.
- 4 Refaites-le avec vos voisins, vos collègues toute autre personne à laquelle vous n'auriez pas pensé tout de suite.
- 5 Proposez aux autres de faire pareil.

Charte éthique de l'élu fréquentable

**Transparence :**

- Rendre visible ses comptes
- Communiquer sur les décisions prises

**Éthique :**

- Droit de révocation des élus
- Non éligibilité d'une personne condamnée

**Démocratie :**

- Multiplier les « tiers lieux »
- S'engager sur une vraie démocratie participative

**Écologie :**

- Assurer un réseau de circulation douce
- Reconstruire la continuité écologique



# UNE BONNE FOIS POUR TOUTES

## CHARTE POLÉTHIQUE

Politique et éthique, encore un néologisme. Mais vous aviez compris.

On n'a pas besoin d'être élu pour faire des choses, mais on peut aussi avoir des élus sympas qui s'investissent pour le bien de tous. Il y en a plein d'ailleurs mais lors des élections ce n'est pas toujours simple de faire le tri entre ceux qui veulent vraiment améliorer la vie des citoyens et ceux qui veulent juste faire de la «com». Pour faire le tri entre le bon grain et l'ivraie, nous pouvons, lors des élections et même en dehors, faire signer une charte éthique que les élus s'engagent à respecter.

- Il y a des chartes clé en main, sur Internet, que nous n'avons qu'à soumettre aux candidats ou aux élus.
- On peut aussi, à titre personnel, au nom d'un collectif ou d'une association, proposer une charte locale plus proche des réalités du coin.
- Ou alors organiser des "forum ouvert" pour proposer carrément un programme citoyen à tous ceux qui souhaitent le porter.

Un forum ouvert est une forme de réunion pour débattre et structurer des idées.

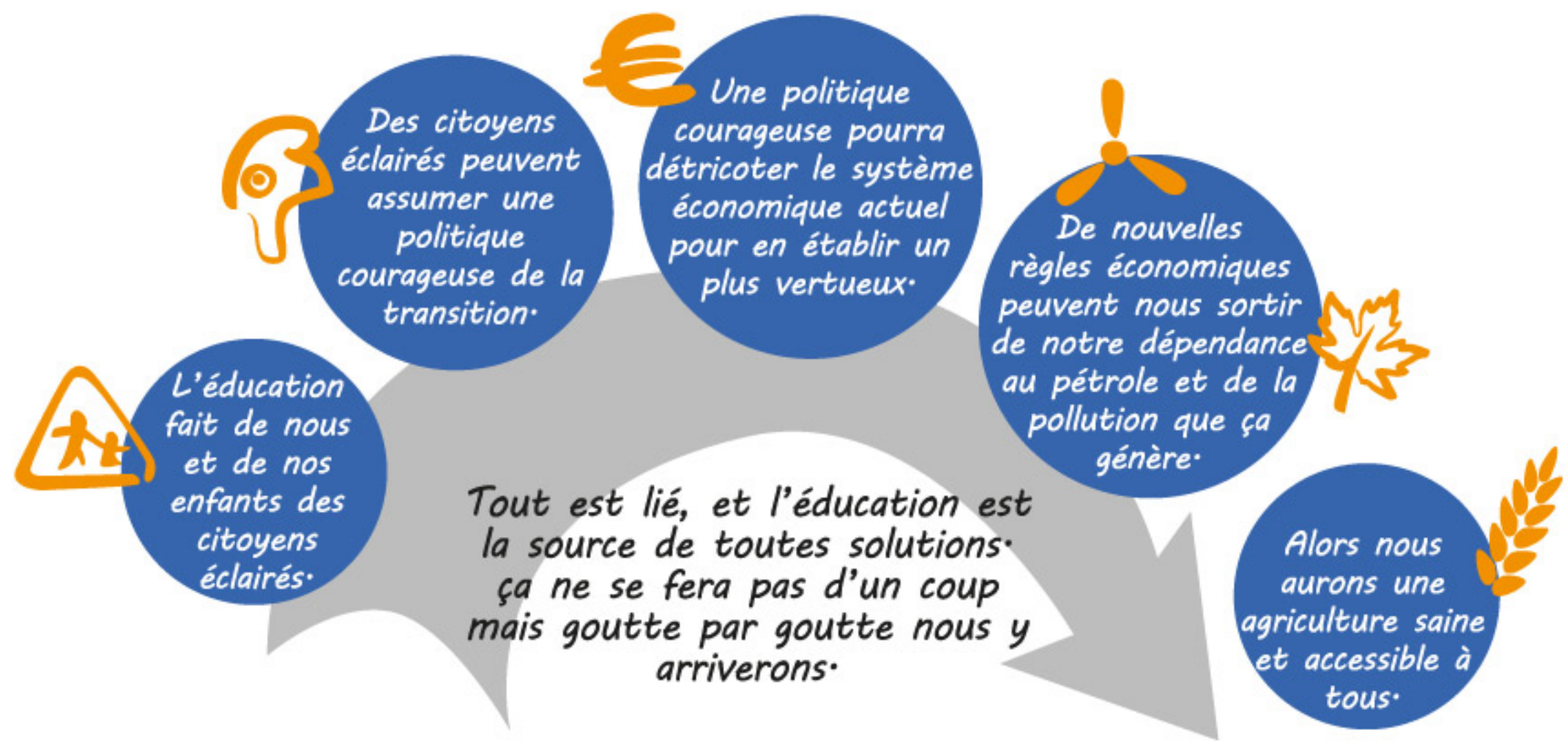
**TROP TOP!**

**ENGAGEZ-VOUS** *qu'y disaient*

On en revient à ce qu'on disait au début avec les post-it. Il y a plein de façons d'agir : simples ou compliquées, engagées ou modérées, et elles sont toutes bonnes. L'essentiel est de s'y retrouver, de définir l'engagement qui nous convient le mieux, d'accepter qu'on ne peut pas changer le monde tout seul et que ce que l'on ne fait pas, d'autres le font. Et c'est comme ça que ça avance.

**POUR AIDER  
POUR ALERTER  
POUR CONSTRUIRE  
POUR PROPOSER  
ECT**





Mais surtout éduquer, ce n'est pas juste un savoir descendant d'un adulte à un enfant, ça nous concerne tous. On a tous besoin, à tout âge, d'apprendre, de reconsidérer nos acquis, d'évoluer... Et on est tous capables d'enseigner, de transmettre, de partager...



## TROP FACILE

### LES ENFANTS SONT DES GENS COMME LES AUTRES :

On a trop tendance à ne pas mettre les formes quand on s'adresse aux enfants, en particulier quand ce sont les nôtres. Alors que si on leur montre dès l'enfance que l'on peut communiquer sereinement, ils seront mieux équipés pour devenir des adultes épanouis.



## TOUS LES JOURS SANS Y PENSER

### APPRENDRE À COMMUNIQUER



Nous avons tous connu des profs hyper calés dans leur domaine, mais incapables de nous intéresser à leur matière: ça ne sert à rien de vouloir transmettre quelque chose si on n'est pas outillé pour le faire. Et des outils il y en a plein! En voici quelques exemples :

**L'ÉCOUTE**  
C'est la base. Avant de dire ce qu'on a à dire, il faut s'assurer d'avoir bien écouté et compris ce que les autres ont à exprimer. ça paraît peut-être évident, mais on est souvent tellement préoccupé par notre besoin de nous exprimer qu'on a tendance à oublier celui des autres.

**COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)**  
Ça dit bien ce que c'est : c'est une méthode pour apprendre à communiquer de manière apaisée et plus fluide. Pour faire simple, elle se découpe en 4 étapes :

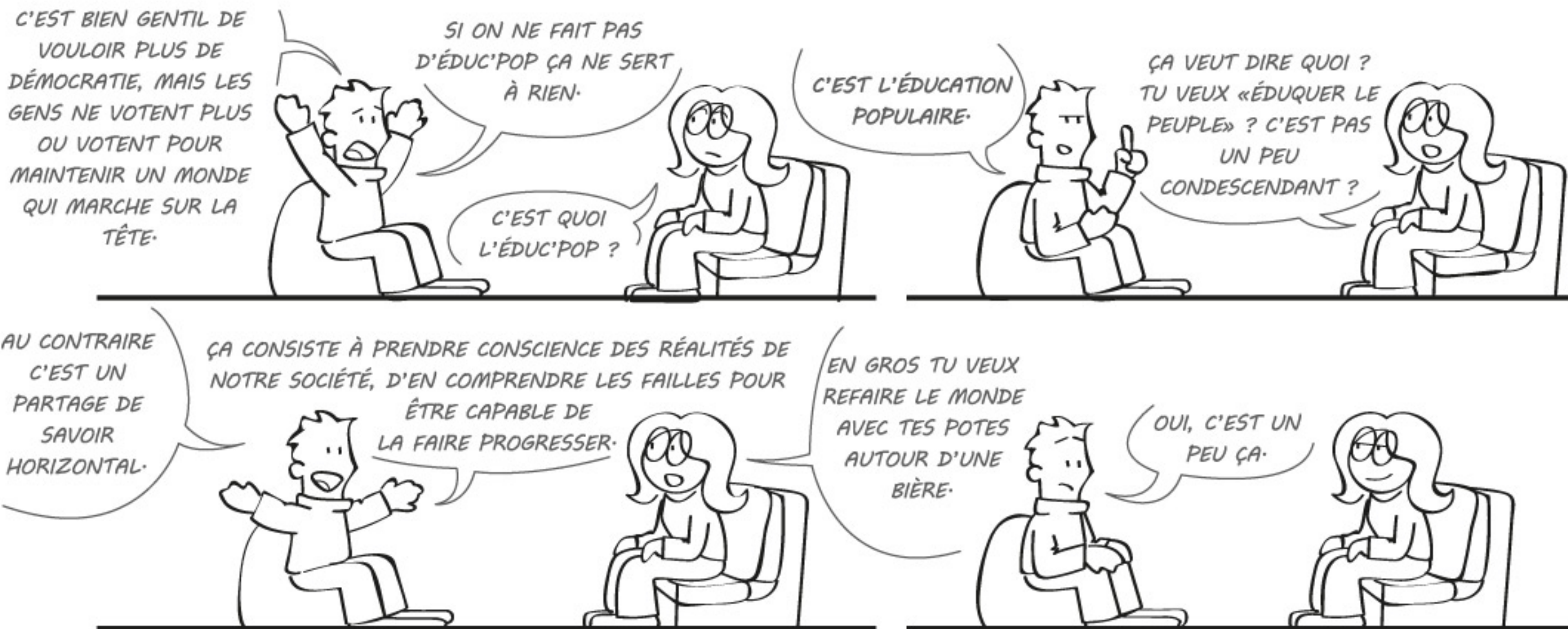






# QUELQUES MINUTES DE TEMPS EN TEMPS

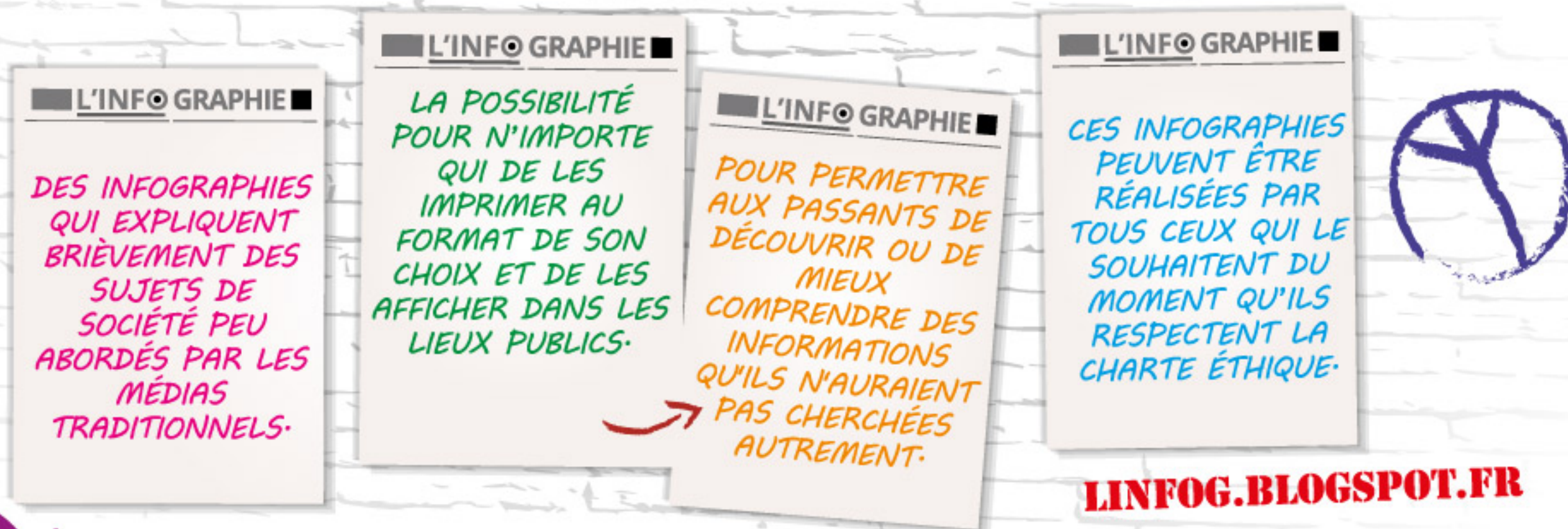
## FAIRE DE L'ÉDUCATION POPULAIRE



Les deux principaux problèmes quand on veut partager des informations éclairantes sont :

1. qu'elles sont souvent complexes, peu avenantes et qu'on se décourage vite à les comprendre.
2. qu'on ne les transmet qu'à des personnes déjà intéressées, et qu'on ne sort pas de l'entre-soi.

Pour pallier ça, il y a «L'INFOGRAPHIE». Mais qu'est-ce que c'est ?



[LINFOG.BLOGSPOT.FR](http://LINFOG.BLOGSPOT.FR)



## UNE BONNE FOIS POUR TOUTES

### ÉTEINDRE LA TÉLÉ

Sans tomber dans le militantisme anti-télé, remplacer la télévision par d'autres médias permet de se distraire en limitant les pubs et la «télé-poubelle».

QUELQUES IDÉES SIMPLES QUI LA REMPLACENT AVANTAGEUSEMENT :



## TROP TOP!

### ORGANISER DES ÉVÉNEMENTS

Si vous ne trouvez pas dans votre ville de café philo, de conférences, de projections débat... rien ne vous empêche de les organiser vous-même.

Bien sûr c'est plus facile quand on peut s'appuyer sur une association existante, mais vous pouvez aussi y aller au culot : Organisez-vous avec des amis, trouvez quelqu'un qui puisse vous accueillir, faites savoir que vous organisez un événement... «Adviene que pourra», si vous êtes plus de trois vous avez gagné.

CE N'EST PAS PARCE QUE C'EST IMPOSSIBLE QU'IL NE FAUT PAS LE FAIRE.





Penser à soi... C'est la suite logique, parce qu'on ne peut pas faire du bien autour de soi si on n'est pas bien soi-même. L'abnégation pure, le sacrifice, c'est bon pour les histoires mais en vrai, si on ne pense pas un peu à soi, on finit par s'épuiser ou par mal faire les choses.



## TROP FACILE

### SE SOIGNER PLUS NATURELLEMENT

L'efficacité des médicaments qu'on utilise régulièrement vient de certaines molécules que l'on trouve naturellement dans les plantes. Alors autant consommer directement les plantes c'est plus sain. En voici quelques idées :

BON ÇA NE MARCHE PAS TOUT LE TEMPS. ON NE VA PAS SOIGNER UN CANCER AVEC DES DÉCOCTIONS DE SAULE, MAIS CONTRE UN MAL DE TÊTE C'EST TRÈS EFFICACE.



## TOUS LES JOURS SANS Y PENSER

### S'ÉCOUTER UN PEU

Pour les Grecs anciens, il fallait cultiver son corps autant que son esprit. Les deux étaient liés. Aujourd'hui, on redécouvre que si on soigne certaines causes de douleurs physiques (maux de tête, insomnies...) on ne s'intéresse pas assez aux conséquences morales ou psychologiques.

Il ne s'agit pas là d'aller faire du yoga en Inde pour trouver son troisième œil et rallumer sa flamme intérieure. Non, il s'agit simplement d'essayer de mieux se comprendre, de se donner l'attention nécessaire pour être mieux au quotidien.

Bref, rien de très compliqué, juste des petites choses à connaître et à pratiquer tous les jours sans y penser.

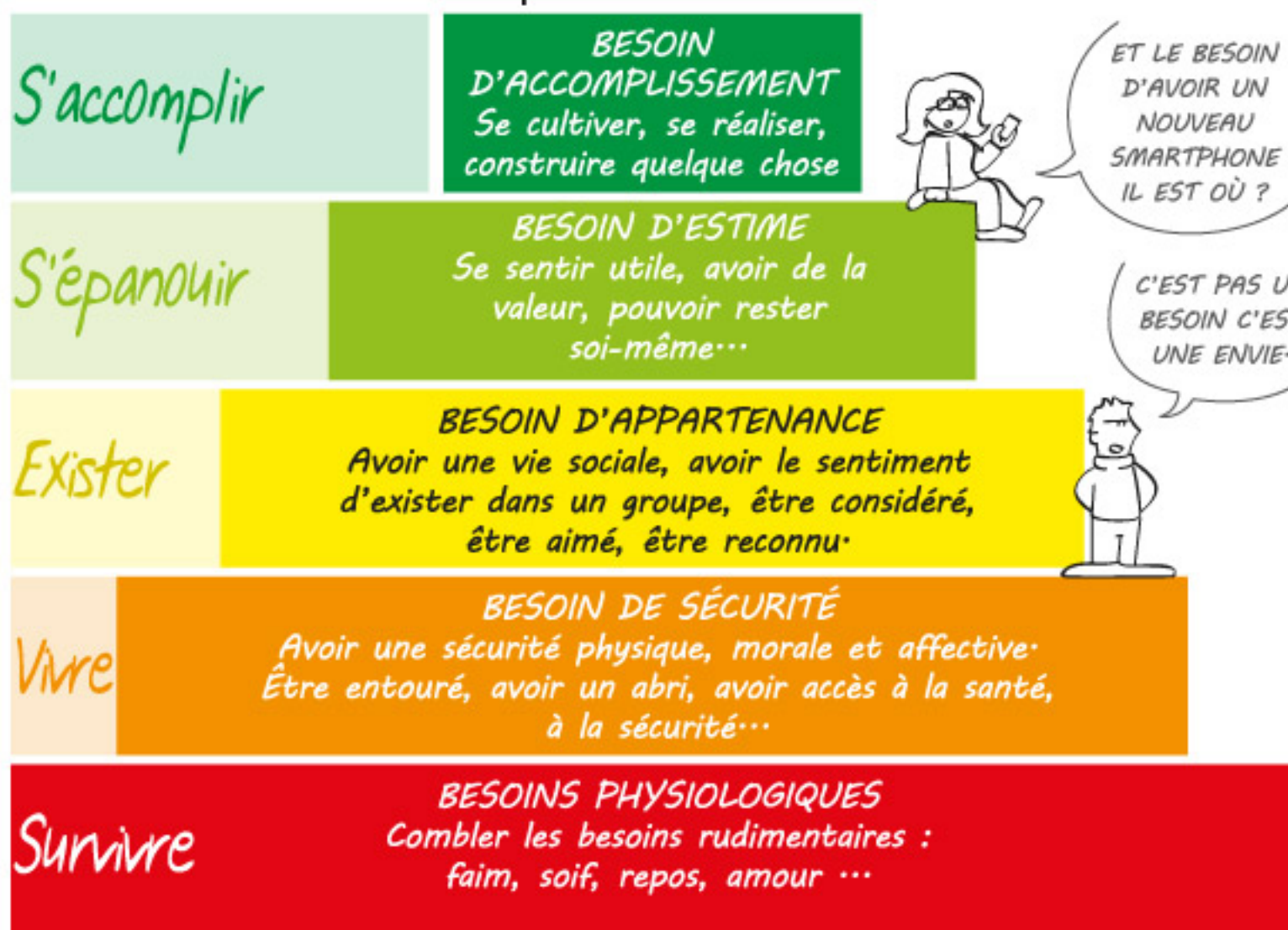
UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN



Je suis super fier de cette blague !  
Homère : philosophe écrivain grec qui vivait dans la ville d'Alores

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La pyramide des besoins, imaginée par le psychologue Abraham Maslow, propose une hiérarchie des besoins. En théorie, nous ne pouvons répondre à un de ces besoins que si ceux du dessous sont assouvis.



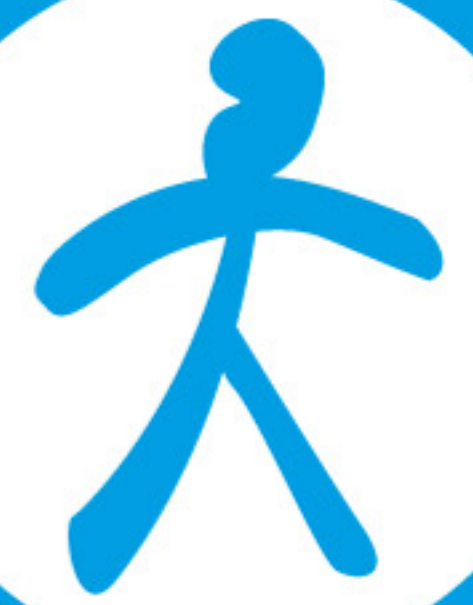
### Les 4 grandes lignes pour être mieux dans ses baskets.

- S'OUVRIR : SORTIR, VOIR DU MONDE, PARLER...
- SE COMPRENDRE : PRENDRE DU RECUL, S'OBSERVER, S'ANALYSER...
- SE PRÉSERVER : SE LAISSER DU TEMPS, SE POSER, SE REPOSER ...
- PENSER POSITIF : APPRENDRE À S'ESTIMER, À VOIR LE BON CÔTÉ DES CHOSES.





# QUELQUES MINUTES DE TEMPS EN TEMPS



## ÊTRE SOLIDAIRE

L'homme est naturellement coopératif, davantage que compétitif. Dans les tribus dites « premières » c'est l'entraide qui prédomine. L'agressivité et l'égoïsme n'émergent que lorsqu'il y a déséquilibre (inégalité, trouble social, injustice...). En période de crise, ce sont les personnes les plus solidaires qui s'en sortent le mieux.

IL Y A 1000 FAÇONS D'AIDER OU DE FAIRE DU BIEN AUX AUTRES :



Être aimable, ouvert, souriant



Donner des sous



Rendre des services



Donner de l'espoir



Donner du temps dans des associations de solidarité

Peu importe ce que l'on fait, nos neurones miroirs nous rendent naturellement empathiques. Quand nous faisons du bien aux autres ça nous fait du bien à nous aussi.

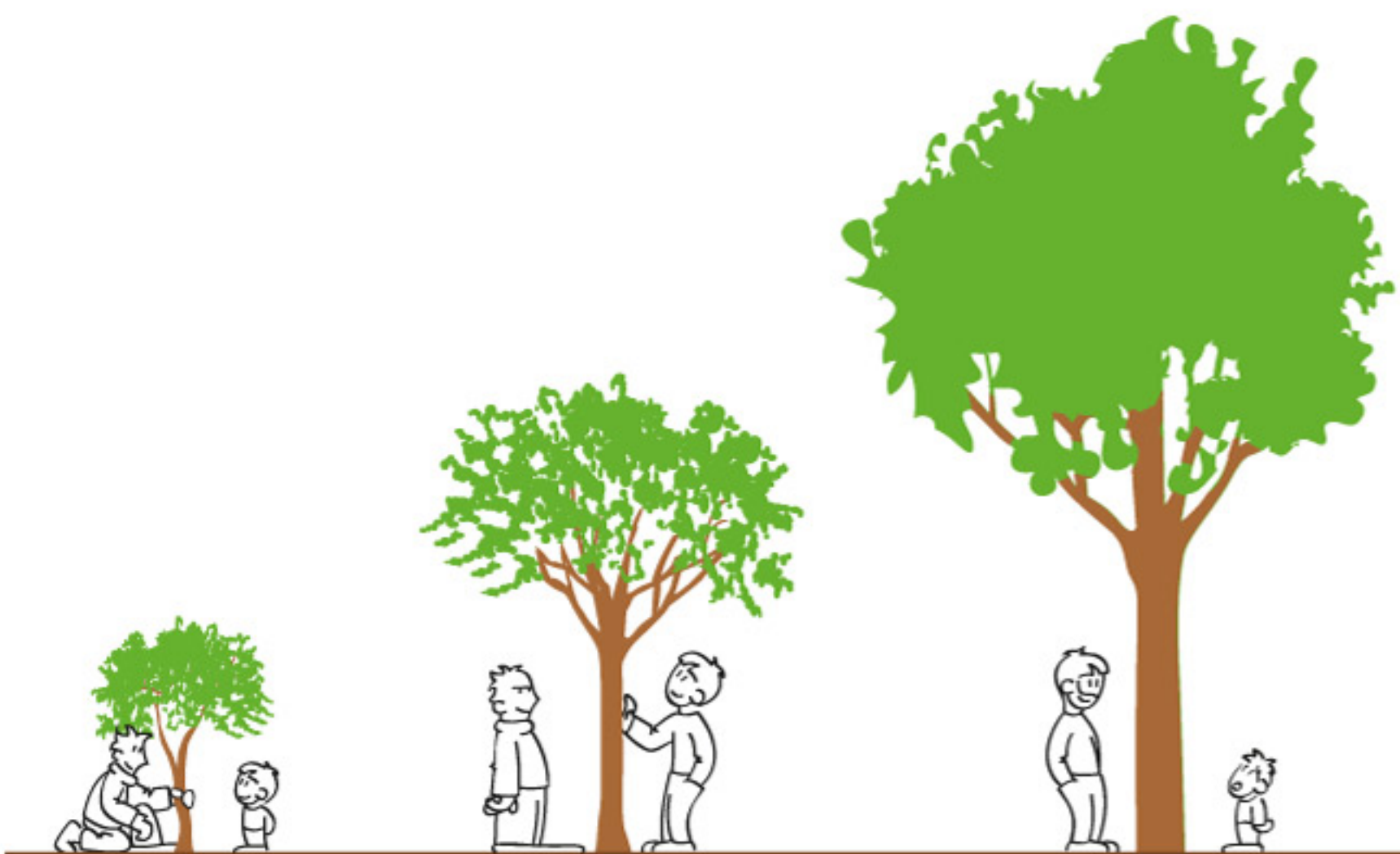


# UNE BONNE FOIS POUR TOUTES

## PLANTER UN ARBRE

Compay Segundo disait que pour réussir sa vie, il faut avoir planté un arbre, écrit un livre et construit une maison. Bon le livre et la maison c'est pas évident, mais planter un arbre c'est simple et c'est vrai que symboliquement c'est quelque chose de très sympa. On plante une simple graine ou une jeune pousse et on le voit grandir d'année en année jusqu'à ce qu'il soit assez grand pour nous donner des fruits, pour accueillir une cabane, ou juste pour le plaisir des yeux.

C'est joli, mais ce n'est pas très malin. Parce qu'on n'a (heureusement) pas besoin de ça pour réussir sa vie.



Certains arbres remarquables de France ont été plantés par des gens du moyen âge et sont toujours là. Pour qui plantons-nous des arbres aujourd'hui ?



### TROP TOP!

### ALLER AU BOUT DE SES RÊVES

Où la raison s'achève...

Vous avez toujours rêvé de faire un tour en ballon, de visiter l'Irlande ou de d'apprendre à danser le rock? Objectivement y a-t-il systématiquement quelque chose qui vous en empêche ? Les deux freins principaux qui nous empêchent d'aller au bout de nos rêves sont le temps et l'argent.



POUR LE TEMPS, IL FAUT PARFOIS S'ORGANISER, OU JUSTE S'ARMER DE PATIENCE. CE N'EST PAS TOUJOURS SIMPLE, MAIS PAS INFAISABLE.



POUR L'ARGENT, IL Y A DES SITES DE FINANCEMENT PARTICIPATIF QUI AIDENT LES GENS À RÉALISER LEURS PROJETS.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

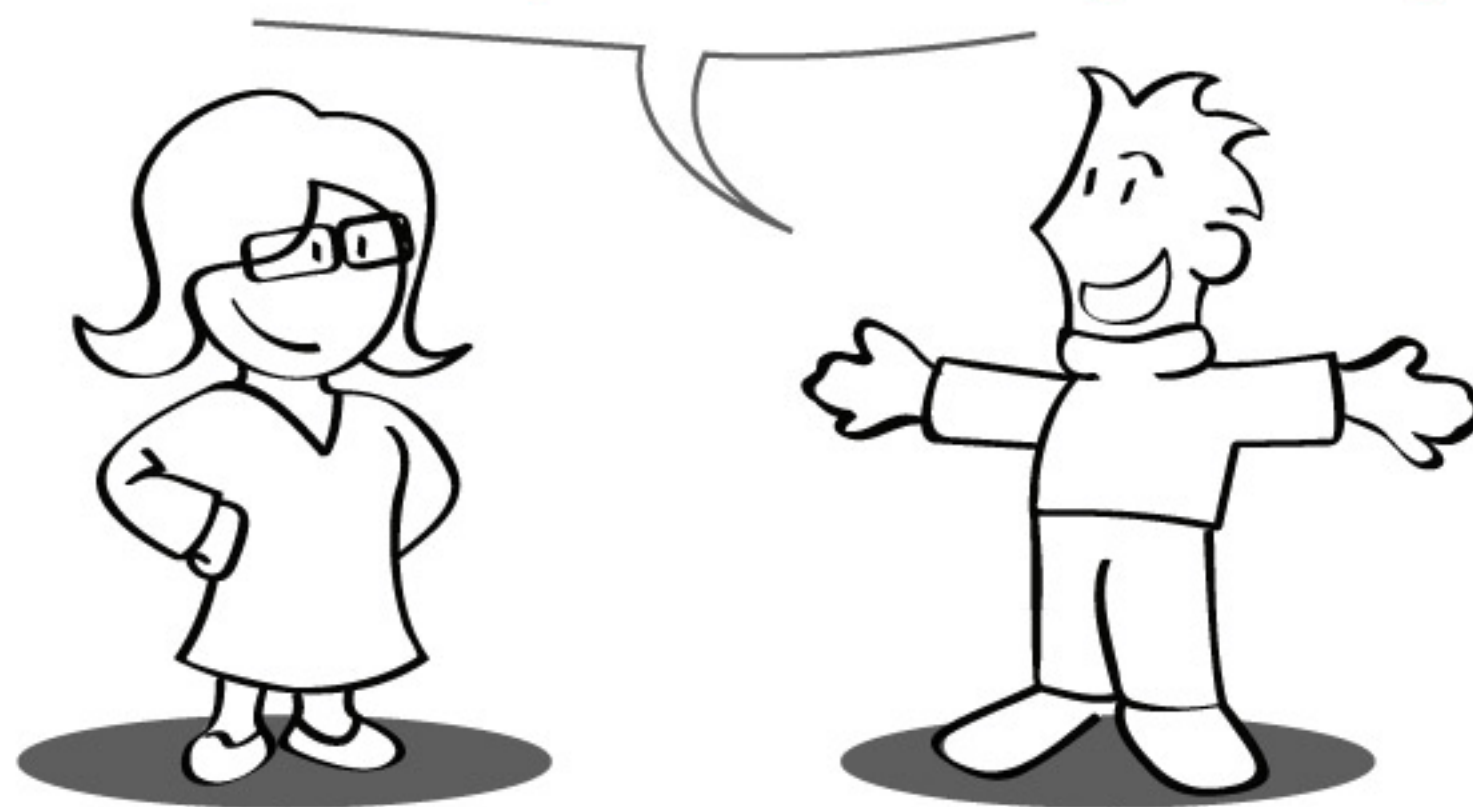
Une expérience menée à l'université de Leipzig en Allemagne a montré qu'un enfant de 1 an aide spontanément quelqu'un dans le besoin. Notre solidarité serait donc innée.




Il y a encore une infinité de choses à faire, plus ou moins ambitieuses, plus ou moins faciles.  
Chaque jour des milliers de personnes inventent des choses pour préparer le monde de demain.  
En faire l'inventaire serait quasiment impossible, mais on peut y contribuer.

Ce qu'il faut retenir c'est qu'il n'y a pas de petites actions.  
L'important, c'est de passer à l'action.

**ALORS LÂCHEZ-VOUS ! SOYEZ PIONNIER, CRÉEZ, INVENTEZ, OSEZ !**



## RÉCAPITULATIF DES 35 ACTIONS

	Trop facile 	Tous les jours sans y penser 	Quelques minutes 	Une fois pour toutes 	Trop top 
<b>Nourriture</b> 	Manger de saison Manger bio	Consommer local, changer de crèmerie	Faire pousser soi-même	Diminuer sa consommation de viande	Faire de la permaculture
<b>Énergie</b> 	Devenir sobre	Prendre le vélo	Consommer Low-tech	Changer de fournisseur d'électricité	Autonomiser son habitat
<b>Déchets</b> 	Réduire ses déchets	Acheter d'occasion	Faire soi-même	Stop pub, give-box	Installer des toilettes sèches
<b>Économie</b> 	Changer de moteur de recherche	Demander l'arrondi en magasin	Réparer soi-même	Changer de banque	Créer une monnaie locale
<b>Citoyenneté</b> 	Signer des pétitions	Boycotter	Organiser des réunions «Top Aware»	Proposer une charte éthique aux élus	S'engager
<b>Éducation</b> 	S'informer en restant critique	Pratiquer la communication non violente	Diffuser «l'infographie»	Eteindre la télé	Organiser des événements d'éducation populaire
<b>Soi-même</b> 	Prendre soin de sa santé	Prendre soin de soi	Avoir un loisir épanouissant	Planter un arbre	Aller au bout de ses rêves



Merci !

Merci à Christelle Dumortier (correctrice professionnelle), Dominique Loudière et Delphine Laustria pour leurs relectures et leurs conseils. Un merci particulier à Marina.

L'auteur

Miko Kontente : Graphiste, vulgarisateur, il est notamment l'auteur du livre «Les choses à changer pour changer les choses» d'où sont issues ces pages.

kontentegraphiste.blogspot.com



soupeauchallou.blogspot.com