

**Petit guide des pratiques décroissantes
et catalogue des ressources locales
en Val de l'Éyre et alentours**

3^{ème} édition



***Vers une sobriété
heureuse !***

Éditions Courant Alternatif

Les rapports du GIEC et les COP se succèdent (la 26^e déjà) et nous ne pouvons plus ignorer les défis qui nous attendent. Les mots de *collapsologie* et d'*éco-anxiété* font désormais partie de notre vocabulaire et nous avons compris que l'enjeu n'était plus d'empêcher la crise écologique mais plutôt de trouver comment la vivre au mieux. Pour cela, il nous faut essayer de transformer notre découragement et notre sentiment d'impuissance en élan d'action.

Si vous pensez qu'une croissance infinie est impossible sur une planète finie, vous êtes probablement sensible aux notions de *décroissance*, *d'objection de croissance*, *de simplicité volontaire* ou *de sobriété heureuse*... Parmi toutes ces formulations, nous avons préféré celle de sobriété heureuse, car ce qui croît, lorsque nos pratiques irrespectueuses du vivant décroissent, eh bien, c'est incontestablement le bonheur !

Alors à quoi pouvons-nous accepter de renoncer pour ne pas nuire à ce qui nous est essentiel ?

Que sommes-nous prêts à mettre nous-mêmes en pratique pour consommer moins et mieux ?

Que pouvons-nous imaginer pour cultiver le lien social, l'entraide et privilégier l'être à l'avoir ?

Se poser ces questions, c'est déjà envisager de passer à l'action, à quelque niveau que ce soit. Ayons la certitude que les petits efforts que nous ferons pour changer nos habitudes de consommation seront des pièces maîtresses pour la construction d'un monde plus vivable et que nos actes ne sont pas de négligeables gouttes d'eau ! Ne nous laissons pas décourager par les comportements des plus pollueurs et des plus gaspilleurs, ne calquons pas nos pratiques sur celles des moins attentionnés. Cultivons le partage, soyons pragmatiques et cherchons des solutions locales au grand désordre global !

Nous proposons ici quelques pistes générales et des initiatives concrètes et spécifiques à notre territoire. Vous pouvez y puiser des infos au gré de vos désirs et de vos possibilités pour trouver votre propre cohérence et définir l'échelle de vos actions.

Les initiatives citoyennes, qu'elles soient familiales, associatives ou professionnelles, ponctuelles ou régulières se rejoignent et constituent peu à peu un maillage de « bonnes pratiques ».

Le champ des possibles est immense et commencer à le cultiver peut vite devenir exaltant...

Envie d'agir concrètement ? **RV sur <https://www.racinesderesilience.org>**

Ce livret ne prétend pas à l'exhaustivité et n'est pas figé, il pourra être mis à jour au gré des envies et apports de chacune et chacun.

Sommaire

- 1 - Se nourrir p. 4
- 2 - Consommer p. 8
- 3 - Gérer ses déchets p. 15
- 4 - Habiter p. 16
- 5 - Se déplacer p. 17
- 6 - Connaître et protéger son environnement p. 19
- 7 - Se cultiver et se distraire p. 20
- 8 - Offrir et créer p. 21
- 9 - Épargner solidaire p. 22
- 10 - Accueillir p. 23
- 11 - Générosité et solidarité p. 23
- 12 - S'informer et militer p. 23

**Document mis à jour par l'association Courant Alternatif.
Rédaction : Sophie & Fred,
Mise en page et illustrations : Chapu.**

Nouvelle édition le 19 novembre 2021
à l'occasion de la projection du film "Une fois que tu sais » d'Emmanuel Cappelin.
Mise à jour : février 2022

© Courant Alternatif / Jardins de Sillac 2009

1 - Se nourrir en Val de l'Éyre :

Si nous souhaitons une alimentation respectueuse de l'environnement, il nous faudra tout d'abord essayer d'ignorer les produits issus de l'industrie agroalimentaire, les produits suremballés, tous les aliments dont nous ne comprenons pas la composition, la viande et les œufs provenant d'élevages industriels, les fruits et légumes qui ne sont pas de saison...

Privilégier les circuits courts est essentiel. Si nous prenons l'habitude de nous demander « d'où vient ce produit ? » avant chaque achat, nous proscrirons vite les pommes d'Argentine ou les kiwis de Nouvelle-Zélande (même s'ils sont « bio ») et nous orienterons vers l'offre locale.

Pour les bananes, les oranges, le café et autre chocolat, pas de solution locale, mais nous avons le choix d'opter pour les produits labellisés bio ou « commerce équitable ».

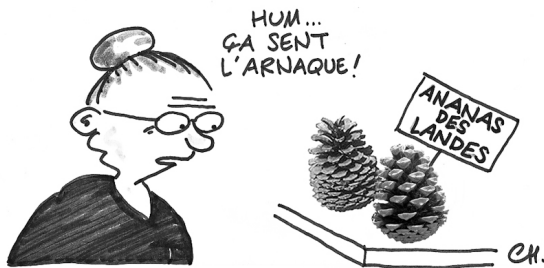
Manger de la viande tous les jours n'est pas indispensable et nuit à la planète. Consommer de la viande de bœuf est environ dix fois plus néfaste pour l'environnement que consommer du porc ou de la volaille. Si le carnivore qui sommeille en vous n'est pas encore prêt à changer ses habitudes, il est tout de même possible de limiter votre consommation à de la viande de qualité. Les boucheries indépendantes proposent des produits locaux, bœuf de Bazas, porcs du pays basque par exemple. Des élevages de volailles sont également présents localement. Se renseigner sur les conditions d'élevage et d'abattage de l'animal qui est dans notre assiette peut être un facteur limitant notre consommation. La transition vers une alimentation bas-carbone peut se faire agréablement en testant de savoureuses recettes végétariennes...



Manger sain : De plus en plus d'épicerie bio voient le jour. Le val de l'Eyre a aujourd'hui la sienne, « au bonheur du vrac » à Salles qui proposera prochainement un service « clique & collecte ». Avant de choisir de s'approvisionner plus loin ou de commander en ligne, évaluons l'impact carbone de ces modes de consommation. En dernier recours, les supermarchés ont tous un rayon bio.

Pour le reste, les courses « au village » et sur les marchés locaux permettent des économies d'énergie tout en maintenant le lien social... Sur les marchés locaux, des producteurs de fruits et légumes du Lot-et-Garonne ou du nord de la Gironde proposent de bons produits, qui, même s'ils ne sont pas « bio », sont de bonnes alternatives à la consommation dans les grandes surfaces.

La consommation de produits locaux est un facteur de décroissance, mais en Val de l'Eyre l'offre est rare : Qui a envie de se nourrir de pignes, de carottes ammoniaquées ou de maïs OGM ? Les exploitations maraîchères à échelle humaine sont rares mais elles existent et devraient pouvoir se multiplier grâce à la **mise en place du plan alimentaire territorial (PAT)** porté par un collectif citoyen constitué de membres d'associations et de personnes élues.



Il est possible d'encourager le maintien ou l'installation d'exploitations agricoles locales en adhérant à une AMAP (*Association pour le maintien d'une agriculture paysanne*).

Les AMAP sont des associations qui regroupent des personnes soucieuses de leur alimentation. Elles permettent de pratiquer une autre manière de consommer, loin du circuit traditionnel de la grande distribution : circuit court, contact direct avec les producteurs et productrices et même si ce n'est pas toujours du bio, ça y ressemble.

L'AMAP permet de produire de la nourriture en ayant un contact direct avec les personnes qui la mangent, en bénéficiant d'un revenu garanti et d'un soutien dans les moments difficiles (mauvaise récolte, difficultés physiques...).

L'AMAP Lou Casalot de Belin-Béliet regroupe une soixantaine de familles.

Elle propose actuellement plusieurs contrats : légumes, fruits rouges, fromages de chèvre et de brebis, viande d'agneau, poissons, œufs, farine, poulet, cochon, huile d'olive.

Pour en savoir plus et découvrir cette association et ses producteurs, vous pouvez leur rendre visite lors des distributions, tous les mardis soir de 18 h 30 à 19 h 30, salle de l'abbé Gaillard à Belin-Béliet.

Adresse mail : lou.casalot@gmail.com

Page Facebook : <https://www.facebook.com/amap.belin.beliet/>

L'AMAP Les jardins de Sillac, à Salles (l'une des premières d'Aquitaine) est née en 2004. Elle fournit en moyenne 40 paniers par semaine et propose : des pommes, du jus de pomme, de la viande de bœuf, de veau, de porc et d'agneau, du miel, des fromages de vache et de brebis ainsi qu'un grand nombre de variétés de fruits et légumes.

Pour plus d'information, contactez l'AMAP par mail à amapsillac@gmail.com ou renseignez-vous sur son site : www.lesjardinsdesillac.fr

Marchés hebdomadaires :

- Belin-Béliet, le vendredi matin, sur la place de Belin.
- Salles, jeudi et samedi matin.
- Le Barp et Hostens le dimanche matin.

Producteurs bio locaux :

Fruits, plants, produits transformés :

- La Ferme des bleuets : Lauray Belin-Béliet. Vente de fruits rouges, confitures, sirops, vinaigre, plants. Vente sur place le jeudi.
06 28 17 61 44 - <https://www.ferme-des-bleuets.fr/>

Légumes :

- Jean-Baptiste Bernard producteur à Landiras, sur le marché de Salles, le jeudi.

Légumes, volailles et porc :

- La ferme de Saucats, 2 route de Saint-Magne, 06 46 35 20 72.

Pain :

- Le fournil de Biganos – Présent sur le marché de Salles le jeudi : pain excellent qui présente aussi l'avantage de pouvoir se conserver une semaine.

Producteurs locaux (non bio) :

- Les bons légumes de Mémé : Culture de légumes, de melons, de racines et de tubercules. Argilas à Salles (Marchés de Salles et Belin).
- Nature et Jardin : Légumes du jardin, plantes et arbustes au Barp.
- En ligne <https://app.cagette.net>

Commerces alimentaires locaux :

- Epiceries bio :

- Au bonheur du Vrac chez Doriane et Cécile, place du Champ de Foire - Salles.
- Le réseau des Biocoop (Gradignan, Pessac, Bassin d'Arcachon).

- Epiceries & commerce de fruits et légumes

- Épices & tout: Épicerie ambulante au cœur des petits quartiers du territoire.

Sur commande aussi : www.epices-et-tout.fr. - Tél.: 06 15 73 22 64

- Le jardin de Sophie: Fruits et légumes, épicerie, vrac, viande et fromages du Pays basque à Belin-Béliet, Avenue Aliénor.

Grains et farine :

- Moulin de Dubern : Vente de grain et farine à Salles.
- Gilles Nay : Grain, paille et foin du Lot-et-Garonne sur le marché de Belin ou sur commande - 06 30 28 78 94.

Liste non exhaustive, à compléter par vos soins...

Jardinage et élevage en Val de l'Eyre :

Jardinons 100 % bio et ayons recours au compostage pour améliorer la fertilité du sol, utilisons des graines et des plants bio, faisons nous-mêmes des purins etc.

Élevons quelques volailles pour la viande et les œufs, et pour l'apport de fumier au compost (*Lire compostage dans Gérer ses déchets*).

Trois poules sont suffisantes pour commencer et il n'y a pas besoin de coq pour avoir des œufs (si, juré !) et donc pas forcément à supporter la nuisance du *Cocorico* matinal.



Demandez le petit livret gratuit du Courant Alternatif « Bon plans 100 % écolos pour jardiniers alternatifs » courant-alternatif@orange.fr

Consultez le guide pour « Un jardinage écologique » édité par le département de la Gironde.

https://www.gironde.fr/sites/default/files/2017-06/GUIDE_Jardinage-Ecologique.pdf

Plants bio :

- La Ferme des bleuets : Lauray à Belin-Béliet Tél. : 06 28 17 61 44 ; Plants de vivaces bleues, aromatiques, plants potagers, fruits rouges etc.
- Association jardins de tomates, <http://www.jardinsdetomates.fr/>

Graines bio :

Vente à distance, par exemple Ferme de Sainte Marthe, Germinance, Kokopelli, Biaugerme, Jardin de Sauveterre...

2 - Consommer :

En Val de l'Eyre comme ailleurs l'objectif est de réduire notre **vouloir d'achat** induit par les stratégies marketing.

Résistons à l'agression publicitaire (y compris pendant les soldes). Boudons la télé, choisissons des logiciels libres, équipons nos

ordinateurs avec adblock, évitons les hypermarchés, refusons la publicité à domicile par un autocollant « STOP PUB » sur notre boîte aux lettres. *Lisons le manifeste du RAP sur antipub.org.*

Ne cédon pas à la tentation du plaisir immédiat et prenons le temps de nous poser des questions lorsque nous sommes sur le point de faire un achat ou plus généralement de consommer des ressources.

La méthode BISOU peut nous aider à renoncer à un achat sans ressentir de frustration.

B comme besoin : À quel besoin cet achat répond-il ? Ne serais-je pas en train de l'acheter pour me conformer à une norme sociale ? Est-ce vraiment moi qui désire cet objet ou mon envie est-elle dictée par une stratégie marketing bien élaborée ?

I comme immédiat : L'immédiateté est la meilleure copine de l'achat compulsif. Alors, je me demande d'abord si mon budget peut intégrer cet achat. J'attends quelques jours avant de l'acheter (ou pas) et je réponds aux questions suivantes :

S comme semblable : Ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?

O comme origine : Qu'elle est l'origine de ce produit ? Sa production ou sa commercialisation a-t-elle nui au vivant d'une façon ou d'une autre ? (Exploitation humaine, exploitation des ressources...).

U comme utile : Cet objet va-t-il m'être utile ? Va-t-il apporter un confort primordial dans mon quotidien ? Comment faisais-je pour m'en passer et pourrais-je encore m'en passer ?



Nous constaterons que le plaisir issu de la mise en concordance de nos pratiques et de nos valeurs peut-être bien supérieur à celui issu de l'accumulation.

À ce sujet, les neurosciences ont beaucoup à nous apprendre sur nos propres fonctionnements.

(exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=jrdLIRh3na0>)

Consommer du neuf ?

Avant d'acheter un objet neuf, il est bon de consulter les petites annonces pour chercher l'objet convoité... Il y a peut-être une bonne occasion qui n'attend que nous.

— **Pensons à consulter l'offre locale**, de nombreux commerçants et artisans sont présents sur le Val de l'Eyre.

— Il est envisageable de faire des achats en commun ou de louer le matériel que l'on utilise peu souvent, tels des outils de jardins par exemple (broyeur, tondeuse...)

— S'il faut se résoudre à acheter neuf, **consommons éthique**, choisissons en considérant la qualité, l'origine géographique du produit et son bilan écologique (consommation d'énergie, son devenir à l'état de déchet...).

Livres :

Préférez les achats dans les librairies indépendantes. Le prix du livre est unique, acheter à votre petit libraire du coin ne vous coûtera pas plus cher !

Pour les achats en ligne, beaucoup de librairies indépendantes offrent le même service que les grosses plateformes de e-commerce.

En choisissant une enseigne locale, nous limitons les déplacements.

- Localement, les entreprises et artisans du Val de l'Eyre sont sur la plateforme <https://rcommerce.fr/>
- Univers location au Barp : Tél. : 09 53 52 54 34
- La Libr'Eyre librairie indépendante à Belin-Béliet (Joué) est également présente sur les marchés de Salles et du Barp. Vente sur commande <https://www.lalibreyre.fr/> - 07.67.43.46.72.
- Librairie Mollat livraison par la poste gratuite à partir de 20 euros d'achat <https://www.mollat.com/>

Consommer en ligne :

Renseignons-nous sur l'impact de la livraison à domicile. Ne cédon pas à la *tyrannie de la commodité* et évitons les achats en ligne sur les grosses plateformes qui affrètent des milliers de petits camions sur les routes pour livrer des petits colis partout !



Favorisons le Kik-and-Kollekt dans nos commerces de proximité et partageons un sourire en allant chercher notre colis !

Consommer d'occase :

La consommation d'occasion allège notre bilan carbone. Elle permet de donner une seconde vie aux objets devenus inutiles, réduit la production d'objets neufs, permet des achats à moindre coût, offre aussi l'occasion de détourner les objets vers des créations décoratives voire artistiques.

Vêtements :

- Fringuette : 172, avenue Aliénor 33830 Belin-Béliet. Vêtements de seconde main, location de costumes et déguisements ; Dépôt retouches. Ouvert du lundi au samedi : 10h – 12 h 30 et 14 heures – 19 heures.
4 autres boutiques situées à Andernos, Biganos, La Teste et Pessac. Atelier d'insertion au 2, route d'Arcachon à Belin-Béliet.
Site <http://www.fringuette.com/les-boutiques/belin-beliet/>
- Mais aussi : Dépôts de la Croix-Rouge au Barp, des Liens du cœur à Mios, du Secours catholique à Salles, et les bourses aux vêtements organisées par les associations de parents d'élèves.

Livres :

- Vente en ligne de livres anciens et d'occasion :
Librairie et Cætera - Belin-Béliet - <http://www.librairie-et-caetera.fr/>

Objets en tous genres :

- RepEyre, la Recyclerie du Val de L'Eyre : Dépôt et boutique ; Ateliers participatifs vélo, bois et petit électronique. Animations ponctuelles. Dépôt possible dans les zones des déchetteries de Belin-Béliet-Salles et Le Barp. Ouvert au public les vendredis et samedis et le 1^{er} mercredi de chaque mois pour vous approvisionner* et du mardi au samedi de 10h à 12h pour déposer vos objets inutilisés qui pourront dépanner d'autres personnes.
ZA Sylva 21. Tél. : 07 68 41 28 74 - www.repeyre.fr
- Dépôts de la Croix rouge, du Secours populaire, Emmaüs...
- Dépôts-vente, brocantes, vide-greniers
- Vendeurs spécialisés sur internet
- Sites internet de petites annonces
- Réseaux sociaux : Si vous les utilisez, des groupes FB « troc et vente » ou « antigaspi » sont actifs localement sur toutes les communes.

* Adhésion annuelle de 2 ou 5 € obligatoire.

Consommer gratos :

Faisons nous plaisir en dehors du système marchand !

- Liste des boîtes à livre par département : <https://boite.a.livres.zonelivre.fr/>
- RepEyre, la Recyclerie du Val de L'Eyre donne accès à une zone de gratuité.
- Sur le Net : donnons.org / recup.net

Troquer/Emprunter :

Et si nous mettions en place un SEL (système d'échange local) pour les échanges d'objets et de services, créateur de lien et de sens ?

En attendant, pourquoi ne pas aller à la rencontre de nos voisins et voisines pour favoriser l'entraide ?

Pour nos temps conviviaux (fêtes familiales, repas entre amis et même mariages), bannissons la vaisselle jetable et empruntons à la Recyclerie !

RepEyre propose du prêt de vaisselle pour jusqu'à 150 personnes. Vaisselle issue des dons à la Recyclerie. Contactez-la ! Tél. : 07 68 41 28 74.

Troc de plantes permanent place du Val de l'Eyre au Barp.

Hygiène et santé :

Pour l'hygiène et le ménage, utilisons des produits ayant un faible impact sur l'environnement. Proscrivons tous les produits nettoyants jetables (lingettes) et les pesticides ménagers qui contribuent à dégrader la qualité de l'air intérieur.

Dans le Val de L'Eyre, comme ailleurs, les cristaux de soude, le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc sont en vente libre pour fabriquer soi-même ses produits.

Adieu Canard WC et autres poisons !

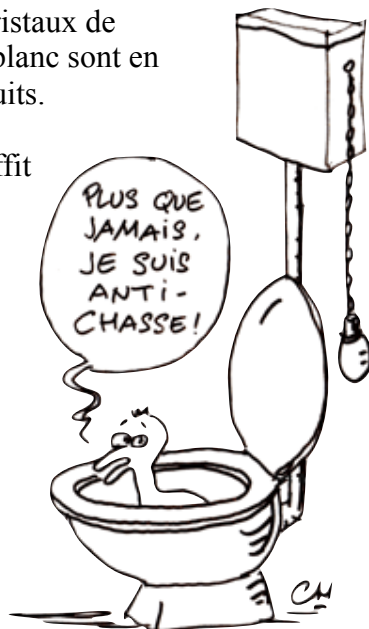
Un mélange de vinaigre et de bicarbonate suffit à désinfecter et nettoyer les sanitaires.

Nous pouvons, par exemple, fabriquer notre propre lessive avec des feuilles de lierre, nettoyer les vitres des inserts avec de la cendre...

De nombreuses recettes DIY et Zéro Déchet sont disponibles sur internet.

Utilisons des couches et protections périodiques lavables.

Côté santé, nous avons la chance de pouvoir nous procurer des huiles essentielles en provenance d'Audenge.



- Elise PORTES huiles essentielles artisanales : <https://www.lhessentielle.com/>
- Couches et protections lavables : « Mes petits pas » au Teich.
- Recettes Zéro Déchet : <https://www.famillezerodechet.com/>
- Lessive au lierre : Remplir une cocotte de feuilles de lierre, couvrir d'eau, faire bouillir 10 minutes et infuser 12 heures. Mettre en bouteilles et conserver au frigo. Utiliser 20 cl de cette préparation pour faire la lessive.

Consommation énergétique :

Sobriété électrique

La seule électricité qui ne pollue pas est celle que nous ne consommons pas ! Soyons d'abord sobres dans nos besoins. Ne chauffons pas démesurément, Éteignons les lumières non nécessaires, débranchons les appareils comportant des veilles électriques lorsqu'ils ne servent pas, etc.

Produisons de l'énergie solaire, optons pour de l'électricité provenant des énergies renouvelables avec la coopérative Enercoop.

Enercoop est le seul fournisseur labellisé au niveau le plus exigeant par l'ADEME
<https://www.enercoop.fr/>

Sobriété numérique

Pour notre consommation informatique, faisons durer le matériel et équipons nos ordinateurs de logiciels libres, fiables, sûrs et détachés des intérêts privés. Pourquoi ne pas utiliser Ubuntu, logiciel libre, plutôt que Windows. Naviguons à travers Firefox, le navigateur libre et ajustable à nos besoins. Plutôt que Google, installons Qwant, Lilo, Ecosia, Ecogine, Duckduckgo,... Intéressons-nous au reconditionné (BackMarket) au plus responsable (Fairphone) et au low-tech.

Recyclons nos téléphones avec <https://www.jedonnemontelephone.fr/>

Aujourd'hui, la part du numérique dans les émissions de gaz à effet de serre est estimée à près de 4 %. Ce petit clic sur le bouton « Envoyer » qui vous est si familier va générer derrière lui l'équivalent d'une ampoule de 60 W allumée pendant 25 minutes. Tout comme le bon déchet est celui que l'on ne produit pas, le meilleur courriel est celui que l'on n'envoie pas. Posons-nous la question de l'utilité de cet envoi et également s'il n'y a pas d'autres moyens de communiquer ce que nous avons à dire. Ne multiplions pas les destinataires, relativisons l'urgence, nettoyons notre boîte mail, mettons un lien vers un fichier plutôt que le fichier lui-même, désabonnons-nous des lettres d'info que nous ne lisons pas... Fonctionnons avec les favoris, modérons nos consultations web et nos « like » si chronophages et énergivores...

3 - Gérer ses déchets en Val de l'Éyre :

Notre mode de consommation se lit dans notre poubelle et la réduction de notre production de déchets est un axe essentiel de l'entrée en décroissance.

Trier consciencieusement ses déchets (on peut s'aider du *Guide du tri de la CDC du Val de l'Éyre*), mais s'appliquer surtout à en produire un minimum, en gardant toujours à l'esprit les incidences de ses achats sur le volume de sa poubelle.

Et pourquoi ne pas tenter de devenir une *Famille Zéro déchets* ?

Deux ouvrages très concrets, dont un spécialement dédié aux enfants, peuvent nous aider à progresser chaque jour dans nos gestes et nos pratiques. <https://www.famillezerodechet.com/>

On pourra également militer pour la pesée embarquée des ordures ménagères.

Si nous voulons nous débarrasser d'un objet en bon état dont nous n'avons pas l'utilité, ne le jetons pas à la benne, offrons-le, donnons-le à RepEyre ou par le biais d'une petite annonce.

Sites leboncoin.fr, donnons.org

Le compost :

Quand on a un jardin, composter va de soi, mais il est utile d'adopter cette pratique même si l'on n'a pas besoin de compost.

Cela réduira le volume de la poubelle et le compost sera un cadeau très apprécié par une personne qui jardine, par un arbre et tout simplement par la terre.

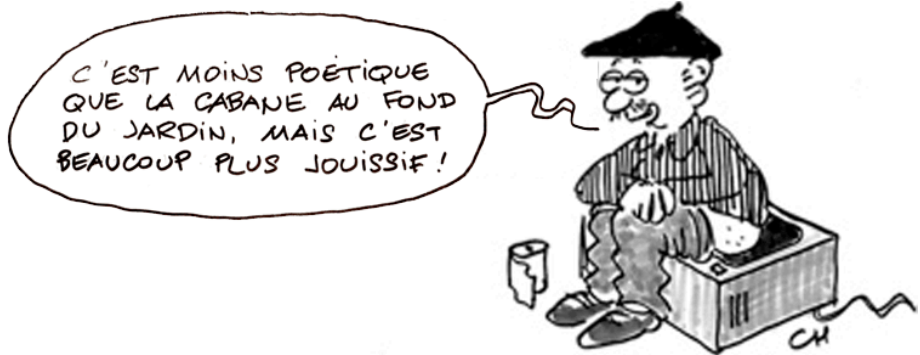
Des composteurs de bonne qualité sont à la disposition des habitants du canton, à retirer à la CDC du val de l'Éyre, route de Suzon à Belin-Béliet (15 €). Le département de la Gironde édite un guide pour la mise en place d'aires de compostage partagées :

https://www.gironde.fr/sites/default/files/2017-06/guidecompostpart_cg33.pdf

Se faire aider dans la démarche zéro déchet : <https://www.zerowasteFrance.org/>

Les déchets organiques :

Il est possible de construire des toilettes sèches et même si elles ne remplacent pas complètement les toilettes à eau, elles peuvent être un complément pour les beaux jours sous forme de « cabane au fond du jardin ». C'est très poétique, et 6 litres d'eau sont économisés à chaque utilisation.



Pour tout savoir sur le sujet, lire *Un petit coin pour soulager la planète* de Christophe Elain.

4 - Habiter en Val de l'Éyre

Choisir des matériaux sains pour construire, rénover et entretenir son habitation. Isoler en matériaux écologiques pour économiser l'énergie (paille, liège...).

Et pourquoi pas construire une maison à énergie positive ?

Avoir recours à l'auto-construction avec des matériaux de récupération, utiliser du bois en provenance des scieries locales et se mettre en lien avec d'autres auto-constructeurs pour échanger les bons plans ou les coups de main.

Pas loin de chez nous : <https://lautre-maison.twiza.org/>.

Se faire aider par des volontaires : <https://www.helpx.net/> <https://www.workaway.info/fr>

Et pourquoi ne pas réfléchir à des habitats partagés ?

<https://www.habitatparticipatif-france.fr/?accueil>

Constructeurs :

- L'entreprise MGF Goisnard-Frères a été récompensée par le premier prix du développement durable pour sa maison innovante en pin maritime.
MGF Goisnard-Frères ZI la Règue à Belin-Béliet 05-56-88-11-71
- Maisons bois du Val de l'Eyre par Defrance Isolation :
<http://www.maison-bois-valdeleyre.fr/>

Rénovation :

Pour recevoir des conseils adaptés, profitez des infos du plan de rénovation récemment mis en place par la CdC du Val de L'Eyre : <http://www.valdeleyre.fr/-Plateforme-territoriale-de-la-.html>. Contactez aussi le CREACQ : www.creaq.org
Tél. : 05 57 95 97 04

Récup : Une recyclerie spécialisée en matériaux est en cours de création à Moustey : Bathestia Récup' <http://bathestia.fr/>

Séjourner en Val de l'Eyre :

Pour les pèlerins, marcheurs et autres randonneurs :

- Au Barp : Gîte jacquaire, 20 Avenue de Gascogne. Tél. : 06 82 00 88 94
- À Belin-Béliet : Gîte de Mons : 2 places toujours ouvertes (avec un tronc), ou 6 places avec équipements sur réservation à la mairie - 05 56 88 00 06
- Accueil gratuit de randonneurs à vélo (ou à pied) pour une nuit avec la communauté warmshower. Accueil gratuit avec accès à la douche :
<https://fr.warmshowers.org/> (Plusieurs membres en Val de l'Eyre).
- Séjour Accueil Paysan à l'écolieu Potabilis à Saint Magne 06 25 24 34 22
<https://www.accueil-paysan.com/fr/catalog/structure/1939/>

5 - Se déplacer en Val de l'Eyre :

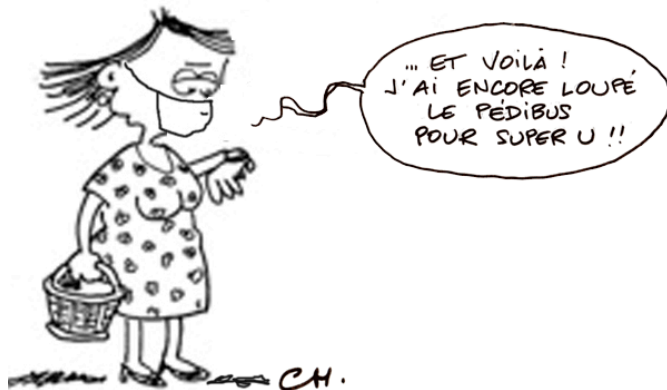
L'offre de transports en commun s'est beaucoup développée ces dernières années et nous pouvons réduire notre consommation de carburant en acquérant quelques réflexes : faire aussi souvent que possible ses courses localement, pratiquer le covoiturage ou utiliser le bus pour les déplacements lointains. (Tarifs sociaux très intéressants).

La loi prévoit que les employeurs publics prennent en charge 50 % des frais occasionnés pour le déplacement domicile-travail de leurs salariés en transport en commun ou utilisant un service public de locations de vélos (décret n° 2010-676 du 21 juin 2010). Pensez-y !

Utiliser ses pieds ou son vélo pour les trajets courts, cela devient de plus en plus agréable au fur et à mesure que des voies partagées (piétons-vélos) se concrétisent ici et là.

Ce qui demande un effort au début devient rapidement un réflexe et un plaisir ! Très vite, il nous semble aberrant de prendre la voiture pour faire un petit kilomètre. Cette bonne habitude apporte rapidement un mieux-être : un cœur en pleine santé et de l'énergie en plus ! Chacun se fixera une règle qu'il sera capable de respecter. Un conseil : Ne s'accorder de déroger à la règle fixée que très exceptionnellement (exemples : grippe, déluge, ouragan, température extérieure inférieure à -10°C), ou bien la règle disparaîtra vite...

Pourquoi ne pas remettre en service les Pédibus et Vélobus initiés par les parents d'élèves il y a quelques années ? Les enfants adorent ça et un peu d'exercice physique pour démarrer la journée, ça aère les neurones !



Transports en commun :

- Sites de covoiturage : sortie 21 et 23 de l'A63 et dans le centre-ville des communes.
- Lignes de bus régionaux, peu chères, pour rejoindre Bordeaux (ligne 505) ou pour rejoindre la gare de Biganos (ligne 610 jusqu'à Andernos) : Tél : 0970 870 870 (appel gratuit) et <https://transports.nouvelle-aquitaine.fr/cars-regionaux/>
- MOBI = Une application et un guide mobilité à l'échelle du Bassin d'Arcachon Val de l'Eyre : <https://mobibarval.fr/>

- MODALIS = une application pour se déplacer à une plus large échelle avec un système d'informations multimodales : <https://modalis.fr>
- TAD : Service de transport à la demande pour les personnes sans voiture <http://www.valdeleyre.fr/VAL-BUS-TRANSPORT-A-LA-DEMANDE,1339.html>
- Co-voiturage <http://www.covoiturage.fr/>
- TBM Bordeaux : Une tarification solidaire est mise en place et accessible aux personnes à faibles revenus de tout le département : <https://tarificationsolidaire.bordeaux-metropole.fr/accueil.aspx>
- En été : Bus plage vous conduit aux plages océanes et à Hostens pour une somme modique (renseignements en mairie).

Déplacements doux :

- RepEyre, la Recyclerie associative du Val de l'Eyre remet des vélos en état et les vend à petit prix. Elle propose aussi des ateliers d'autoréparation un samedi matin sur deux ouverts à tous. 07 68 41 28 74.
- Cycles Cazenave - Entretien et réparation de tout type de vélos à Belin-Béliet (Boutox). 06 81 15 36 23
- Inercycles, association d'insertion au Teich, favorise la mobilité de bénéficiaires des minimas sociaux en mettant à leur disposition vélos, VAE et deux roues motorisés. Elle loue et vend aussi des VéloMalins, vélos issus d'une démarche de revalorisation d'anciens deux-roues récupérés. 05 57 15 12 65
- Aide à la mise en place d'un Pédibus : Graine Aquitaine 8 rue de l'abbé Gaillard 33830 Belin-Béliet
Tél : 05 56 88 19 07 - <https://www.graine-nouvelle-aquitaine.fr/>

6 - Connaître et protéger notre environnement :

Deux réseaux d'éducation à l'environnement ont leur siège dans notre canton : Le parc naturel régional des Landes de Gascogne et Graine Aquitaine. Profitons des occasions qu'ils nous donnent de nous sensibiliser à la nature. (*Journées d'information, club nature pour les plus jeunes au Centre du Graoux, etc.*)

Côté sylviculture, nous avons la chance de pouvoir nous informer et visiter une forêt gérée suivant les principes de la sylviculture naturelle et continue avec Jacques Hazera, sylviculteur et expert forestier à Hostens.

Une agricultrice et des associations locales mènent aussi des actions en faveur de la protection de l'environnement.

- Graine Aquitaine 8 rue de l'abbé Gaillard 33830 Belin-Béliet Tél : 05 56 88 19 07 <https://www.graine-nouvelle-aquitaine.fr>
- Parc naturel régional des Landes de Gascogne <http://www.parc-landes-de-gascogne.fr/>
- Jacques.Hazera@Pijouls.com 05 56 88 55 72. <http://www.Pijouls.com/blog/>

Ateliers nature et ateliers incitant au « vivre autrement » :

- La ferme des bleuets à Belin-Béliet <https://www.ferme-des-bleuets.fr/accueil-a-la-ferme/>
- Ecolieu Potabilis à Saint-Magne lafermeaculture@gmail.com
- Nature et Sens à Hostens, <https://natureetsens.jimdofree.com/>
- L'Association Familles Laiques du Barp afloutils@gmail.com

7 - Se cultiver et se distraire en Val de l'Eyre :

Lecture :

Fréquentons les bibliothèques municipales et militons pour la création d'une véritable médiathèque intercommunale, allons bouquiner et prendre un café au *Café en L'Eyre*.

Prêtons et empruntons des livres à nos amis, allons glaner dans les boîtes à livres.

Café en l'Eyre : café associatif et librairie (Belin-Béliet - quartier de Joué).
Présence sur les marchés et lors d'événements culturels locaux. Commandes et animations thématiques. 07 67 43 46 72 et <https://lalibreyre.fr>

Activités sportives, ludiques et culturelles :

Empruntons des jeux dans les ludothèques, adhérons à une association sportive ou culturelle locale, baladons-nous discrètement en forêt, à vélo sur la piste cyclable ou les petites routes, en canoë sur la Leyre...

Militons pour la création d'une véritable salle de spectacle intercommunale.

Avant d'aller chercher plus loin, informons-nous sur l'offre locale de spectacles : syndicat d'initiatives, groupe FB « *Val de l'Eyre : Culture et initiatives* ».

Investissons-nous dans l'organisation d'animations culturelles et de spectacle vivant. Transformons notre télé en aquarium, éteignons les ordinateurs et créons du lien en sortant au cinéma, aux soirées proposées par les mairies et associations locales.

Associations culturelles :

Chalemine, Café en l'Eyre, Du Bruit En Coulisses, Jardins de Sillac, UFAL, Courant alternatif, La Boite à Meuh, Salle de la Caravelle à Marcheprime, Cercles de Gascogne...

Festivals locaux :

Popul'Eyre à Salles (début juin), Le Lanot en musique (début août), Jazz in Sanguinet (3e week-end de Juillet), Cinémagin'action à Pissos (1ère semaine d'août).

Cinéma :

Le 7ème Art à Salles : Co-programmation avec des associations locales possible les lundis soir

Spectacle vivant :

La boîte à Meuh : Organisation de concerts à la librairie ou ailleurs <http://boiteameuh.over-blog.com/> demandez à recevoir la programmation ou proposez un lieu par mail à laboiteameuh@mailo.com

L'association Bordeaux chanson (<http://www.chansonchezsoi.com/>) cherche aussi des salons dans lesquels inviter des artistes.

8 - Offrir et créer en Val de l'Eyre :

Décroître c'est réduire aussi sa consommation de cadeaux issus de la société marchande.

On pourra offrir un arbre, un poème, un composteur, un panier de légumes bio, des confitures ou bien encore des cadeaux faits main, à base de matériaux récupérés ou non. Si vous ne vous sentez pas la fibre créatrice, vous pouvez rejoindre un atelier qui réveillera l'artiste qui sommeille certainement en vous, ou acheter les créations d'artistes, d'artisans ou artisanes de proximité.

Atelier créatifs animés par le Café en l'Eyre de Belin-Béliet et l'UFAL de Salles.

Artisanes et artistes :

- Atelier Baolin à Lugos - imprime ses tissus à partir de plantes du jardin ou de la forêt sur des draps anciens dans une démarche "slow". Travail sur commande, pièces uniques <https://www.atelierbaolin.com/>
- Charlotte Mussot maroquinière à Belin Béliet : <https://www.ateliermussot.fr/>
- De l'Air, Julie Rambeau, design mobilier déco cuir et découpe laser, au Muret : <https://de-l-air.fr/>
- Lydie Bansard, sculptures/Bronzes <https://lydiebansard.wixsite.com/lydiebansard>
(Liste non exhaustive, signalez-vous pour figurer dans ce guide)

9 - Épargner solidaire :

Et pourquoi pas une banque solidaire ?

La Nef : www.lanef.com et *le Crédit coopératif* sont les seules banques en France qui ne jouent pas notre argent sur les marchés financiers. Le transfert de compte se fait très facilement. Pour notre secteur contacter l'agence de Bordeaux Mérignac, 77, rue J.-F. Kennedy 09 80 98 00 00.

Notre monnaie locale : L'Ostréa. Pour favoriser une économie locale et solidaire, utiliser cette monnaie du bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre chez les commerçants adhérents et faites adhérer ! <https://ostreamonnaie.org/>



10 - *Accueillir*

Que ce soit pour voyager, pour faire des rencontres, pour être solidaire ou pour cultiver l'entraide, accueillir développera notre confiance en l'inconnu.

- Accueillir des randonneurs à pied ou à vélo pour une nuit avec la communauté warmshower. Accueil gratuit avec accès à la douche : <https://fr.warmshowers.org/> (Plusieurs membres en Val de l'Eyre)..
- Accueillir des personnes en échange d'un coup de main, Helpx ou Workaway. <https://www.helpx.net/> <https://www.workaway.info/fr>
- Accueillir des réfugié-es AREVE Accueil des réfugiés en val de l'Eyre – Mios <https://areve33.wordpress.com/>

11 - *Être généreux et solidaire :*

Au fur et à mesure que notre vouloir d'achat diminue, notre budget disponible augmente.

Nous pourrions continuer à agir pour le partage en faisant des dons aux associations, en parrainant un enfant par exemple ou en offrant du temps à des associations de solidarité locale ou internationale.

- Parrainage : Aide et action - Plan international - Partage
- Solidarité locale : Secours populaire – Restos du Cœur – Croix rouge.
- Solidarité internationale : AREVE Accueil des réfugiés en val de l'Eyre – Mios <https://areve33.wordpress.com/>

12 - *S'informer et Militer en Val de l'Eyre :*

Pour nourrir notre réflexion en bouquinant au coin du feu, empruntons ou abonnons-nous aux périodiques suivants :

L'âge de faire : <https://lagedefaire-lejournal.fr/>

La décroissance : www.ladecroissance.net

Silence : www.revuesilence.net

Passerelle eco : <http://www.passerelleco.info/>

Envie d’agir concrètement ?

Le chantier est certes colossal mais y participer peut être très épanouissant, surtout si nous agissons collectivement. Créons les occasions de nous retrouver !

De nombreuses associations locales proposent des moments de rencontre et de partage et font vivre les communes. Échangeons des idées, construisons des projets communs.

Adoptons le concept de la manifestation délocalisée devant la mairie de nos villages.

Quels que soient les domaines et l’échelle (individuelle, familiale, professionnelle, associative, communale ou plus largement dans son territoire de vie), vous n’êtes pas seuls.

Une action, même ponctuelle, est utile. L’engagement est nécessaire pour initier et organiser des actions collectives constructives, ou pour s’opposer à des projets climaticides.

Rendez-vous sur <https://www.racinesderesilience.org> ou dans ces associations ou collectifs :

- Amis de la terre <https://www.amisdelaterre.org/groupe-local/val-de-leyre/>
- Touche pas à ma zone humide <https://toucheapasamazh.wordpress.com/>
- Courant alternatif courant-alternatif@orange.fr
- Le monde d’après en val de l’Eyre <https://www.facebook.com/lemondedapresvaldeleyre>
- Jardins de Sillac <https://www.lesjardinsdesillac.fr/>
- Val de l’Eyre Eau, Le barp vde.eau@gmail.com

Et pour terminer, n’oublions pas d’essayer de convaincre nos proches de l’utilité de toutes ces bonnes pratiques (sans les culpabiliser bien sûr). La bienveillance et l’indulgence envers nos propres contradictions et celles des autres sont nécessaires à la préservation de notre joie de vivre...

Des commentaires, des questions, des idées, des ajouts ?

Contactez-nous :

courant-alternatif@orange.fr ou 06 51 70 30 67 (Sophie)