

# épines drômoises

## Petits gestes grand changement



### 20h, vous vous installez dans votre fauteuil favori face à la télévision.

Les informations se succèdent : il y a le match de foot, les chiffres du chômage, les crimes horribles. Mais surtout, voilà le spectre angoissant de l'urgence écologique qui hante maintenant vos journaux : accident nucléaire au Japon, incident à la centrale du Tricastin, marée noire, sécheresse et dérèglement du climat, multiplication des cancers, effondrement de la biodiversité...

### 20h15 : vous ne supportez plus que l'on vous annonce chaque soir la fin de la planète.

En cette fin de journée, vous auriez voulu vous reposer. C'est raté, face à la destruction de la planète, s'impose l'idée que nous n'avons aucune échappatoire. Vous hésitez à prendre un verre d'alcool fort...

### 20h30 : vous décidez de réagir.

Vous arrêtez la télé car vous ne pouvez plus réfléchir, il doit y avoir une solution. Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. Vous vous souvenez d'une phrase de Gandhi : « *Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde.* »

Arrêter la télé était peut-être votre premier *petit geste* pour un grand changement.

### Petits gestes, grand changement

Après « *Réinventons nos transports* », « *Réduisons nos déchets* », les adhérents de la FRAPNA vous proposent dans ce livret des expériences à mettre en place tous les jours pour vivre mieux en préservant notre planète. Ce n'est pas une conduite à suivre, à la lettre, étape par étape : ce sont des exemples d'actions concrètes que vous pourrez reproduire ou utiliser pour en inventer d'autres. Nous vous proposons de devenir à votre tour des chercheurs pour réinventer le monde que nous aimons.



Rhône-Alpes Région



FRAPNA

LIVRET 3 : INVENTONS LE MONDE  
QUE NOUS AIMONS

# Un petit geste pour faire entrer la nature chez soi



**L**a nature nous paraît souvent très éloignée de notre vie quotidienne, surtout lorsque l'on n'a pas de jardin ! Pourtant, avec un simple rebord de fenêtre ou un petit balcon, s'ouvre la possibilité de faire entrer chez soi un peu de nature.

Planter une graine, cela invite à regarder la nature pousser, s'épanouir, trouver son équilibre... à prendre le temps de s'intéresser à des choses simples mais essentielles, qui nous font respirer loin de la surconsommation et du toujours plus vite... Voilà l'occasion de penser « vert » dans un environnement urbain un peu trop gris... Le petit espace qui ne payait pas de mine devient ainsi cette touche de verdure qui fait du bien dans notre quotidien !

## Je cultive mon balcon !

**C**ela peut faire sourire mais avec peu d'espace, en pleine ville, dans mon logement surélevé de quelques étages, j'ai installé pots et bacs pour planter, semer, jardiner puis récolter aromates variés, tomates, fraises, etc. Les fleurs et plantes vertes ont aussi leur place. J'ai bien sûr rencontré quelques déboires comme dans un jardin classique. Mais quel plaisir de partir à la cueillette de sa production (certes en miniature), déguster sa récolte, partager trucs et astuces avec d'autres jardiniers, échanger

des graines ou boutures, voir revenir des insectes voler ou ramper. Au-delà d'un aspect esthétique bien appréciable, la nature a aussi son rôle à jouer en centre-ville, sur nos balcons et bords de fenêtres. Donnons-lui un coup de pouce pour qu'elle y trouve de la place. Elle saura être généreuse.

ISABELLE - ST VALLIER



## Trop de béton dans nos villes ?

**M**ettons un peu de vert dans les recoins délaissés de l'espace public en y faisant pousser des fleurs sauvages. C'est encore mieux si les jardiniers municipaux, sont associés. Et ce n'est pas perdu d'avance : certaines communes ont décidé de donner un coup de pouce aux amateurs de plantations, en leur distribuant des sachets de graines ! À défaut, au cours de vos balades, vous pouvez vous constituer des réserves de semence à diffuser à votre entourage... Une fois vos graines en poche, ouvrez l'œil. Repérez les espaces libres à l'abri du passage des piétons ou des ballons de foot. Prévenez les riverains, les commerçants, chacun veillera sur vos plantations et vous déclencherez peut-être des vocations... Avant de semer, à l'aide d'une binette ou d'une grande fourchette, décompactez la terre sur 15 cm de profondeur... Éparpillez les graines et foulez délicatement le sol avec le pied pour les mettre à l'abri d'un coup de vent ou de bec. S'il ne pleut pas, arrosez toutes les 48 heures, les trois premières semaines. À ce stade, l'idéal est de mettre une petite pancarte pour indiquer l'endroit de votre plantation. Vous pouvez ensuite laisser faire la nature : un espace délaissé de votre ville est devenu une prairie urbaine !

## Un jardin dans la ville

**P**our protéger les cultures des potagers de l'Association Oasis Rigaud à Fontbarlettes (Valence), je favorise les auxiliaires du jardin en aménageant différents abris au milieu des cultures et des massifs des allées. L'installation d'une mare contribue agréablement à installer la survie et la sédentarisation d'une petite faune sauvage en pleine ville ! Les insectes pollinisateurs sont cordialement invités par les plantes mellifères constituant les haies et les fleurs joyeusement disséminées parmi les légumes. De plus, les associations de plantes permettent de lutter contre certains parasites.

Avec le paillage des cultures (paille ou Bois Raméal Fragmenté), la prolifération des « mauvaises » herbes et l'arrosage sont réduits ! Dans un souci d'économie d'eau potable, un système de récupération d'eau de pluie a été installé pour les besoins du potager. Dans ce jardin bien équilibré et enrichi en matières organiques (grâce au compost) pas d'engrais ni pesticides ! Je vois la vie reprendre un plus chaque jour...

THOMAS, LE JARDINIER - VALENCE

# Un petit geste pour consommer mieux et moins

**A**-t-on vraiment besoin de tout ce que l'on achète ? Et pour ce qui est vraiment nécessaire, achète-t-on les bons produits ? En consommant à tort et à travers, on se rend compte que cela coûte très cher pour nous et notre environnement. Toute consommation nécessite des ressources naturelles et de l'énergie, à la fois pour fabriquer le produit, le conditionner, l'acheminer, puis pour le retraiter... Consommer moins est de ce fait un acte écologique important. Et lorsque l'on choisit un produit, il est nécessaire de réfléchir à son impact environnemental.

## Dire non au sur-emballage

**C**haque année, chacun d'entre nous produit environ 590 kg de déchets... on imagine que ceux-ci ne disparaissent pas par magie ! Le traitement des déchets est source de pollution et représente un coût pour le contribuable. Parmi nos déchets, 30 % sont des emballages. Choisir la boîte de biscuits sans emballages individuels, le thé en vrac plutôt qu'en sachets (eux-mêmes emballés de plastique, puis emballés d'une boîte en carton, qui est elle-même emballée d'un film plastique... !) réduira tout simplement la quantité de vos emballages.

## J'achète local !

**D**epuis 3 ans que je suis à Valence, j'ai progressé dans ma manière de consommer les aliments. Déjà à Paris, je m'approvisionnais sur les marchés en fruits et légumes, mais sans me préoccuper de leurs provenances. Le rythme de vie plus paisible de la région, la richesse des marchés de producteurs m'ont vite fait changer de cap. J'achète local et de saison. C'est vraiment très simple et bien meilleur au goût et pour la planète. De préférence, je prends du bio pour les mêmes raisons mais aussi pour éviter d'absorber et faire absorber à ma fille des produits chimiques dangereux et inutiles. Question porte-monnaie, je m'aperçois que le budget alimentation n'a pas changé. La bonne qualité des fruits et légumes fait que je ne jette rien. Cuisiner simplement est un plaisir qui me prend peu de temps, permet une alimentation équilibrée et reste très économique.

PASCALE - VALENCE



## Je fais la cuisine !

**J**e fais la cuisine d'abord pour consommer mieux. En préparant moi-même mes plats je peux choisir les produits que je vais manger et je connais exactement le contenu de mon assiette (il n'y a que ce que j'y ai mis). Avec les plats de l'industrie agroalimentaire, j'absorbe malgré moi les colorants, les conservateurs, les stabilisateurs, les arômes, les gélifiants présents dans le plat et méconnais l'origine et la qualité des ingrédients.

Je fais la cuisine aussi pour gaspiller moins. Je prépare un repas en fonction des ingrédients que j'ai, du nombre de convives et de l'appétit du jour, et de toute façon il est très facile de cuisiner les restes.

Enfin, essayez, cuisiner est un vrai plaisir pour nos cinq sens.

DAMIEN - UPIE

## J'achète équitable !

**P**our moi, faire le choix d'acheter des produits équitables c'est m'engager pour une autre consommation. La filière équitable défend des valeurs auxquelles je crois : respect de l'homme et de l'environnement... Je préfère choisir d'autres critères que le prix, cela m'amène à moins consommer mais à le faire de manière réfléchie. En payant le prix juste, je reconnais les producteurs et leur travail, cela donne du sens à mon achat.

Lorsque je viens à *Artisans du Monde*, ma démarche ne se limite pas à l'acte d'achat, j'y trouve de l'information et des moyens de m'engager pour un monde plus juste.

Pour moi acheter équitable rime avec local, bio, solidaire, responsable, militant, et citoyen !

MARTINE - SOYONS



## Je choisis des semences paysannes !

Peu emballé par l'idée de devoir acheter des graines dans une enseigne d'une grande chaîne de magasins de jardinage et d'avoir les mêmes légumes que tout le monde, j'ai cherché à me procurer des semences paysannes avec l'envie de favoriser la diversité de plantes. En discutant autour de moi j'ai appris qu'il existait une association « Jardin'envie » qui produit et distribue des semences variées à Bourg-lès-Valence. Je suis donc allé chez eux afin de me procurer diverses semences. La variété fut au rendez-vous avec un choix très élargi. N'étant que débutant en jardinage on pourrait se retrouver perdu mais en discutant avec quelqu'un de Jardin'envie on arrive vite à trouver les semences qui nous intéressent le plus et qui sont adaptées à notre projet. On pourrait comparer cela avec un bon libraire qui arrive à nous conseiller de nouveaux livres. En plus, on favorise une agriculture durable et respectueuse de l'environnement et on fait vivre une économie locale.

THOMAS - BOURG-LÈS-VALENCE



## Je produis mes graines !

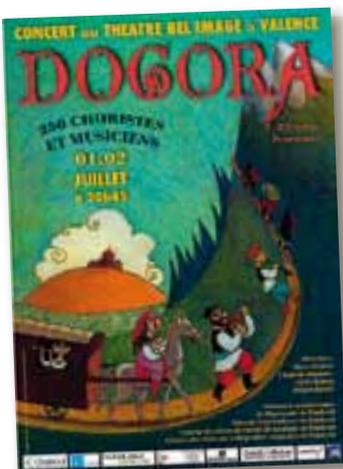
Depuis ma retraite, mon jardin (potager et arbres fruitiers) est l'objet de toutes mes attentions. J'avais déjà pratiqué quelques greffes « en écusson » de variétés de mon pays d'origine (les Vosges) : des mirabelliers, des arbres à quetsches, des cerisiers et des pommiers. J'ai également ramené des semences de ma grand-mère, de cassis, groseille, rhubarbe, fraise. J'ai conservé les mieux adaptées à mon terroir avec d'autres variétés, laitues Gotte, scarolles, carottes de Meaux, poireaux, blettes, haricots verts, haricots coco, tomates, cardons, concombres, melons, courges, sans oublier la ciboulette.

J'ai exclu les hybrides qui ne se ressemblent pas. Je laisse toujours « monter » quelques plants, je récolte les graines et je les trie à l'aide d'une panoplie de tamis de grosseurs de mailles différentes. Je n'utilise aucun produit chimique, ni engrais, ni pesticides. Depuis plusieurs années, je suis pleinement autonome et j'apprécie la qualité et la saveur de mes fruits et légumes « de saison ».

MICHEL - PONT-DE-L'ISÈRE

### Réduire le gaspillage

On estime que chaque personne produit 20 kg de déchets alimentaires non consommés par an. Réfléchir sur la quantité de nourriture dont on a vraiment besoin avant d'en mettre trop dans le panier, c'est aussi faire que ces aliments aillent à ceux qui en ont besoin au lieu de partir à la poubelle.



## Je dématérialise mes cadeaux !

Pour faire des cadeaux, j'évite de me précipiter sur la première babiole, souvent choisie sans conviction et qui finit tôt ou tard par encombrer son propriétaire. Combien de personnes se retrouvent aujourd'hui à aller surfer sur Internet au lendemain de Noël pour revendre des cadeaux peu appréciés ou déjà dans le salon en trois exemplaires ! Certes, c'est une solution qui arrange, pourquoi pas !

Pour ma part, je trouve sympa d'offrir des cadeaux plus « immatériels » et aussi plus vivants, comme une place de théâtre ou de concert, un bon restaurant, un abonnement à la médiathèque, un cours pour découvrir une activité originale... Et ça peut être aussi des moments de partage !

JULIE - NYONS



## Je fais ma liste de courses !

Je vais toujours faire mes courses avec une liste de courses dans la poche. Je la prépare au fur et à mesure que mes stocks se vident à la maison, pour éviter les oublis et les retours inutiles en magasins. Ça ne paraît rien, mais ça fait gagner pas mal de temps et on évite de s'égarer entre les rayons. On se laisse moins tenter par des produits que l'on ne voulait pas et on peut mieux se concentrer sur le choix du meilleur produit... Là, c'est inévitable, soit on a ses habitudes, soit il faut se plonger dans le déchiffrement des étiquettes !

ANTOINE - BUIS-LES-BARONNIES



## Je choisis le bon bois !

Placé dans une pièce fraîche, le légumier ou garde-manger est une bonne alternative au frigo. Pour acheter ce meuble, j'ai cherché à éviter les bois exotiques en voie d'extinction même si le prix des meubles est attractif. J'ai donc choisi un bois labellisé pouvant garantir une gestion durable des forêts. C'est encore mieux si le bois est une essence européenne, voire locale, pour contribuer à diminuer la pollution due aux transports. Enfin, globalement, je préfère le bois brut non collé sinon je m'informe si la norme E1 réduisant la présence de formaldéhyde, composé volatil et cancérigène a été respectée. Au final, j'ai investi dans un meuble en hêtre massif non traité, labellisé SFC. Et je projette de fabriquer un séchoir pour fruits et légumes car avec un budget serré, le bricolage et/ou la récupération réunissent idéalement l'écologie et l'économie.

ROBERTE - ANNONAY



## J'adhère à une AMAP

Mon AMAP s'appelle « Le goût nature » et c'est bien l'envie de retrouver le goût nature qui m'a fait entrer puis rester dans cette AMAP. Manger des aliments frais qui ont du goût, et en plus sont produits localement ! Soutenir les petits producteurs locaux, préserver la ruralité de mon département, encourager la production bio, telles sont mes motivations premières ; j'y ai trouvé aussi de la convivialité, un contact avec les producteurs, une connaissance de leurs conditions de travail et de vie – un rapprochement ville-campagne via les visites à la ferme et les coups de main !

MARTINE - VALENCE

# Un petit geste pour sortir de l'individualisme

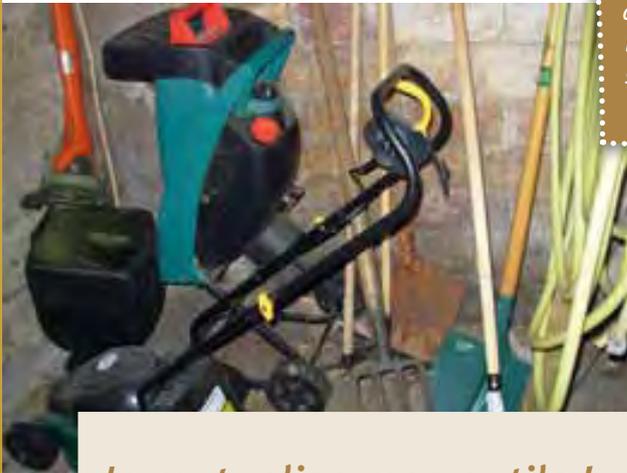
**S**ortir de l'achat à tout prix, c'est s'ouvrir à d'autres façons de vivre : partager, échanger, mutualiser... Il n'y a qu'à se lancer, vous serez gagnant sur tous les plans !

## Le mouvement des territoires en transition (TT)

**C'**est en Irlande, en 2005, que Rob Hopkins lance ses premiers travaux sur la « ville en transition » qu'il appliquera à Totnes, au sud de l'Angleterre, dès 2006.

Pour faire face au pic pétrolier, aux changements climatiques et à la crise économique qui seraient tous liés, les habitants d'un village, d'une ville, d'un quartier, d'un bourg, d'un hameau... se mobilisent, imaginent et développent des solutions pour passer « en transition ». Car en restant seul et isolé, difficile

de faire front. L'objectif est alors de créer des groupes solidaires, résilients et ne dépendants plus du pétrole. R. Hopkins propose une méthode à adapter selon les contextes (manuel traduit en français). A ce jour, dans le monde, plus de 250 initiatives sont réunies dans un réseau mondial, dont une trentaine en France. Proches de chez nous : Trièves, Grenoble, Aix-en-Provence, Lyon, Avignon. Alors si un tel projet vous trotte dans la tête, plus d'informations et contacts sur le site web français : [www.transitionfrance.fr](http://www.transitionfrance.fr)



## Je mutualise mes outils !

**N**os garages regorgent de superbes outils qui dorment. Drôles de vies !

Personnellement, je possède pas mal d'outils particuliers pour la mécanique (clé dynamométrique, arrache-moyeu...) mais en fait ils servent peu.

Marre d'acheter de nouveaux outils : c'est alors qu'a germé l'idée « Éco-Brico ».

Éco-Brico est tout d'abord un réseau de partage entre amis basé sur un principe simple : chacun possède des trésors d'outils mais nous ne savons pas forcément LESQUELS.

J'ai donc eu l'idée de réunir plusieurs amis et de leur proposer de créer un site Internet où la liste des outils de chacun serait disponible. Chaque personne a un pseudo (respect de l'intimité) et peut emprunter n'importe quel outil. Une charte définit les conditions d'emprunt.

Aujourd'hui, le site compte une soixantaine d'outils très variés (nettoyeur HP, motoculteur, poste à souder, scie à onglet, tournevis spéciaux, serre-joints, échafaudage mais aussi four à raclette, couscoussier, machine à coudre...).

De belles économies et des échanges sans cesse renouvelés !

**PASCAL - GRANGES-LÈS-VALENCE**

## J'adhère à une association !

**J'**avais réalisé que mes indignations étaient stériles, et mes envies d'action insatisfaites. Pour lutter contre les « à quoi bon ! » désabusés et impuissants, je pensais adhérer à une association, mais je l'avais remis à plus tard. Au-delà du débat public et politique pas toujours clair, et de l'impuissance de nos gouvernants, je cherchais à m'impliquer dans la recherche de solutions plus proches de mon quotidien.

Une rencontre fortuite m'a poussé à franchir le pas et à adhérer à REVV. Ce qui m'a séduit, c'est la rencontre d'hommes et de femmes qui partagent mon intérêt pour le vélo et mon désir de ne plus utiliser la voiture pour mes déplacements, surtout les plus courts ! Il ne s'agit pas tant d'obtenir des avantages matériels pour les seuls cyclistes que de faire progresser des idées pour le bien de tous, et d'entamer la reconquête de l'espace public envahi par la voiture.

**PIERRE - PORTES-LÈS-VALENCE**



## Je partage un jardin en ville !

**D**écouvert il y a bientôt deux ans, un petit îlot de verdure presque au centre-ville a été investi par des jardiniers citadins. Amateurs pour la plupart, c'est le plaisir de pouvoir encore toucher la terre et d'y réaliser « tout(e) seul(e) mais ensemble » de petits projets partageurs : l'hybridation à montrer, la table construite en bois de palette, la tour à patates qui peine à voir le jour, le bac à compost...

Fraises et radis sont souvent consommés sur place et le pique-nique du soir est un peu le bonus de la journée. S'y rendre, à pied ou à vélo, longeant parfois les canaux, fait déjà partie de l'activité.

Le laurier, les fleurs de sureau en mai, les figues en août et un peu de raisin pour le jus en septembre sont aussi des occasions de créer des échanges. Reprenons chaque mètre carré délaissé et avec quelques graines réanimons notre ville.

PATRICE - VALENCE



## J'organise une fête entre voisins !

**I**l y a quelques années, lors de notre arrivée, nous avons organisé une soirée festive pour nos voisins, mais difficile à renouveler à cause de la lourdeur des préparatifs. Il y a deux ans, à l'initiative d'un de nos voisins, nous avons décidé d'ouvrir notre maison aux personnes du quartier qui accepteraient de venir passer un moment sympa et inhabituel chez nous, point assez central. Entre deux tasses de thé ou de café, tout en se régaland de tartines et autres friandises, chacun a pu prendre des nouvelles des enfants déjà grands, s'enquérir de la santé des uns et des autres, dire ces paroles simples, ciment de la bonne entente. Des souvenirs ont surgi... Finalement, la décision a été prise de revivre l'expérience, et récemment, nous nous sommes retrouvés une fois encore ! Tout de même plus convivial que de se saluer devant les boîtes aux lettres, toujours à la sauvette, bousculés par le temps !

PIERRE - DIE

## Je partage un jardin en ville ! (suite)

**U**ne fois abandonné le clavier de l'ordinateur, les horaires de boulot, nous rejoignons notre éden partagé et nous saisissons nos fidèles arrosoirs et binettes ! Finis les tracas, le travail, le quotidien, ici on parle et on vit un peu au rythme du potager : « Comment vont tes tomates ? », « et la terre elle va bien ? », « j'ai vu tes salades, elles sont bien belles dis donc ! ». Mais nous ne sommes pas qu'entre jardiniers, les lieux sont aussi aux amis du quartier, et nous nous enchantons de voir leurs enfants continuer à considérer l'endroit comme leur éden à eux aussi ! Une belle initiative qui redonne de la vie à enrichir et à partager !

CHRISTILLA ET BRICE - VALENCE

# Un petit geste *pour économiser les ressources*

**L**es ressources naturelles ne sont pas inépuisables, et chacune de leurs utilisations demande en outre de l'énergie. Mettre en place un ensemble de petites astuces dans sa maison s'avère un moyen efficace de faire des économies.

## *Je récupère l'eau de douche!*

**Q**uand on est sensibilisé au prix et à la rareté de l'énergie, il apparaît que l'eau chaude de la douche ou du lavabo que l'on envoie dans les égouts est un énorme gaspillage. Fort de ce constat, j'ai dévié les eaux usées chaudes de la salle de bain vers un radiateur à eau situé au sous-sol de ma maison. Cette énergie récupérée est restituée dans le sous-sol qui est une partie chauffée de la maison. Le gain est modeste au quotidien mais multiplié par des milliers de jours d'utilisation, cela représente une économie d'énergie très importante.

**BERNARD - BOURG-LÈS-VALENCE**

## **Des appareils ménagers adaptés!**

**E**ntre 1985 et 2008, la consommation électrique des usages spécifiques liés aux équipements ménagers a été multipliée par 2. Des progrès certains ont été faits sur la performance de ces appareils mais parallèlement taille et nombre augmentent significativement. Un gros équipement consommera toujours davantage même si l'étiquette-énergie indique un classement en A+. Il est donc important de s'interroger avant un achat ce dont on a **RÉELLEMENT** besoin: un lave-linge de

7 kg alors que la charge moyenne pour une lessive est de 4 kg? Un réfrigérateur de 300 litres pour une personne seule?

Et on ne parlera pas des équipements hi-fi et de bu-reautique qui explosent!

Un très bon guide de l'Ademe (avril 2011) à consulter sur les équipements électriques au domicile: <http://ecocitoyens.ademe.fr>

## *Je mesure ma consommation électrique!*

**P**our réduire sa consommation électrique, il faut la connaître! Je me suis procuré un appareil de mesure de consommation énergétique, et j'ai mesuré la consommation de nos différents appareils. Les plus gros: machine à laver, frigidaire, congélateur, plaques électriques, mais aussi les plus petits. C'est de ces derniers qu'est venue la surprise: en effet, certains appareils consomment de l'énergie, même éteints. Pour éviter de brancher/débrancher à chaque utilisation, j'ai inséré un bouton « marche/arrêt » sur le fil électrique du poste de radio et du jet dentaire. Même surprise pour la télévision, qui consomme la même chose en mode veille ou éteinte... Comment ça marche? Il suffit de brancher l'appareil de mesure entre la prise murale et l'appareil. Un conseil: prêtez-vous cet appareil qu'on utilise environ une semaine, le temps de tester l'un après l'autre tous nos appareils électriques.

**CHRISTIAN - GRANGES-LÈS-VALENCE**





## J'utilise l'eau de pluie!

Utiliser l'eau de pluie pour le lave-linge ou les toilettes.

La récupération de l'eau de pluie est un sujet d'actualité, cependant les réservoirs proposés ne dépassent pas 1 ou 2 m<sup>3</sup> ce qui est insuffisant pour stocker de grandes quantités d'eau.

Pour ma part, j'ai la chance d'avoir une piscine et m'en sers donc comme réservoir pour l'hiver. Quand il pleut, l'eau du toit est dirigée vers la piscine d'une contenance de 25 m<sup>3</sup>. Cette eau stockée, est complétée à chaque pluie. Elle est raccordée à une petite pompe surpresseur qui alimente un réseau d'eau dite grise sur lequel sont branchés le lave-linge et les toilettes. Pour des raisons de sécurité, il n'est pas possible de relier ce réseau au réseau d'eau potable.

Les 2 mois de l'été où la piscine est utilisée, les toilettes et le lave-linge sont raccordés sur le réseau normal de la maison. Le gain réalisé est de 70 m<sup>3</sup> par an. Ma consommation est passée de 100 m<sup>3</sup> à 30 m<sup>3</sup>.

**BERNARD - ST MARCEL-LÈS-VALENCE**



## Améliorer l'isolation thermique de sa maison

Optimiser sa maison pour qu'elle dépense moins d'énergie est aujourd'hui facilement réalisable grâce aux méthodes d'isolation. Vous pouvez contacter votre Espace info énergie (ADIL 26 pour la région valentinoise, CEDER pour le sud Drôme) pour obtenir des conseils et des informations sur les aides de l'État. Dans le numéro spécial 144 des Épines drômoises, retrouvez aussi un dossier sur l'écoconstruction avec de nombreux témoignages locaux.

## Rien ne se perd...

Quand je taille les haies, les arbustes, les arbres de mon jardin, au lieu de brûler les résidus ou de les emmener à la déchetterie, je les transforme en une manne pour le sol.

Je broie les branches pour les épandre directement sur le sol; 3 cm d'épaisseur suffisent. Les champignons s'y installent pour consommer le bois, toute une faune suit et redonne vie au sol, imitant en cela le savoir faire de la forêt.

Je préfère les branches d'essences feuillues et si j'ai du résineux, je recouvre plutôt les allées du jardin.

On m'a dit que je faisais du BRP ou bois raméal fragmenté!

Les arrosages sont revus à la baisse; les adventices, moins agressives, sont plus faciles à désherber et les plantes respirent la santé.

**NICOLE - CREST**



## Toilettes made in Drôme

Un étudiant africain, rencontré dans un train, nous dit : « Vous avez de la chance... Vous avez de l'eau, ici... ». Il ajouta : « pour le moment ! ».

Comment, à notre niveau, ne plus gaspiller cette richesse ?

Robinets et douche étaient déjà équipés d'économiseurs d'eau... Un collecteur d'eau de pluie a bien vite trouvé sa place dans le jardin, à l'angle nord de la maison, mais nous voulions aller plus loin.

C'est pourquoi, à la fin de l'hiver, nous avons inauguré nos toilettes sèches extérieures ! Toilettes made in Drôme, cela va sans dire. Le bois acheté à la scierie\* la plus proche (par chance à 5 km de notre domicile) a servi à fabriquer les toilettes et leur abri. Quelques revues écologiques à l'appui, les travaux ont été rondement menés par le bricoleur habituel !

Après 5 mois d'utilisation, le bilan est positif d'autant plus que le compost obtenu va réjouir la terre du potager.

Depuis, un autre « bloc toilettes » a voyagé par TER, emporté par un de nos enfants... envieux.

On n'arrête pas le progrès !

\* Nous nous y approvisionnons en sciure pour un euro symbolique.

SOPHIE - MONTÉLIER



## Je fais des réunions à distance !

Réunions par ci, réunions par là... que ce soit pour le travail ou pour des activités associatives, nous sommes tous sollicités pour participer à des réunions parfois assez loin de chez nous et qui nous font perdre pas mal de temps... Il arrive qu'on débâte même sur le développement durable et que l'on manque de cohérence sur ce point. Bien souvent encore, on découvre trop tard qu'une personne empruntant la même route que nous est venue seule dans sa voiture ! Il faudrait déjà systématiser une coordination pour le covoiturage.

Il existe aussi des moyens relativement simples et assez peu coûteux pour se réunir et discuter à distance avec les réunions téléphoniques. Que de temps gagné et d'énergie, souvent carbonée, économisée ! Avec un minimum de discipline pour éviter les bruits parasites, la réunion peut se dérouler comme d'ordinaire mais de chez soi. Depuis que j'ai adopté ce mode de fonctionnement, des réunions qui n'auraient pu se faire faute de disponibilité suffisante deviennent possibles et supportables. Bien sûr il faut conserver quelque temps de rencontre réelle et ne pas tomber dans la réunionnite pour un oui ou un non ! Nous pouvons tous proposer la téléconférence dans nos entreprises et notre vie citoyenne.

ÉRIC - ST PAUL-TROIS-CHÂTEAUX



## Éteindre les veilles

Les appareils électriques consomment de l'énergie, même pendant leur mode veille. Pour un ménage, ce gaspillage électrique peut représenter 10% sur la facture d'électricité.

A l'échelle de la France, il représente le quart de la production d'une centrale nucléaire (10TWh = la production d'un réacteur nucléaire) ou si vous préférez 2,5% de la consommation totale (source ADEME).

Certes, le mode veille des appareils consomme moins qu'avant, mais leur multiplication (ordinateur, modem, radio-réveil, Hi-fi, démodulateur...) et la possibilité de différer le démarrage des machines par une veille (lave-vaisselle, lave-linge, cafetière...) n'ont fait qu'augmenter le gaspillage.

Alors qu'attendons-nous pour éteindre nos veilles ? Économisons nos sous, nos appareils, et un réacteur nucléaire !

# Un petit geste pour réutiliser et recycler



**D**e trop nombreux objets partent à la poubelle alors qu'ils pourraient être encore utiles. On raccourcit ainsi la durée de vie de nos équipements, occasionnant des déchets supplémentaires et du gaspillage. Réparer, changer de propriétaire, c'est à la fois avoir l'esprit pratique et être responsable.

## Je répare mon électroménager! Le lave-vaisselle...

**A**ïe, aïe, aïe, le lave-vaisselle fait encore des siennes. Depuis plusieurs jours, impossible de faire une vaisselle complète. Il va falloir envisager de le remplacer. Déjà 11 ans qu'il nous rend de bons et loyaux services, il a bien mérité sa retraite. Mais quelle retraite : dans une déchetterie, envoyé dans un pays du tiers-monde pour être désossé par des enfants... Et puis acheter un appareil neuf, c'est cher et c'est beaucoup de transport. Il y a peut-être une autre solution ! Allez, c'est parti pour quelques recherches sur Internet. Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver mais avec un peu de patience et en recoupant les informations, il semblerait que ce soit le détecteur de fond de cuve. Une petite visite dans un excellent magasin de pièces détachées de Bourg-les-Valence : « *mais mon brave monsieur, pas de problème et en plus c'est facile à changer, juste 2 vis à retirer et un câble à brancher!* »

En résumé :

1 heure sur Internet

15 minutes de réparation

Une commerçante locale et plutôt sympa

Et seulement 32 €

Et quelle satisfaction de réparer soi-même ! C'est reparti pour 11 ans.

PASCAL - LA VOULTE



## L'aspirateur...

**L'**aspirateur n'en veut plus... En vérifiant l'alimentation électrique, je m'aperçois que le 220 V n'arrive plus aux bornes du moteur ! La fiche secteur est défectueuse (classique sur les appareils ménagers) : changement de la fiche et cela repart pour quelques années. De nouveau plus d'alimentation aux bornes. L'enrouleur du fil secteur est hors service, le fil est coupé à l'intérieur, ce n'est pas réparable ! Suppression de l'enrouleur, connexion directe du fil (le fil ne rentre plus à l'intérieur du compartiment, on conserve l'interrupteur, bien sûr, il faut enrouler le fil à côté de l'appareil), et l'on repart pour plusieurs années sans doute !

PHILIPPE - TAIN-L'HERMITAGE

## Je vais dans les recycleries !

**J**e me rends dans la recyclerie « Le triporteur » à Dieulefit car j'ai besoin d'un petit meuble pour faire une bibliothèque pour mon fils. Plutôt que d'en acheter une neuve à plusieurs dizaines de kilomètres de chez moi, j'en trouverai sûrement une de deuxième main localement dans ma recyclerie. Ce petit meuble a été sauvé de la déchetterie par des valoristes de la recyclerie qui récupèrent (en convention avec la déchetterie) ce que nous sommes prêts à jeter. Ces objets récupérés sont vendus à petit prix et ainsi remis en circulation par la recyclerie. Cela allège ma déchetterie et les quelques euros dépensés pour ce meuble pourront participer à des interventions pour nous sensibiliser à la réduction des déchets. Nos poubelles débordent !!!

RÉGIS - DIEULEFIT



## Utiliser des sites Web de dons ou de ventes

**B**eaucoup de sites Internet permettent aujourd'hui de donner ou de vendre des objets ou des vêtements. Un moyen de leur trouver un nouveau propriétaire, au profit de tous ! Allez surfer sur [leboncoin.fr](http://leboncoin.fr), [donnons.org](http://donnons.org), [ebay.fr](http://ebay.fr)...

# Petits gestes grand changement



## À vous de jouer!

**P**our rejoindre l'équipe des chercheurs qui ont témoigné dans ces pages, nous vous proposons d'essayer de construire votre petit geste et de le tester. Vous trouverez ci-dessous la grille des différentes thématiques abordées dans les trois livrets de l'opération petits gestes grand changement. Envoyez-nous votre témoignage : si vous le souhaitez nous l'intégrerons à notre site Internet, permettant ainsi de continuer à échanger ces nouveaux comportements.

Dans quelle rubrique rangerons-nous votre proposition ?

- 1 - Un petit geste pour faire entrer la nature chez soi (exemples livret 3 page 2).
- 2 - Un petit geste pour consommer mieux et moins (exemples livret 3 pages 3, 4 et 5).
- 3 - Un petit geste pour sortir de l'individualisme (exemples livret 3 pages 6 et 7).
- 4 - Un petit geste pour économiser les ressources (exemples livret 3 pages 8, 9 et 10).
- 5 - Un petit geste pour réutiliser et recycler (exemples livret 3 page 11).
- 6 - Un petit geste pour réduire ses déchets domestiques (exemples livret 1).
- 7 - Un petit geste pour réduire l'impact des transports (exemples livret 2).

Les livrets 1 et 2 de « **petits gestes, grand changement** » sont disponibles au siège de la FRAPNA Drôme et sur le site Internet <http://www.frapna-drome.org>



Rhône-Alpes

FRAPNA Drôme  
38 avenue de Verdun, 26000 VALENCE.  
Tél. 04 75 81 12 44 - fax 04 75 81 14 73  
E-mail : [frapna-drome@frapna.org](mailto:frapna-drome@frapna.org)  
<http://www.frapna.org/drome>

