



#COY11BeLeaf

Guide des engagements des COYers



Projet BeLeaf

Volunteer to make a change in your life

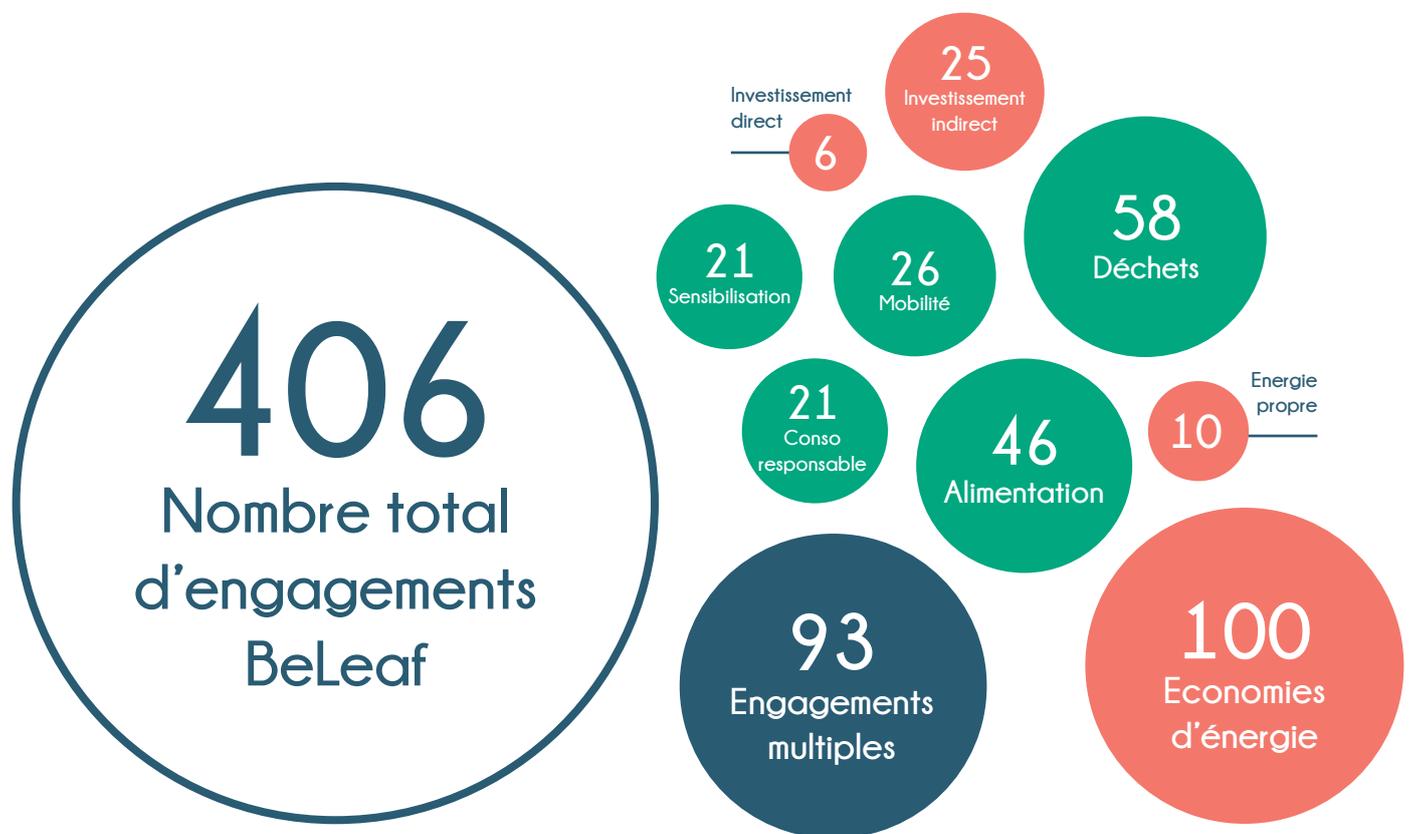
BeLeaf, c'est pas moins de 400 engagements individuels pour réduire notre impacts sur l'environnement. Les idées étaient nombreuses car plein de petits (et moins petits) gestes sont possibles.

Nous avons également invité à la COY11 des acteurs porteurs de projets innovants, que vous aviez pu rencontrer : Défi Famille à énergie Positive, Eco6thèmes, Lilo, Terre de Liens, We do Good, Yes We Green.

Voici un guide non-exhaustif des idées qui ont fait grandir l'arbre des engagements, qui doit maintenant prendre racine dans le temps.



Commençons par montrer à quel point les engagements étaient nombreux et divers :



Mais concrètement, c'est quoi ces engagements, et comment on fait pour les réaliser ?

Voici quelques exemples :

1. Energie : consommer moins, consommer mieux
2. Alimentation : manger mieux pour sa santé et pour celle de l'environnement
3. Achats responsables: produits bio, locaux, éthiques (où et comment)
4. Déchets : réduire, trier, gérer
5. Soutenir des projets de développement durable (par investissements directs et indirects)
6. Mobilité: adapter ses moyens de transport pour moins polluer.

1 - Energie : consommer moins, consommer mieux

Surfer sur internet de manière plus responsable :

Surfer et s'échanger des mails aussi consomme de l'énergie (une recherche Internet, c'est environ 10g de CO2 émis) : <http://www.consoglobe.com/un-email-une-recherche-internet-cest-combien-de-co2-cg>

Petites astuces pour diminuer cette consommation :

► Utiliser un moteur de recherche responsable :

- Lilo <http://www.lilo.org/fr/> : finance des projets sociaux avec les fonds générés par la publicité à chaque recherche effectuée ; compense les émissions carbone des recherches ; résultats provenant du croisement des algorithmes de google et de bing, qui sont loués.
- Ecosia <https://info.ecosia.org/what> : finance la plantation d'arbres avec les fonds générés, neutralisant les émissions carbone engendrées par les recherches ; résultats provenant du croisement de leur propre algorithme ainsi que de ceux de Yahoo et Bing.

► Gérer sa boîte mail :

Opter pour une boîte mail plus verte. Exemple avec Newmanity dont les data centers sont alimentés par une électricité produite exclusivement avec des énergies renouvelables <https://www.newmanity.com/>
Vider sa boîte mail le plus possible (se désabonner des Newsletter inutiles notamment)

- Saisir, quand c'est possible, directement l'adresse du site dans la barre de navigation (sauvegarder les liens dans vos favoris, afin de ne pas avoir à les rechercher sur un moteur de recherche à chaque fois)

Consommer de l'énergie propre : changer de fournisseur d'électricité

- Enercoop est une coopérative qui fournit de l'électricité 100% renouvelable (<http://www.enercoop.fr/>)
- Lampiris, fournisseur d'énergie verte, propose de l'électricité 100% renouvelable et du gaz naturel en France. (<https://www.lampiris.fr/>)

2 - Alimentation : manger mieux pour sa santé et l'environnement

Alimentation végétarienne/végétalienne

- ▶ Pour se convaincre du bien-fondé de la démarche :
 - Pleins d'infos sur les effets de l'impact de la consommation de viande sur l'environnement : <http://www.viande.info/>
 - Site de l'association végétarienne de France et notamment leur initiative „Jeudi Veggie“ : <http://www.vegetarisme.fr>

- ▶ Blog (ressources et recettes) :
 - Antigone XXI (<http://antigonexxi.com/>) et notamment :
Comment remplacer les œufs : <http://antigonexxi.com/2013/06/02/comment-remplacer-les-oeufs/>
Faire ses fromages végétaux : <http://antigonexxi.com/2014/01/23/comment-faire-des-fromages-vegetaux-le-b-a-ba/>
 - Végébon (<https://vegebon.wordpress.com/>)
 - PIGUT (<http://pigut.com/extras/mode-blog/>)
 - Loetitia cuisine (www.loetitiacuisine.com)
Notamment pour les articles sur les fromages végétaux et celui sur les produits laitiers
 - Cuillère et saladier (www.cuillereetsaladier.blogspot.com)
 - Chocolate covered Katie (<http://chocolatecoveredkatie.com/>) (en anglais)
 - Green me up (<http://green-me-up.com/>)

- ▶ Annuaire de recettes :
 - Végémiam (www.vegemiam.fr)
 - CuisineVG (www.cuisinevg.fr)

Faire repousser ses propres légumes

- <http://lesbrindherbes.org/2014/02/20/planter-ses-epluchures-de-legumes-pour-les-faire-repousser/>
- <http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/28880/10-legumes-faire-repousser-linfini-chez-soi>

3 - Achats responsables: produits bio, locaux, éthiques (où et comment)

L'application Yes We Green

<https://twitter.com/Yeswegreen>

L'application Yes We Green permet de connaître les bons plans pour consommer de manière responsable dans sa ville. Elle inventorie les restaurants, marchés, friperies etc qui ont un impact réduit sur l'environnement (produits locaux etc)

Cosmétiques naturels

► Recettes de dentifrice solide à l'huile de coco :

- ½ tasse d'huile de coco bio + 2 cuillères à soupes de carbonate de calcium (effet reminéralisant) + (facultatif) 4 gouttes d'huile essentielle de menthe ou de tea tree + (pour le goût) une petite cuillère de stévia, de xylitol ou de cannelle en poudre. <https://beautysurvivalism.wordpress.com/2014/10/12/212/>
- 4 c. à s. d'huile de coco + 2 c. à s. de bicarbonate de soude + quelques gouttes d'huile essentielle (menthe, tea-tree, ...) Le corps la maison l'esprit. <http://lecorpslamaisonlesprit.fr/>
- Et plus d'idées ici : <http://www.toutpratique.com/4-Beaute/5797-Comment-faire-son-dentifrice.php>

► Recettes de déo maison :

- Huile de coco + bicarbonate de soude + fécule + huile essentielle : la marche à suivre ici : <http://antigonexxi.com/2012/05/03/un-deo-naturel-en-5-minutes-chrono-pari-tenu/>
- Une autre ici, avec du beurre de karité en plus : <http://www.madmoizelle.com/recette-deodorant-maison-430407>

► Blogs pour trouver idées et inspiration:

- Vert citron <http://vert-citron.fr/>
- L'essentiel de Julien <http://www.lessentieldejulien.com/>
- Alys Boucher (chaîne youtube) <https://www.youtube.com/user/AlysBOUCHER>
- Rubrique Cosmétique du blog Antigone XXI : <http://antigonexxi.com/categoryfabriquons/cosmetique/>
- C fait maison (<http://www.cfaitmaison.com/>) : une mine pour faire son pain, ses yaourts, cuisiner sans produits laitiers, mais aussi des idées bricolage, des soins naturels ... Pas toujours végétarien mais plein de bonnes idées.

4 - Déchets : réduire, trier, gérer

Zéro déchet/ minimalisme :

Blogs et sites :

- ▶ Echos verts (<http://echosverts.com/>) et notamment :

Défi 2 « Bannir les sacs plastiques »,

Défi 4 « Réduire les déchets dans la salle de bain »,

Défi 5 « Se laver les cheveux sans shampoing »,

Défi 7 « Faire le ménage au naturel »,

Défi 9 « Réduire les emballages plastiques dans la cuisine »,

Défi 15 « manger bio, local et de saison »

Défi 18 « Préparer de jolies fêtes sans ruiner la planète » (particulièrement d'actualité)

Défi 22 et 23 « Vers une cuisine éco-éthique » et « Manger vegan, varié et équilibré »

- ▶ Clémentine la Mandarine (<http://clementinelamandarine.com/>)

Pour avoir plus d'idées :

- ▶ Un truc par jour (<http://www.untrucparjour.org/>) : Plein d'idées pour réduire ses déchets, économiser, consommer responsable
- ▶ Et un groupe Facebook : Pour une vie plus simple : Expériences Bio/Minimaliste/ZéroDéchet/Recyclage <https://www.facebook.com/groups/884367451585716/>, il s'agit d'un groupe fermé, mais il suffit de demander à participer pour le rejoindre.

Recyclage

Vous connaissez le mode d'emploi ;) Renseignez-vous sur ce qui est possible dans votre quartier/ville.

Compost

Il est possible de se mettre au compostage en appliquant différentes techniques.

Même s'il est plus évident de faire du compostage lorsque l'on a un jardin, il est également possible de le faire dans un appartement.

Voici un site d'astuces et de techniques pour mettre en place le compost chez soi : <http://www.compostage.info>

Voici également un guide de l'ADEME qui explique pourquoi et comment composter :

http://ademe.typepad.fr/files/guide_ademe_compostage_domestique.pdf

5 - Soutenir des projets de développement durable (par investissements directs et indirects)

Investir dans un projet sur une plate-forme d'investissement en ligne

- ▶ We do Good : Plateforme d'investissements participatifs pour des projets à impact social ou environnemental positif, basée sur le principe des royalties. <https://www.wedogood.co/>
- ▶ Lendosphère : Lendosphère est une plateforme de financement participatif dédiée aux projets de développement durable. <https://www.lendosphere.com/>

Opter pour une banque qui investit dans des projets sociaux ou environnementaux :

- ▶ Crédit Coopératif (<http://www.credit-cooperatif.coop/>) : banque coopérative qui a pour vocation de favoriser le développement d'une économie à forte plus-value sociale.
- ▶ La Nef, en chemin vers la banque éthique (<https://www.lanef.com/>) : Unique en France, la Nef est une coopérative financière qui offre des solutions d'épargne et de crédit orientées vers des projets ayant une utilité sociale, écologique et/ou culturelle.

6 - Mobilité: adapter ses moyens de transport pour moins polluer, moins consommer...

Compenser les émissions carbone de ses déplacements

CO2 Solidaire : <http://www.co2solidaire.org/fr/calculer-reduire-soutenir.html>

Favoriser les moyens de transport moins polluants et consommateurs d'énergie

Vélo, marche à pied, Co-voiturage plutôt que voiture seul, transports en commun ...