



De l'humain dans les idées

« Le premier grand répertoire tourné vers l'humain et le vivant »

Toutes les découvertes que vous allez découvrir ci-dessous se sont faites au fil de nombreuses années à collectionner des articles. C'est l'une de mes passions.

C'est fascinant le nombre de personnes qui donnent de leur temps pour soutenir, réconforter, (re)construire avec parfois beaucoup d'imagination. Des solutions concrètes existent pour donner du bon sens à notre Société qui a tendance à nous individualiser ou à nous diviser. La dimension « Beau – Juste – Vrai – Bon » prend tout son sens dans chacune des créations d'associations, de collectifs, d'initiatives et d'idées nouvelles.

Si vous souhaitez me proposer d'autres liens ou figurer dans ce premier grand répertoire tourné vers l'humain et le vivant, [contactez-moi](#) (*Formulaire de contact Miroukou, mon entreprise*) ou rejoignez le [groupe Facebook dédié](#) pour indiquer vos trouvailles.

Merci, et bonne lecture !

Les rubriques

Au coeur de la solidarité et de la création positive

Des dizaines de projets ou initiatives citoyennes œuvrant en quelque sorte à un monde meilleur, où de belles âmes humaines agissent et donnent de leur temps pour les autres et qui vous donneront peut-être l'envie de contribuer à votre tour.

Les idées innovantes et inspirantes

Les alternatives de vie

Des éco-lieux et des habitats participatifs, des actions locales, citoyennes et culturelles, des réseaux d'échanges et de rencontres.

Les producteurs-artisans (alimentaire)

Carte interactive à venir !

Des plateformes de vente directe de produits locaux ou nationaux qui vont vous faire saliver, des idées pour mieux consommer et trouver des petits coups de pouce pour les étudiants par exemple qui ont des difficultés à se nourrir correctement.

Les artisans, artistes et TPE (non alimentaire)

Carte interactive à venir !

Lumière sur les savoir-faire de nombreux créateurs et créatrices, sur les compétences professionnelles pour vous à titre personnel, professionnel ou associatif, dont je fais également partie avec [Miroukou](#) en tant qu'Illustratrice-Artisan.

Astuces et idées

Des astuces pour mieux consommer avec différents sujets sur la consommation durable et le recyclage : upcycling, réparer avant d'acheter... mais aussi pour faire des économies un peu partout (énergie, transport/déplacement, loisirs, la maison, le jardin...) via le bricolage, le troc, l'échange ou le prêt.

Réflexions philosophiques, spiritualité et bien-être

Voici une rubrique complètement dédiée à la Résilience, à soi et ses émotions, à la spiritualité pour prendre soin de soi, et des autres.

De (supers) playlists à venir : Je vous proposerai quelques Playlists originales réalisées par mes soins pour se détendre, s'évader, se dynamiser : fans de guitare électrique, de (hard) rock, de pédale wah-wah, fans des années 80 (avec des chansons qu'on n'attend pas forcément), chansons douces des sixties, soul... je ferai en sorte qu'il y en ai pour presque tous les goûts !

Les animaux, la nature et l'environnement

Tout ce qui se fait pour préserver, soigner et protéger le vivant, favoriser la biodiversité.

Table des matières

Au cœur de la solidarité et de la création positive

Quelques références à découvrir

Les enfants, les adolescents et la famille

Les étudiants

Les femmes seules et les mamans

Les personnes en difficulté, isolées ou en situation précaire

Les rencontres intergénérationnelles et services entre voisins

Des idées innovantes (et inspirantes)

Services d'aides à la personne (particuliers)

Revalorisation de matières

Alimentation : Lutter contre le gaspillage

Les déchets

Divers (faire du bénévolat, se former...)

Des alternatives de vie

Les actions citoyennes – union collective (solidarité, entraide, savoir-faire)

Terres et Fermes agricoles – Jardins partagés / Permaculture et Autonomie alimentaire

Les Écos/Tiers-lieux et Habitat participatif

La production locale pour la collectivité

Les commerces atypiques

Autres idées (itinérance, soutien agriculture...)

La santé intégrative

Lumière sur nos producteurs artisans (tout alimentaire)

Carte interactive à venir

Les points de vente des producteurs près de chez soi

Sites-adresses de producteurs en ligne

Les produits de la ferme

Les produits alimentaires artisanaux

Lumière sur nos artisans et petites entreprises (non alimentaire)

Carte interactive à venir

Créations

Cosmétique

Services

Animaux

Coups de pouce envers les entreprises

Coups de pouces entre et envers les commerçants indépendants

Bien-être au travail

Astuces et idées (pour mieux vivre ou mieux consommer)

Quelques références à découvrir

Donner – Prêter – Troquer !

Pour plus d'autonomie et moins de consumérisme

Acheter des produits recyclés, éco-conçus ou reconditionnés

Acheter des produits bios ou durables

Acheter des produits moins chers ou déstockés

Les bons plans (restaurants, loisirs, internet...)

Bénéficier de prix attractifs sur les transports

Acheter – Louer un véhicule

Les bons plans avec son véhicule

Focus sur l'énergie

Prendre soin de ses appareils électro-ménagers

Réparation d'objets – Recyclage (Upcycling)

Les vêtements de seconde main

Les jouets de seconde main

Pour le déménagement

Pour la maison

Le jardin, la terrasse, le balcon et les plantes d'intérieur

Réflexions philosophiques, Spiritualité et bien-être

Se découvrir et progresser par le développement personnel et la spiritualité

Quelques livres à découvrir

Les animaux, la nature et l'environnement

Les animaux

Garde d'animaux

La nature, la biodiversité et l'environnement

Au ♥ de la solidarité & de la création positive



De l'humain
dans les idées

Quelques références à découvrir

LIVRE « Douce France édition 2020-2021, Le premier recueil d'initiatives positives » : [LIEN](#)

LIVRE « Bienvenue dans un monde positif, 100 initiatives inspirantes pour croire en l'avenir » : [LIEN](#)

LIVRE « Enquête d'un autre monde, 6 ans nomades à la rencontre de vies alternatives » : [LIEN](#)

LIVRE « 2030 glorieuses. Utopies vivantes » : [LIEN](#)

LIVRE « Humanité, une histoire optimiste » : [LIEN](#)

PODCASTS « Aujourd'hui, écrivons demain » : [LIEN](#)

Les enfants, les adolescents et la famille

La psychologie positive

- L'association **Tête-Coeur-Corps** accompagne les jeunes, leurs parents et les enseignants afin de (re)trouver le **plaisir des apprentissages**, (re)**prendre confiance en ses talents** et se projeter vers une orientation choisie par la mise en œuvre de pédagogies actives et l'utilisation d'outils issus de la psychologie positive : [LIEN](#)
- **La Boîte à Mots 49** est une association dont l'ambition est tournée autour d'une **action de prévention spécifique auprès des enfants et des adolescents** : celle que chacun d'eux qui le souhaite peut venir écrire ses joies, ses peines, ses rêves, le monde qui l'entoure puis glisser sa lettre dans la boîte à Mots, qui est ensuite adressée à des adultes : [LIEN](#)
- Une école enseigne aux élèves à laver, repasser et cuisiner **pour devenir des adultes indépendants** : [LIEN](#)

Partir en vacances (petit budget)

- **Parents vacances** est une association qui permet à des **familles** qui n'ont pas les moyens de partir en vacances : [LIEN](#)
- **Le Secours populaire** organise des vacances **pour des enfants de 6 à 12 ans**. L'enfant est accueilli au domicile d'une famille ou part en vacances avec elle : [LIEN](#)

Ateliers ludiques

- Un éditeur **amène de façon originale les enfants à la lecture** par un livre relayant leurs propres aventures : [LIEN](#)
- L'aquarium **Nausicaà** (Boulogne sur Mer) propose la Blue Academy pour les enfants qui est un **terrain de jeu** où ils peuvent laisser libre cours à leur curiosité pour apprendre en s'amusant : [LIEN](#)
- **Palomano** regroupe des **parcs ludiques et éducatifs** pensés pour encourager l'imagination des enfants, avec des univers réalistes adaptés à leur taille et à leurs envies d'explorer ; tout est conçu pour que les enfants apprennent par le jeu : [LIEN](#)
- **Jouer malin** (Belgique) est une plateforme en ligne pour apprendre une **pratique de jeu vidéo saine et responsable** : [LIEN](#)
- La Fondation **Culture et Diversité** permet **l'accès aux arts et à la culture pour les jeunes** issus de milieux modestes : [LIEN](#)

Dessins d'enfants sur produits dérivés

- Afin de financer des projets pédagogiques, scolaires* ou associatifs, **Initiatives** propose d'organiser une **vente de produits originaux et rigolos sur lesquels des dessins d'enfants sont représentés**. C'est une action idéale pour les *écoles maternelles et élémentaires, ainsi que les centres de loisirs : [LIEN](#)
- Une professeure d'art d'une école primaire a laissé les **enfants dessiner sur sa robe** : [LIEN](#)

Enfants malades

- **Le rallye du cœur** organise cette opération en France et à l'étranger pour **offrir une belle journée à des enfants malades ainsi qu'à leurs familles** et lever des fonds pour financer la recherche contre le cancer des enfants : [LIEN](#)
- **L'APPEL** (Rhône-Alpes) est une association qui vient en aide aux enfants atteints de cancer en apportant **soutien moral et financier** (dont des frais hôpitaux par ex.) envers les parents et les enfants : [LIEN](#)
- **La grande récré pour l'enfance** accompagne entièrement des enfants malades, fragilisés et accueillis au sein de structures spécialisées : [LIEN](#)
- L'association **Les Petits Princes** **réalise chaque jour un rêve d'enfant** gravement malade est réalisé : [LIEN](#) ; elle en a déjà réalisé plus de 10 000 ! Il y a quelques années, le **Synartist Festival** a reversé ses dons et ses bénéfices à l'association : [LIEN](#)

Prévenir le harcèlement scolaire

Stopper le harcèlement scolaire **par la connaissance de soi et l'apprentissage de la coopération (cohésion d'un groupe)**, développer son esprit et sa créativité : ce sont là quelques beaux objectifs de l'association **Educ'AT** avec son programme pédagogique phare Tatou Kompry : [LIEN](#)

Relation-Education parents-enfants

- L'association **FCP** lance "Box'happy", un **lien entre un père et son enfant en difficulté d'insertion** - un sport imposant un lien fort, respectueux et attentif : [LIEN](#)
- **Petite Pousse** (Perpignan) est un **espace convivial pour les parents et les grands-parents** accompagnés de leurs bébés ou de leurs enfants : [LIEN](#) Dans la lignée, il y a aussi **le café de parents d'ados, pour discuter entre parents** de leurs enfants et difficultés rencontrées : [LIEN](#)
- **Parents formés-enfants éduqués** est une **formation pour les parents et futurs parents** qui ont l'ambition de donner la meilleure éducation possible à leurs enfants : [LIEN](#)
- **LIVRE « Faites-les lire ! Pour en finir avec le crétin digital »** de Michel Desmurget : [LIEN](#)
- **LIVRE « Être et devenir : Faire confiance à l'apprentissage naturel des enfants »** de Clara Bellar : [LIEN](#)



Aider les familles ou les jeunes dans le besoin

- **Le Centre de la Réconciliation** prend en charge plusieurs lieux de vie pour **aider des mineurs étrangers isolés**, des femmes seules avec enfants, et aussi des étudiants : [LIEN](#)
- **Egal accès** est une Fondation qui développe et gère des **projets éducatifs et sportifs** pour les jeunes plus défavorisés : [LIEN](#)
- La fondation [Hors la rue](#) est une association qui a pour objectif de **repérer et d'accompagner les enfants et adolescents étrangers en danger** et de faire respecter leurs droits.
- Des établissements scolaires vides le soir sont ouverts à des **enfants sans domicile fixe** hébergés pour la nuit : [LIEN](#)
- Le collectif **Jamais sans toit** (Lyon) occupe des écoles depuis 2014 pour **accueillir des enfants sans-abri** : [LIEN](#)
- **L'Internet sans crainte** est un **Programme national de sensibilisation des jeunes** au numérique avec des centaines de ressources gratuites et des conseils pratiques pour accompagner les jeunes de 3 à 18 ans, leurs parents et enseignants dans leur vie numérique et l'usage des écrans : [LIEN](#)
- **Adozen** Tout savoir pour une **adolescence sereine** : [LIEN](#)

Participation des jeunes dans leur ville

Le Conseil Municipal de Schiltigheim (Alsace) **favorise l'expression et la participation des enfants et des jeunes dans la ville** sous forme d'un conseil des Enfants et des Jeunes : [LIEN](#)

Recherche d'un futur métier

L'application **Wilibi** permet de découvrir **différents métiers par de petites vidéos** de personnes en situation professionnelle : [LIEN](#)

Contre les addictions

- Une chercheuse belge en Neurosciences consacre ses **recherches à l'addiction à l'alcool** et plus précisément à l'étude de la consommation excessive sur un court laps de temps sur la maturation du cerveau adolescent : [LIEN](#)
- [Jomobox](#) aide les jeunes à **mieux gérer leur temps devant les écrans**.

La classe en forêt

Cela se passe dans une école bretonne, une fois par semaine où **les élèves apprennent au cœur de la nature** : [LIEN](#)

Apprendre les gestes de secours

Octavia propose des formations pour **apprendre des gestes de secourisme aux plus petits** : [LIEN](#)

Chien assistant dentaire

Il s'appelle Aldo, et grâce à lui **les enfants n'ont plus peur d'aller chez le dentiste** : [LIEN](#)

Enfants victimes de violence

- **Les papillons** est une association qui permet la **libération de la parole des enfants victimes de violences** via des BAL dans des écoles : [LIEN](#)
- **MeTooEcole** est un collectif/mouvement citoyen apolitique né d'une urgence : **rendre visibles les violences faites aux enfants à l'école** et y mettre fin. [LIEN](#)

Ateliers Philosophie

- L'auteur et philosophe Frédéric Lenoir propose des **ateliers de philosophie et de réflexions** à hauteur d'enfants via l'**association SEVE** : [LIEN](#)
- Dans la lignée, il y a **Labo philo** qui propose des **formations en philosophie pour enfants** et Compétences psychosociales : [LIEN](#)

Les enfants au cœur

Hope! Hope! Hope! est à l'initiative de deux jeunes femmes dans un projet, une vision commune d'**espérance d'un monde meilleur pour les familles, les enfants, les adolescents** : [LIEN](#) Et outre des entretiens forts de qualité, **elles publient deux ouvrages** : [LIEN](#)

Le covoiturage entre parents

- **Petitbus** est une application qui permet de **trouver d'autres parents de la même école pour s'entraider** quand il est impossible d'emmener ses enfants à des activités : [LIEN](#)
- **Scoléo** est également une plateforme de **covoiturage Scolaire (entre parents)**, avec une solution gratuite, écologique et solidaire : [LIEN](#)

Les étudiant(e)s

Entraide citoyenne

- **Zy'va** est une association créée par des étudiants de Nanterre pour **impliquer les habitants dans la vie de leur quartier**, et favoriser la réussite des jeunes par le biais d'un accompagnement scolaire, éducatif et culturel : [LIEN](#)
- **TouJourlà (TJL)** est une **structure de rencontres en lien avec les associations, les mouvements et autres déjà au service des jeunes de 15 à 25 ans**, et d'être en liaison avec les Élus, les collectivités locales et les organismes compétents, si elle le juge opportun : [LIEN](#)

Magazine dédié

La Studieuse Magazine est un **média pour les étudiants**, créé par des étudiantes : des conseils mode et beauté, la découverte de marques à petits prix pour les budgets limités, des bons plans, des témoignages uniques de jeunes étudiants sur divers sujets, des recettes de cuisines simples et rapides, des articles instructifs sur la vie d'étudiante : Du contenu sérieux avec une touche de légèreté : [LIEN](#)

L'artisanat au collège

- **De l'or dans les mains** se missionne de **sensibiliser les jeunes aux métiers manuels** en faisant entrer la pratique artisanale dans les collèges : [LIEN](#)
- Dans la lignée, il y a aussi l'association **L'outil en Main** qui a pour objectif de **faire découvrir les métiers manuels et du patrimoine aux jeunes** : [LIEN](#)

Précarité chez les étudiants

- Les **AGORAé** offrent une **aide alimentaire et matérielle** aux étudiant(e)s en difficulté financière : [LIEN](#)
- **On remplit le frigo** est une association qui vient en aide aux étudiants vivant des situations de précarité, en leur offrant **gratuitement des colis alimentaires et des produits d'hygiène** : [LIEN](#)
- L'association **1CabasPour1Etudiant** **qui met en lien**, dans une même ville, 1 famille avec 1 étudiant en précarité pour le soutenir et tisser du lien : [LIEN](#) La Fondation Crédit Mutuel soutient d'ailleurs le projet sur l'égalité des chances : [LIEN](#)
- **L'équipage solidaire** est une association qui a pour mission principale d'accompagner et de **favoriser le bien-être personnel et professionnel des étudiants** : [LIEN](#)
- Dans la lignée, l'association a créé la plateforme [Delivr'aide](#) qui délivre gratuitement des **paniers repas** dans quelques villes de France : [LIEN](#)
- Il y a également **Cop1** qui est une association indépendante motivée par un but simple : **porter assistance à tout étudiant dans le besoin** grâce à des distributions gratuites de denrées alimentaires, de produits d'hygiène, de vêtements, un accès aux droits, à la culture, au sport, à l'emploi et de nombreuses activités : [LIEN](#)
- Une **épicerie solidaire** pour les étudiants est ouverte à l'IUT de St-Jérôme à Marseille : [LIEN](#)

- **L'étu'troc** est la mise en place d'une **donnerie (collecte solidaire gratuite, gratifieria)** destinée aux étudiants pour les aider à s'installer en proposant des meubles ou de la vaisselle : [LIEN](#)

SOS jobs d'étudiants

- **Student Pop** propose des **missions ponctuelles, flexibles** avec un emploi du temps souvent dense et rémunération attractive pour étudiants : [LIEN](#)
- Dans la lignée, **Young Job** a été créé par un étudiant mineur dans l'optique de permettre à des **jeunes de 16 à 18 ans** de trouver un travail plus facilement : [LIEN](#)
- Et pour les aider dans leur déplacement, des **locations de véhicules à tarif solidaire** permettent aux jeunes de se déplacer : [LIEN](#)

Les femmes (seules) et les mamans

Prendre soin d'elles

- **Joséphine** est une association qui s'engage **pour que toutes les femmes se sentent belles** et sûres d'elles-mêmes au quotidien, y compris les plus démunies : [LIEN](#)
- **Perla** représente toutes les Femmes fragilisées ayant besoin de soutien **pour retrouver confiance et estime de soi**, accès aux soins et bien-être et accompagnement : [LIEN](#)
- **Addict'elles** est une association qui vient en aide aux femmes **en les sensibilisant et prévenant la maladie addictive** et de ses conséquences médicales, psychologiques, sociales et familiales : [LIEN](#)
- **Mamans en burnout** est un Blog qui **lève les tabous sur ce fléau** : [LIEN](#)
- L'association **Lovely Solidarity** fabrique des sacs pour les femmes ayant subi une chirurgie **suite à un cancer du sein** : [LIEN](#)

Femmes victimes de violence

- **SOLFA** est une association qui agit chaque jour pour **écouter, accueillir et accompagner** ces femmes : [LIEN](#)
- Dans la lignée, il y a également le site **Arrêtons les violences** qui est un **moteur de recherche** pour trouver une association proche de chez soi : [LIEN](#)



Les personnes en difficulté, isolées ou en situation précaire

Centres et lieux d'accueil, maraudes

- Le citoyen breton **Stéphane Bouillon** a fondé une association qui **accueille les personnes** en grande précarité : [LIEN](#)

- **Le café suspendu** est une tradition solidaire ; un geste qui consiste à **payer un café (ou un autre produit) en plus de celui que l'on consomme**, afin qu'il soit offert gratuitement à une personne dans le besoin : [LIEN](#)
- **La cloche** est une association où les **bénévoles chantent avec toutes personnes** qui cherchent un endroit pour découvrir l'autre autour d'une même passion : [LIEN](#)
- **Un chez soi d'abord** (ou « Housing First ») est un dispositif mis en place par l'Etat et qui permet d'abord aux personnes sans abri les plus fragiles, celles qui souffrent de troubles psychiques et cumulent les plus grandes difficultés, **d'accéder directement à un logement ordinaire** et d'être ainsi accompagnées vers la réinsertion : [LIEN](#)
- **L'association Espoir** (Colmar) a entre autres pour **mission d'accompagner dans la durée toute personne en difficulté**, vers des conditions d'existence autonome et digne, en proposant des hébergements, un suivi social global, des postes de travail et une aide juridique : [LIEN](#)
- **Le carillon (Toulouse)** est un **réseau de commerçants solidaires** qui s'engage contre l'exclusion en proposant gratuitement des produits et/ou services aux personnes en situation précaire et aux habitants qui ne souffrent pas de la précarité de les soutenir en faisant le choix de la consommation solidaire et/ou en s'engageant à accueillir toute personne de la même manière qu'elle soit ou non en situation de précarité : [LIEN](#)
- **Réchauffons nos SDF** est une opération qui **soutient les femmes à la rue pour se loger et retrouver du travail** : [LIEN \(dons\)](#)
- **La cantine savoyarde solidarité (Savoie)** propose **3 repas/jour** pour les plus démunis : [LIEN](#)
- **Aidons les pauvres** est une association qui **distribue des repas et des vêtements** en faveur des démunis : [LIEN](#)
- **La maraude du partage** (Strasbourg - Bas-Rhin), ce sont des bénévoles qui partent **à la rencontre des personnes sans-abris** dans les rues de Strasbourg pour renouer le lien social, identifier leurs besoins, de les accompagner dans leurs démarches et de les aider à conserver ou retrouver leur dignité qu'ils ont parfois le sentiment d'avoir perdue : [LIEN](#)

Pour leurs animaux de compagnie

- **Les gamelles pleines** est une association qui **s'occupe des sans-abris et de leurs animaux** : [LIEN](#)
- **Vétérinaires Pour Tous** est une association de vétérinaires solidaires qui agit pour faciliter **l'accès aux soins des animaux des personnes en situation précaire** : [LIEN](#)

Quelques idées inspirantes

- **Créativité** Toutes les opérations **BOITES DE NOEL SOLIDAIRES** qui se déroulent un peu partout en France, **pour les offrir aux sans-abris** au moment des fêtes de fin d'année : [EXEMPLE](#)
- **Envoyer une carte postale/lettre** c'est ce que propose la Résidence des Hauts de Flandre à Cassel (Nord) qui est un **établissement d'hébergement pour personnes âgées** : [LIEN](#)
- Dans la lignée il y a **une lettre un sourire** : [LIEN](#)

Produits alimentaires

- **Aux arbres citoyens** organise des **cueillettes de fruits dans les jardins d'habitants** (en accord avec eux), puis distribués à des associations d'aide alimentaire : [LIEN](#)
- **Le livreur du futur** est une personne anonyme qui **distribue des plats chauds aux sans-abri** grâce à des dons récoltés sur TikTok : [LIEN](#)
- Une restauratrice **donne ses invendus** aux personnes en précarité : [LIEN](#)
- **Epireuil** est une **épicerie solidaire de proximité d'aide alimentaire** ouverte pour les gens qui ont des difficultés financières et qui les aide à tenir un budget : [LIEN](#)

Produits non alimentaires

- **Rejoué** (Île de France) est une association qui **récolte et rénove les jouets** par des personnes en réinsertion pour leur donner une seconde vie : [LIEN](#)
- **Carton Plein** **accompagne vers l'emploi des personnes en situation d'exclusion** par la collecte et le réemploi de cartons usagés mais également la proposition de déménagement et de livraison à vélo : [LIEN](#)
- **Unisoap** **collecte et recycle le savon des hôtels** pour des populations vulnérables, en leur donnant accès à l'hygiène : [LIEN](#)
- **Les mécanos du cœur** est une association basée à Marseille dont la mission principale est d'aider les personnes en difficultés à entretenir et réparer leur voiture : [LIEN](#)



Soins et beauté

- Le **Bus social dentaire** est une réplique d'un cabinet traditionnel, et qui est **une structure dentaire et sociale** répondant aux situations d'urgences des personnes démunies : [LIEN](#)
- **Visitatio - Voisins et soins** **accompagne à domicile les personnes gravement malades** ou en fin de vie, grâce à une équipe de bénévoles formés/soignants dédiés/psychologues : [LIEN](#)
- **Coiffure du cœur** offre lors de **Maraudes de Coiffure des coupes de cheveux**, tailles de barbes aux plus démunis et sans-abri, le soir dans les centres villes : [LIEN](#)

Insertion sociale et professionnelle

- **La Fabrique Nomade** œuvre à **valoriser et favoriser l'insertion professionnelle des artisans d'art migrants et réfugiés** en France : [LIEN](#)
- **La Trame 26 (Drôme – Die)** est une association qui **héberge, accompagne administrativement et socialement**, tout en proposant des activités solidaires, des personnes exilées adultes en situation de précarité : [LIEN](#)
- **Territoires zéro chômeur de longue durée** est une association qui propose à toutes les personnes privées durablement d'emploi, un emploi à durée indéterminée à temps choisi en développant des **activités utiles pour répondre aux besoins du territoire** : [LIEN](#)
- **Après Demain** est un fonds de dotation familial qui **s'engage en faveur des personnes en situation d'isolement**, quelle qu'en soit la cause : [LIEN](#)

Loisirs

- **Les baladins populaires**, est **une troupe de théâtre** qui a pour objectif de faire du théâtre populaire pour un public défavorisé : [LIEN](#)
- À Rennes, **des comédiens qui ont vécu dans la rue racontent leur histoire** sur scène : [LIEN](#)

Les rencontres intergénérationnelles et services entre voisins

Lutter contre l'isolement des personnes âgées

- **Mamies Gâteaux (Bas-Rhin)** est une initiative visant à **combattre la solitude** des personnes âgées et à mettre en valeur leur savoir-faire en pâtisserie : [LIEN](#)
- **Une carte/lettre un sourire** est une opération simple, celle d'écrire et de redonner le sourire à une personne âgée isolée : [LIEN](#)
- L'association **Les cheveux blancs** qui visent à **redonner de la noblesse** aux personnes âgées en leur proposant par exemple de vivre et vieillir chez eux tout en gardant une vie sociale active : [LIEN](#)
- **Age d'or services** est une entreprise pionnière dont la vocation est d'accompagner les personnes âgées, en leur apportant aide et soutien face aux difficultés liées à l'avancée en âge comme apprendre à se servir d'un ordinateur : [LIEN](#)

Loisirs et animations

Un défilé de mode costumé par des résidents d'un Ehpad des Côtes-d'Armor : [LIEN](#)

Covoiturage

- **Rezo Pouce** pour **promouvoir une mobilité solidaire** avec l'autostop au quotidien entre voisins : [LIEN](#)
- **Car 47** (Lot et Garonne) est un service mis en place pour permettre aux personnes âgées de **conserver leur mobilité, leur maintien à domicile**, notamment dans les zones rurales dépourvues de transports publics : [LIEN](#)
- **Les retz'chauffeurs** (Loire Atlantique) sont des **chauffeurs bénévoles** qui mettent à disposition leur véhicule personnel et leur temps à des gens n'ayant pas les moyens (dont financiers) d'utiliser les services des transports en communs et/ou professionnels (taxi, ambulance...) : [LIEN](#)

Echanger entre voisins & créer de la proximité

- **Allo Voisins** est une plateforme pour **faciliter la vie des habitants pour leurs projets et besoins quotidiens** : une aide pour déménager, besoin d'un karcher pour nettoyer sa terrasse, etc : [LIEN](#)
- **Nextdoor** est l'**endroit où les quartiers se rassemblent pour accueillir les nouveaux voisins**, échanger des recommandations et s'informer sur les dernières actualités locales. Où les voisins soutiennent les commerces locaux et reçoivent les dernières nouvelles de la part des services publics. Où les voisins empruntent des outils et vendent des canapés : [LIEN](#)
- **Ensembl'** est un **réseau social de son quartier** : [LIEN](#)

- **VoisinMalin** a pour missions d'**informer et orienter les habitants sur les services locaux et sur leurs droits**, faire coopérer les habitants avec les institutions et instituts de recherche pour améliorer les services et changer les regards, et porter un nouveau récit valorisant les savoirs relationnels et citoyens des habitants de ces quartiers : [LIEN](#)
- **Les Grands Voisins** permet **l'utilisation d'espaces vacants, pour répondre à des besoins fondamentaux** comme se loger, se nourrir, partager un espace, du temps, ensemble : [LIEN](#)
- **On va sortir** est un **site de rencontres amicales** avec des sorties organisées par des membres : [LIEN](#)
- **Pickme** est une plateforme de **livraison collaborative entre voisins** : [LIEN](#)
- **Un toit deux âges** (Belgique) est **une association qui souhaite réunir les générations** pour rompre la solitude des personnes âgées et faciliter l'accès au logement pour les étudiants : [LIEN](#)
- Chez **Bio c' Bon**, on aime bien se donner des **coups de main entre voisins**, gratuits, pour dépanner au quotidien : [LIEN](#)
- **Gens de confiance** est une plateforme d'**annonces exclusives** basée uniquement sur les recommandations : [LIEN](#)
- Le café **Nino'kid** est un **tiers-lieu familial, créatif et intergénérationnel**, ouvert à toutes et tous ; chacun y trouve sa place pour vivre, apprendre, jouer, créer et partager. Entre biodiversité, expression, solidarité, parentalité et bien-être, et un programme d'activités variées : [LIEN](#)
- **Yoojo** est une plateforme afin de **trouver un prestataire** pour tous les services du quotidien : [LIEN](#)
- **La boucle** est un **lieu de vie** pour se rencontrer, réparer, donner une seconde vie à nos objets et partager un bon petit plat : [LIEN](#)
- **Bistrot Bertha** est association qui souhaite transformer l'EHPAD en un lieu vivant, ouvert et convivial, où résidents, familles et voisins qui se retrouvent : [LIEN](#)
- **Ciloudibouille** propose « L'atelier des intentions », des ateliers créatifs pour tous pour créer également du lien : [LIEN](#)
- **Cosy Colis** est un site consacré aux **services de proximité et à l'entraide entre voisins**, vous offrant des conseils pratiques, des astuces et des informations indispensables sur les meilleures façons d'optimiser la réception de colis à domicile : [LIEN](#)



De l'humain
dans les idées

Services d'aides à la personne (particuliers)

Les secours

- **SAUV'Life** est une application regroupant une **communauté de citoyens volontaires à la disposition des SAMU et des pompiers** : [LIEN](#)
- Pour **se former aux gestes de premier secours** en tant que particulier, direction la Croix-Rouge : [LIEN](#)

En détention

- L'**ANVP** est une association regroupant des **visiteurs de prison** assurant des activités en relation avec des personnes placées en détention : [LIEN](#)
- La **CEDEF** est une association aidant les détenus et sortants de prison pour **construire un projet de réinsertion** pendant et après leur détention : [LIEN](#)

Covoiturage et copiétonnage

- **Mon chaperon** est une application proposant du copiétonnage afin d'**éviter des déplacements à pieds seul(e)** ou en transports en commun dans des zones « lugubres » ou heures tardives : [LIEN](#)
- **Mobicoop** est une coopérative qui propose du **covoiturage gratuit** et garantit une gouvernance ouverte et partagée avec plus de 1 000 sociétaires : [LIEN](#)
- L'application gratuite **SafeHelp** créée par une jeune femme de Nancy permet de **rentrer chez soi en toute sécurité** car elle alerte instantanément les proches en cas de danger : [LIEN](#)

Personnes en situation d'handicap ou malades

- **Souffleurs d'images**, ce sont des **bénévoles qui décrivent et soufflent à l'oreille du spectateur malvoyant ou non voyant**, les éléments qui lui sont invisibles lors d'un spectacle ou d'une expo : [LIEN](#)
- **Ambulance des rêves** est une association qui permet à chaque personne gravement malade et en fin de vie de **réaliser son rêve grâce à la mise à disposition d'ambulances** : [LIEN](#)

- **Handi'chiens** a pour mission d'éduquer et de **remettre GRATUITEMENT des Chiens d'Assistance** à des personnes en situation de handicap : [LIEN](#)
- Un homme se rend compte que son **cheval** (Peyo) **est capable de détecter des tumeurs** chez des êtres humains et en fait "profiter" les hôpitaux : [LIEN](#)
- **Docteur Snoopy** est un **chien au chevet des malades** d'un hôpital : [LIEN](#)

Autres idées et services

- **Les bienfaiteurs** est une communauté qui **fédère des marques au service des grandes causes**. Chaque vente réalisée participe au financement d'une cause : [LIEN](#)
- **Le garage moderne** (Bordeaux) est **un lieu de fabrique** mettant à la disposition de ses membres et du public des moyens pour le réemploi, la réparation, le faire soi-même et développer des compétences : [LIEN](#)
- Une médiathèque (Toulouse) propose un **"troc de presse"** où chacun(e) peut déposer ses magazines et journaux lus pour en faire profiter d'autres personnes : [LIEN](#)
- **La rebooterie (Toulouse)** est une recyclerie associative qui propose entre autres des **ateliers d'entraide pour apprendre à gérer les pannes sur ordinateur** : [LIEN](#)
- Des jeunes issus d'un quartier populaire se sont donnés pour mission de **rénover les cages d'escalier délabrées de leurs bâtiments HLM avec des fresques** : [LIEN](#)
- **A Vos Marches** est la création ludique par le jeu, d'un environnement-patrimoine-pratique pour sensibiliser le public sur différentes questions sociales, culturelles et citoyennes : [LIEN](#)
- **Floatee** est un tee-shirt anti-noyade pour sauver la vie des jeunes enfants : [LIEN](#)
- Un lycée professionnel propose une **option sapeur-pompier volontaire** pour susciter l'intérêt : [LIEN](#)
- **SOLIKEND** est une plateforme rassemblant des hôteliers qui s'engagent dans une démarche citoyenne ; **chaque paiement est 100% reversé par l'hôtelier à l'association** que nous choisissons parmi une liste : [LIEN](#)
- L'association **Vivre Libre** propose des initiatives qui œuvrent à la **naissance d'un monde nouveau** en proposant une solution au problème fondamental de notre humanité à la dérive : [LIEN](#)



Valorisation de soi

- **La cravate solidaire** est un réseau d'associations qui **lutte contre les discriminations à l'embauche**, notamment celles liées à l'apparence physique : [LIEN](#)
- **Reflet 31** (Toulouse) est une association qui a pour but de **valoriser l'Image de Soi** pour une insertion culturelle, économique et professionnelle. Elle reçoit toutes personnes en difficultés sociales et/ou professionnelles : [LIEN](#)
- **Solidarités Nouvelles face au Chômage (SNC)** est une association qui propose aux chercheurs d'emploi un **accompagnement humain et personnalisé** : [LIEN](#)

Moyens de transport

- Le réseau bus du Pas de Calais met à disposition aux habitants de toutes ses communes la **gratuité** : [LIEN](#)
- **Les soupapes** (Grenoble) est un **garage automobile associatif** où l'on facilite l'accès à la mécanique au plus grand nombre et à moindre coût : [LIEN](#)
- **Titi-loc** est un service de **location coopérative de voitures** en local qui est proposé dans une logique d'économie circulaire : [LIEN](#)
- **Stopsleep** en voiture est une **bague anti-somnolence** détectant les baisses de vigilance et vous alerte : [LIEN](#)

Revalorisation de matières

Résidus agricoles

- Des agriculteurs (Monts du Lyonnais) ont créé **Methamoly un biogaz** (méthaniseur) qui permet de valoriser les déchets organiques (agro-alimentaire, exploitations agricoles...) : [LIEN](#)
- **Eizhy** est une entreprise qui donne une deuxième vie **aux résidus agricoles et aux fauches** de landes de Bretagne : [LIEN](#)

Matières premières

- **Capillum** est une filière de **recyclage de cheveux** pour créer à partir de cette fibre des solutions écologiques et innovantes : [LIEN](#)
- **Des fleuristes** garnissent des tombes de cimetière avec leurs invendus : [exemple LIEN](#)
- Une bière créée avec des **invendus de pain** : [LIEN](#)
- Des **couverts comestibles fabriqués avec des fruits et légumes déclassés**, en remplacement des couverts en plastique, ou même en bois, bonne idée d'une petite entreprise de Toulouse : [LIEN](#)

Autres

- La collecte **Free Gum** permet de récupérer **des chewing-gums** : [LIEN](#)
- Un viticulteur champenois **remplace les pesticides** et machines **par des cochons** : [LIEN](#)
- **Au bonheur des chutes** (Auxerre) collecte des **chutes de matériaux chez les industries locales** pour les revendre, concevoir des produits, animer des ateliers et chantiers participatifs : [LIEN](#)
- Le **recyclage de vieux pneus** permet de réaliser des paniers pour chats et chiens : [LIEN](#)
- Le **recyclage de vieilles glacières** en abri pour chats errants : [LIEN](#)
- Donner une seconde vie à tous les **bouchons de bouteilles de vin** : [LIEN](#)
- **Les déménageurs bretons et Emmaüs** créent un **carton solidaire** pour les déménagements : Avant un déménagement, les clients pourront **y mettre tous les objets qu'ils ne souhaitent pas** emmener dans leur nouvelle vie et ainsi leur en donner une seconde. Le jour du déménagement, les déménageurs bretons récupèrent le carton et le stockent dans leurs locaux en attendant la prochaine collecte d'Emmaüs : [LIEN](#)

- **Les palettes** se trouvent partout et si on aime les customiser ou qu'elles soient apparentes, par exemple pour faire un canapé bas, il existe un site où on peut acheter des housses aux dimensions des palettes : [LIEN](#)
- **Flamingo box** est un concept qui donne une **seconde vie aux colis** perdus ou abandonnés : [LIEN](#)
- **Des sites de revalorisation en région** : [Cycle Zéro](#) - [Mineka](#) (Lyon) – [Recyclo'bat](#) (Toulouse) – [L'établi](#) (Angers)

Alimentation : Lutter contre le gaspillage

Les coins de cueillette

- **Falling fruit** est une application avec carte interactive qui permet de trouver les coins de cueillette partout dans le monde : [LIEN](#)
- En Belgique (Aubel), une **siroperie valorise les fruits** (pommes et poires) des particuliers pour en faire du sirop (une sorte de mélasse sucrée), du jus ou pour la propre production de la siroperie : [LIEN](#)
- Et dans cette lignée, toujours en Belgique, **Le Verger du bout de l'allée** propose la récolte **d'excédent de pommes et de poires** : [LIEN](#)
- **Le bocal local** lutte **contre les gaspillages des potagers**, en permettant aux personnes éloignées de l'emploi de retrouver une activité professionnelle et un lien social : [LIEN](#)

Distribution des surplus

- **HOPHOPFOOD** est une application d'anti-gaspillage alimentaire pour **distribuer son surplus** à ceux qui en ont besoin : [LIEN](#)
- **TooGoogtogo** est une application de lutte contre le gaspillage alimentaire, qui nous permet de **récupérer les invendus de commerçants**, à petit prix : [LIEN](#)
- **Smartway** permet aux distributeurs alimentaires de piloter leurs produits frais avec précision (dans le cadre d'une **économie durable et solidaire**) : [LIEN](#)
- Il existe des sociétés qui aident les **distributeurs pour s'occuper des invendus**, on peut par exemple retenir **Phenix** : [LIEN](#)
- Paniers de **fruits et de légumes "moches"** sur **Benebono** : [LIEN](#)
- Pour que nous puissions **manger plus sainement, sans risque et à juste prix**, rendez-vous sur le site de l'organisation **Foodwatch** qui milite pour davantage de transparence dans le secteur alimentaire : [LIEN](#)
- **Défi Zéro Gaspi** est une initiative de **Carrefour** visant à réduire le gaspillage alimentaire à travers plusieurs actions concrètes dans ses magasins : [LIEN](#)

Les déchets

Des **poubelles à suspendre** pour gérer son tri et gagner de la place au sol, elles existent en 4 couleurs de 6 à 16L : [LIEN](#)

Pour ne pas polluer ses poubelles avec des **déchets spécifiques** (fonds de peinture, déchets bricolage/jardinage...) : [LIEN](#)



Choisir un composteur

Pour alléger ses poubelles de 40% en moyenne, le composteur ne prend pas de place ; il en existe pour la cuisine ou pour un extérieur.

- On peut acheter **un Bokashi** qui permet de récupérer un jus de macération/fermentation du compost (devenant un engrais naturel à utiliser pour l'arrosage des plantes avec la mesure $\frac{1}{4}$ dilué dans $\frac{3}{4}$ d'eau) : [LIEN](#)
- Il y a aussi le composteur avec des vers nommé « **lombricomposteur** » qu'on placera plutôt dans son espace extérieur: [LIEN](#) Et en composteur plus grand pour l'extérieur : [LIEN](#)
- Un composteur ingénieux, simple, sans odeur, à placer **directement dans une jardinière** et créé par un alsacien : [LIEN](#)



Divers

Se former - apprendre

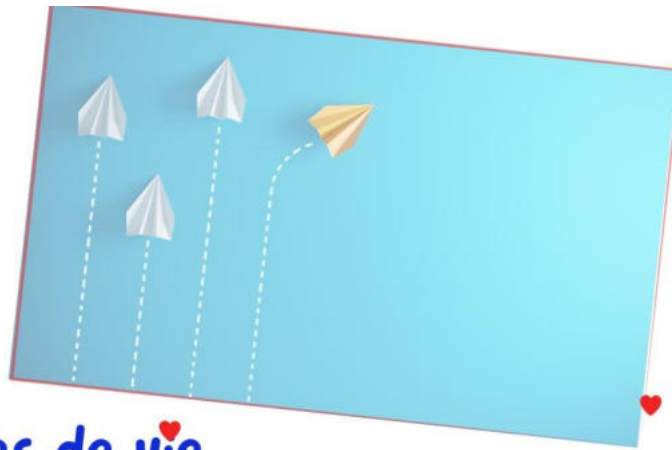
- **FUN France Université Numérique** propose des **cours en ligne "libres"** pour découvrir et apprendre sur un tas de sujets : [LIEN](#)
- **Nouvelle Acropole** est une **école de philosophie** qui promeut la culture et pratique le volontariat. Elle est née pour répondre au besoin d'essentiel et à la quête existentielle des êtres humains et propose des ateliers dans différentes villes : [LIEN](#)

Faire du bénévolat

- **Benenova** pour trouver et devenir bénévole dans une association proche de chez vous : [LIEN](#)
- Dans la lignée, **Diffuz** est une plateforme qui rassemble pleins d'actions à travers le pays pour le rendre plus solidaire [LIEN](#)
- **La fourmilière** propose de faire du bénévolat avec ses amis ou collègues en amenant ses idées, initiatives, projets, de bonnes volontés : [LIEN](#)

Ailleurs dans le monde

- Un homme (USA) promène des **chiens errants** en train afin attirer d'éventuelles **familles adoptives** : [LIEN](#)
- Pendant la semaine du livre, les chemins de fer (Pays-Bas) **offrent un billet de train aux usagers présentant le livre** qui leur a été offert par des librairies moyennant un achat de 12,50€ en magasin [LIEN](#)
- Des enfants (USA) plantent **des graines dans les fissures des trottoirs** : [LIEN](#)
- Une fois par an à Sao Paulo (Brésil), plusieurs restaurants participent à l'initiative **Satisfeito** : les clients peuvent choisir de **troquer leur assiette traditionnel** pour une portion réduite de 1/3, et ce en payant le même prix. L'**argent économisé** par l'établissement est directement reversé à une organisation brésilienne **luttant contre la malnutrition des enfants** : [LIEN](#)



Des alternatives de vie



Les actions citoyennes-union collective (solidarité, entraide, savoir-faire)

- [Au cœur de l'humain](#) est une association qui a pour objet la **mise en place d'une action citoyenne locale** visant à la construction d'une réflexion collective en vue d'élaborer un projet de société. Ce projet permettra notamment de venir en aide aux personnes en difficulté.
- [Le Bar commun](#) se veut être un **lieu convivial, solidaire, de réflexion et d'action** ; c'est un laboratoire d'une société où chacun(e) trouve sa place, un collectif pour faire des rencontres, participer aux activités, débattre ensemble.
- [Les Grands Voisins](#) permet **l'utilisation d'espaces vacants**, pour répondre à des besoins fondamentaux comme se loger, se nourrir, partager un espace, du temps, ensemble.
- [Les Bergers Urbains](#) accompagnent dans la **mise en place d'une agriculture naturelle** au cœur de la ville.
- [L'Atelier du Zéphyr](#) (Monts du Lyonnais) est une association qui organise des **stages d'auto-construction et des formations dans le domaine de l'énergie dans l'habitat**. Elle nous accompagne dans nos projets d'autonomie énergétique, du dimensionnement jusqu'à la maintenance.
- [Envie d'un nôtre monde](#) contribue à **l'union des citoyens**, des mouvements citoyens politiques et non politiques, par du soutien et des actions communes avec des valeurs de respect de l'humain (et du vivant) qui sont les priorités.
- [La Fédération Française de Citoyenneté](#) est une association apaisane **créée par des citoyens pour des citoyens** et qui a pour objet de mettre en place et d'organiser des outils de captation et d'analyse de la volonté commune et d'œuvrer ainsi à rééquilibrer la balance du pouvoir législatif entre "représentés" et "représentants".
- [Groseille et Ciboulette](#) est une association qui a pour objectif d'**œuvrer pour un meilleur respect de l'humain et de la nature**. Elle propose la découverte d'initiatives, la mise en place d'espaces de réflexions, et interpelle sur des problématiques environnementales et sociétales par un festival annuel.

- [Le Chaudron des Alternatives](#) est un collectif de centre-Alsace **engagé autour des questions sociales, environnementales et démocratiques** dans une démarche conviviale et déterminée pour faire advenir une société plus saine, désirable et chaleureuse.
- [La ferme de la Maladière](#) met son énergie à **prendre soin du vivant**, dans une démarche de transition sociale, écologique et économique.
- [La Fête des Possibles](#), ce sont des centaines d'évènements organisés chaque année partout à travers la France et la Belgique pour **rendre visibles toutes les initiatives citoyennes** qui construisent une société plus durable, humaine et solidaire.



- [Les écolohumanistes](#) est un **système d'échange local** dont le leitmotiv est « comprendre, simplifier et transmettre »
- [Mouansemble](#) c'est un collectif citoyen avec une volonté principale : être actif et solidaire. **Agir ensemble pour un monde plus respectueux et bienveillant.**
- [Monts du Lyonnais, Terre de Saveurs](#) est une **marque collective** qui représente un réseau de plus de 140 adhérents sur 73 communes, mobilisés pour la promotion de leur terroir.
- [La Société des Amis du Jardin de Mutzig](#) (Alsace) **regroupe des amateurs de jardinage, d'arboriculture et de la nature sous toutes leurs formes** : culture fruitière, florale, potagère, ou simplement la flore et la faune sauvages. Les activités de la SAJ sont très variées : cours de taille et de greffage, sorties nature et biodiversité, conférences et ciné-débats, visites guidées chez divers producteurs (fruits, plantes, artisanat...) et de jardins remarquables, partage de savoir-faire en jardinage (permaculture, biodiversité,...).
- [Yakasaider](#) **met en relation des particuliers** souhaitant s'entraider et échanger des services gratuits.
- [Le Grand Projet](#) est le fruit du travail d'un groupe de réflexion souhaitant **mettre un terme aux dérives écologiques, économiques, sociales et humaines** que traverse notre société.
- [On passe à l'acte](#) est un **écosystème de l'engagement et des initiatives positives** : Accompagnement, ressources, entraide et inspirations pour celles et ceux qui ont décidé d'agir.
- [Solaris France](#) est un **réseau d'entraide** décentralisé basé sur l'humain.
- [Terre heureuse](#) est une association dont le but est **d'informer et sensibiliser à la cause des animaux, des humains et de la planète.**

Coups de pouce entre agriculteurs

Un couple d'agriculteurs (Loire) **partage ses terres avec des plus jeunes agriculteurs** pour que tout le monde soit gagnant : [LIEN](#)

Attractivité territoriale

- **Illiwap** propose différentes actions à mettre en place pour **rendre sa commune plus attractive** : [LIEN](#)

- Pour **redynamiser les communes rurales**, on peut récupérer gratuitement **des fermes à l'abandon** : [LIEN](#) - [LIEN](#)
- **Bouge ton coq** est un mouvement qui **sillonne les campagnes de France, à la recherche des idées, initiatives et solutions** qu'elle va mettre en œuvre pour les activer sur tout le territoire : [LIEN](#)
- Réalisé par une stagiaire en communication, un documentaire est disponible pour faire **"la promotion" d'une ville un peu endormie** et l'envie de lui redonner toute son attractivité : [LIEN](#)
- **1000 cafés** est un programme qui **accompagne, soutient et rassemble des cafés multiservices dans petites communes**. L'idée est de faire vivre le café du village pour y proposer différents services et impliquer concrètement les élus et les habitants dans leur vie quotidienne : [LIEN](#)
- **Saint-Pierre de Frugie** [LIEN](#) en Dordogne est un **exemple de village** qui est passé de 450 habitants à +100 en 10 ans en ouvrant quelques logements « passerelles »* dans une ferme réhabilitée et dont le Maire a fait le **pari du « tout bio » pour nourrir sainement le village** et son école : [LIEN](#) Le logement « Passerelle » est ouvert dans le but de pouvoir proposer des solutions de logement temporaires pour des professionnels de santé, entrepreneurs, salariés en période d'essai, ou encore télétravailleurs, en recherche d'un autre logement pérenne afin de s'installer sur le territoire.
- Un métier utile, le **Manager pour les commerçants en zone rurale ou centres de villes désertés** : [LIEN](#) - [LIEN](#)

Terres & Fermes Agricoles - Jardins partagés

Permaculture & Autonomie alimentaire

- [La permathèque](#) est un **espace collaboratif** pour l'apprentissage et l'application de la permaculture.
- [Le réseau Cocagne](#) représente **une centaine de jardins nourriciers en France** ; La raison d'être des Jardins de Cocagne est d'accompagner vers le retour à l'emploi et de nourrir tout le monde avec des produits bio, locaux.
- [Rencontres des tiers-lieux nourriciers](#) est une **plateforme de ressources et d'échanges** autour des tiers-lieux nourriciers.
- [BRIGADE DICRIM](#) est une association qui engage des actions concrètes pour alerter sur le manque de **résilience alimentaire des territoires**
- [SOS Maires](#) est une **Mobilisation Citoyenne** pour la Résilience Alimentaire
- Le collectif pour une [Sécurité sociale de l'alimentation \(SSA\)](#) rassemble des membres qui échangent, construisent et portent un **projet** de société à la **hauteur des enjeux agricoles et alimentaires**.
- [Les fruits oubliés et Biodiversité](#) (Cévennes) oeuvre joyeusement **pour la biodiversité des plantes alimentaires et à usages**, et pour une agriculture saine, respectueuse, des Hommes et des territoires avec l'organisation d'évènements publics (marchés paysans, ateliers, formations...).
- [Terre de liens](#) est un **ensemble d'associations territoriales** qui a un pouvoir d'action considérable en faveur d'une alimentation saine, locale et nourricière.

Les écos/tiers-lieux et habitats participatifs

[L'Atelier du Zéphyr](#) (Région Lyonnaise) est une association qui organise des **stages d'auto-construction et des formations dans le domaine de l'énergie dans l'habitat**. Elle accompagne chaque projets d'autonomie énergétique, du dimensionnement jusqu'à la maintenance.

[Les toits alternatifs](#) pour aider dans les **projets de vie différente**.

Un éco-lieu, qu'est-ce que c'est ?

Un éco-lieu est un lieu de vie et d'activité collectif, écologique et souvent autonome, **qui intègre des principes comme la sobriété énergétique, la souveraineté alimentaire, la gouvernance partagée et l'ouverture vers l'extérieur**. Il peut accueillir des résidents (dans ce cas, il devient un éco-village*) ou ne pas avoir de résidents permanents (alors il sert surtout d'espace d'accueil, de formation ou d'activités). Il est souvent associé à des projets de permaculture, d'agro écologie, ou d'auto construction.



- « **A la découverte des écos-lieux de France** » par Alexandre Sattler qui est parti à la rencontre de ces citoyens centrés sur le collectif ; série de 35 Podcasts : [La voix des oasis](#)
- [La Coopérative Oasis](#) accompagne celles et ceux qui vivent ou **souhaitent vivre dans des écolieux** collectifs : les oasis.
- [Le Domaine des alternatives](#) est un écolieu (Creuse) qui **initie à la permaculture et l'autonomie** par des formations, et accompagne différents projets.
- [Le RÉEL](#) (Réseau d'Échange et d'Entraide Local) est un collectif d'habitants du Lochois souhaitant **contribuer à la résilience et la solidarité sur leur territoire**.

Lumière sur l'éco-village* d'Ourres (Hautes Alpes)

Le village d'Ourres [LIEN](#) comptant environ une centaine d'habitants à 1 000 mètres d'altitude, est une **démocratie participative à ciel ouvert**

Si les mots "solidarité, collectif, autonomie, sobriété, culture, environnement" sont des mots qui vous parlent, alors cet article va vous intéresser :

L'idée du village est de créer une dynamique avec les villageois qui prennent véritablement le destin du village entre leurs mains : quels sont les besoins des habitants et comment créer une activité économique?

Par exemple : une épicerie/coopérative bio qui est parti d'une réflexion de groupement d'achat local en association, association qui a pu proposer un local, local qui est devenu l'épicerie.

Lors du conseil municipal, **les villageois sont impliqués dans les prises de décision** ; lors du conseil, on va "étudier" la faisabilité de tel ou tel projet, on va y exécuter les décisions afin d'y travailler concrètement, chercher des subventions, regarder le côté juridique, administratif du projet, etc.

Les prises de décision sont donc **organisées** : une réunion de village peut être proposée par un habitant lui-même qui aurait une idée à soumettre, un projet qu'il souhaite mettre sur pied. Par exemple ; un villageois propose un grand repas partagé pour tous ; la cuisine devient collective (avec une petite participation financière si besoin)

L'association du village "[Vielajoie](#)" porte aussi **les actions culturelles** : Toutes les informations sont indiquées à l'entrée du village sur un grand tableau placé à cet effet, ainsi que le site internet du village. Les habitants peuvent ainsi indiquer s'ils ont besoin d'un covoiturage, d'une aide particulière, etc

Le village est un **lieu de convivialité, de bon sens, d'harmonie, d'unité**, tourné autour du respect de l'environnement. Il y a des **jardins partagés**, un souhait d'auto-suffisance.

Ce n'est pas une communauté ; il n'y a pas de règlement/charte intérieur, chacun apporte sa dimension, **l'idée est de fédérer du lien, avec une vision commune, du bon sens et l'ouverture du cœur**. C'est une vie pour soi mais avec les autres.

Une majorité de ses habitants a créé son **activité professionnelle autour du village** : agriculture, agro-tourisme, maraîcher, vannerie, un fournil (pour le pain), un camping, une école avec des instits qui y travaillent à mi-temps et se succédant...

Un habitat participatif, qu'est-ce que c'est ?

Un habitat participatif est une forme d'habitat collectif où des personnes s'associent pour concevoir, construire ou acquérir ensemble leurs logements, en combinant espaces privés et espaces communs. Il repose sur des **valeurs de solidarité**, de mutualisation, de mixité sociale et d'écologie. Il **s'inscrit dans une démarche citoyenne**.

Lumière sur un habitat participatif (Zone Rurale)

[Le Château Partagé](#) (Savoie) : c'est un habitat participatif datant de 2009, d'environ 18 habitants* tous copropriétaires = SCI (*chiffre 2020).

Une surface de plusieurs milliers de mètres carrés dont 3000 pour le jardin.

C'est dans une maison de maître que se déroule **vie collective, tout en gardant son indépendance** (vie privée).

Certains habitants y ont créé/établi leur activité professionnelle : maraîcher bio, boulanger, ostéopathe, activités de formations/accompagnement.

L'idée est d'y développer une petite activité économique pour ne pas en faire un lieu "dortoir".

Chacun vit chez soi mais doit savoir vivre ensemble ; le facteur humain est donc au cœur des enjeux (solidarité, bienveillance, compréhension des uns et des autres).

Une charte est établie pour permettre une vision claire par les membres de ce collectif de "pourquoi on est là ensemble", qu'est-ce que les gens ont envie de vivre ensemble. La charte est donc le fil rouge, la directive.

La posture individuelle de chaque personne est très importante!

Il est bon de se demander en effet "comment je suis avec mes propres certitudes?" car dans cet habitat participatif, **il est demandé d'être prêt à ne pas avoir raison, mais d'être soi-même, l'affirmer mais aussi et surtout d'ECOUTER L'AUTRE**, telle "écrire une page blanche" ; chaque page blanche correspond à une personne et l'ensemble, au collectif. Collectif qui va permettre de construire quelque chose d'inconnu d'où "avoir tort ou avoir raison n'ont pas leur place".

Des réunions se déroulent une fois par mois pour les "grands sujets" de la vie collective et des groupes dédiés sont établis comme par exemple pour la partie "juridique" (paiement des loyers de copropriétaires, factures communes, greffier...)

Une association a été créée au sein de l'habitat pour gérer la vie du lieu, dont les activités culturelles, les fêtes.

Il n'y a pas la volonté de rechercher à tout prix l'autonomie même si **la question d'une gouvernance démocratique se pose** au sein de cette vie collective.

Lumière sur un habitat participatif (zone urbaine)

Cela se passe à Montpellier, un projet qui date de 2012 : le [Mas Cobado](#) en zone urbaine ; les demandes sont fortes pour ce type de projet en ville !

L'idée est développer des initiatives solidaires entre voisins, avec bienveillance et sortir de l'individualisme. Faire lien.

Le Mas s'ouvre sur le quartier dans lequel il est implanté et participe ainsi à la vie de quartier comme organiser des événements.

Le cadre est sécurisant pour les enfants, tout en leur permettant d'accéder à leurs activités dans le quartier.

Le Mas Cobado **permet de mettre en marche des réseaux**, dans un espace où tout le monde se parle sur le long terme, pas juste le temps d'une activité.

Les habitants remettent **l'économie locale en route** et créent des **jardins partagés**.

Vous avez la possibilité de rencontrer ses personnes déjà engagées, et de voir si le "concept" vous plait durant une période test où vous participez à des activités collectives.

Une charte est instaurée mais malléable dans le temps si on souhaite apporter des valeurs supplémentaires (solidarité, davantage d'ouverture sur le quartier, etc)

Les habitants viennent de tous les horizons et classes sociales sans jugements : c'est le **"bien-vivre ensemble"**.

= Pour aider à monter un habitat participatif et gagner du temps, à construire ou à rénover, on peut se faire accompagner par un compagnon Oasis, membre d'une coopérative permettant d'aider les projets émergents et proposer un fond d'investissement : [LIEN](#) ou auprès du mouvement Colibris : [LIEN](#)

Un tiers-lieu, qu'est-ce que c'est ?

Un tiers-lieu est un **espace de travail ou d'échange**, non résidentiel, situé entre le lieu de travail (bureau) et le lieu de vie (maison). Il peut servir d'espace co-working, pour des ateliers, un repair café, un lieu de concert. Il est ouvert à tous, souvent en lien avec des valeurs solidaires ou écologiques.

- [L'atelier des semeurs de clés](#) est un tiers-lieu proposant une remise en question personnelle pour **réaliser des projets collaboratifs bienveillants**. C'est un lieu ouvert à tous ceux qui veulent « bousculer » leurs conditionnements pour forger les clés d'un avenir collectif optimiste.
- [La Caserne](#) (Rhône) est un tiers-lieu conçu comme un laboratoire d'exploration et de création **dans un esprit de solidarité, d'économie locale et de partage**, La Caserne est un espace de rencontres entre personnes aux compétences variées qui n'ont pas vocation à se croiser par ailleurs. C'est un bien commun porté par une association dans un cadre de confiance, de convivialité et de bien-être.
- [Le Jardin des 4 Saisons](#) (Var) est une **ferme pédagogique** basée qui accueille tout type de publics (particuliers, groupes, centres de loisirs, écoles, etc ; couplée avec une exploitation agricole bio, elle propose des animations autour des animaux de la ferme, du jardinage, de l'écologie, et du développement durable.



- [Les Ateliers Blancarde](#) est un tiers-lieu **artistique** situé au premier étage d'une gare SNCF avec une Artothèque pour que chacun puisse emprunter une œuvre d'art selon ses envies, une **Bricothèque** qui rassemble des outils dont on pourrait avoir besoin pour ses travaux de bricolage ou de création, une **Bibliothèque** pour consulter ou emprunter des livres sur l'art, un **Jardin collectif et participatif** et des événements tout au long de l'année pour adopter de nouveaux gestes éco-responsables.
- [Les Amanins](#) (Drôme), c'est un lieu unique en France **pour se reconnecter à l'essentiel** et se ressourcer, découvrir ou redécouvrir le goût authentique d'une nourriture saine, pour

apprendre et sensibiliser, ou pour réunir son équipe sur un site authentique, beau et inspirant.

- [L'Archipel du Vivant](#) propose de créer une société au service du vivant en contribuant à **l'émergence de bio-régions par l'information** afin de faciliter des choix individuels et collectifs radicaux et par l'interconnexion avec des initiatives et alternatives locales pour impulser cette dynamique bio-régionale.
- [L'Association cantons solidaires autonomes](#) (Allier) propose une **autonomie locale**.
- [Citoyliens](#) (Corrèze) est une association qui regroupe les démarches de **mise en valeur d'initiatives éco-citoyennes locales**.
- [Le Croissant Fertile](#) accueille tout au long de l'année du public lors de chantiers, ateliers et formations pour **expérimenter de nouveaux modes de vie respectueux des Vivants**.



La production locale pour la collectivité

- [Les Petites Cantines](#) est un **réseau de cantines de quartier**, ouvertes à tous, dont l'objectif est de développer les liens de proximité et de promouvoir l'alimentation durable.
- [Disco soupe](#) propose des **sessions collectives de cuisine de fruits et légumes** récupérés auprès des producteurs ou des supermarchés, le tout dans une ambiance musicale et festive
- [Les pieds dans le plat](#) est un collectif proposant une restauration à partager, faite maison, en bio et locale.
- Depuis 2016 l'ensemble de la **restauration collective** en Dordogne est accompagnée pour qu'elle s'approvisionne le plus possible en produits bio et locaux. Le travail porte sur la maîtrise des coûts, l'approvisionnement et l'équilibre nutritionnel. Les cantines de collèges de Dordogne sont passées à une cuisine 100 % bio, locale et fait maison : [LIEN](#)
- Dans la lignée, afin de proposer une **alimentation plus saine à la cantine** de l'école, un maraîcher d'une commune des Alpes Maritimes propose aux enfants du 100% bio : [LIEN](#)
- La **Caisse commune de l'alimentation** (Montpellier) rassemble des personnes qui veulent mieux manger, des producteurs sensibilisés aux circuits courts, des élus : [LIEN](#) Chacun met ce qu'il peut dans un pot commun et reçoit un portefeuille virtuel de 100 €/mois et par personne à dépenser en denrées alimentaires.



Les commerces atypiques

- Dans la Drôme, **une épicerie sans patron** révolutionne le commerce : [LIEN](#)
- Une boulangerie autonome pour **fabriquer son pain** : [LIEN](#)
- Un entrepreneur récupère des tonnes de **légumes moches** par jour : [LIEN](#)
- Ouverture du **supermarché participatif** [Graoucoop](#) à Metz où tous les clients sont propriétaires.

- Dans la lignée, la [Coopérative La louve](#) (Paris) est ouvert à tout le monde pour y faire ses courses à la condition de **participer au financement, à la gouvernance et au fonctionnement du supermarché.**
- [Super Cafoutch](#) est le premier **supermarché citoyen et collaboratif** de Marseille.
- [Le Champ libre](#) est une **épicerie autogérée** (sans dépendre de supervision externe) en Indre et Loire.

Autres idées

- **Des épiceries itinérantes** qui fleurissent un peu partout et qui s'arrêtent dans des communes rurales sans commerces : [exemple LIEN](#)
- Dans la lignée, une **librairie itinérante** sillonne les campagnes de Charente-Maritimes : [LIEN](#)
- [20 000 pieds sous terre](#) est un **programme de parrainage d'arbres** pour soutenir une agriculture locale aux pratiques durables et développer des projets de recherche.
- Attachés au terrain, [Les Anges Gardins](#) œuvrent pour l'insertion, l'éducation permanente, le **développement de nouvelles pratiques sociales et d'activités** liées spécifiquement à l'alimentation.

La santé intégrative

- [Le Domaine Arc en Ciel](#) (Jura) est une **résidence multi générationnelle** de santé intégrative et d'éducation.
- [Les ateliers du nouveau monde](#) est à la fois boutique indépendante de produits naturels et **maison de praticiens et thérapeutes.**
- [Paral'aile](#) (Liège – B) est une **équipe de soignants** (médecin, kinésithérapeutes, psychologue, naturopathe, logopède, assistante sociale,...) **et de professionnels du bien-être**, jeune, dynamique et bienveillante, proposant pour tous âges des cours, soins, consultations ou formations, ayant comme dénominateur commun «la santé par le bien-être »...
- [La source naturopathe](#) (Liège – B) est un **lieu inédit dédié à la santé au naturel** ; développée dans une approche holistique, c'est le mariage idéal entre une boutique proposant une sélection fine de produits de santé sains et naturels, une fontaine d'eau purifiée et vivante ouverte au public et invitant à venir remplir ses bouteilles à un prix démocratique, et un espace de consultation pluridisciplinaire rassemblant un réseau complet de thérapeutes professionnels.
- [Santé Corps Esprit](#) est un **site complet sur la santé naturelle** : nutrition, plantes, traitements naturels, bien-être.
- [Souffle et Thérapie](#) propose des **stages de respiration holotropique** : une respiration rapide et profonde combinée à de la musique évocatrice pour induire un état modifié de conscience.
- [Vecteur Energy](#) (Haute-Loire) est une entreprise tournée vers la santé naturelle en **proposant des produits développés selon des méthodes traditionnelles et des savoirs ancestraux**, aux propriétés phytothérapeuthiques.

Lumière sur nos producteurs artisans

(Tout alimentaire)



[Le Tour des Terroirs](#) est une association fédérant **plus de 600 producteurs-artisans et partenaires** œuvrant pour promouvoir la gastronomie et la culture de nos régions via des événements.

Les points de vente des producteurs près de chez soi

- [Mon panier bio](#) pour y découvrir **les adresses près de chez soi** proposant des **paniers Bio**.
- [Frais et local](#) pour **localiser** facilement à côté de chez soi des **producteurs et leurs points de vente**.
- [La nouvelle douane](#) (Strasbourg) regroupe **plusieurs dizaines de producteurs fermiers alsaciens** (viandes, charcuterie, crèmerie, traiteur, fruits et légumes, pains, œufs...)
- [AlterMonts](#) (Monts du Lyonnais) regroupe des **producteurs de fromage** qui se sont remparés de leur filière.
- [Kokopelli](#) propose la plus grande collection de **semences biologiques et reproductibles** en Europe.

Sites-adresses de producteurs en ligne

- [Solicoeur](#) (Vendée)
- **Autres sites dédiés** : [Acheter à la source – bienvenue à la ferme](#) et son drive fermier : [LIEN](#) – [consommer local – la ruche qui dit oui](#) – [mon producteur](#)
- **Pour acheter de la viande de qualité** rendez-vous sur [Pour de bon](#) ou [Le colis du boucher](#)
- **Pour trouver un AMAP**, rendez-vous sur le site du réseau : [LIEN](#)
- [OMIE](#) **Pour une alimentation bio** et [conseils eau vive](#)



Les produits de la ferme [CARTE INTERACTIVE à venir !](#)

- Des **œufs de caille** à [La gauloise noire](#) (Bourgogne)
- [La ferme des Chalandos](#) (Alsace) a développé une **gamme de produits laitiers** très large. Nous fabriquons créés directement à la ferme : fromages, glaces, lait, fromage blanc, etc.
- <https://www.terredelo.fr/> **Maraichage bio** en Bretagne
- **De la farine** 100 % des Landes, c'est le projet de 17 agriculteurs du département, réunis en coopérative. Ils ont investi dans un moulin et comptent doubler leur surface de culture de blé. Une farine reconnue de qualité par les professionnels de la boulangerie : [LIEN](#)

Les produits alimentaires artisanaux [CARTE INTERACTIVE à venir !](#)

Tisanes et thés

- [Au temps des fées](#) st une Herboristerie qui propose « Comme des tisanes » avec une **gamme de tisanes** naturellement aromatiques et bienfaisantes.
- Le [Comptoir Français du thé](#) est spécialisé dans les **thés aromatisés** et imagine pour nous des mariages de saveurs uniques et délicieuses.

Confitures et pâtes à tartiner

- La [Maison Perrotte](#) a été imaginée par une **Chef artisan-confiturier** plusieurs fois médaillés pour ses produits.
- Chez [Papahouète](#) (La Rochelle) on y propose une série de **beurres de cacahuète** sans huile de palme et local.

Confiseries, pralines et chocolats

- La [Confiserie Géromoise](#) (Vosges) fabrique des **bonbons bios et naturels**, aux huiles essentielles, miels, et plantes des Hautes-Vosges.
- [Mazet confiseur](#) (Montargis) propose des **pralines et chocolats artisanaux** à partir de de recettes ancestrales.



Terrines, pâtés, rillettes et caviars

- [La falaise qui rougit](#) (Normandie) propose une gamme de produits salés **à partir d'aliments sélectionnés par des producteurs normands** qui travaillent la terre avec envie et passion.
- [L'atelier du poissonnier](#) (Normandie) est une **conserverie** artisanale.
- [La Conserverie du Ried](#) (Alsace) qui se distingue par une fabrication entièrement à la main, utilisant des **ingrédients de qualité, nobles et locaux**.
- [Des hommes et des bœufs](#) est une marque française de produits fins composés uniquement de **viande de bœuf de grande qualité**.

Légumineuses, fruits, céréales, graines et pickles

- [Variette](#) est **Une gamme de conserves fines** de légumes, légumineuses, fruits et céréales de variétés anciennes bio.
- [La Maison Peyrrey](#) est **spécialisée dans le mi-cuit comme les raisins de Moissac** mais propose une gamme plus large également en proposant par exemple des spécialités à base de pétales de tomates ou des vinaigres.
- [Les trois Chouettes](#) propose des pickles et mezzés bio, **élaborés avec des légumes de saison et en circuit court** : Carotte, chou-fleur, betterave, oignon rouge...

Huiles, vinaigres et sauces

- [Domaine des Terres Rouges](#) (Alsace) propose **une gamme de moutardes, huiles et vinaigres d'exception**.
- [Huilerie Beaujolaise](#) (Rhône) produit des **huiles vierges entièrement naturelles**, chacune composée à 100% d'un fruit unique sans ajout ni conservateur.
- [La moutarde de Meaux Pommery](#) (Seine et Marne) est une marque qui propose des produits d'exception **autour de la moutarde en le conservant de façon optimale** dans des bouteilles en grès et un bouchon de liège naturel.



Lumière sur

nos artisans et petites entreprises

(Non alimentaire)



CARTE INTERACTIVE à venir !

Créations

Papeterie Artisanale

[Miroukou](#) propose différents articles de **Papeterie Design** : carnets, cahiers, cartes postales..., des accessoires et des illustrations pour tous les projets professionnels ou associatifs. C'est une fabrication artisanale à Strasbourg avec des articles imprimés en Alsace.

Bijoux artisanaux

[Ecouves et Merveilles](#) est un atelier de fabrication artisanale de bijoux, réalisés à la main avec des **fleurs naturelles cueillies et séchées** en Normandie.

Cosmétiques

- [La ferme des Chalandos](#) propose des cosmétiques fabriqués à la main, **à partir de lait de vache bio**
- De bons **savons et cosmétiques** bio chez [L'Esperlulette](#)

Services

Services de secours

Pour se former aux gestes de premier secours et aux risques d'incendie en milieu professionnel, découvrez [FORMA'PREV](#) (Rhône-Alpes)

Animaux

Alimentation

Pour des **croquettes de qualité pour animaux** 100% français : [Ultra Premium Direct](#)

Coups de pouce envers les entreprises

- [Je transmets à mes salariés](#), c'est envisager pour un chef d'entreprise de céder, de **proposer son entreprise à des repreneurs** qui en font partie et qui donc la connaissent bien.
- [La Capsule bleue](#) (Pays Basque) est une association qui a pour objectif de participer à **revitaliser l'industrie textile**, tout en perpétuant son héritage culturel.
- Un article à lire sur les territoires qui renforcent **l'accompagnement des TPE pour soutenir l'économie locale** : [LIEN](#) ainsi que sur **l'importance des métiers des territoires** : [LIEN](#)

Coups de pouce entre/envers les commerçants indépendants

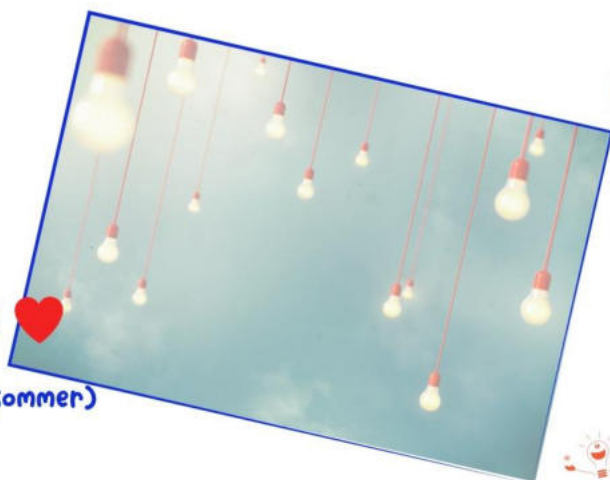
Un partenariat intelligent pour **s'entraider entre commerçants** d'un même village (Monts du Lyonnais) : [LIEN](#)

Bien-être au travail

- Un article sur **la santé mentale au travail, avec 20 initiatives** pour l'améliorer sur son lieu de travail : [LIEN](#)
- **LIVRE « Commencer par Pourquoi - Comment les grands leaders nous inspirent à passer à l'action »** de Simon Sinek : [LIEN](#) L'auteur vise à **bâtir un monde dans lequel la majorité des gens sont motivés par le travail qu'ils font**.
- [Purina](#) contribue à rendre possible pour tout le monde les **lieux de travail accessibles aux animaux de compagnie** et qui stimulent le bien-être des employés.
- [Totem](#) est un **magasin d'ultra-proximité installé directement dans les bureaux** permet aux collaborateurs d'acheter des produits alimentaires et non alimentaires en toute autonomie, 24h/24 et 7j/7. Ce service simplifie le quotidien, réduit les déplacements, et favorise la cohésion d'équipe grâce à des afterworks improvisés ou des pauses gourmandes.
- [Silent Space](#) est un **dispositif acoustique** qui masque les nuisances sonores dans les open spaces en diffusant un son neutre et doux. Il réduit le bruit parasite (claviers, conversations), améliore la concentration et diminue le stress, en répondant à un besoin répandu : un environnement de travail plus calme.
- [Baromate \(AURA\)](#) est un **micro-écosystème autonome** intégrant plantes, poissons et légumes frais dans un meuble de bureau. Il améliore la qualité de l'air, apporte une touche de nature au travail, favorise le bien-être et devient un levier d'apprentissage (aquaponie) et de créativité.
- Suite à un échec professionnel à titre d'indépendant (entrepreneur), **l'association 60 000 rebonds aide à se reconstruire sur le plan personnel** pour aider ces personnes à rebondir vers un nouveau projet professionnel : [LIEN](#)

Astuces et idées

(Pour mieux vivre ou mieux consommer)



De l'humain
dans les idées

Quelques références à découvrir

LIVRE "Ma petite recyclerie créative et naturelle" aux Editions Larousse (avec une bonne recette de lessive !)

LIVRE "Le livre du bricolage" aux Editions De Vecchi

DICTIONNAIRE « Le dico du consommateur » aux Editions Ramsay

LIVRE "Déplastifier sa vie" aux Editions Actes Sud

FACEBOOK Groupe "**J'optimise, économise et gagne des sous**" (qui met en avant des astuces pour faire des économies sur le budget de courses notamment)



Donner - Prêter - Troquer !

- [Donnons](#) a pour objectif le recyclage, l'entraide et le partage en devenant **une référence de la récupé sur le net** ; ce site de don d'objets a déjà permis de sauver et de remettre dans le circuit plus de 3 000 000 d'objets.
- [Tout donner](#) est une plateforme contenant **des annonces de particuliers** qui proposent de donner, de récupérer un objet (canapé, frigo, caisses de rangement, ...) le tout gratuitement, partout en France. Proposition de recherche par catégorie et département.
- [Geev](#) est un site qui regroupe **tous les dons d'objets gratuits et nourriture** autour de vous et dans toute la France. Exemple : proposer un vélo gratuit, un meuble gratuit ou tout autre objet que vous n'utilisez plus. Cela permet de donner une seconde vie aux objets et de participer à la sauvegarde de l'environnement à notre échelle.
- Pour les amateurs de bons plans, du système D, pour tous les écolos et pour tous ceux qui ont envie de consommer autrement, consommer responsable, [MyTroc](#) est un moyen simple et inédit **de prêter et d'échanger en ligne des biens et des services**. Le but, c'est réduire la surconsommation, faire des économies, et développer la solidarité et le partage en adaptant le troc au monde d'aujourd'hui.
- [Recupe.net](#) est un **site de dons, de récupération, de brocante gratuite** où chacun peut proposer et donner sur internet, plutôt que jeter ce dont il veut se débarrasser.

Pour plus d'autonomie et moins de consumérisme

[TeleCoop](#) est une coopérative, dont tous les clients peuvent devenir sociétaires et participer aux décisions de la coopérative. L'entreprise prône la sobriété écologique, et **incite ses clients à ne pas surconsommer**.



Via des tutoriels

Pour toutes les envies d'apprendre à coudre – à tricoter – à broder - à cuisiner – à bricoler ou de réaliser ses produits ménagers :

- **Couture** [Montre-moi comment](#) – [Tilli](#) - [Mondial Tissus](#)
- **Tricot** [Tricotez-moi](#) – [Woolschool](#) – [La droguerie](#)
- **Broderie-Perles** [Atelier Malherbe](#) – [Perles & Co](#)
- **Cuisine** [Chef Simon](#) – [Apprendre à cuisiner](#)
- **Bricolage** [Guide outillage](#) – [Mat Max](#)
- Pour apprendre à **reprendre ses vêtements** [Retouche Vêtement](#) - [The good goods](#) – [les réparables](#)
- Pour les **chaussures et maroquinerie** www.galocheetpatin.fr
- Pour trouver du **matériel de bricolage** [Bricolib](#)
- Pour trouver des **peintures** offrant entre 40 et 70 % d'économie : [Peinture destock](#)

Acheter des produits recyclés, éco-conçus ou reconditionnés

- [Consoglobe](#) est un site qui regroupe des infos, des conseils, des produits bio et écologiques pour consommer autrement, respecter la planète et aussi son budget.
- Pour découvrir **les magasins spécialisés** dans sa région : [Ressourceries et Recycleries](#) – [Emmaüs](#)
- Pour découvrir des sites qui proposent **des produits plus éco-responsables**, pour la famille, l'alimentaire, la maison (électroménagers, literie, etc) : [Greenweez](#) – [Le kaba](#)
- Pour acheter de **l'électroménager reconditionné** par des artisans réparateurs, rendez-vous sur [Reconomia](#)
- Pour les appareils "numériques" (**ordinateurs-tablettes-smartphones**) on peut réaliser jusqu'à 40% d'économies en les achetant sur le site [Refurbed](#)

Acheter des produits bio ou durables

- Du **vrai encens** et **divers produits bios** (épices, plantes, tisanes, produits cosmétiques ayurvédiques...) sur [Arbor'Essences](#)
- Le site [The good habits](#) permet à chacun peut **échanger des solutions pratiques** en rapport avec ses besoins et ses valeurs, trouver des recettes, des idées, des tutos pour créer ses produits ménagers.
- Pour **acheter son prochain sapin de Noël "durable"**, rendez-vous sur [Mon sapin durable](#)
- [Les tendances d'Emma](#) est une fabrication française (Bourgogne) qui confectionne des produits sous forme de **kits pratiques et économiques pour la beauté** (lingettes démaquillantes par exemple), pour le bébé, pour la maison, etc.



Acheter des produits moins chers ou déstockés

- Pour toutes les bonnes combines, toutes les **astuces sur tous les biens de consommation**, rendez-vous sur [Destockeurs alimentaires](#) – [Les radinautes](#) - Application [Beebs](#) – [Prima Prix](#)
- Pour **trouver nos produits préférés et comparer le prix** de notre panier de courses en drive ou livraison à domicile, rendez-vous sur [Shoptimise](#)
- Pour tout produit (alimentaire, vestimentaire, accessoires...), cette plateforme permet de **comparer les prix pour optimiser ses achats**, avec plus de 1000 sites référencés, rendez-vous sur [Le Dénicheur](#)
- Pour **payer moins cher des produits BIO** : [La fourche](#) – [O naturel](#) – [Mon panier bio](#) – [Bio coupons](#)
- Payer moins cher **des lunettes**, rendez-vous sur [Seeclly](#)
- Acheter un **petit électro-ménager** moins cher : [Livoo](#) pour trouver un BBQ, des robots pour cuisiner, équiper la maison car Livoo organise plusieurs fois par an des ventes éphémères pour donner une seconde chance à leurs produits d'exposition.
- Il y a aussi la plateforme [Dealabs](#), **communauté des bons plans** sur de la déco, des appareils ménagers, etc.
- Acheter des **fournitures scolaires** moins chers, rendez-vous sur [Rentrée Discount](#)
- Pour dénicher **des bons de réduction**, rendez-vous sur les sites [anti-crise](#) – [ma vie en couleurs](#) – [radins](#) – [envie de plus](#) – [la belle adresse](#) – [envie de bien manger](#)



Les bons plans (restaurants, loisirs, internet...)

- Sur [Groupon](#)
- Pour trouver **des places de cinéma** moins chers, rendez-vous sur [Ozzak](#)
- Réserver ses **loisirs** à la dernière minute sur [Toog App](#)

- Pour économiser sur le prix d'**internet lors de déplacements à travers le monde**, télécharger l'application [GoMoWorld](#)
- Pour **économiser sur les frais de livraison et envoi postaux**, le site [Lireka](#) envoie tous nos livres préférés et aussi des livres scolaires gratuitement, partout dans le monde et pour seulement un centime en France.

Bénéficier de prix attractifs sur les transports

L'avion

- La plateforme [Algofly](#) nous aide à trouver le meilleur tarif pour l'achat de nos billets en comparant des centaines de sites de voyage puis nous crée un graphique de suivi quotidien pour analyser les évolutions de prix en temps réel.
- Pour trouver une **place de parking** avant de prendre le train ou l'avion, rendez-vous sur [Travelcar](#)
- Vol annulé, plusieurs solutions s'offrent à nous pour être indemnisé sur le site [SAV Flights](#) vous aide gratuitement à monter un dossier de litige auprès de la compagnie aérienne en cas de retard, surbooking ou annulation. Il suffit de s'inscrire en ligne. Le site ne prend aucune commission et a permis à de nombreux voyageurs de bénéficier de l'indemnisation de 600 € maximale par passager, prévue par la loi. Ou rendez-vous sur [UFC QUE CHOISIR](#) (payant) rubrique « Indemnit'Air »

Le train, bus et covoiturage

- Acheter sans frais ni commission ni enchères des **billets de train moins chers** en utilisant gratuitement le site [Troc des trains](#). Les billets ne sont plus échangeables ni remboursables mais le site contrôle la validité des billets de train déposés et l'indique par une fiabilité du billet avec 3 étoiles vertes.
- Sur une [page du site SNCF Connect](#), on peut découvrir et comparer **les offres et les services les plus avantageux** pour soi qui empruntions le train : cartes, abonnements, offres en région.
- Chaque année, on peut bénéficier du **billet de congé annuel de la SNCF à tarif réduit** ! Cela représente une réduction de 25% sur le plein tarif et de 50% si la moitié du paiement se fait en chèques-vacances, pour en savoir plus, rendez-vous sur le [site du service public](#) (France).
- L'application gratuite [Tic tac trip](#) **compare différents moyens de transports disponibles** pour réaliser son trajet **au meilleur prix**.
- Et pour **réserver ses billets**, tout transport confondu, **au meilleur prix**, rendez-vous sur [Kombo](#)



Acheter-louer un véhicule

- Pour **acheter ou vendre un véhicule d'occasion en toute transparence**, rendez-vous sur [Histovec](#)
- Pour trouver une **location de voiture moins chère** et comparer les prix des loueurs, rendez-vous sur [Algofly](#)
- Site d'auto partage, [Citiz](#) permet de **louer une voiture en libre-service**, près de chez soi, pour une heure, un jour ou plus, selon ses besoins (escapades, loisirs, déplacements professionnels...) :
- **Réserver sa voiture au meilleur prix en location**, rendez-vous sur [Ma location voiture](#)
- [Turo](#) est un site dédié à la **location de voitures entre particuliers**.
- Et dans la lignée, il y a l'application [Getaround](#)
- Pour trouver le **meilleur tarif disponible**, rendez-vous sur le site comparatif [Carigami](#)
- La start-up [Carlili](#) propose la **location de véhicules Tesla livrés et récupérés à domicile** à l'heure et à l'adresse de son choix, en moins de deux heures : actuellement à Paris, IDF et Lyon.

Les bons plans avec son véhicule

- **Large choix de pneus** en ligne au **meilleur prix** sur [allo pneus](#)
- Pour un **contrôle technique à prix cassé**, rendez-vous sur [Ct Easy](#)
- Pour **payer moins cher son plein d'essence**, [la Station La Moins Chère](#) est une application pour bénéficier des données des stations-service de France métropolitaine, mais aussi d'Andorre et d'Espagne.
- Pour **faciliter sa recherche de place de parking**, il y a l'application [ZENPARK](#)
- [Hiflow](#) réinvente la logistique automobile en émergeant comme la première plateforme digitale de **livraison de véhicules** en France, Belgique, Espagne et Italie, inaugurant ainsi une nouvelle ère dans le secteur.

Focus sur l'énergie

- Pour tout connaître sur les **offres tarifaires EDF** et les comparer, rendez-vous sur [électricité.net](#)
- **Faire des économies** : [Total Energies](#) – [Engie](#) Dans la lignée, pour suivre ses dépenses, détecter les appareils qui surconsommement, obtenir des conseils pour faire des économies, rendez-vous sur [HelloWatt](#)

L'énergie Verte

- **Tout savoir** sur l'énergie verte sur [Ekwateur](#)
- **Eolienne Aéroleaf** dans son jardin avec [New World Wind](#)
- **Pour les projets plus ambitieux à hauteur de petites communes ou d'éco-quartiers**, l'entreprise [Solartech France](#) basée en Lot et Garonne crée des panneaux solaires pour alimenter les éclairages sur la voie publique ne disposant pas d'un réseau électrique.

Prendre soin de ses appareils électro-ménagers

Pour trouver pleins de **conseils pratiques** afin de prendre soin de nos appareils, rendez-vous sur [Longue vie aux objets](#)

Pour faire durer plus longtemps son lave-linge (ASTUCE)

- ✓ Ne pas surdoser la machine
- ✓ Vider le filtre de vidange tous les 2 mois
- ✓ Nettoyer le filtre et le joint d'étanchéité de la porte
- ✓ Détartrer le tambour en faisant un lavage à vide à haute température avec un litre de vinaigre blanc.

Pour gaspiller moins d'énergie avec son frigo (ASTUCE)

- ✓ Dégivrer tous les 6 mois – maintenir une température 4°C

La machine à espresso

Grâce à de l'acide citrique 100% naturel et labellisées Ecocert à utiliser 3X/an, le détartrage permet de rallonger la durée de vie de l'appareil, proposé par [Melitta](#).

Batterie d'ordinateur portable

- Rendez-vous sur [Touche de clavier](#).
- **Autre ASTUCE :**
 - Ne jamais la laisser tout le temps brancher sur l'ordinateur qui détériore les composants de la batterie. Si on veut se brancher sur secteur, on se branche avant d'allumer l'ordinateur pour éviter de sursolliciter la batterie.
 - On recharge plutôt la batterie quand l'ordinateur est éteint et sans attendre d'être complètement à plat.

Objet bon pour la casse

Rendez-vous sur [mes déchets spécifiques](#) afin de trouver une **déchetterie proche de chez soi**.

Réparation d'objets – Recyclage (Upcycling)

Apprendre à réparer avant de racheter

- [Ebay](#) propose une **rubrique dédiée à la réparation**.
- Pour découvrir **l'indice de réparabilité** de son objet, rendez-vous sur : [LIEN](#)

- **En cas de problème avec nos appareils**, il existe quelques sites spécialisés qui peuvent nous aider (achat de pièces détachées, outils de diagnostic en cas de panne, aide professionnelle, dépannage ...) : [We repair](#) – [SOS accessoire](#) – [spareka](#) – [je me propose](#) – [repair café](#) – [sosav](#) – [se faire aider](#) – [comment réparer](#) – [longue vie aux objets](#) – [ecosystem](#) – [topizy](#) - [l'atelier Lass](#)
- **Pour acheter des pièces détachées** : [SOS accessoire](#) – [spareka](#) – [ifixit](#)



Rouille sur les outils (Astuce)

- ✓ Verser 3 CS d'acide citrique dans une petite bassine d'eau bouillante et plonger l'outil.
- ✓ Lorsqu'il n'y a plus aucune remontée de bulles, on rince l'outil avant de l'astiquer avec une éponge à récurer ou une petite brosse à poils durs. Rincer à nouveau.
- ✓ Sécher l'outil correctement puis appliquer une huile végétale pour éviter que la rouille se réinstalle.

Les vêtements en seconde main

- [Vinted](#) remporte toujours un franc succès. Emmaüs propose [la friperie solidaire](#).
- Dans la lignée, il y a aussi [système solere](#)
- [Kiloshop](#) propose **l'achat de friperie au kilo** dont le concept est "choisir - peser et emporter".
- **Pour le sport** également, il est possible de s'habiller moins cher via [Sporteed](#)
- **Pour les enfants et adolescents**, il existe la plateforme de seconde main [Smala](#)
- **Des chaussures de seconde main** avec [Claquettes Market](#) qui est une marketplace 100% française.
- **Pour échanger ses vêtements** : application [Swap-Chic](#)
- Pour **customiser ses vêtements** rendez-vous sur [Un chat sur un fil](#)

Les jouets en seconde main

- **Joué Club** organise ponctuellement des **TrocOJoué** qui rencontrent beaucoup de succès : dépôt d'un jouet = bon d'achat : [LIEN](#)
- Dans la lignée, [King Jouet](#) a ouvert des magasins **King'Okaz**, entre neuf et occasion.
- Et chez Oxybul, il existe l'application **Id Troc** : [LIEN](#)

Pour le déménagement

- On fait appel à [Get Jum](#)
- On **économise sur le camion** en aller simple chez [Rent and drop](#) ou chez [city-trop](#)
- Possibilité également de **trouver de la place chez un transporteur qui rentre « à vide »** sur [Fret bay](#)

- L'achat de cartons est un budget ; **on peut louer des bacs en plastique** sur [Bac Eco](#) Et à Paris, il y a [carton plein](#) qui est une « bonne action » puisque c'est une association d'insertion sociale et professionnelle qui forme et accompagne vers l'emploi des personnes en situation d'exclusion.
- Pour obtenir des devis différents et/ou **comparer différents transporteur-déménageur**, on file sur [Moverbay](#) - [A vos cartons](#) – [Nextories](#)
- On s'inscrit sur la plateforme [Papernest](#) de simplification administrative gratuite où il n'y a qu'un **seul formulaire à remplir pour gérer tous ses contrats**.
- Le **transport collaboratif (partagé)** de marchandises [Cocolis](#) : un conducteur de véhicule, moyennant rémunération, charge dans son coffre des produits volumineux (meubles, vélos...) qui doivent faire le même trajet que le conducteur.
- [Diday](#) nous **accompagne pour déménager**, rendre notre nouveau chez nous encore plus agréable et pour profiter de milliers d'offres et de bons plans exclusifs.



Pour la maison

- **Film protecteur à coller sur son clavier**, à dénicher sur ... [le dénicheur](#) !
- Des **peintures acryliques et accessoires haut de gamme** pour décorer ou restaurer un grand nombre de matériaux, rendez-vous sur [Edding](#)
- Sans consommation d'énergie, un **absorbeur d'humidité** pour toutes les pièces de la maison : [LIEN](#)
- Pour **enlever le goût parfois désagréable de l'eau du robinet**, il existe des billes de céramique : [LIEN](#)
- Pour le **montage express d'un sommier**, expédié en kit et facile à monter, rendez-vous sur [MERINOS](#)
- Pour **rassembler les câbles** (USB), un petit tour sur [Xoopar](#) dont la raison d'être est d'éco-concevoir des accessoires high tech utile et design pensés pour le confort de tous.
- Pour **concevoir son meuble de rangement unique**, rendez-vous sur [Mobibam](#)
- Pour **chiner des pièces en ligne** chez des marchands, rendez-vous sur [Puces Privées](#)
- Pour **nettoyer ses vitres à l'eau sans produits chimiques**, rendez-vous sur [les tendances d'Emma](#)

Le jardin, la terrasse, le balcon et les plantes

Pots tendances, accessoires malins et éclairages colorés déco à **petits prix** sur [Stokomani](#)

[Le label français « Plante bleue »](#) garantit que les plantes ont été cultivées avec peu d'engrais et juste utilisation de l'eau.

Pour un bouquet de fleurs qui dure (ASTUCE)

- ✓ Le vase doit bien soutenir le bouquet à la moitié de sa hauteur,
- ✓ On enlève les feuilles des tiges du bas pour éviter le pourrissement et on coupe les tiges avec un outil bien aiguisé d'1/2 centimètre,
- ✓ On nettoie le vase tous les 2-3 jours en changeant l'eau : 3 à 4 cm d'eau fraîche pour nos tulipes, par exemple et pour des bouquets plus « généreux » comme les mimosas ou les lilas ou magnolias on utilisera plutôt de l'eau tiède.

Entretien des plantes d'intérieur (ASTUCE)

- ✓ On leur fait prendre une douche qui va les réhydrater complètement,
- ✓ On vaporise généreusement les tiges et le dos des feuilles avec une solution/spray composé d'une CS de savon liquide/litre d'eau,
- ✓ Pour des urgences liées aux parasites type cochenilles qui attaquent les feuilles, on utilise 1 CS d'alcool à brûler dans une composition d'eau et de savon, puis on l'applique généreusement au pinceau tige par tige.

Booster ses plantes en évitant l'overdose d'engrais « ni trop ni trop peu » (ASTUCE)

- ✓ On indique tous nos apports d'engrais dans un carnet de bord
- ✓ L'engrais ne se met pas partout : seulement au pied des plantes gourmandes telles que jardinières fleuries, agrumes, et au potager (courges, choux, aubergines, poireaux, pommes de terre, poivrons)
- ✓ Pour les tomates, on choisit un engrais formule spéciale en respectant bien la dose indiquée ou si on veut éviter l'engrais, on place simplement aux pieds des plants de tomates une bonne poignée de compost maison (3Kg/m² pour les légumes gourmands et 2 Kg/m² pour les fleurs de pleine terre, 1 Kg/m² pour un rosier)

Le buis est tout rongé (Astuce)

La faute à la chenille de la **Pyrale du Buis** ; pour lutter contre, on utilise [l'anti-chenille Bacillus Thuringiensis variante « BT Kurstaki »](#) que l'on peut trouver dans des bonnes jardinerie. Le produit se vaporise généreusement sur le buis, puis on va surveiller l'apparition de papillons récidivistes en disposant des pièges entonnoirs que l'on constitue d'une CS de liquide vaisselle pour 1L d'eau qui vont attirer les papillons tel un piège puis on traite les chenilles 15 jours après. On vérifie plus tard s'il n'y a pas des feuilles collées-tissées entre elles à l'automne, que l'on coupera.



Mon jardin sans pesticides (ASTUCE)

- ✓ Pour anticiper l'apparition de mauvaises herbes, on couvre les pieds des plantes avec un paillage minéral (graviers, galets, ardoise...) ou organique à Ph neutre (chanvre,

cosses de coco). Il existe aussi des plantes qui couvrent le sol comme le lierre et le sédum,

- ✓ Pour éliminer les mauvaises herbes de la terrasse ou en bas des murs, il suffit de réutiliser son eau de cuisson des pâtes ou de pommes de terre encore très chaude
- ✓ Pour traiter l'apparition de mauvaises herbes, on utilise un peu des produits portant la mention UAB « Utilisable en Agriculture Biologique » ou label AB.

Eviter la soif (ou la tasse) aux plantes en pots (ASTUCE)

- ✓ Opter pour des grands pots en terre cuite ou en plastique double paroi bien isolants – on évite le zinc ; au minimum 30 cm de côté par plante.
- ✓ On utilise du paillage sur toute la surface des pots avec des cailloux clairs ou paillage maison*. L'utilisation de cailloux pour pailler, c'est écolo ; il en existe en restes polis de béton cellulaire très légers qui tapissent joliment bacs et jardinières.

Les tontes de gazon servent aussi de paillage que l'on répand partout (une fois le sol bien arrosé) sous forme de tapis de 5 cm d'épaisseur, se transformant en humus mais attention, ça ne repousse pas les limaces.

Un beau citronnier chez soi charnu en fruits, fleurs et feuilles (ASTUCES)

- ✓ Acheter le citronnier par temps doux puisqu'il a forcément grandi dans un pays chaud ou dans une serre ; un coup de froid (gel) peut lui être fatal,
- ✓ Bien le soigner en apportant beaucoup d'eau, et un engrais spécial agrumes ; lui distribuer sa dose jusqu'à ce que les fruits soient mûrs puis on attend la prochaine floraison,
- ✓ La surface de son pot doit être tapissée de copeaux de cacao et on lui fait prendre une douche généreuse une fois par semaine,
- ✓ Si on le repote, on attend le mois de mai et on le fait dans un mélange composé de 1/3 de compost de fumier et 2/3 de terre du jardin,
- ✓ Et si il a perdu toutes ses feuilles d'un coup, on le repote immédiatement dans un pot plus large d'au moins 5 cm avec le mélange indiqué ci-dessus, car il a pris un coup de froid !

Je pars en vacances

- Pour l'arrosage des plantes, il existe **un système** constitué d'une poche que l'on accroche en hauteur, d'un **tuyau et de compte-gouttes**, qui peut arroser jusqu'à 8 plantes. Il est facile à ranger et ne coûte pas trop cher : [LIEN](#)
- Il existe aussi des **sticks de gel hydro-rétenteur** permettant 1 mois d'autonomie si on n'a que quelques plantes : [LIEN](#)
- On peut utiliser aussi des **cônes d'arrosage** sur lesquels on visse une bouteille d'eau en plastique (perforée à l'arrière pour remplir la bouteille) et plus chers, on peut investir dans des jardinières/pots à réservoir d'eau.
- **Des plantes qui prennent soin de nos plantes?** Oui avec [AIAKO](#)



Se découvrir et progresser par le développement personnel et la spiritualité

Des plateformes tournées sur la question du bien-être

- [Etre meilleur](#) est une **plateforme épurée avec des articles intéressants** : On y retrouve par exemple un article qui nous parle des habitudes à adopter pour mener à bien nos objectifs.
- **Haut Potentiel et Hypersensible ?** Ces deux sites devraient vous plaire : [Suivez le zèbre](#) et [Rayures et ratures](#)
- Le site [Pleine conscience](#), **la clé pour vivre mieux et gérer son stress** et qui propose quelques rubriques ciblées pour nous aider à progresser dans la vie : Lâcher prise, Pleine conscience, Méditation, les bienfaits d'une psychothérapie
- [Réussite personnelle](#) est un blog très épuré avec des **articles intéressants** sur la jalousie, la manipulation mentale...
- [Faire confiance](#) est tout un site **dédié à la confiance en soi**
- [Les mots positifs](#) est une plateforme **pleine de lumière et d'inspirations** sur la confiance en soi, sa mission de vie, la loi de l'attraction, des rubriques sur le développement personnel, sur l'amour, la famille...
- De **nombreux articles complets en Développement personnel**, classés par ordre alphabétique sont sur [Soin et guérison](#)
- [Esprit Spiritualité Métaphysiques](#) est un site plus **tourné vers l'ésotérisme** pour découvrir de nouvelles façons de faire évoluer sa conscience et son esprit : on y retrouve par exemple un article qui nous dit de ne pas abandonner dans les moments difficiles.
- **Découvrir l'ennéagramme**, un **modèle de la structure de la personne humaine** qui aboutit à neuf configurations différentes de la personnalité, neuf manières de se définir : [LIEN](#)
- Pour ceux qui ont souffert ou souffrent d'**anxiété** : [LIEN](#)
- Un site sur lequel « surfer » : [LIEN](#)

Des articles et des vidéos qui vont à l'essentiel

- Un article qui nous mène à nous poser des **questions sur le jugement envers les autres** : [LIEN](#)
- Un article sur **l'audace** pour sortir de sa zone de confort : [LIEN](#)
- Une approche amusante autour du **triangle de Karpmann** : [LIEN](#)
- Des articles intéressants sur la **philosophie à appliquer dans sa vie**, sur les relations humaines et tant d'autres sujets passionnants : [LIEN](#)
- Une vidéo intéressante sur **la puissance de l'intention** « En quoi sommes-nous la cause inconsciente de ce qui nous arrive ? » : [LIEN](#)
- **Une initiative citoyenne COUP DE CŒUR** A Liège (B), un inconnu (décédé à 30 ans en mai 2025) a longtemps collé dans des lieux publics des petits mots inspirants et bienveillants :



Quelques livres à découvrir

Développement personnel, prendre soin de soi

- **« Plénitude, empathie et résilience »** de Richard Moss : [LIEN](#)
Un livre grandiose de 250 pages avec des explications claires sur ce qui fait « soi », comprendre ce qu'est l'Ego et comment il fonctionne. Cela ne donne envie que d'une chose : se libérer de ses peurs, arrêter de se tirer parfois nous-même vers le bas et vivre et agir avec lucidité et positivité.
- **« L'acceptation profonde - Dire oui à la vie... et se transformer »** de Jeff Foster : [LIEN](#)
- **« La Symphonie des âmes »** de Grégory Mutombo : [LIEN](#)
- **« Exercices pratiques d'autolouange : Pour retrouver l'esprit d'enfance, découvrir le plaisir d'écrire, témoigner d'une beauté intérieure »** de Marie Milis : [LIEN](#)
- **« Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi - édition 2022 »** de Michel Odoul : [LIEN](#)

Agir pour préserver « le vivant » et préservation des liens

- « **Lettre ouverte aux animaux (et à ceux qui les aiment)** » de Frédéric Lenoir : [LIEN](#)
Dans son ouvrage, il nous invite à cette réflexion : « Puisque l'être humain est aujourd'hui l'espèce la plus consciente et la plus puissante, puisse-t-il utiliser ses forces non plus pour exploiter et détruire ces formes de vie, mais pour les protéger et les servir »
- « **Raviver les braises du vivant** » de Baptiste Morizot : [LIEN](#)
- « **Gentillesse... mes fesses ! Comment passer de l'intention de la gentillesse à son incarnation au quotidien** » de Franck Martin : [LIEN](#)
- « **52 semaines au vert. Chroniques et conseils DIY pour renouer avec le vivant** » de Fanny Agostini : [LIEN](#)
- « **Prendre soin de la vie** » de Divers auteurs : [LIEN](#)
- « **Le goût du risque. Un éloge de la vie, imprévisible et joyeuse** » d'Andrea Marcolongo, Patrice Franceschi et Loïc Finaz : [LIEN](#)
- « **L'enquête sauvage** » de Anne-Sophie Novel : [LIEN](#)
- « **Indécence urbaine. Pour un nouveau pacte avec le vivant** » de Guillaume Faburel : [LIEN](#)
- « **Et si nous (re)devenions humains ?** » de Sophie Rabhi : [LIEN](#)
- « **L'Effondrement (et après) expliqué à nos enfants... et à nos parents** » de Gauthier Chapelle et Pablo Servigne : [LIEN](#)
- Un roman inspirant et très réaliste « **Le réveil** » de Laurent Gounelle : [LIEN](#)
- Un petit ouvrage passionnant sur **ce qu'est la Socialisation et son pendant l'Humanisation** : [LIEN](#)
- Un livre passionnant « **Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible** » de Charles Eisenstein : [LIEN](#)
- « **Je voudrais que quelqu'un m'attende quelque part** » de Anna Gavalda : [LIEN](#)

Faire parler ses talents et apprendre à (mieux) communiquer

- « **Faire ensemble** » est un manuel pratique **pour déployer les faire-ensemble dans les groupes** : 13 ans d'expérimentations internes d'intelligence collective et de gouvernance partagée condensés en 260 pages dans "Faire ensemble" de l'Université du nous : [LIEN](#)
- « **Comment devenir intéressant - impactez, captivez, influencez grâce au pouvoir des histoires** » de Franck Marcheix : [LIEN](#)
- Un génialissime bouquin **sur nos intelligences** de Sylvaine Messica « **7 intelligences pour révéler votre leadership et construire le monde de demain** » : [LIEN](#)
- **Sur la communication non violente**, on ne présente plus l'ouvrage de Marshall B. Rosenberg « **Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)** » : [LIEN](#)
- « **La Sagesse des Foules** » de James Surowiecki : [LIEN](#)

Développer son esprit, comprendre le monde

- « **La fabrique de nos servitudes** » de Roland Gori : [LIEN](#)
- « **La pensée captive** » de Czeslaw Milosz : [LIEN](#)
- « **Aurai-je été résistant ou bourreau ?** » de Pierre Gayard : [LIEN](#)
- « **Par le corps de la terre** » de Satprem : [LIEN](#)
- « **Le déclin du courage** » de Alexandre Soljénitsyne : [LIEN](#)
- « **Cerveau et nature : pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde ?** » de Michel le Van Quyen : [LIEN](#) et également « **Cerveau et silence : Les clés de la créativité et de la sérénité** » du même auteur : [LIEN](#)
- « **Votre cerveau est votre meilleur allié** » de J-D. Michel et M. R. Waldman : [LIEN](#)
- « **La loi naturelle et les droits de l'homme** » de Pierre Manent : [LIEN](#)
- Analyse de Philippe Bordinon (B) « **Les sidérurgistes comme variable d'ajustement dans un monde néolibéral** » : [LIEN](#) (PDF)
- « **Naître ou le néant : Pourquoi faire des enfants en temps d'effondrement ?** » de Marianne Durano : [LIEN](#)
- « **Adieu et merci ritualiser les transitions de vie** » de Caroline Von Bibikow : [LIEN](#)
- « **Surmonter les épreuves de la vie avec des approches naturelles** » de Loïc Abeille : [LIEN](#)
- « **Confusions** » de Marie Tanguy : [LIEN](#)
- « **La défaite de l'Occident** » d'Emmanuel Todd : [LIEN](#)
- « **L'ère des soulèvements** » de Michel Maffesoli : [LIEN](#)
- « **La Dernière Conquête, Prémices d'un monde sans argent** » de Yann Yvinec : [LIEN](#)
- « **Commentaires sur la société du spectacle** » de Guy Debord : [LIEN](#)



Les animaux

Centres de sauvetage et Refuges

- [Hégaldia](#) est une association départementale pour la **sauvegarde de la Faune sauvage**, au même titre que la [LPO](#), la [Ligue Royale Belge pour la Protection des Oiseaux](#) ou le [CREAVES Centre de Revalidation des Espèces Animales](#) Vivant à l'Etat Sauvage en Belgique.
- Dans la même lignée, il y a aussi l'association [Paloume](#)
- [La patte normande](#) est une **association-refuge pour les chats et les chiens**, créée par des habitants.
- [Le Jardin](#) est un sanctuaire créé par Luiz Vega où il **recueille des animaux « mal aimés »** pour leur offrir une vie idyllique, en famille
- [Mudita Sanctuary](#) (Dordogne) est un refuge **pour animaux abandonnés** venant de tout horizon (foyer, nature : poules, cochons, chats...).
- [Suzy handicap animal](#) est un refuge qui récupère des **animaux handicapés** sauvés d'une mort certaine.
- [SOS Vieux chiens](#) est une Association de protection animale sauvant de **vieux chiens (et chats)** pour leur retrouver une famille qu'ils soient heureux pour leur fin de vie.
- [I love my dog](#) est une pension et un refuge pour **chiens heureux**
- [L'Arche des prés Louvet](#) offre une 2ème vie aux **équidés en mauvaise santé**.
- [Les caquetteuses](#) est une association qui a pour objet de sauver les **poules pondeuses** réformées dans les élevages bio et/ou plein air.
- [Adopte un flamant](#) est une opération de parrainage envers un **flamant rose** pour l'aider à vivre dans les milieux humides et permettre son observation pour la sauvegarde de cette espèce emblématique.
- En France, près de 4 500 chiens sont utilisés à des fins d'expérimentation animale et risquent l'euthanasie une fois le protocole expérimental terminé. Une femme, Virginie, a fondé l'association [Beagles of Burgundy](#) pour leur offrir une vie post-laboratoire.
- [Il court il court le furet](#) est une association qui prend en charge les furets errants (premiers soins, recherche de familles, réhabilitation).

- Devenir **Compagnon SPA** pour offrir aux animaux en souffrance la vie qu'ils méritent, face à la hausse alarmante des abandons d'animaux : [LIEN](#)
- [Les anges du rail](#) est un collectif d'agents, d'associations et de **bénévoles qui accompagnent des animaux domestiques vers leur nouvelle destination** (refuge, famille d'accueil ou adoptante).
- [Pattoune Adoption](#) est un site d'adoption animalier et un **outil de gestion pour associations et refuges en France**.

Des idées touchantes et inspirantes

- Sauvé d'une mort certaine, **un chien est adopté par une école** : [LIEN](#)
- En Belgique, pour **faciliter l'adoption de chiens**, des pompiers posent avec eux : [LIEN](#)
- L'installation d'une **crèche pour chiens** pendant que les gens visitent les marchés de Noël à Strasbourg : [LIEN](#)
- Dans le nord de la Manche, cette route est fermée pour **laisser traverser les amphibiens** : [LIEN](#)
- Dans une agglomération bretonne, des **panneaux de signalisation** ont été installés pour sensibiliser les conducteurs au passage de loutres [LIEN](#) et autres animaux [LIEN](#)
- En Belgique, un nouveau **panneau de signalisation pour les chats** qui sont dans le secteur : [LIEN](#)
- Promise à l'abattoir, **une ânesse** a trouvé un refuge aimant **au sein d'un Ehpad** situé dans le Calvados : [LIEN](#)
- Cela se passe aux Etats-Unis : **L'ingéniosité de vétérinaires** californiens a permis de soigner de façon originale un oiseau mal en point [LIEN](#)
- Un **enfant de 9 ans a lancé une collecte de dons** au profit d'un refuge pour animaux : [LIEN](#)
- Des gendarmes sauvent des **chatons abandonnés** et les adoptent dans leur brigade : [LIEN](#)
- Depuis son plus jeune âge, Marie est une **"mère" de substitution** redonnant vie à des animaux convalescents : [LIEN](#)
- **La carte pour ne pas laisser seul son animal chez soi** : carte à glisser dans son sac quand on quitte le domicile. En cas d'urgence (accident, hospitalisation), elle informe qu'un chien, chat ou autre animal est seul à la maison et a besoin d'aide : [LIEN](#)
- **COUP DE CŒUR** Un homme (USA) console une vache qui a perdu son veau : [LIEN](#)



Bien-être animal

- **La litière Pacha™ analyse la santé des chats** en changeant de couleur au contact de l'urine afin de nous alerter sur les potentiels problèmes de santé : [LIEN](#)
- [Sauvons Bambi](#) est une association belge qui débusque les jeunes faons et les oiseaux **avant le passage des faucheuses agricoles** dans les champs.

Garde d'animaux

- [Animal Futé](#) est un **site d'échange de garde d'animaux** (chiens, chats, NAC) entre particuliers.
- Pour **trouver son dog-sitter** idéal, rendez-vous sur [Dog Buddy](#) et dans la lignée, **pendant notre absence** en journée, il y a [Holidog](#).
- Une **alternative aux pensions canines** en trouvant un pet-sitter proche de chez soi avec [ROVER](#)

La nature, la biodiversité et l'environnement

[Jabeprode](#) est un **piège à frelons asiatiques**, gagnant du concours Lepine.

Différentes associations lancent des projets collectifs pour **préserver la biodiversité et sauver les amphibiens** : [Agence Régionale de la Biodiversité](#), l'[ASPAS](#) et le chantier écologique [Crapauduc](#).

[Paysans de nature](#) est une association qui favorise la **défense de la biodiversité** en mettant espaces + espèces sauvages au coeur des préoccupations des agris et habitants des territoires.

[France Nature Environnement](#) est la fédération française des associations de **protection de la nature et de l'environnement**.

[SOS Essaim](#) est une plateforme permettant de trouver les **apiculteurs près de chez soi** afin de récupérer un essaim d'abeilles dans son jardin.

Organisée par VALHOR en partenariat avec l'Observatoire Français d'Apidologie (OFA), **la Semaine des Fleurs pour les Abeilles** mobilise plus de 1200 professionnels du végétal – jardinerie, fleuristes, horticulteurs, pépiniéristes, grossistes et paysagistes. Cette opération nationale vise à sensibiliser les citoyens à la **protection des abeilles** et de la biodiversité face à la diminution de la ressource alimentaire des pollinisateurs, et pour renforcer l'alimentation de ces espèces menacées d'extinction : [LIEN](#)

[Les Piverts](#) est une association d'**éducation à l'environnement** située dans la commune de Lohr (Vosges du Nord) ; elle propose des animations nature pour tous les publics.

[Le SINE de Bussière](#) (Strasbourg) se situe dans un ancien corps de ferme et est un **centre d'initiation à la nature et à l'environnement**.

[Le Moulin Nature](#) constitue un **espace pédagogique** dédié à l'Éducation à la Nature, à l'Environnement, et au développement durable pour tous les publics. C'est un lieu d'apprentissage, d'échange, de ressources et de convivialité ouvert à tous.

[La combe aux rossignols](#) (Monts du Lyonnais) est un **lieu dédié à la biodiversité et à l'exploration ludique** grâce à un jeu d'aventure extérieur scénarisé Explor Games® accessible en famille, entre amis ou en équipe.

[Les voix de la forêt](#) est une association dont le **projet s'appuie sur les piliers de la Pédagogie Par la Nature** (PPN). Les activités se déroulent dehors, par tous temps et en toutes saisons, dans un lieu naturel riche et sécurisant tout en permettant des prises de risques mesurées. Elle permet la connexion à la nature, la connexion à soi et la connexion aux autres.

Idées inspirantes

- A Limoges, les fleurs dans les espaces publics laissent la **place aux légumes** : [LIEN](#)
- En Alsace, un homme a créé une **oasis de vie** au milieu des monocultures : [LIEN](#)

