

# ECO-GUIDE

De l'étudiant  
strasbourgeois

# Edito

Bienvenue à toi dans l'Eco-guide, la bible des initiés, le mode d'emploi écolo-pas-cher ! Ce guide est fait pour que toi, étudiant à Strasbourg, puisse identifier toutes les **options écolos qui s'offrent à toi** ! Nous te listons les astuces de la vie quotidienne, tout en localisant les **bonnes adresses et bons plans de la ville**. Ces conseils ne sont pas exhaustifs mais abordent la vie étudiante dans sa globalité. Tout ça pour te prémâcher le travail ! Car, OUI, c'est possible, tu peux adopter des gestes responsables et solidaires pour l'environnement et la société !

D'où vient cette idée folle ? L'Eco-guide avait été réalisé par l'ancienne équipe de bénévoles de l'Association Campus Vert Strasbourg il y a 10 ans. Les nouveaux bénévoles voulaient le remettre à jour ! Nous avons fait appel à des bénévoles particuliers puis à l'association Amicale des Lettres Strasbourg qui nous a redirigé vers une montagne de bénévoles investis ! Un graphiste professionnel nous a ensuite épaulé ! Et voilà le travail !

Ce guide se présente sous la forme de chapitres thématiques, listant les astuces reliées aux chapitres. Nous te laissons maintenant avec notre ami **Ecokool** qui nous aidera à découvrir tous les bons plans et astuces !

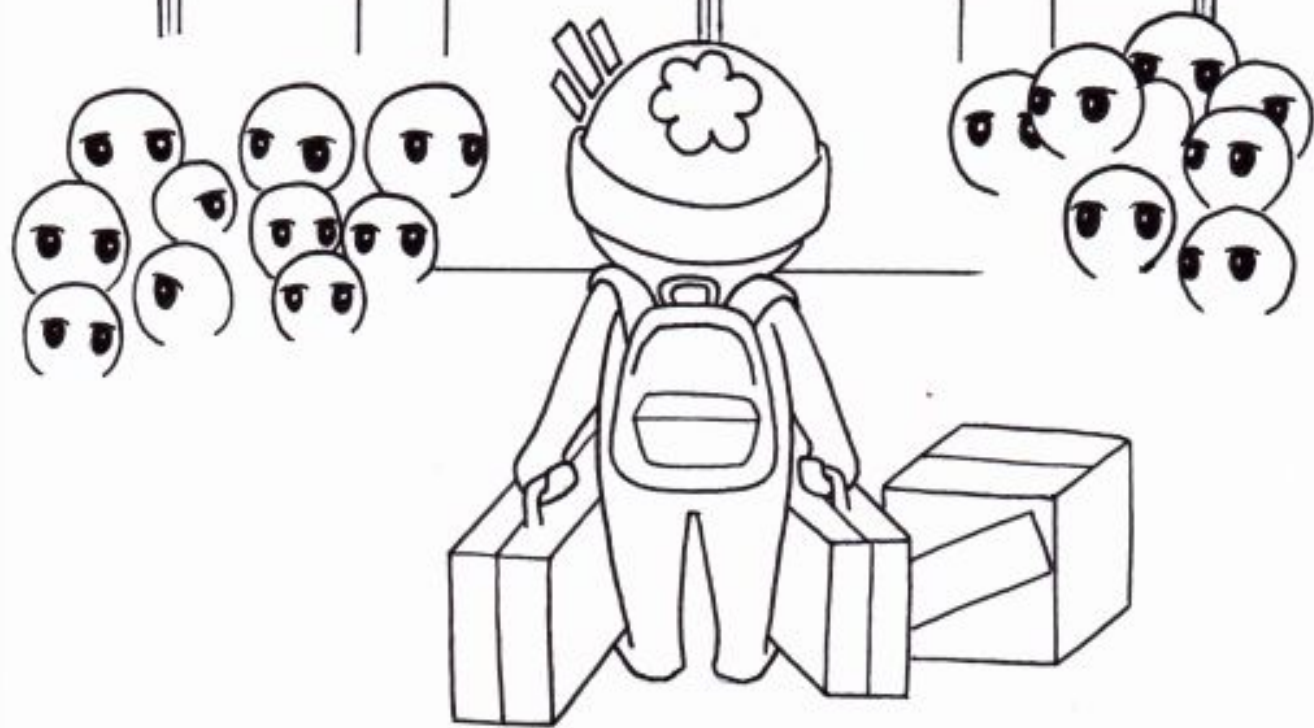
**Hey c'est la rentrée ! Viens !**



Université

de Strasbourg

# LE PATIO





# Sommaire



## 1. La nourriture chez Epicure

- L'alternative numéro 1 : les AMAP
- Les marchés
- Les magasins
- Calendrier des fruits et légumes
- Les labels
- Recettes végétariennes
- Enquête spéciale

## 2. Cocooning à la maison

- Recettes DIY
- Aromathérapie du pauvre
- Intimité
- Eco-gestes
- Enquête spéciale

## 3. Se déplacer sans polluer

- Fais le beau avec ton vélo
- Transport en commun

## 4. La récup' pas dupe

- Les objets de seconde main
- Les vêtements de seconde main

## 5. Les déchets peuvent aller se coucher

- Gaspillage alimentaire
- Compostage
- Tri des déchets
- Enquête spéciale

## 6. Sorties

- Bars alternatifs
- Restauration
- Espaces verts

## 7. Engageons-nous !

## 8. Filmographie / Bibliographie

## 9. Présentation de la fine équipe

# CHAPITRE 1 :

## La nourriture chez Epicure !



N'aies pas peur ! On peut s'éclater et se péter le bide tout en mangeant de bons aliments !

Il est temps de faire connaissance avec les beaux légumes de la région, parce qu'il y en a, et ils sont beaux les légumes alsaciens, ils sont fiers ! Alors profite-en pour te familiariser avec les alternatives solidaires et avec les producteurs alsaciens qui font de leur mieux pour que tu sois en bonne santé :)

A toi de trouver l'alternative qui t'attirera le plus dans la quête d'une alimentation responsable !

## ► L'alternative numéro 1 : les AMAP

Alors, pour commencer, tu as les AMAP (**Association pour le maintien d'une agriculture paysanne**). C'est le concept le plus malin pour manger écoresponsable et pas cher quand tu habites en ville. Des paysans qui respectent une charte prônant une agriculture raisonnée, distribuent, sans intermédiaire, des paniers de légumes ou autres produits locaux, cultivés sans intrants chimiques et dans le respect de l'environnement. Parfait non ? Il suffit d'adhérer à leur association. En général, les prix sont avantageux. Voici quelques exemples :

- **Campus Vert et Riedoasis / CAMPUS :**

Pour la distribution, il suffit de se rendre le Jeudi entre 14h et 18h au bâtiment du Platane à côté de l'Allée René Capitant. Riedoasis propose fruits, légumes, pains, et œufs. Et... Campus vert te propose un **prix étudiant** à 7 euros le panier bio ! Un document à remplir qui spécifie ce que l'on veut récupérer comme type de panier et le tour est joué. Adhérer :

- Le Mardi après-midi au local

*Lieu* : Institut de zoologie, 12 rue de l'université  
67000 Strasbourg

- **Page fb** : Campus vert Strasbourg

- **AMAP Strasbourg Vosges / CENTRE VILLE:**

La distribution se fait le Jeudi de 18h30 à 20h  
*Lieu* : 66 Avenue des Vosges 67000 Strasbourg  
*Adhérer* :

- **Mail** : [amapstrasbourgvosges@free.fr](mailto:amapstrasbourgvosges@free.fr)
- Sur place un Jeudi soir.
- **Page fb** : AMAP Strasbourg Vosges

- **AMAP du Schluthfeld / NEUDORF :**

- Distribution le Mardi de 19h30 à 20h30

*Lieu* : 25a rue de Belfort 67100 Strasbourg

- Distribution le Jeudi de 19h à 20h

*Lieu* : Petancair's rue des Corps de Garde, 67100 Strasbourg

*Mail* : [amap.schluthfeld@gmail.com](mailto:amap.schluthfeld@gmail.com)

- **AMAP de la Coccinelle d'Alsace /  
CENTRE :**

Distribution le Mardi de 17h30 à 19h

*Lieu* : place Arnold 67000 Strasbourg

*Mail* : [florent.schwoob@lacoccinelledalsace.com](mailto:florent.schwoob@lacoccinelledalsace.com)

- **AMAP Du Ruisseau Bleu / NEUDORF :**

Distribution le Mercredi soir entre 19h et 20h

*Lieu* : 16a rue de Chatenois à Neudorf

*Mail* : [amapduruisseaubleu@ouvaton.org](mailto:amapduruisseaubleu@ouvaton.org)



- **AMAP des Jardins de la montagne verte :**

Les points de retraits sont multiples. Il faudra s’y rendre une première fois pour prendre contact avec eux. Voici la liste de tous les points de rendez-vous avec l’AMAP des Jardins de la montagne verte.

### **Les mardis**

- *Koenigshoffen* : 5 avenue du cimetière 67200 Strasbourg, 10h-17h30
- *Montagne Verte* : Chemin du Grossroethig 67200 Strasbourg, 11h-17h
- *Cronembourg* : Centre Socio Culturel Cronembourg, 56 rue du Rieth 67200 Strasbourg, entre 11h et 15h
- *Neudorf* : Centre Socio Culturel Neudorf, 42 rue du Neufeld 67100 Strasbourg, 11h30-12h et 16h-18h
- *Neudorf* : Boulangerie Rub, 36 rue Lazaret 67100 Strasbourg, 11h-14h et 16h-18h30
- *Robertsau* : Centre Socio Culturel L’Escale, 78 rue Docteur François 67000 Strasbourg, 11h-12h et 14h-18h
- *Schiltigheim* : IUT Louis Pasteur, 1 Allée d’Athènes 67300 Schiltigheim, 12h-17h
- *Strasbourg* : Université ENGEES, 1 quai Koch 67070 Strasbourg, 11h-13h

### **Les mercredis**

- *Koenigshoffen* : 5, avenue du cimetière 67200 Strasbourg, 10h-17h30
- *Montagne Verte* : Chemin du Grossroethig 67200 Strasbourg, 11h-17h



### Les jeudis

- *Koenigshoffen* : 5, avenue du cimetière 67200 Strasbourg, 10h-17h30
- *Montagne Verte* : Chemin du Grossroethig 67200 Strasbourg, 11h-17h
- *Boulevard d'Anvers* : Boulangerie GILLIG, 67, boulevard d'Anvers 67000 Strasbourg, 11h-13h / 15h-19h
- *Krutenau* : Can'Art, 40 rue de Zurich 67000 Strasbourg, 14h-19h
- *Meinau* : CSC de la Meinau, 1 rue de Bourgogne 67100 Strasbourg, 14h-17h
- *Schiltigheim*: CSF de Victor Hugo, 4 rue Victor Hugo 67300 Schiltigheim, 14h-18h30

### Les vendredis

- *Koenigshoffen* : 5 avenue du cimetière 67200 Strasbourg, 10h-17h30
- *Montagne Verte* : Chemin du Grossroethig 67200 Strasbourg, 11h-17h
- *Neudorf* : SIMPLY, 6 rue d'Orbey 67100 Strasbourg, 9h- 18h
- *Mundolsheim* : Emmaüs, 4 rue du général Rapp 67450 Mundolsheim, 13h30-17h30 (voir le Samedi de 10h-12h)
- *Illkirch-Graff* : CSC Le Phare de l'III, 29 rue du Général Libermann 67400 Illkirch-Graffenstaden, de 14h-18h
- *Proche Elsau* : CAP, 6 rue des Imprimeurs 67000 STRASBOURG, 11h-16h

### Les samedis

- *Koenigshoffen* : 5 avenue du cimetière 67200 Strasbourg, 9h-12h

## ► La Ruche qui dit oui

“La ruche qui dit oui” est une organisation nationale de mise en relation de producteurs paysans avec des consommateurs. Contrairement à une AMAP, ce sont plusieurs producteurs qui se regroupent sur un point de vente toutes les semaines. Les consommateurs peuvent commander ce qu’ils veulent, notamment par internet en fonction des produits disponibles et ne s’engagent pas sur une période, ils choisissent de venir au rendez-vous, les semaines où ils en ont envie.

**Points de vente à Strasbourg :** Quai des bateliers, Esplanade, Koenigshoffen, Lingolsheim, Hœnheim, Illkirch-Graffenstaden

Nous vous renvoyons au site internet de La ruche qui dit oui pour trouver votre point de vente et faire votre commande : <https://laruchequiditoui.fr/fr>



### Sais-tu que ?

*Selon une étude de l'INRA, en moyenne, un français ingère environ 1,5 kg d'additifs, de pesticides et d'autres composés chelous par an. Mais rassures-toi ! Une étude de Greenpeace Japon a démontré qu'après 10 jours d'alimentation bio, cette quantité a bien diminué (pour les membres de la famille testée)*

## ► Les Marchés



Ahh les marchés... Quoi de plus agréable que d'aller se promener au grand air, en sentant le doux parfum des étalages, que d'entendre les voix brailleuses mais attachantes des commerçants ? Ils constituent une alternative de choix pour consommer de manière engagée. Une vraie relation humaine est partagée avec les vendeurs. La provenance et la qualité des aliments peuvent être demandées directement aux commerçants. Bref, foncez au marché !

*Astuce d'astuces* : si tu viens à la fin des marchés, tu as de grandes chances de pouvoir négocier les prix, voire de te voir offrir des fruits et légumes, car ils seront invendus !

- **Marché des Producteurs :**

*Lieu :* rue de la Douane, devant l'ancienne Douane

*Horaires :* Samedi de 7h à 13h

- **Marché Bordeaux :** uniquement alimentaire

*Lieu :* place de Bordeaux

*Horaires :* Mardi et Samedi de 7h à 13h

- **Marché Faubourg National :**

*Lieu :* rue du Faubourg National

*Horaires :* Mercredi et Vendredi de 7h à 13h

- **Marché Krutenau :**

*Lieu :* place de Zurich

*Horaires :* Mercredi de 7h à 13h

- **Marché Marne :**

*Lieu :* boulevard de la Marne

*Horaires :* Mardi et Samedi de 7h à 13h

- **Marché Neudorf :**

*Lieu :* place du Marché, Neudorf

*Horaires :* Mardi et Samedi de 7h à 12h

- **Marché Broglie :**

*Lieu :* place Broglie

*Horaires :* Mercredi et Vendredi de 7h à 18h

- **Marché Elsau :**

*Lieu :* rue Watteau

*Horaires :* Mercredi et Samedi de 7h à 13h

- **Marché Montagne verte :**

*Lieu :* place d'Ostwald

*Horaires :* Jeudi de 7h à 13h

- **Marché Koenigshoffen :**

*Lieu :* rue Virgile

*Horaires :* Vendredi de 14h à 18h

- **Marchés Cronembourg Jacob :**

*Lieu :* rue Jacob

*Horaires :* Jeudi de 14h à 18h

- **Marché Cronembourg Haldembourg :**

*Lieu :* place de Haldembourg

*Horaires :* Mercredi et Vendredi de 7h à 13h

- **Marché Strasbourg Meinau :**

*Lieu* : place de L'Île de France

*Horaires* : Jeudi de 7h à 13h

- **Marché Neuhof Altenheim :**

*Lieu* : route d'Altenheim

*Horaires* : Jeudi de 7h à 13h

- **Marché Neuhof Reuss :**

*Lieu* : allée Reuss

*Horaires* : Jeudi de 7h à 13h

- **Marché Robertsau Corps de Garde :**

*Lieu* : place du Corps de Garde

*Horaires* : Jeudi et Samedi de 7h à 13h

- **Marché Cronembourg Pfettisheim :**

*Lieu* : rue de Pfettisheim

*Horaires* : Mercredi de 7h à 13h

- **Marché Museau :**

*Lieu* : place de Wattwiller

*Horaires* : Samedi de 7h à 13h

- **Marché Robertsau Doller :**

*Lieu* : Cité de l'III, Rue de la Doller

*Horaires* : Mercredi de 14h à 18h

## ► Les Magasins

Bon, bon, la méthode qui consiste à aller dans des structures appelées “magasins” pour acheter ses aliments est encore, il faut le dire, assez répandue. Elle reste pour certains, l’option la plus confortable : des horaires plus larges, le luxe d’avoir le choix... Et l’engagement par abonnement à une AMAP ne correspond pas à tout le monde. Ce n’est pas grave, des magasins qui font directement le lien entre le producteur paysan et le consommateur, sans intermédiaire, existent à Strasbourg.

- **Les Jardins de la Montagne verte :**

Cette association est une structure de réinsertion professionnelle dans l’agriculture urbaine. Sur pas moins de 6 sites en ville, des individus en réinsertion sociale cultivent des légumes avant que ceux-ci soient revendus dans l’épicerie des jardins de la montagne verte ainsi que via des paniers légumes (AMAP des jardins de la Montagne verte citée plus haut).

*Horaires* : Lundi de 10h à 18h, du Mardi au Vendredi de 9h30 à 12h15 et de 14h30 à 18h et Samedi de 8h30 à 12h30.

*Lieu* : Elle se trouve au 5 avenue du cimetière à la Montagne Verte.

- **Le HOP’ la :**

Coopérative entre 34 producteurs qui se regroupent dans un espace de vente permanent, sans intermédiaire. Cette structure correspond à un marché placé dans un bâtiment, ouvert du Mardi au Vendredi de 9h à 19h et le Samedi de 9h à 18h. L’établissement se trouve au 196 route de Saverne à Oberhausbergen, en périphérie de Strasbourg.

## Les magasins ZERO DECHETS



Achat de produits non emballés, parfait pour compléter ton panier de légumes avec des lentilles sans jeter de plastique ! Il recentre aussi ta consommation sûr la quantité et la qualité que tu veux et non sûr le packaging !

Produits secs et produits cosmétiques.

**Attention**, prépare tes bocaux et tes sacs zéro-déchets, pour pouvoir les remplir !

- **Day by day :**

100 route du Polygone 67100 Strasbourg  
L'épicerie Day by Day donne des bocaux sur place pour tes achats.

- **Le Bocal :**

21 rue de la Krutenau 67000 Strasbourg  
C'est à 7 minutes de l'Université ! Plus d'excuses !

Voici un autre type de magasins. Ceux-ci ne font pas directement le lien entre producteurs et consommateurs mais vendent tout de même presque uniquement des produits locaux, de saison et issus de l'agriculture biologique.

- **Naturalia :**

Cette chaîne de magasins bio est bien représentée à Strasbourg. De nombreux produits locaux sont proposés, mais les prix sont assez chers. On peut se laisser tenter quelques fois :)

Il y a plein de boutiques dans toute la ville.

- **Biocoop :**

Biocoop est une chaîne de magasins bio très répandue.

A Strasbourg, un seul magasin est à répertorier.

L'addition là-bas risque d'être salée ^^.

6 rue de Sébastopol



*Astuces d'astuces* : tu as aussi les magasins en Allemagne, à **Kehl** ! tu découvriras une montagne de produits végan et bio, en cosmétique et en alimentation, qui sont en général **beaucoup moins chers**, que les produits bio proposés en France.



# ► Le calendrier des fruits et légumes



Les fruits et légumes de saison en ALSACE						Campus Vert
<p><b>Janvier</b></p> <p><i>Légumes</i> BETTERAVE • CAROTTE • CÉLERI RAVE • CHOU BLANC / ROUGE / FRISÉ • CHOU DE BRUXELLES • COURGE • ENDIVE • EPINARD • MÂCHE • NAVET • OIGNON JAUNE / ROUGE • AIL • PANAIS • POIREAU • POMMES DE TERRE • POTIMARRON • POTIRON • RADIS NOIR • TOPINAMBOUR <i>fruits</i> NOIX • POIRE • POMME</p> 	<p><b>Février</b></p> <p><i>Légumes</i> BETTERAVE • CAROTTE • CÉLERI RAVE • CHOU BLANC / ROUGE / FRISÉ • CHOU DE BRUXELLES • COURGE • ENDIVE • EPINARD • MÂCHE • NAVET • OIGNON JAUNE / ROUGE • AIL • PANAIS • POIREAU • POMMES DE TERRE • POTIMARRON • POTIRON • RADIS ROSE • RADIS NOIR • TOPINAMBOUR <i>fruits</i> NOIX • POIRE • POMME</p> 	<p><b>Mars</b></p> <p><i>Légumes</i> BETTERAVE • CAROTTE • CÉLERI RAVE • CHOU BLANC / ROUGE / FRISÉ • CÔTES DE BLETTE • COURGE • ENDIVE • EPINARD • OIGNON JAUNE • ROUGE • AIL • PANAIS • POIREAU • POMMES DE TERRE • RADIS ROSE • RADIS NOIR <i>fruits</i> NOIX • POIRE • POMME</p> 	<p><b>Avril</b></p> <p><i>Légumes</i> ASPERGE (2<sup>e</sup> moitié) • BETTERAVE • CAROTTE • CÉLERI RAVE • CHOU-FLEUR • CÔTES DE BLETTE • ENDIVE • EPINARD • OIGNON JAUNE • ROUGE • AIL • PETIT POIS • POMMES DE TERRE • RADIS ROSE • RADIS NOIR • SALADE VERTES <i>fruits</i> NOIX • POMME • RHUBARBE</p> 	<p><b>Mai</b></p> <p><i>Légumes</i> ASPERGE • CHOU-FLEUR • CONCOMBRE • CÔTES DE BLETTE • FENOUIL • FÈVE • HARICOT • NAVET • OIGNON JAUNE / ROUGE • AIL • PETIT POIS • POMMES DE TERRE • RADIS ROSE • SALADES VERTES <i>fruits</i> CERISE • FRAISE • NOIX • RHUBARBE</p> 	<p><b>Juin</b></p> <p><i>Légumes</i> ASPERGE (1<sup>er</sup> moitié) • BETTERAVE • BROCOLI • CAROTTE • CHOU BLANC / ROUGE / FRISÉ • CHOU-FLEUR • CONCOMBRE • CÔTES DE BLETTE • COURGETTE • FENOUIL • FÈVE • HARICOT • NAVET • OIGNON JAUNE / ROUGE • AIL • PETIT POIS • POMMES DE TERRE • RADIS ROSE • SALADES VERTES <i>fruits</i> CERISE • FRAISE • FRAMBOISE • GROSEILLE • NOIX • RHUBARBE</p> 	
<p><b>Juillet</b></p> <p><i>Légumes</i> AUBERGINE (2<sup>e</sup> moitié) • BETTERAVE • BROCOLI • CAROTTE • CÉLERI RAVE • CHOU BLANC / ROUGE / FRISÉ • CHOU-FLEUR • CONCOMBRE • CÔTES DE BLETTE • COURGETTE • EPINARD • FENOUIL • HARICOT • MAÏS • NAVET • OIGNON JAUNE / ROUGE • AIL • POIREAU • PETIT POIS • POMMES DE TERRE • SALADES VERTES • TOMATE <i>fruits</i> ABRICOT • CERISE • FRAMBOISE • GROSEILLE • MIRABELLE • MYRTILLE • NOIX • PÊCHE</p> 	<p><b>Août</b></p> <p><i>Légumes</i> AUBERGINE • BETTERAVE • BROCOLI • CAROTTE • CÉLERI RAVE • CHOU BLANC / ROUGE / FRISÉ • CHOU-FLEUR • CONCOMBRE • CÔTES DE BLETTE • COURGETTE • EPINARD • HARICOT • MAÏS • NAVET • OIGNON JAUNE / ROUGE • AIL • POIREAU • POIVRON • POMMES DE TERRE • POTIMARRON • POTIRON • SALADES VERTES • TOMATE <i>fruits</i> ABRICOT • FRAMBOISE • GROSEILLE • MIRABELLE • MÛRE • MYRTILLE • NOIX • PÊCHE • PRUNE • QUETSCH • POMME • RAISIN</p> 	<p><b>Septembre</b></p> <p><i>Légumes</i> AUBERGINE • BETTERAVE • BROCOLI • CAROTTE • CÉLERI RAVE • CHOU BLANC / ROUGE / FRISÉ • CHOU-FLEUR • CONCOMBRE • CÔTES DE BLETTE • COURGE • COURGETTE • EPINARD • FENOUIL • HARICOT • MÂCHE • MAÏS • NAVET • OIGNON JAUNE / ROUGE • AIL • POIREAU • POIVRON • POMMES DE TERRE • POTIMARRON • POTIRON • RADIS ROSE • RADIS NOIR • SALADES VERTES • TOMATE • TOPINAMBOUR <i>fruits</i> FRAMBOISE • MIRABELLE • MÛRE • MYRTILLE • NOIX • PÊCHE • PRUNE • QUETSCH • POIRE • POMME • RAISIN</p> 	<p><b>Octobre</b></p> <p><i>Légumes</i> AUBERGINE • BETTERAVE • BROCOLI • CAROTTE • CÉLERI RAVE • CHOU BLANC / ROUGE / FRISÉ • CHOU-FLEUR • CONCOMBRE • CÔTES DE BLETTE • COURGE • COURGETTE • ENDIVE • EPINARD • FENOUIL • HARICOT • MÂCHE • MAÏS • NAVET • OIGNON JAUNE / ROUGE • AIL • PANAIS • POIREAU • POIVRON • POMMES DE TERRE • POTIMARRON • POTIRON • RADIS ROSE • RADIS NOIR • SALADES VERTES • TOMATE • TOPINAMBOUR <i>fruits</i> COING • MÛRE • MYRTILLE • NOIX • POIRE • POMME • RAISIN</p> 	<p><b>Novembre</b></p> <p><i>Légumes</i> AUBERGINE (1<sup>er</sup> moitié) • BETTERAVE • BROCOLI • CAROTTE • CÉLERI RAVE • CHOU BLANC / ROUGE / FRISÉ • CHOU-FLEUR • CONCOMBRE • CÔTES DE BLETTE • COURGE • COURGETTE • ENDIVE • EPINARD • FENOUIL • HARICOT • MÂCHE • MAÏS • NAVET • OIGNON JAUNE / ROUGE • AIL • PANAIS • POIREAU • POMMES DE TERRE • POTIMARRON • POTIRON • RADIS ROSE • RADIS NOIR • SALADES VERTES • TOPINAMBOUR <i>fruits</i> COING • NOIX • POIRE • POMME • RAISIN</p> 	<p><b>Décembre</b></p> <p><i>Légumes</i> BETTERAVE • CAROTTE • CÉLERI RAVE • CHOU BLANC / ROUGE / FRISÉ • CHOU DE BRUXELLES • COURGE • ENDIVE • EPINARD • MÂCHE • NAVET • OIGNON JAUNE / ROUGE • AIL • PANAIS • POIREAU • POMMES DE TERRE • POTIMARRON • POTIRON • RADIS NOIR • TOPINAMBOUR <i>fruits</i> NOIX • POIRE • POMME</p>	

## ► Les labels

Mais bio, ça veut dire quoi ? Voici un petit topo simplifié pour comprendre.



Le label AB garantit une agriculture biologique **100% bio** ou contenant au moins **95% de produits agricoles bio** dans le cas des produits transformés. La mixité des produits bio et non bio est acceptée sous certaines conditions. La contamination par les **OGM est tolérée à hauteur de 0,9%**.

Le label européen est régi par les **mêmes conditions**, si ce n'est qu'il est obligatoire lorsque le produit est pré-emballé. Il est à noter que pour ces deux labels officiels, la question de la provenance et des émissions de CO<sup>2</sup> produites par **le transport et de leur réfrigération n'est pas évoquée**. Ainsi, des produits bio de contre-saison importés du Maroc par exemple ne sont pas un moyen efficace d'agir de façon raisonnée pour la protection de l'environnement. Il convient de préférer les produits saisonniers et locaux.



Le label Bio Cohérence insiste sur **la biodiversité** et est beaucoup plus strict en matière d'OGM et il exige la séparation entre les produits bio et non bio. De plus, il prend en compte **les pratiques commerciales** car ses produits labellisés ne sont vendus que chez les commerçants "ayant des pratiques commerciales respectueuses des producteurs et des consommateurs".



Nature & Progrès est **100% bio**, fondé sur l'agroécologie et il se focalise sur les **aspects sociaux** en permettant un accès plus facile à son label pour les producteurs (il est moins cher que les autres). De plus, le label refuse certains aliments comme l'huile de palme, considérant que ses impacts sur l'environnement et les hommes sont trop excessifs.



Déméter labellise les produits issus de la **biodynamie**, “un mode d'agriculture biologique qui considère que des aliments de qualité ne peuvent être produits que sur une terre en pleine santé”. La biodynamie repose sur des principes ésotériques comme l'anthroposophie (tentative d'aborder la nature humaine et les grandes questions existentielles par une nouvelle science de l'esprit) et prend en compte les rythmes lunaires et planétaires.

## ► Recettes de cuisine végétariennes

On te propose quelques recettes végétariennes pour te donner l'eau à la bouche.

Sinon, pleins de recettes sont disponibles sur les réseaux sociaux, blogs, chaînes YouTube.

Attention : Ces recettes ont été rédigées par une adepte du PIFOMETRE (mesures au pif). Tu peux donc adapter les recettes en fonction de ton goût personnel, comme elle le fait.



### Sais-tu que ?

*Si le monde était rempli de végétariens, les émissions de gaz à effet de serre liées à l'alimentation baisseraient de 70%. Toi, t'épargnerais 400 animaux par an. Par jour, t'économiserais 5 400 litres d'eau, 20 kg de céréales, 3m<sup>2</sup> de forêt amazonienne et 9 kg de gaz à effet de serre. Rien que ça ^^*

## Les apéros tartinades !

Quoi de mieux qu'un bon apéro sans chips pour une fois ! Vos ami(e)s seront ravi(e)s!

### Houmous :

- *Tremper 200 g de pois-chiches 6 heures minimum avec de l'ail, cuire pendant une heure*
- *Mélanger avec*

*2 gousses d'ail*

*De l'Huile*

*1 citron*

*Sel, poivre, cumin, paprika purée de piment, tahin etc. (AU CHOIX)*

- *Mixer le tout*
- *Arrange selon le besoin*

### Tapenade d'olive noires :

*Mixer*

- *200 g d'olives noires dénoyautées ou que tu dénoyauteras*
- *2 cuillères de câpre*
- *1 gousse d'ail*
- *Huile d'olive*
- *1 citron pressé*

### Caviar d'Aubergine :

- *Prendre 2 aubergines, les couper en deux, faire des traces de couteaux en quadrillage sur la chair, badigeonner avec de l'huile d'olive et mettre au four (environ 20 minutes, 200 degrés) jusqu'à ce que la chair soit cuite*
- *Mélanger avec*

*200 ml de Crème Soja*

*2 gousses d'ail*

*Sel, poivre*

- *Mixer le tout*
- *Arranger selon le besoin*

**Tu peux découper des carottes en longueur, un chou-fleur cru, des concombres en longueur, pour tremper dans les tartinades !**

## Les pâtes au pesto revisité de la fin du mois

*Ingrédients :*



- Des pâtes : tant que tu veux, toi-même tu sais que tout le monde dépasse les 150 g de pâtes par personne ^^
- Des épinards (crus) : quelques feuilles, la quantité est à voir en fonction de la texture de la sauce
- Des graines de tournesol : en vrai, n'importe quelle graine, mais celles-ci sont les moins chères (des amandes si t'es riche, c'est le top)
- Huile : l'espagnol(e) mettra 2 litres, l'athlète 1 cuillère, en gros c'est pour lier, faire la sauce
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

*Cuire les pâtes*

*Mixer tout le reste : sauce pesto prête*

*En un rien de temps, on se lèche les babines !!*



## Maïs grillé et sa sauce tomate épicée

*Ingrédients (2 personnes) :*



- Deux épis de maïs
- 3 tomates
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 cuillère de purée de piment
- 1 citron
- Sel, poivre
- Huile de tournesol
- Si t'es riche : 1 avocat
- Riz : il te faudra cuire du riz en accompagnement !

### **Faire griller le maïs :**

- Soit au four : préchauffe le four à 210 degrés, étale une noisette de beurre sur le maïs, sale et poivre, et enveloppe-le de papier aluminium, mets-le au four pendant 25 minutes
- A la poêle : fais-le revenir à la poêle avec de l'huile de tournesol jusqu'à ce qu'il soit doré

*Certains préfèrent le cuire à l'eau. Bref comme tu veux.*

### **La sauce :**

- Emince l'oignon finement
- Presse le citron

- *Place dans un bol, les oignons et le citron, avec le sel pour que les oignons s'imbibent bien (ça aura un goût stylé)*
- *Découpe les tomates en cubes, ainsi que l'avocat si tu es riche*
- *Découpe le poivron en cube, et fais-le revenir dans une poêle*
- *Une fois le maïs prêt, mélange tout, sale poivre, ajoute la purée de piment et DEGUSTE !*





## Le bouillon de légumes maison :

- *Epluchures BIO*
- *Épices (clous de girofle, cumin, ce que tu as dans ton placard)*
- *Sel, poivre*
- *2 litres d'eau*

*Ambiance Cuisine du dimanche*

Plus besoin d'acheter les carrés industriels de bouillon de légumes. Ici, on te donne notre secret du bouillon maison ! Il est super facile à faire.

*Pour ça, il te faut :*

- *Récupérer les épluchures de légumes de la semaine,*
- *Les laver à l'eau, ensuite,*
- *Faire revenir les épluchures pendant 5 minutes dans une grosse casserole avec les épices, le sel et le poivre*
- *Mettre à plein gaz jusqu'à ébullition*
- *Laisser mijoter à petit feu pendant une heure*
- *Passer le tout à la passoire*
- *Déverser ton bouillon dans des bocaux que tu garderas au frigo pour la semaine !*

**ATTENTION** : cette recette n'est possible qu'avec des légumes BIO, interdit de faire un bouillon de pesticides !!!!!!!

**Utilisation** : Tu peux l'utiliser pour cuire ton riz, pour les plats en sauce (pour la choucroute party pourquoi pas).

## ENQUÊTE SPECIALE ! Mais pourquoi diable défendre une agriculture paysanne et biologique ?

C'est devenu la mode des AMAP, du tout bio et des circuits sans intermédiaire. Vous avez l'esprit critique ? Vous êtes attachés aux raisonnements rationnels et aux informations vérifiées ? Le but de cet article va être d'exposer une analyse de la situation, en comparant deux modes de production alimentaire. Il sera évidemment loin d'être complet, étant donnée l'ampleur de la problématique abordée. Prenez ça comme une synthèse réalisée à partir d'un angle de vue scientifique, avec le plus de bonne foi et d'objectivité possible. Bien des arguments d'autres natures (sociologiques, économiques...) pourraient être ajoutés.

L'agriculture intensive, c'est ce qu'on voit à peu près partout en Alsace... D'immenses champs de céréales à perte de vue. Ce type d'agriculture consiste en une **industrialisation de la production alimentaire, pour la tourner vers la rentabilité économique<sup>1</sup>**.



## Agriculture intensive et déclin de la biodiversité

### *La destruction des habitats*

L'agriculture intensive, c'est la première cause du déclin de la biodiversité en Europe<sup>2</sup>. Peu d'espèces peuvent se développer dans les zones de cultures, qui prennent le pas sur les écosystèmes naturels. C'est la **destruction des habitats naturels**. D'immenses territoires sont dédiés à la culture avec peu d'autres écosystèmes sur plusieurs km<sup>2</sup>. Le manque de connexion entre les habitats isole les populations qui ont besoin de se déplacer, en théorie, pour la recherche de nouvelles ressources ou la reproduction. C'est ainsi **qu'on pousse des populations à l'extinction**. En bref, on réduit, voire on supprime les écosystèmes naturels et on déconnecte entre eux ceux qui subsistent<sup>2</sup>. Forcément, dans un habitat entièrement forgé par l'homme, le regretté lapin, l'élégant bamby, totalement adapté depuis des milliers d'années à un habitat particulier, n'a plus sa place.



### *Le prélèvement d'eau et le drainage*

Nombre d'exploitations agricoles sont alimentées en eau par des sources naturelles. C'est ce qu'on appelle le drainage. Dans le cas de certaines surfaces d'agricultures intensives, des **rivières peuvent être entièrement asséchées**. Cela provoque une sécheresse des zones naturelles situées en aval des emplacements de prélèvement. Le développement de nombreuses espèces végétales et animales qui sont dépendantes de la présence de l'eau est compromis. A l'inverse, des zones agricoles sont créées en drainant de l'eau de zones humides pour les rendre plus sèches. **La moitié des forêts alluviales rhénanes et de nombreuses prairies marécageuses ont disparues du fait de ces pratiques<sup>3</sup>**. L'aridité causée est incompatible avec les formes de vies initialement présentes. Il n'y a plus d'eau dans nos prairies, mais de l'eau dans l'gaz par contre...

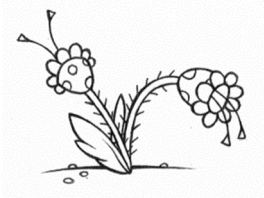
### *Le sol*

Les sols sont profondément dégradés par ces pratiques intensives. **Les labours fréquents et les produits phytosanitaires** perturbent les organismes du sol, réduisent le stock de matière organique et bouleversent la structure souterraine dans son ensemble. Petit à petit, les sols deviennent de plus en plus pauvres, et il est de plus en plus difficile pour la vie de s'y développer<sup>4</sup>.

### *La pollution par les intrants chimiques*

Les **intrants chimiques** (les engrais, les produits phytosanitaires, comme les herbicides, insecticides, fongicides) qui sont répandus sur les champs s'infiltrent dans le sol, dans les nappes phréatiques et dans les rivières<sup>5</sup>. Ces molécules ont des effets dramatiques sur la biodiversité. Les insecticides (littéralement ça signifie : molécule qui tue les insectes) régulièrement utilisés contre les ravageurs sont en réalité **toxiques pour de nombreuses espèces animales, d'où le déclin des abeilles**<sup>6</sup> qui sont particulièrement touchées par ce phénomène.

Les engrais, qui ont pour but d'améliorer le développement des plantes sont la plupart du temps essentiellement **constitués de nitrates. Les taux de nitrates dans l'eau sont alarmants dans la région rhénane, si bien que les sources d'eaux potables sont menacées**<sup>7</sup>. Lorsque les nitrates pénètrent dans l'organisme humain, ils se transforment en nitrites, molécules pouvant causer de graves **maladies du sang chez le nourrisson et des cancers chez l'adulte**<sup>8</sup>. Les nitrates, ça n'hydrate pas tant que ça...



## Production de l'agriculture intensive

“Il faut bien qu'on mange !”, me direz-vous. Le pire dans tout ça, c'est que ce mode de production, en termes d'efficacité, est **loin d'être rentable**.

Par exemple, le maïs représente 44% de la surface agricole<sup>9</sup> utilisable en Alsace. La majorité de la récolte de maïs est destinée à l'alimentation animale. Chez nous, c'est un peu différent. Cette plante est utilisée par des entreprises comme Téréos ou Roquette, qui sont des géants de l'agroalimentaire implantés en Alsace comme partout ailleurs dans le monde. Les grains de maïs sont composés à 70% d'amidon. Cette molécule est extraite et cassée chimiquement pour produire du sucre qui servira à concocter des produits transformés comme des biscuits ou des confiseries.

Prenons l'exemple du porc qui est la viande la plus consommée des français. Nous mangeons 34 kg/hab/an<sup>10</sup>. Un quart de cette quantité sera consommée sous forme de viande, **les trois quarts restants sont consommés sous forme de charcuterie**. Quand on sait qu'**il faut environ 4 kg de céréales pour produire 1 kg de viande**<sup>11</sup>. Ça fait 136 kg/hab/an de céréales produits, principalement pour de la charcuterie. Pour donner un outil de comparaison, la quantité de céréales (blé dur) utilisée en France pour faire des pâtes alimentaires est de 12 kg/hab/ans<sup>12</sup>. Ça fait beaucoup de céréales pour quelques tranches de jambons...

Et si en Alsace, on prenait une partie de ces terres-là et qu'on en faisait du maraîchage ou des produits directement destinés à la consommation humaine ? Pour le moment, **en Alsace, une immense partie du paysage agricole est destinée à la production de sucre pour des produits transformés** qui sont justement montrés du doigt par les médecins et les nutritionnistes comme responsables d'un problème de santé publique. Notre agriculture est loin de répondre aux besoins alimentaires des gens, elle s'adapte à une demande

industrielle, dans des objectifs uniquement économiques. **Nourrir le monde, c'est plus que possible**, mais il sera obligatoire, tantôt, de revoir un tantinet, les modes de production et de consommation tant installés.

### **Qu'en est-il d'une agriculture paysanne et biologique ?**

L'agriculture paysanne est une démarche de production alimentaire qui se veut dans **l'intérêt de la société, du paysan et de l'environnement**. Les écosystèmes environnants l'espace de culture doivent être respectés. Les exploitations sont de taille humaine et bien pensées pour une production d'aliments de qualité<sup>13</sup>. Une nourriture meilleure pour une nature meilleure.

*On respecte l'habitat et on cultive avec lui (non pas contre lui)*

Certes, une exploitation raisonnée ne constitue pas un écosystème naturel, mais c'est incomparable avec la culture intensive : ce type d'agriculture n'est **pas réalisé sur d'immenses surfaces**. A proximité des cultures, des écosystèmes naturels comme des forêts peuvent même participer aux techniques utilisées, par exemple car elles abritent des nids de rapaces qui chassent certains ravageurs de cultures. Pas con l'coup des faucons !

*Moins de pesticides*

Avec une agriculture biologique, **les pesticides chimiques ne sont pas tolérés**. Le label auquel vous serez le plus souvent confronté sera le label européen de certification des produits issus de l'agriculture biologique. Un produit ainsi labellisé comportera au minimum 95% d'ingrédients issus d'une agriculture biologique, c'est à dire qu'il sera produit sans le moindre pesticide de nature chimique. Des intrants peuvent être répandus sur les cultures mais ils seront de nature biologique<sup>14</sup>.

Le prélèvement d'eau massif n'est même pas nécessaire comme les surfaces de culture sont plus petites. La charte de l'agriculture paysanne explique aussi qu'il est **nécessaire de ne pas dégrader les sols en conservant le stock de matériel organique**<sup>15</sup>.

Attention, nuance... Les pesticides ne sont pas interdits par la charte de l'agriculture paysanne. Le mieux reste évidemment de trouver des aliments qui proviennent d'une ferme qui **respecte à la fois la charte de l'agriculture paysanne et celle de l'agriculture biologique**. Restez critiques, parfois des produits sont vendus comme étant écologiques et ne le sont pas du tout. Surtout dans les grandes surfaces, l'œil doit être vif, ne vous laissez pas attirer par les appâts du redoutable green washing. Satan a un déguisement vert et s'insinue où on ne l'attend pas.

### **Et que produisent les exploitations paysannes exactement ?**

L'objectif premier de ce type d'exploitation, en général, est la **production de denrées alimentaires directement consommables pour les humains, en quantités suffisantes**. Pour illustrer cela, une démarche propre à l'agriculture paysanne est la création d'AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne) : les adhérents s'engagent à récupérer par exemple un certain nombre de paniers de légumes sur une période donnée, pour **garantir un revenu sur le moyen terme au paysan**<sup>16</sup>.

Ces techniques respectueuses de l'environnement, son caractère humain et local, et enfin, la nature de sa production, imposent naturellement ce nouveau mode de production comme une alternative de choix. A ce stade, **l'agriculture paysanne nourrit entre 50% et 70% de la population mondiale**<sup>17</sup> malgré le fait qu'elle ne représente pas le modèle dominant. L'encourager serait extrêmement bénéfique dans la lutte contre la faim dans le monde. Créer un nouveau modèle alimentaire, c'est fondamental, et ça commence par des

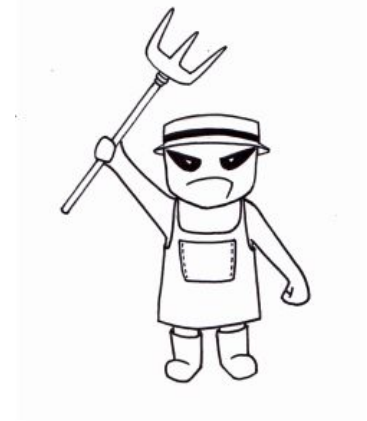
**consommateurs avertis, qui permettent à des modes de production raisonnés de se développer.** Alors rentre dans la confrérie cher ami !

### Sources :

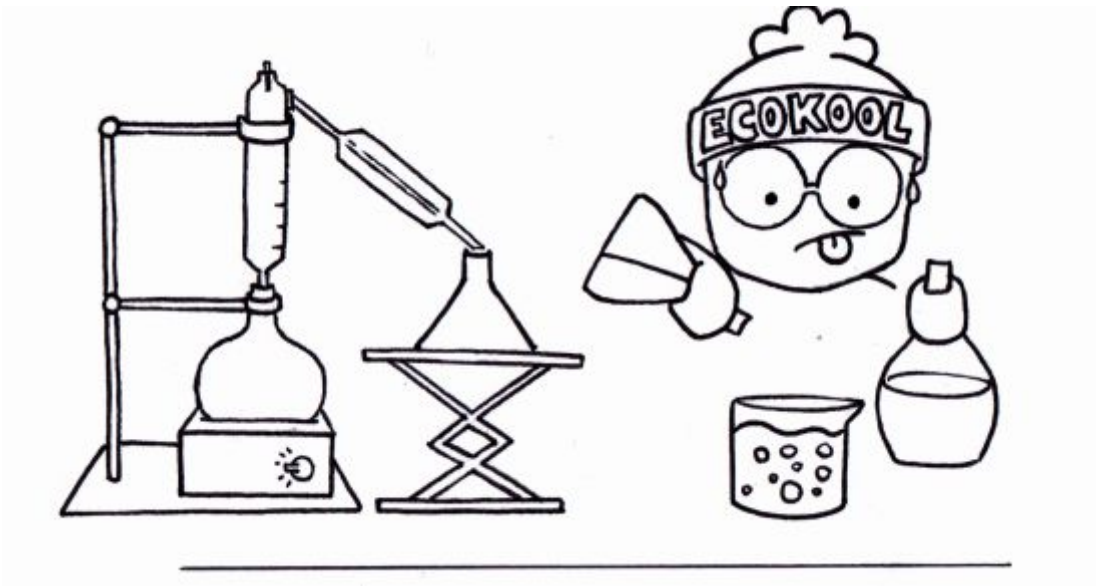
- 1 : Actu-environnement, dictionnaire environnement, "Agriculture intensive", [https://www.actu-environnement.com/ae/dictionnaire environnement/definition/agriculture intensive.php4](https://www.actu-environnement.com/ae/dictionnaire%20environnement/definition/agriculture%20intensive.php4)
- 2 : Pfiffner Lukas, FiBL, "Agriculture biologique et biodiversité " <http://www.fibl.org/fr/sujets-general/biodiversite.html>
- 3 : Alsace Nature, "Utilité des zones humides, elles nous rendent service, préservons les", <http://actus.alsacenature.org/eau/utilite-des-zones-humides-elle-nous-rendent-service-preservons-les/>
- 4 : Rovillé Manuel et Aufray Renan, CNRS, Sagascience, "Modes de gestion agricole et influences sur la biodiversité du sol", [http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/dosbiodiv/index.php?pid=decouv\\_chapC\\_p5\\_d1&zoom\\_id=zoom\\_d1\\_2](http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/dosbiodiv/index.php?pid=decouv_chapC_p5_d1&zoom_id=zoom_d1_2)
- 5 : Hallberg George, Science Direct, "Development in Agricultural and Managed Forest Ecology", "Nitrates in ground water in the United States", <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780444873934500095>
- 6 : CNRS, dossier scientifique : L'eau, "La pollution par les pesticides", [http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/degredation/06\\_pollution.htm](http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/degredation/06_pollution.htm)
- 7 : CNRS, dossier scientifique : L'eau, "la pollution par les pesticides", <http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/potable/toxicChim.html><https://www.data.gouv.fr/fr/datasets/zones-vulnerables-en-alsace/>
- 8 : <http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/potable/toxicChim.html>
- 9 : Agro. Basf, "Le maïs, une culture stratégique pour l'agriculture française", [https://www.agro.basf.fr/agroportal/fr/fr/cultures/inv le mais/basf et la filiere mais/chiffres Filiere mais.html](https://www.agro.basf.fr/agroportal/fr/fr/cultures/inv%20le%20mais/basf%20et%20la%20filier%20mais/chiffres%20Filiere%20mais.html)
- 10 : Le porc, "La filière porc en chiffres", <http://www.leporc.com/decouvrir/la-filiere-en-chiffres.html>
- 11 : Opinion internationale, "Le coût environnemental de la production de viande", [https://www.opinion-internationale.com/2013/05/17/17668\\_17668.html](https://www.opinion-internationale.com/2013/05/17/17668_17668.html)



- 12 : Agreste agriculture gouvernement, “La consommation de féculents”, <http://agreste.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/memoalim15feculents.pdf>
- 13 : Confédération paysanne, “Qu’est ce que l’agriculture paysanne ?” <http://www.confederationpaysanne-pdl.fr/Qu-est-ce-que-l-agriculture-paysanne>
- 14 : Combe Matthieu, Natura sciences, “Labels bio et équitables, quelles différences et garanties ?” <http://www.natura-sciences.com/agriculture/label-ab-label-bio-816.html>
- 15 : FADEAR, Réseau de l’agriculture paysanne, “La charte de l’agriculture paysanne”, <http://www.agriculturepaysanne.org/la-charte-de-l-agriculture-paysanne>
- 16 : Annuaire national des Amaps, “Qu’est ce qu’une AMAP ?”, <http://www.reseau-amap.org/amap.php>
- 17 : Ethiquable, “L’agriculture paysanne”, <http://www.ethiquable.coop/page-rubrique-qui-sommes-nous/lagriculture-paysanne>



## CHAPITRE 2 : Cocooning à la maison



A la maison, le dimanche, voilà le moment venu d'apprendre à prendre soin de soi, et de sa piaule, tout en respectant la planète et son portefeuille.

## ► Le DIY pour les nuls : fabriquer ses produits ménagers, cosmétiques, hygiène

Hey ! Tu n'as pas d'argent et tu adores fabriquer de tes propres mains, ou tu veux te découvrir de nouveaux talents ? Alors lis bien ces petites fiches et adopte le DO IT YOURSELF (fais le toi-même pour les intimes), une solution économique, écologique et éthique pour tous tes besoins quotidiens.

Nous te proposons quelques conseils DIY, mais tu découvriras sur internet des millions d'autres tutos via les chaînes YouTube, blogs, livres, groupes Facebook pour assouvir tous tes besoins en cosmétique, hygiène, produits ménagers. Un nouveau monde rempli de créativité s'ouvre à toi !)

L'avantage avec le DIY, c'est qu'il y a autant de recettes possibles que de personnes le pratiquant ! C'est une manière de se réapproprier nos besoins au lieu de les confier à des entreprises qui ne sont pas toujours à mettre en confiance en termes de qualité, d'éthique, de prix, et d'impact écologique. C'est aussi une manière d'accéder aux soins de très bonne qualité à petits prix. Et oui, étudiants que nous sommes, vous et moi ne pouvons acheter des pots de crèmes à 10 euros le gramme tous les dimanches ^^

### *Sais-tu que ?*

*La qualité de l'air peut être plus mauvaise à l'intérieur de la maison qu'à l'extérieur. Pourquoi ça ? L'utilisation régulière de produits chimiques dégagent des composés organiques volatils irritants, voire cancérigènes.*

## Produit nettoyant multi surfaces (sol, cuisine etc...)

Plus besoin d'acheter 1000 produits différents pour le ménage : je réunis tout en un flacon très simple à réaliser et très bon marché ! Les produits ménagers font l'objet de rejet de polluants dans l'eau qui auront un grand impact à l'échelle de tous les ménages, sur la faune piscicole notamment ! Sois acteur dans la protection des milieux aquatiques !

### Ingrédients :

- 1/5 de vinaigre blanc
- 4/5 d'eau
- 1 cuillère à café de bicarbonate

*Prends un récipient, de préférence un flacon avec une petite sortie, colle bien une étiquette pour identifier le produit ménager et ne pas l'utiliser à mauvais escient. Mélange les ingrédients (attention, le bicarbonate va faire mousser, met-le en premier). Secoue le flacon avant chaque utilisation. Parfaitement adapté pour le sol, les plans de travail, etc.*



## Pierre blanche

Utile pour laver la baignoire et tout recoin de la salle de bain, cuisine. Elle est cependant très chère en magasin. Voici la recette secrète de la propreté bio pour trois sous ! Ça paraît cher comme ça, mais ce pot dure très longtemps !

*Ingrédients :*

- 75 g d'argile blanche
- 50 g de savon noir
- 50 g de bicarbonate de soude

*Mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Verse le mélange dans un pot et laisser le sécher jusqu'à ce que la pâte soit bien dure (comme une « pierre »). Le temps de séchage varie selon l'humidité et la température. A chaque utilisation, mouille un peu avec l'éponge pour en retirer la quantité nécessaire.*

*Convient pour tout type de surface.*

## Lessive

Une lessive hypoallergénique respectueuse de l'environnement ? Chouette !

*Ingrédients :*

- 100 g de savon de Marseille en copeaux
- 2 litres d'eau
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

*Coupe le savon en copeaux s'il n'est pas acheté prédécoupé. Mets le savon dans une casserole remplie avec un litre d'eau. Fais bouillir en remuant pour que tous les copeaux soient fondus. Ajoute le bicarbonate de soude. Mélange et attends une heure. Ajoute un litre d'eau et mélange à nouveau. C'est prêt*

*A l'utilisation, mélange le flacon avant. Utilise 3 bouchons de lavage.*

Pour une lessive plus forte (pour des tâches de souillon), tu peux mettre plus de bicarbonate ou alors du percarbonate de soude.

## Dentifrice

Un dentifrice protecteur de gencives et anti-caries, ça vous dit ? Allez, c'est parti !

*Ingrédients :*

- 2 cuillères à café d'argile blanche
- 2 cuillères à café d'argile verte
- 6 clous de girofle
- 3 cuillères à café d'huile de coco vierge bio (ou selon sa convenance)
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

*Mélange, mets dans un petit pot. Tu peux le garder au frigo ou à la salle de bain si la température n'est pas trop élevée. Attention à la péremption ! Il ne se garde pas plus de deux semaines ! Mets un peu de pâte sur la brosse à dent et humidifie ! Mmmm quelle belle odeur de menthe et quelle fraîcheur !*

## Aprem cocooning : gommage pour le corps

Tu peux te faire tous pleins de gommages simples et adaptés à ta peau, à base d'huile végétale, marc de café, miel, etc. Nous te proposons une recette facile à réaliser.

*Ingrédients :*

- 2 cuillères à soupe de gros sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ citron pressé

*Mélange tous les ingrédients et applique. Tu auras la peau toute douce après. Ce gommage peut aussi être appliqué sur les pieds, mais attention ça glisse !*



## Shampooing pour cheveux gras

Tu peux même faire des shampooings pas chers, tout bio, tout propres ! Attention, cette recette est spéciale pour les cheveux gras.

Les poudres indiennes sont aussi efficaces et peu chères. Pour les cheveux frisés/bouclés/crépus, la poudre de shikakaï (disponible sur Aroma-Zone pour 3 euros et durant 1 an) convient parfaitement (avec un soin pour hydrater et nourrir) !

*Ingrédients :*

- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

*Mélange le jaune d'œuf avec l'huile d'olive et le jus de citron. Applique en massant les cheveux et attends 10 minutes avant de rincer avec de l'eau vinaigrée.*

## Shampooing sec

*Ingrédients :*

- Fécule de maïs
- Poudre de cacao (pour ceux qui ont les cheveux foncés)

*Mets la fécule de maïs dans un récipient à l'abri de l'humidité. Applique-là sur le cuir chevelu, surtout sur les racines. Si tu as les cheveux foncés, tu peux ajouter de la poudre de cacao pour que le shampooing sec ne se voit pas.*

## Rouge à lèvres

*Ingrédients :*

- Jus de betterave

*Applique du jus de betterave sur les lèvres sèches. Laisse sécher quelques secondes et recommence jusqu'à obtenir la nuance de rouge que tu souhaites. C'est difficile de faire plus simple ;)*

## Crème hydratante

Tout le monde a besoin d'une bonne crème pour entretenir sa belle peau de prince.sse ! Une recette de luxe ultra naturelle :

*Ingrédients :*

- Environ 10 à 15 g de cire d'abeille ou de candelila (pour les végans)
- 100 ml d'huile d'olive

*Mélange la cire et l'huile d'olive. Chauffe au bain-marie tout en continuant à remuer. Ensuite, mets le tout dans un contenant et il n'y a plus qu'à le laisser bien refroidir avant de l'appliquer sur le corps.*



## Gel douche

Allez ! A la douche ! Mais pas avec le gel douche de la supérette ! Cap ou pas cap ?

*Ingrédients :*

- 1 pain de savon de Marseille ou d'Alep ou de Castille
- 1L d'eau

*Soit, tu prends ton pain de savon et en lieu et place du gel douche, tu utilises uniquement ce pain de savon, soit, si tu veux te prendre pour un sorcier fabricant une potion magique, tu rapses avec la lame d'un couteau ton pain de savon pour obtenir 200 g de paillettes. Ensuite, faire fondre au bain-marie avec 1L d'eau pour obtenir du gel douche. Verse ensuite le liquide dans un contenant.*



## Baume à lèvres

Recette très précieuse pour les alsaciens durant 9 mois de l'année. Le baume à lèvre anti-gerçures super sonique ! Cette recette va permettre à tes lèvres de survivre dans le froid alsacien !

*Ingrédients :*

- 2 cuillères à soupe de cire d'abeille ou de candelilla (pour les végans)
- 2 cuillères à café d'huile d'amande douce ou d'argan
- 2 cuillères à café d'eau florale (rose ou bleuet)

*Fais fondre la cire dans une petite casserole à feu doux et ajoutes-y l'huile végétale. Ensuite, hors du feu, ajoute l'eau florale. Mélange bien jusqu'à obtenir une crème légère. Puis, mets le tout dans un contenant. N'utilise qu'une fois que c'est bien froid. A appliquer matin et soir sur les lèvres en cas de gerçures. Ce baume se conserve au réfrigérateur.*

## Crème de rasage/mousse à raser

Une belle crème de rasage ! Quoi de mieux pour entretenir son beau corps.

POUR LES FEIGNANT.E.S :

*Tu peux juste passer du savon de Marseille ou du savon d'Alep sur ta peau avant le rasage.*

Mais pour les ADEPTES du DIY :

*Ingrédients :*

- 250 g de paillettes de savon de Marseille
- 50 g d'eau chaude
- 2 cuillères à café d'huile d'amande douce

*Fais dissoudre les paillettes de savon de Marseille dans l'eau (de source) chaude. Ajoute l'huile d'amande douce et laisse durcir le mélange en pâte.*

Et n'oublies pas : Pour l'après rasage, applique une huile ultra nourrissante pour ne pas irriter ta peau ! L'huile de ricin est parfaitement adaptée.

## Démaquillant

Recette la plus simple du monde et approuvée par l'équipe !

*Ingrédients :*

- 10 cl d'huile végétale (huile d'amande douce, de noyau d'abricot, d'argan...)
- 50 cl d'eau

*Mettre dans un flacon l'huile et l'eau et secouer pour mélanger avant chaque utilisation.*



Commentaire : pour éviter d'utiliser du coton tous les jours et de créer des déchets, tu peux acheter un paquet de lingettes démaquillantes lavables ou te les fabriquer toi-même en découpant un T-shirt doux (pour ne pas irriter les yeux). Trempe-les dans du percarbonate de soude avant de le mettre à la machine ou lave-les de suite après utilisation avec du savon pour faire disparaître les tâches (le tout est de ne pas laisser sécher les tâches de maquillages pour avoir des lingettes brillantes).

## Eau de rinçage hydratante pour les cheveux

Après chaque soin maison, shampoing maison, il te faut rincer tes cheveux pour enlever les résidus. Une eau citronnée peut suffire, mais voici une recette plus élaborée pour les coquet.te.s :

### *Ingrédients :*

- 1 bol d'eau tiède
- Du vinaigre de cidre dont la quantité varie en fonction des cheveux : 1 cuillère à café pour des cheveux courts et 2 cuillères à soupe pour des cheveux longs
- ½ jus de citron
- 1 cuillère à café de miel (optionnel, pour hydrater)

*Prends un bol et remplis-le d'eau tiède. Puis, ajoute le vinaigre de cidre, le jus de citron et le miel. Fais ton shampoing habituel. Puis, rince à la douchette pour enlever les résidus de shampoings. Ensuite, rince une seconde fois avec la préparation. Enfin, il n'y a plus qu'à laisser sécher.*

Commentaire : pour les cheveux bouclés/frisés/crépus, le rinçage se fait surtout après la clarification que l'on fait une fois par mois. La clarification permet de se faire une peau neuve après l'accumulation de gel, soin, etc. Le principe : se laver les cheveux avec du savon de Marseille au lieu du shampoing classique, puis d'appliquer un soin puis un après shampoing pour terminer avec le fameux rinçage. Vos cheveux seront extraordinaires !



## Cire à épiler

Tu savais que l'épilation à la cire au sucre est une méthode ancestrale provenant des pays du Maghreb et du Moyen Orient ? La recette est un peu difficile à apprivoiser (texture, etc.) mais si tu es vraiment motivé(e) pour être 100% naturel de la tête aux poils, voici une recette :)

*Ingrédients :*

- 20 cuillères à café de sucre
- ½ verre d'eau
- Le jus d'½ citron

*Fais chauffer dans une casserole tous les ingrédients à feu doux. Dès l'obtention d'une pâte liquide couleur caramel, éteins le feu et étale la pâte sur une surface plane. Attends quelques minutes qu'elle durcisse, puis forme une boule avec celle-ci. Ensuite, fais rouler la boule de cire sur les parties à épiler en privilégiant les petites surfaces.*

**Pour t'éclairer sur la texture à donner voici une vidéo de la chaine YouTube de Asma Fares, une tunisienne te dévoilant les recettes de sa maman : DIY : Ma recette de la cire orientale / oriental wax !**

<https://www.youtube.com/watch?v=v-OaBVQYnCQ>

## Fard à joue/paupière

Tu peux même fabriquer ton propre maquillage si tu es ultra-motivé.e !

*Ingrédients :*

- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe de beurre végétal
- 1 cuillère à soupe d'eau
- Du colorant alimentaire

*Fais fondre le beurre végétal au bain-marie. Puis mélange hors du feu ce beurre fondu avec la fécule de maïs et l'eau dans un bol. Répartis ensuite le mélange dans de petits récipients. Puis ajoute un colorant alimentaire de ton choix en fonction de la couleur que tu désires obtenir.*

## Déodorant

Pas obligé d'être un hippie et de puer la citrouille. Pour te le prouver, nous allons te conseiller le spray anti-transpi à appliquer avant de monter dans le tram :)

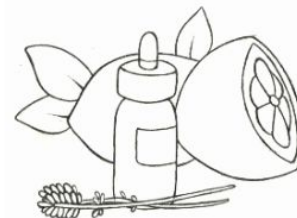
*Ingrédients :*

- 10 cl d'eau normale ou florale (lavande, rose, bleuet...)
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude

*Verse le bicarbonate et l'eau dans un flacon vaporisateur ou dans autre contenant. Referme le flacon et agites-le. Ensuite, laisse le bicarbonate se dissoudre. Il faut compter 2 jours avant la première utilisation. Puis, avant chaque utilisation, n'oublie pas d'agiter le flacon.*

## ► L'aromathérapie pour les pauvres

L'aromathérapie ? Quesaco ? C'est le fait de se soigner avec les huiles essentielles. Elle te permet de régler des petits bobos pour pas cher et sans l'utilisation immédiate de médicaments. Les huiles essentielles s'achètent en pharmacie Mais attention !! Ecoute bien les conseils de ton pharmacien, médecin.



### **MISE EN GARDE :**

- Les huiles essentielles sont interdites aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants
- Préviens les risques de réaction allergiques en faisant un test dans le pli du coude 48h avant utilisation
- Ne dépasse jamais les doses recommandées
- Respecte les modes d'utilisations recommandées
- Privilégie les huiles essentielles biologiques
- En cas de contact avec les yeux, nettoies immédiatement la zone à l'aide d'une huile végétale
- Certaines huiles sont interdites d'utilisation avant exposition au soleil
- Certaines huiles sont déconseillées pour les asthmatiques
- Les informations données dans cette rubrique ne sauraient se substituer à une consultation et à une prescription médicale

## COMMENT LES UTILISER ET LES CONSERVER

<b>Prise interne</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dans 1 cuillère de miel ou d'huile végétale<ul style="list-style-type: none"><li>- Sur 1 comprimé neutre</li><li>- Ne pas utiliser de sucre</li></ul></li><li>- 1 goutte d'huile essentielle pour 25 kg (3 gouttes pour 75 kg)</li></ul>
<b>Diffusion</b>	Avec un diffuseur adapté : environ 10 minutes 3 fois par jours
<b>Bain</b>	Ne pas mettre l'huile essentielle directement dans l'eau : diluez-la dans un peu d'huile d'amande douce avant
<b>Massage</b>	10 gouttes environ mélangées avec 2 cuillères à café d'huile végétale
<b>Inhalation</b>	3 à 8 gouttes dans un inhalateur ou dans un bol d'eau chaude
<b>Conservation</b>	Conserver à l'abri de la lumière directe et de la chaleur. Les huiles essentielles d'agrumes se conservent entre 2 et 3 ans. Les autres pour plusieurs années, voir indications

## 4 huiles pour les bobos du quotidien

	<i><b>Eucalyptus radiata</b></i>
Otite	1 goutte derrière chaque oreille
Rhume	5 gouttes dans 1,5L d'infusion
Allergies respiratoires	En diffusion, 3 fois 20 minutes, en cas de crise
Fatigue	1 goutte sur la face interne des poignets, à respirer

	<i><b>Lavande officinale</b></i>
Irritation de la peau	5 gouttes diluées dans 200 mL d'huile végétale
Brûlures légères	2 gouttes localement pendant 5 jours, 3 fois par jour
Enervement	2 gouttes sur l'oreiller
Piqûres	1 goutte localement, 3 fois par jour jusqu'à disparition



<b><i>Tea Tree</i></b>	
Mal de gorge	1 goutte dans une cuillère à café de miel
Démangeaisons du cuir chevelu	5 gouttes dans son shampooing habituel
Courbatures	A diluer dans le bain après le sport
Cystite	Appliquer 4 à 5 fois par jour en massage sur le bas ventre

<b><i>Menthe poivrée</i></b>	
Mal des transports	1 goutte sur un mouchoir en prévention
Digestion difficile	1 goutte dans une cuillère à café de miel après le repas
Nausées, mal d'estomac	1 goutte avec une goutte de citron dans une cuillère à café de miel
Migraine	2 gouttes sur les tempes

## ► Intimité

- **La coupe menstruelle : à nous la liberté**

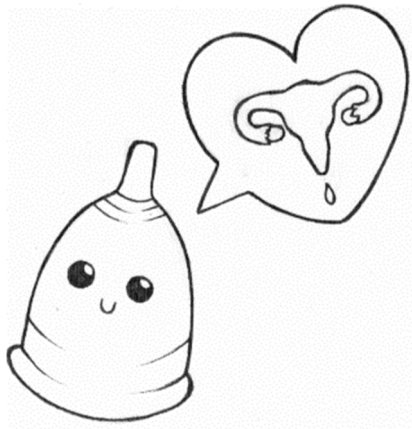
Toi, jeune fille en détresse qui souffre en silence par les dépenses incessantes que causent des règles !

Toi, qui n'arrive plus à cacher ta poubelle débordante à changer tous les deux jours !

Toi, qui a peut-être mal en mettant ce corps étranger à l'intérieur de ton corps.

Toi, qui voudrait réduire les déchets créés par cette consommation que tu penses invincible...

Voici venu le temps de la **coupe menstruelle !**



***Sais-tu que ?***

*Selon Flow: The Cultural Story of Menstruation, livre écrit par Elissa Stein, une femme jette en moyenne, et dans sa vie, entre 100 et 150 kg de « serviettes, tampons, applicateurs »*

Ce nouvel outil coûtant entre 16 et 30 euros en magasin ou sur internet, te durera 5 ans en moyenne. C'est un objet en silicone, il se fixe aux parois de ton vagin avec un effet ventouse, garanti sans douleur, pour récolter le sang perdu. Il suffit de vider la coupe, la rincer, et la réinsérer. Entre chaque cycle, il te faudra faire bouillir la coupe pendant 3 minutes.

Plusieurs tailles sont disponibles en fonction de tes flux et tes activités (sportives, post-accouchements, etc.).

- **Les serviettes hygiéniques lavables : Douceur incarnée dans sa période macabre ^^**

Autres alternatives aux protections hygiéniques jetables pour les menstruations ! Elles s'achètent une fois (une dizaine d'euros l'unité). Plus chères à l'achat, mais la dureté fait vite rentabiliser son affaire !! En coton biologique, la texture est bien plus douce que celle des serviettes jetables.

*Astuce d'astuces* : Trempe tes serviettes dans l'eau (si tu veux, ajoute un peu de bicarbonate de soude) avant de les mettre au lave-linge ! Les tâches sèches sont trop difficiles à laver !

- **Préservatif et autres** : quelques idées pour respecter ton corps

Les alternatives sont partout ! Même dans ton coffret spécial nuit endiablée ! Pense à te procurer des **préservatifs non testés sur les animaux**, tels que les préservatifs **FAIR SQUARED** ou encore prends des préservatifs qui ont le logo RFSU, en **latex naturel, sans paraben** (cause d'allergie, cancer, baisse de la fertilité).

Ou encore **des lubrifiants sans produits chimiques**, non testés tels que **BIO Glide**.

Pleins d'autres produits peuvent être ajoutés à la liste !

Prend **des sex-toys sans phtalate**, privilégies le verre/bois/autres aux plastiques : par exemple, il y a les marques

**Idées du désir, Chakrubs**

Un nouvel univers de plaisirs s'offre à toi !!!

## ► Les éco-gestes : comment être un.e super écolo en dépensant 2 grammes d'énergie ^^

Certaines habitudes à prendre ne demandent vraiment aucune énergie ! Le fait d'avoir les bonnes infos permettent d'économiser beaucoup d'énergie à la planète ! En voici une liste :

- **Eteindre la lumière** : en France, 77% de l'électricité provient du nucléaire contre 3% d'origine éolienne. Cela fait de la France le deuxième producteur mondial d'électricité nucléaire derrière les Etats-Unis, la Russie et la Chine. Tu peux aussi opter pour des ampoules à basses consommations (l'Etat te fait bénéficier de réductions pour leur coût)
- **Ne pas laisser couler l'eau** : laisser couler l'eau du robinet pendant 3 minutes, c'est comme vider 12 bouteilles d'1,5 litres dans le lavabo. Qui ferait ça ?!
- **Economiser son temps à la douche** : Une douche de 5 minutes consomme 30 à 40 litres d'eau
- **Poser un couvercle sur la casserole**, tu consommeras 4 fois moins d'énergie
- **Éteindre le feu ou la plaque en fin de cuisson**
- **Economiser le chauffage** : chaque degré de moins dans une pièce peut s'avérer rentable car il diminue le coût en chauffage jusqu'à 6%. 20°C suffisent dans le salon et 16-18°C sont assez dans la cuisine ou les chambres
- **Un lavage à 30°C plutôt qu'à 60°C** permet de réduire jusqu'à 70% de la consommation d'énergie du lave-linge. Attention toutefois aux allergies ! Un lave-linge économisant de l'eau n'évacue peut-être pas complètement la lessive (d'où l'intérêt de faire sa lessive ^^)
- **Eteindre les appareils électroniques** : les appareils électroniques représentent 50% du gaspillage en énergie. Les déconnecter lorsqu'ils sont en veille permet d'économiser facilement de l'énergie

- **Débrancher les chargeurs de batteries (ordinateur, téléphone) lorsqu'ils ne sont pas utilisés**
- **Désactiver les fonctions inutiles du smartphone** : le smartphone est un appareil très gourmand. Déconnecte les fonctions non-utilisées et ne le recharge que lorsqu'il est vide. Débranche les chargeurs après chaque utilisation. S'il ne doit servir qu'à téléphoner, choisis un appareil plus sobre et plus économique à l'achat
- **Trier ses mails** : supprime tes mails inutiles qui utilisent de la mémoire et donc de l'énergie pour rien.
- **Utiliser des moteurs de recherches écologiques et solidaires** : Ecosia replante des arbres dans le monde entier, Lilo a financé plus de 60 projets sociaux ou environnementaux qui agissent concrètement en France et a reversé presque 190 000€. Tout ça seulement grâce aux clics de leurs utilisateurs !!!

## ENQUÊTE SPÉCIALE ! Contraception, l'affaire de tous !

Attention, ceci ne s'adresse pas qu'aux femmes ! La responsabilité en ce qui concerne la contraception revient à tout le monde. Aujourd'hui, la contraception est accessible à toutes les femmes en France, et c'est GENIAL. Seulement, les traitements contraceptifs hormonaux présentent des conséquences inconnues par la plupart des mortels. Pour pouvoir bien choisir sa contraception, il faut avoir les informations pertinentes. L'équipe scientifique d'Eco-guide est là pour t'expliquer le fonctionnement biologique de la contraception hormonale, ses conséquences et te propose quelques alternatives.

Retrousse-toi les manches, fronce les sourcils, on va faire de la physiologie. Voyons voir... Evoquons tout d'abord, la très mystérieuse **molécule d'œstradiol**. En condition naturelle, cette hormone est sécrétée dans les ovaires au début du cycle menstruel. Elle induit une multiplication cellulaire et la croissance des follicules, pour arriver à terme à l'ovulation. Lorsque le cerveau détecte la présence d'œstradiol en grande quantité, en théorie cela signifie que la molécule a été assez sécrétée et qu'elle a fait son boulot. Les follicules sont assez développés et il n'y a plus besoin de préparer l'ovulation. Tout est fin prêt pour accueillir un spermatozoïde et commencer une grossesse dans de bonnes conditions. Le signal est donc donné aux follicules de cesser de grandir, le mécanisme de préparation cesse.

Que se passe-t-il exactement quand une femme prend un traitement hormonal contraceptif ? Tu prends ta pilule, tu mets ton anneau, tu te fais installer ton implant, cela conduit toujours à un apport d'un **substitut de l'œstradiol**. Celui-ci agit comme un leurre pour le cerveau, qui détecte donc la fameuse "grande quantité d'œstradiol", sauf que celle-ci a été provoquée artificiellement. Il envoie donc le message aux follicules de cesser de se développer.



#### *Effets sur la santé :*

L'œstradiol de synthèse a aussi un effet qui conduit à la prolifération des cellules. Et même si le cerveau envoie un message aux cellules des follicules pour qu'elles arrêtent de se diviser, **il oubliera d'envoyer ce message aux cellules situés à d'autres endroits du corps**. Au niveau du sein par exemple, on observe aussi une prolifération cellulaire en présence d'œstradiol et ça, le cerveau s'en contrefiche.

J'imagine ton regard perplexe... "Et alors ?" me dirais-tu. En fait, ça devient inquiétant quand on sait que **les cancers correspondent justement à des proliférations cellulaires non maîtrisées**. Ces dernières décennies, on a observé une augmentation exponentielle du nombre de cancers du sein. La cause de cette augmentation fait l'objet d'une controverse scientifique :

- Certains experts expliquent cela par le **vieillessement des populations**. D'autres facteurs comme l'alimentation ou le dérèglement du cycle circadien jouent un rôle bien plus important selon eux.

- D'autres scientifiques ont réalisé des études sur les dommages causés par la molécule d'œstradiol. Ainsi, l'inoculation d'œstradiol chez des rats est fortement corrélée avec l'apparition de cancers des glandes mammaires qui ressemblent à un type de cancer du sein observé chez la femme. Ce sont des cancers "hormonaux dépendants", c'est à dire que les cellules cancéreuses présentent un phénotype propre à une stimulation par de l'œstradiol. Le centre international de la recherche contre le cancer a désormais classé la pilule contraceptive comme un cancérigène de type 1, au même titre que l'amiante par exemple. Cette catégorie correspond aux substances cancérogènes avérées.

#### *Effets sur la faune aquatique :*

Et après ? Tu fais pipi et la pilule va dans l'eau des toilettes. Elle suit son chemin jusqu'à une station d'épuration, et là, elle n'est pas filtrée ! Comme pour de nombreux autres médicaments, la capacité de filtration des stations d'épuration est faible. Une scientifique a publié un rapport alarmant : elle dénombreait **beaucoup plus de femelles que de mâles dans des cours d'eau dans lesquels les concentrations en œstradiol étaient fortes**. D'autres molécules comme des anti-androgènes étaient mises en cause.

#### *Effets sur les hommes :*

Le fameux œstradiol revient de plus belle attaquer les humains, et cette fois-ci, pas que les femmes. L'eau que nous buvons tous contient donc de l'œstradiol, avec son effet cancérigène. Chez l'homme, cela induit très probablement un **risque accru de cancer de la prostate**, dont la fréquence a fortement augmenté ces dernières années. Les hommes d'aujourd'hui **produisent deux fois moins de spermatozoïdes** que leurs grands-pères et sont donc bien moins fertiles. L'œstradiol présent dans l'eau courante est probablement impliqué dans ce phénomène.



*Mais alors, quelles autres alternatives sont disponibles ?*

Pour les garçons comme pour les filles, il existe des alternatives aux traitements hormonaux.

- **Le stérilet en cuivre** : alternative de choix pour les femmes

**Principe** : Le cuivre rend les spermatozoïdes moins viables et moins mobiles. Il provoque aussi une réaction inflammatoire dans l'utérus, qui rend la nidification impossible. Celui-ci est plus ou moins bien accepté selon la personne.

- **La vasectomie** : très pratiquée dans certains pays européens.

**Principe** : On coupe (chirurgicalement) les canaux qui permettent l'acheminement des spermatozoïdes. Pour le moment, cette opération est irréversible. Au Royaume-Uni, 20% des hommes pratiquent la vasectomie, souvent lorsqu'ils ont passé la quarantaine et ont déjà procréé. Régulièrement, les femmes continuent leur traitement hormonal entre leur dernier enfant et la ménopause... La vasectomie apparaît comme non dangereuse pour la santé et pour l'environnement. Elle est non contraignante d'un point de vue pratique.

**Sources :**

- 1 : <http://information.tv5monde.com/terriennes/la-contraception-c-est-aussi-une-histoire-d-hommes-57147>
- 2 : <https://www.slip-chauffant.fr/slipo-chauffant/>
- 3 : [http://www.lemonde.fr/planete/article/2009/02/02/l-alarmante-pollution-de-l-eau-par-les-medicaments\\_1149551\\_3244.html](http://www.lemonde.fr/planete/article/2009/02/02/l-alarmante-pollution-de-l-eau-par-les-medicaments_1149551_3244.html)

- 4 : <https://reporterre.net/Risques-pour-la-sante-et-pour-l-environnement-la-pilule-contraceptive-en>
- 5 : Shull J<sup>1</sup>, Dennison K<sup>2</sup>, Chack A : *Trentham-Dietz A<sup>4</sup>. Rat Models of 17beta-Estradiol-Induced Mammary Cancer Reveal Novel Insights into Breast Cancer Etiology and Prevention.*
- 6 : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29373076> l'inoculation de cette molécule : formation cancer qui ressemblent énormément à cancer humains
- 7 : <https://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol72/mono72-6.pdf>
- 8 : [https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cancer/hausse-de-l-incidence-du-cancer-du-sein-un-mystere-epidemiologique\\_107725](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cancer/hausse-de-l-incidence-du-cancer-du-sein-un-mystere-epidemiologique_107725)
- 9 : <http://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Facteurs-de-risque-et-de-protection/Traitements-hormonaux/Les-contraceptifs-oraux>
- 10 : [http://udsmed.u-strasbg.fr/pharmaco/pdf/dcm3/DCEM3-Pharmaco\\_Chap15-Oestrogenes\\_Progestatifs2013v.pdf](http://udsmed.u-strasbg.fr/pharmaco/pdf/dcm3/DCEM3-Pharmaco_Chap15-Oestrogenes_Progestatifs2013v.pdf)
- 11 : [https://www.institutdusein2607.com/fr/les-recepteurs-hormonaux\\_r\\_109.html](https://www.institutdusein2607.com/fr/les-recepteurs-hormonaux_r_109.html)
- 12 : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26968887>
- 13 : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26013657>
- 14 : *Detection of hormones in surface and drinking water in Brazil by LC-ESI-MS/MS and ecotoxicological assessment with Daphnia magna*
- 15 : *Nádia Hortense Torres, Mario Mamede Aguiar, Luiz Fernando Romanholo Ferreira, Juliana Heloisa Pinê Américo, Ângela Maria Machado, Eliane Bezerra Cavalcanti, Valdemar Luiz Tornisielo*
- 16 : <http://www.bioaddict.fr/article/sante-la-menace-des-hormones-medicamenteuses-dans-l-eau-du-robinet-et-l-alimentation-a1140p1.html>
- 17 : [http://campus.cerimes.fr/endocrinologie/enseignement/contraception\\_hormo/site/html/cours.pdf](http://campus.cerimes.fr/endocrinologie/enseignement/contraception_hormo/site/html/cours.pdf)

18: <http://docteurlachor.com/index.php/vie-genitale/109-contraception-pilule-sterilet-implant-anneau-patch-sterilisation>

19 :

<https://books.google.fr/books?id=HMDTDQAAQBAJ&pg=PT121&lpg=PT121&dq=circ+oestradiol+canc%C3%A9rig%C3%A8ne&source=bl&ots=TV->

<HGRo5By&sig=cCCEnmFX8utkhWQvY3gqoQvVdbk&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwjThuvn5oTZAhWR56QKHa82C3MQ6AEIWzAH#v=onepage&q=circ%20oestradiol%20canc%C3%A9rig%C3%A8ne&f=false>

20 : <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/medecine-medicaments-eau-potable-risques-pas-encore-mesures-44002/>

21 : <https://www.futura-sciences.com/planete/actualites/zoologie-feminisation-poissons-rivieres-nouveaux-produits-cause-18015/>

22 : <http://www.agoravox.fr/actualites/sante/article/quand-les-oestrogenes-contaminent-119033>

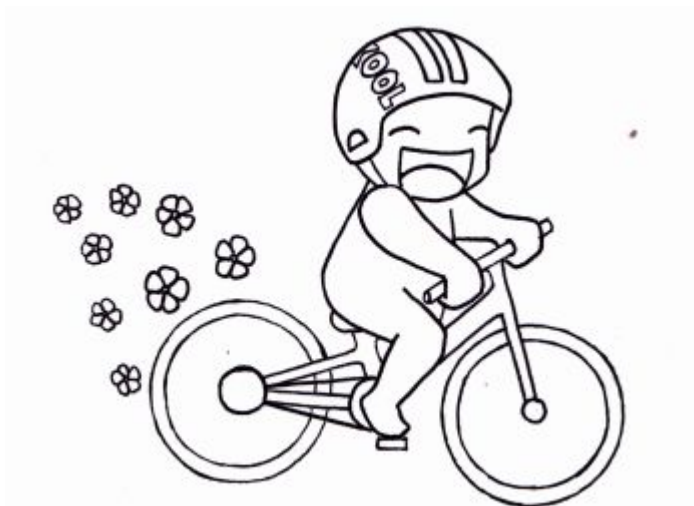
## CHAPITRE 3 : Se déplacer sans polluer



Selon Airparif, le trafic urbain est responsable de plus de la moitié de la production de particules fines en Île-de-France. Celles-ci sont responsables des maladies pulmonaires à l'origine de plus de 40 000 morts par an, selon la Commission Européenne.

La voiture particulière est aussi très gourmande en espace comme le montre les différents embouteillages dans les grandes villes française.

## ► Fais le beau avec ton vélo !!



### **Le vélo, un moyen de transport pratique et peu onéreux :**

Se déplacer dans Strasbourg à vélo est très facile. Un cabinet spécialisé a classé en 2017 la ville de Strasbourg à la 4<sup>e</sup> place des villes les plus cyclables du monde, et première de France<sup>1</sup> ! Cycliste passionné, cette ville est faite pour toi ! Débutant, cette ville te permettra de te marier avec la cyclisterielove !

1 : Copenhagenize Design Compagny, [http://copenhagenizeindex.eu/04\\_strasbourg.html](http://copenhagenizeindex.eu/04_strasbourg.html)

## Acheter un vélo

Il existe plusieurs possibilités :

- **Les vélos neufs** : de nombreux magasins existent à Strasbourg mais les vélos sont généralement chers. Le magasin Décathlon a des gammes de prix plus abordables. Il est présent au quartier de Hautepierre, à Geispolsheim et à Vendenheim.
- **Les vélos d'occasion** : en plus ou moins bon état. Il vaut mieux bien inspecter son vélo avant de l'acheter (voir les conseils ci-dessous). Des bourses aux vélos sont souvent organisées à Strasbourg ; il est très facile de se renseigner sur internet. Emmaüs est également un bon fournisseur de vélos d'occasion (voir dans l'annuaire). Des vélos sont aussi à vendre sur Leboncoin.

### Les petits trucs à vérifier sur le vélo lors d'un achat d'occasion

(N'hésitez pas à poser des questions à la personne qui vous le vend !) :

- **Les freins** : un vélo sans frein est ce qu'il y a de plus dangereux. Vérifiez l'état des câbles et des patins. Freinez et poussez/tirez sur le vélo.
- **Le cadre** : il ne doit pas y avoir de rouille, même si la peinture peut être écaillée. Il ne doit pas non plus y avoir de jeu avec les différentes jointures lorsque vous déplacez le vélo.
- **Les roues, pneus et chambres à air** : la roue est-elle voilée (la faire tourner et prendre les patins de frein comme index) ? la chambre à air est-elle juste dégonflée ou est-elle crevée ? Quelle est l'usure des pneus ?
- **Les vitesses** : y a-t-il des vitesses et si oui sont-elles bien réglées ? Testez le vélo si vous pouvez !
- **Les lumières** : vérifiez si elles fonctionnent, sinon n'oubliez pas de vous en procurer.
- **La chaîne** : quelle est son usure ? Est-elle rouillée ? Il est possible de la dégripper.

- **Qu'il soit confortable et adapté** : le vélo est-il adapté à vos besoins ? Plutôt VTT ou plutôt vélo de ville ? Besoin d'un panier, d'un porte-bagage, d'un garde boue ? A vous de voir !

Pour plus de conseils détaillés : <https://www.citycycle.com/19329-acheter-un-velo-doccasion-les-points-a-verifier/>

## Louer un vélo

Pour débiter à vélo lorsque l'on n'a pas l'habitude et que l'on voudrait d'abord tester, rien de tel que la location. La ville de Strasbourg a mis en place un système de location de vélo par forfait : **le Vélhop**.

Le forfait peut être de courte durée, de 1 heure à 3 jours. La location peut se faire en boutique ou à une station en location automatique. Attention, le vélo doit retourner à sa station d'origine ! Le dépôt de garantie est de 150€ (non prélevé sur le compte sauf si le vélo n'est pas rendu dans le temps imparti et s'il est volé ou dégradé).

Le forfait peut être de longue durée, de 1 à 12 mois. Tu bénéficieras d'une carte vous permettant de retirer un vélo à toutes les stations avec un tarif avantageux. Attention il faut aussi restituer son vélo au bout de 3 jours.

Vous pouvez aussi louer en ligne. Toutes les informations sur les Vélhop sont disponibles sur le site internet <http://velhop.strasbourg.eu/>.

## Réparer un vélo

Réparer son vélo est un acte peu onéreux, intéressant et gratifiant (lorsqu'on y arrive !). Mais quand on ne s'y connaît pas, mieux vaut s'entourer de personnes qui peuvent nous aider. Deux adresses, bien qu'elles ne soient pas les seules :

- **L'association Bretz'Selle** : pour 17€ en tarif réduit, tu peux te rendre à l'atelier de réparation situé rue des Bouchers en plein centre-ville, bénéficier des conseils de bénévoles, profiter du matériel de

réparation mis à disposition et acheter des pièces d'occasion peu chères. L'esprit y est très convivial et réparer un vélo là-bas est très agréable !

- **L'association VéloStation** : sur le même principe que Bretz'Selle, on propose aux adhérents de leur apprendre à réparer eux-mêmes leur vélo, à prix abordable. Situé au Neudorf et à la Montagne Verte.

En plus d'être convivial, le covoiturage longue-distance permet un gain environnemental de l'ordre de 12% et une réduction du trafic urbain : on gagne en sociabilité, plus de calme en ville et un air plus propre.



## ► Transport en commun

La **CTS de Strasbourg** propose des abonnements en fonction de ton quotient familial que la CAF déclarera :), donc moins cher pour les pauvres que nous sommes.

Le Service de la Vie Universitaire propose un guichet CTS Strasbourg pour te faire ta carte Badgéo directement sur le campus universitaire (au platane) pendant le mois de septembre lors de l'Agora de Rentrée. Cela te permettra d'éviter la super queue à la CTS Strasbourg.

Il y a une agence commerciale en centre-ville :

*Lieu* : 9 place Saint-Pierre-le-Vieux 67000 Strasbourg

*Horaires* : Lundi au Vendredi de 8h30 à 19h et Samedi de 9h à 17h

Il y a également un guichet à la gare.

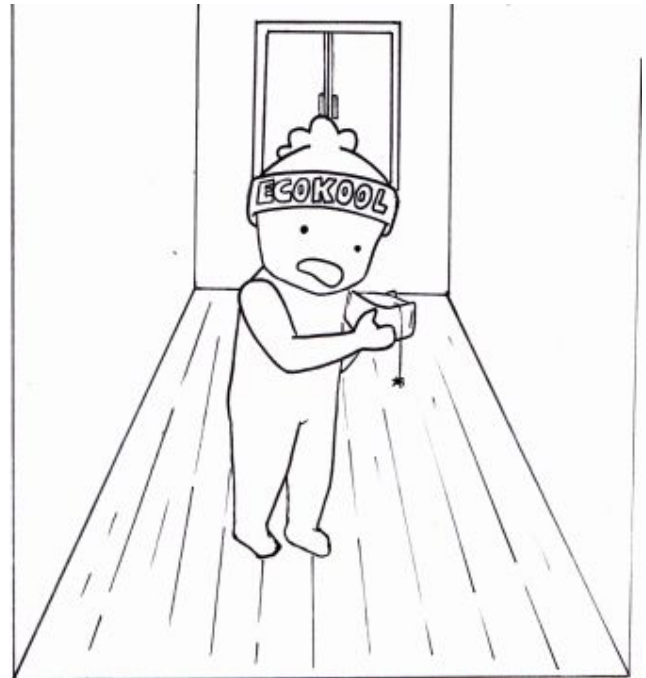
## CHAPITRE 4 : La récup' pas dupe !

Tu dois meubler ton appart et peut-être te saper comme jamais ! Quand on emménage, les dépenses courent à grand pas, le portefeuille est vide !

Ne t'inquiète pas, le marché d'occasion est là pour toi !

Les avantages de la consommation de seconde main :

- L'occasion c'est moins cher que le neuf
- C'est éco-responsable : stop la demande du neuf alors que trop d'objets sont disponibles pour toi
- C'est faire vivre de petites boutiques souvent encrées dans une logique d'économie sociale et solidaire



## ► Les objets de seconde-main : ptet pas neuf mais toujours LÀ pour faire briller le swag !

- **Emmaüs :**

C'est l'endroit rêvé pour chiner des vêtements, livres, vaisselle, meubles, bibelots, ... Il y en a pour tous les goûts et tous les portemonnaies !

*Lieu :* 5 chemin de la Holtzmatt 67200 Strasbourg, à la Montagne Verte – bus n°2 (arrêt Bruche), à pieds, à vélo !

Un autre Emmaüs, plus petit, est aussi implanté à Mundolsheim.

*Lieu :* 4 rue du Général Rapp 67450 Mundolsheim

- **Carijou :**

Cette boutique de jeux, jouets pour enfants et matériel de puériculture d'occasion est basée sur les dons de particuliers ou d'associations. Carijou a également pour objectifs d'accompagner des personnes éloignées de l'emploi vers une insertion sociale et professionnelle en proposant aux salariés des contrats aidés. Avant une seconde commercialisation, les jeux sont triés, nettoyés et contrôlés !

*Lieu :* 45 rue du Faubourg National 67000 Strasbourg

- **Oxfam :**

Cette boutique solidaire veut offrir aux citoyens un mode de consommation alternatif en vendant des objets de seconde main, avec un large choix de livres, DVD, vêtements, vaisselle, bijoux, ... Les recettes permettent le financement d'actions contre l'injustice et la pauvreté.

*Lieu :* 5-7 rue de la division Leclerc 67000 Strasbourg

- **La Recyclerie by Amitel :**

Cette boutique solidaire, pour éviter de jeter des biens encore utilisables, reprend ces objets et les propose à ses nouveaux résidents et au public tout en sensibilisant les jeunes sur les impacts environnementaux des achats. Elle propose vaisselle, objets de cuisine, textile de maison, petit électroménager, bibelot/déco et livres.

*Lieu :* 25 rue Lucerne 67000 Strasbourg

## ► Les vêtements de seconde main : les friperies

Si tu cherches à acheter des fringues pas chères ou si tu veux dégoter la perle rare vintage, alors cette rubrique est pour toi ! Voici une bonne partie des friperies qu'on peut trouver à Stras :

- **Froc 'N' Roll :**

Si tu raffoles du style rétro, vintage, rock and roll ou si tu veux porter des pièces authentiques des années 50, alors cours vite au Froc 'N' Roll ! Tu trouveras un large choix de fringues homme et femme avec vestes en cuir, vestes en jean (pour une vingtaine d'euros), jupes (10-15 euros), chemises, etc.

*Lieu :* 10 rue Munch 67000 Strasbourg

- **Soddys :**

Recommandé par le Petit Futé 2018 : « Situé face à la gare, ce magasin offre un vaste choix de fringues dégriffées, parmi lesquelles des collections signées par de grandes marques : Calvin Klein, Liberto, Esprit, La City... Un conseil : prenez votre temps pour faire votre choix. Les bacs sont nombreux et l'endroit très fréquenté. Arrivages réguliers ! »

*Lieu :* 12 rue du Maire-Kuss 67000 Strasbourg

- **Le Léopard :**

Si tu cherches à porter du vintage, tu n'y trouveras probablement pas ton bonheur, mais si tu aimes le style plus hipster, tu devrais trouver ce qu'il te plaît en franchissant la porte du Léopard !

*Lieu :* 8 rue des Veaux, 67000 Strasbourg

- **La Consigne Store :**

Recherche de street-wear pas cher ? Cette boutique est faite pour toi !

*Lieu :* 16 rue d'Austerlitz 67000 Strasbourg

- **Vetis :**

Vêtements homme et femme à partir de 6 euros. Vetis est une entreprise engagée pour l'insertion, l'environnement, l'économie sociale et solidaire. On fonce !

*Lieu :* 19 rue Vauban 67000 Strasbourg

## CHAPITRE 5 : Les déchets peuvent aller se coucher !



Selon les chiffres d'Eurostat, chaque français produit une moyenne de 511 kilos de déchets par an ! Il est très important d'essayer de réduire la production de déchets et d'optimiser leur recyclage ! Pour autant c'est pas toujours facile facile !!

## ► Gaspillage alimentaire



### Des applis zéro gaspillage friendly

Si t'es plus calé en technologie qu'aux fourneaux cette section est pour toi ! Elle est consacrée à un répertoire (loin d'être exhaustif) de plusieurs applis qui t'aideront à agir facilement contre le gaspillage alimentaire.

#### ⚙️ **Optimiam**

Appli anti-gaspillage qui connecte en temps réel les consommateurs et les commerces de proximité. Chaque jour, les commerçants postent les invendus du jour à prix réduits pour écouler les stocks ! Pour en profiter, rien de plus simple, tu réserves simplement ton plat sur l'appli pendant la journée et tu vas les chercher le soir, puis à toi la dégustation bien au chaud !

#### ⚙️ **Too Good To Go**

« Réduis le gaspi, mange à petit prix ». Ce slogan résume très bien la mentalité de cette appli. Avec un fonctionnement similaire, TGTG te permet d'avoir accès non seulement à des bons petits plats journaliers mais aussi à des produits qui finiraient à la poubelle en fin de journée. Cela fonctionne avec des supermarchés (comme Biocoop) ou des marchands de fruits et légumes. (Bon plan : si tu arrives juste avant la fermeture, tu auras peut-être même droit à du rab !) Bon appétit en un clic !

#### ⚙️ **Friigo Magic**

Différente des deux autres, cette appli est une caverne d'Ali Baba d'idées de recettes faciles et rapides pour finir le fond de tes placards. Fais une liste de ce que tu as avec toi, Friigo Magic se chargera de t'apporter LA recette qui fera frémir tes papilles et alléger tes déchets. Maintenant, plus d'excuse pour jeter la pauvre carotte dont tu ne sais plus quoi faire !



## Date limite de consommation !

Attention aux confusions, il existe deux sortes de dates limite pour les produits alimentaires qui portent sur des objets différents.

- La date limite de consommation (DLC) est la date après laquelle un produit est censé ne plus pouvoir être consommé au risque d'être néfaste pour la santé et est précédée de la mention « à consommer jusqu'au ».
- De son côté, la date de durabilité minimale (DDM) n'est qu'un simple indicatif sur les qualités gustatives et nutritives qui peuvent s'amoinrir avec le temps. Elle se distingue par la mention « à consommer de préférence avant » ou « avant fin ».
- La date de consommation recommandée (DCR) est l'expiration de la période de stockage d'un aliment (exemple : œuf). Plus on se rapproche de la limite de la DCR, plus il faut un temps de cuisson prolongé.

Mais en réalité, les industriels, par peur de se voir poursuivre en justice (ou pour inciter les consommateurs à faire leurs courses plus souvent ?) **ont tendance à avancer ces dates limites pour plus de sûreté**. Du coup, tu peux tout à fait les dépasser sans faire de mal à ton petit bidon. Voici un petit tableau indicatif pour t'aider à y voir plus clair. Fini les yaourts jetés deux jours après la date !

### Sais-tu que ?

*D'après le National Geographic, si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le troisième plus grand producteur de gaz à effet de serre au monde après la Chine et les États-Unis.*

## YAOURTS BLANCS



Jusqu'à 3 mois  
Après la date limite

## FROMAGE



Jusqu'à 2 semaines  
Après la date limite

## LAIT



Jusqu'à 2 mois  
Après la date limite

## CHOCOLAT



Jusqu'à 2 ans  
Après la date limite

## CONSERVES



Plusieurs années  
Après la date limite

## SURGELÉS



Plusieurs années  
Après la date limite

## PRODUITS SECS



Plusieurs années  
Après la date limite

## SAUCISSON ET JAMBON



Jusqu'à 2 semaines  
Après la date limite

## MIEL



Ne se périmé  
Jamais



## ► Le compost : un déchet à revaloriser

Une fois compostés, les déchets alimentaires contribuent au cycle naturel qu'est la décomposition qui va ensuite servir d'engrais naturel pour faire naître de nouveaux éléments naturels ! Il permet l'enrichissement des sols en matière organique !

De nombreux points de compost sont présents dans la ville de Strasbourg, ils sont mis à dispositions du public pour que chaque ménage puisse y déverser son compost. Nous avons repris les points cités par l'association la maison du compost, qui est cartographiée sur leur site internet.

- Place de la Madeleine
- Centre administratif de Strasbourg  
Eurométropole
- Landsberg, en face du 18 rue du Ballon
- Avenue des Vosges, angle boulevard  
Clémenceau
- Square Saint Jean
- Centre Social et Culturel l'Escale
- Passerelle Ducrot, 23 rue du Général Uhrich,  
en face d'ARTE
- Place Golbery
- Eglise Saint Bernard, 4 boulevard Jean  
Sébastien Bach
- Place Arnold
- Rue Saint-Fridolin
- Rue du Ban-de-la-Roche
- Rue des Foulons
- Rue du Moulin à côté de la zone de loisirs
- Place de Bordeaux
- Jardin partagé CSC Montagne Verte, 10 rue  
d'Ostwald
- Jardin partagé des Métamorphoses, parc des  
poteries, avenue François Mitterrand
- Rue de l'École
- Parc du Château
- Église protestante, 17 rue Principale
- Parc des oiseaux, rue de Cronembourg  
Schiltigheim

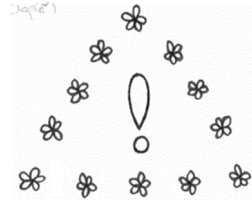
- Cité Spach
- Rue de Bruxelles (confluence entre rue de Louvain, Rotterdam et boulevard d'Anvers)
- Place de la Ziegelau
- Jardin de la Résistance, route de Bischwiller
- Lupovino, 45 route de l'Aéropostale
- Square rue de la question, à côté de l'école Finkwiller
- Route de Mittelhausbergen
- Place Sainte-Aurélie

Si tu es en colocation et que tu as un appartement assez grand et aéré, tu peux te procurer un lombricomposteur : c'est un compost d'appartement qui te permet de revaloriser tes déchets sans bouger d'un pouce. Ta population de larves s'adapte constamment en fonction du volume de déchets que tu déverse

*Astuce d'Astuces* : L'Eurométropole de Strasbourg peut te subventionner jusqu'à 40 euros pour l'achat d'un lombricomposteur. Le formulaire de demande est facilement trouvable sur l'internet.

**Sais-tu que ?**

*Les déchets compostables représentent environ 30% du volume de nos poubelles. En compostant, tu réduis donc tes déchets de 147 kg/an !*



Attention, tous les déchets ne peuvent pas être utilisés pour le compost, surtout en ce qui concerne les points de compost collectifs (réunissant beaucoup de mauvais élèves).

**Bon pour le compost :** épluchures de fruits et légumes ; restes de fruits gâtés ou cuits ; marc de café et filtres ; sachets de thé, infusions ; certains restes de repas (aliments abîmés, pain rassis ...) ; coquilles d'œufs concassées.

**Bon pour la poubelle :** épluchures d'agrumes ; restes de viande (exemple : os), de poissons (exemple : arêtes) ; produits laitiers (laitages, croûtes de fromages, ...) ; huiles de fritures ou de vidange ; trognons de choux ; noyaux, coquilles de fruits de mer.

## ► Trier ses déchets

Trier est le premier acte à adopter à la maison et partout ailleurs ! Il permet de pouvoir **recycler** certains déchets et donc de réduire la quantité de déchets abandonnés, dont certains ont un temps de dégradation juste énorme !!! En plus, il permet **d'économiser les ressources naturelles premières** qui seraient nécessaires à la production d'un objet de consommation. S'il peut être fabriqué via le recyclage, cette économie est double puisque **l'énergie du recyclable est moindre** par rapport à l'énergie utilisée pour une matière première nouvelle. Alors GO !!!



→ Pour t'aider, il y a l'appli **Le guide du tri** qui te permet de te dire précisément dans quelle poubelle jeter tel déchet. Cette appli te permet également de localiser les points de collecte !

### Sais-tu que ?

*Les mégots, c'est 2,3 millions de tonnes de déchets. Et souvent, ils finissent leur vie dans les océans. C'est même 40% des déchets présents dans la mer Méditerranée. Un mégot pollue 150 litres d'eau. Il met 2 ans à se dégrader.*

## Les logos du recyclage

Au secours ! On est tous perdu(e)s dans cette foule de logos verts ! Que veulent-ils dire ?  
On ne peut pas traiter de tous les logos concernant le recyclage mais voici quelques lumières...



### L'anneau de Möbius :

Il signifie que cet objet est **recyclable**. Mais son traitement est dépendant des infrastructures présentes dans le lieu de résidence.

S'il est transparent, et qu'au milieu du triangle fléché il y a un pourcentage, cela indique en plus le **pourcentage de matières recyclées** avec lesquels l'objets final a été produit.



### Le point vert :

Il ne signifie pas que le produit est recyclable. **Il indique que le producteur verse une contribution** à une société agréée par l'Etat qui est missionnée pour piloter le tri et le recyclage en France.



#### Triman :

Il indique que le produit est **recyclable**. Ce logo est obligatoire sur tous les emballages et produits recyclables (sauf le verre). C'est un bébé du Grenelle de l'environnement :)



#### Emballages plastiques : PET, PEHD, PVC, PEBD, PP, PS, etc.

Un numéro au milieu d'un triangle fléché indique le type de plastique présent. Il n'indique pas nécessairement que le produit est recyclable. **En réalité, seuls les deux premiers plastiques 1, 2 et 3 sont recyclables.** Ce sont les plastiques PET, les plastiques PEHT et plastiques PVC qui sont à privilégier.

**PETE**



#### Poubelle barrée :

Le déchet ne doit pas être jeté dans une poubelle classique. Il doit être apporté dans un point de collecte sélectif. Il concernera par exemple les piles, ampoules, les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) ou les produits dangereux.

# ENQUÊTE SPECIALE ! Mais où va notre poubelle jaune ?

## A la rencontre de ceux qui redonnent vie à nos déchets

Le traitement de nos déchets est devenu un combat essentiel pour l'écologie ces dernières années. Et pour cause, chaque année la France en produit environ 350 tonnes. Mais grâce au recyclage près de 40% de ces déchets sont réutilisés. Nous pouvons tous prendre conscience de l'importance que peut avoir le recyclage et le tri sélectif dans la protection de l'environnement. L'équipe d'Eco-guide a voulu aller plus loin en vous menant à la rencontre de ces professionnels qui luttent aujourd'hui pour un monde meilleur et exposer leur point de vue.

**Vincent Schroll**, président de l'un des plus importants groupes de recyclage du Grand Est, a accepté de nous parler de son métier.

## Un métier de proximité

Le groupe Schroll existe depuis 1892. Il s'agit d'une entreprise familiale transmise depuis 4 générations qui a su prospérer et s'agrandir pour défendre encore aujourd'hui les idéaux écologiques de son fondateur. Implantée dans 11 communes du Grand Est, sa mission consiste à transformer nos ordures quotidiennes en matière première réutilisable. Cela commence par la collecte des déchets. Elle s'effectue auprès de particuliers mais aussi et surtout auprès de différentes entreprises, administrations ou collectivités locales. La société tient à rester à l'écoute de ses clients et peut leur proposer des solutions personnalisées pour gérer au mieux leurs déchets et ainsi leur impact sur l'environnement. Une fois collectés, les déchets sont acheminés vers un centre de tri. Le triage est une étape importante du processus, il se fait manuellement et précieusement pour ne pas risquer de mélanger les produits.

Ils sont ensuite traités de différente façon selon le type de déchets. Par exemple, on pulpe et désencrè le papier, tandis que le verre est envoyé sur un autre site pour être fusionné et transformé en de nouveaux emballages en verre. La société peut ainsi traiter des déchets de nature très différente : du papier, du plastique mais aussi des lampes ou de l'acier. Au bout d'un long processus, encore une fois varié selon le type de déchet, les produits sont conditionnés de manière à respecter les précautions légales et sont ensuite commercialisés, en priorité à l'échelle régionale mais parfois à l'international. Le groupe Schroll a traité **70 700 tonnes** de déchet en 2015. Nous avons voulu comprendre les motivations et la philosophie de cette entreprise qui contribue à sauvegarder notre environnement.

« **La protection de notre environnement est l'affaire de chacun.** » Ce sont les mots de notre interlocuteur qui a grandi en ayant conscience du péril que l'on encoure à détruire peu à peu les ressources de notre planète. De là est née cette volonté de lutter pour la préservation de notre environnement. Si de nombreux écologistes voient désormais le réchauffement climatique comme irréversible et inévitable, Vincent Schroll a confiance en l'avenir. Selon lui il est possible de réduire notre impact sur la planète de manière significative, grâce à son travail, mais aussi aux progrès constants des technologies en faveur de l'environnement. En effet grâce aux avancées technologiques, le recyclage est un domaine en pleine expansion, grâce à de nouvelles techniques certains déchets non recyclables le sont devenus avec le temps. Un exemple concret avec les bouteilles d'huile impossible à recycler avant 2006.



## CHAPITRE 6 : Sorties alternatives

La vie étudiante, c'est aussi la détente, les sorties. Il faut le dire, l'émancipation passe par la découverte d'activités propres à soi et le divertissement avec nos camarades.

Nous te proposons ici quelques idées de sorties alternatives, plus ou moins écolo ou militante :)



## ► Les lieux alternatifs

### **La maison Mimir**

La maison Mimir est un super espace de solidarité à Strasbourg. C'est un centre social autogéré où chacun et chacune peut trouver sa place sans hiérarchie ni discrimination. Sont organisés des ateliers, des spectacles, des soirées, des vides-dressings et tout autre type d'évènements. La joie domine les bénévoles faisant vivre la Maison Mimir et c'est pour ça qu'on l'aime et qu'on sait que tu seras bien accueilli(e). De temps en temps des ateliers écolos sont organisés.

*Lieu* : 18 rue Prechter 67000 Strasbourg

### **Le Molodoï**

Ahhh Le Molo ! Comment vivre à Strasbourg sans venir le découvrir ! Le Molodoï (jeunesse en russe) est une salle assez grande de concert mettant en valeur le tissu associatif de Strasbourg ! Tous les week-ends, des soirées sont prévues, des soirées bien endiablées, bien rythmées comme on les aime ! Les prix sont toujours accessibles (environ 5 euros à chaque fois). Le Molo réunit le tout : on s'amuse, on s'engage et on découvre de nouveaux genres de musique ou de nouvelles associations.

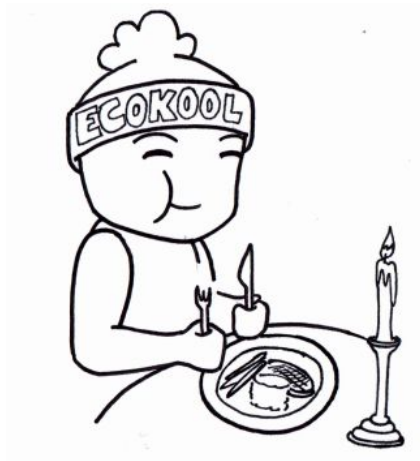
*Lieu* : 19 rue du Ban-de-la-Roche 67000 Strasbourg

## ► Restaurants

Tu aimes forcément de temps en temps, te faire un petit restau ou même aller dans un fast-food... Et ben tu as raison ! Et tu sais quoi, même en faisant ça, tu peux être écolo ! T'as forcément entendu ça : "Bon d'habitude je suis écolo mais là, je vais me faire plaisir". Tu sais, tu peux vraiment être écolo et te faire plaisir en même temps, l'équipe d'Eco-guide te l'assure. Les meilleurs moments ne sont pas forcément ceux où l'on a mis nos principes de côté ;)

**Voici quelques idées de restaurants, bon appétit !**

→ Tu veux péter ton portemonnaie :



- **Le Vélucious :**

Des plats succulents végétaliens !

Les desserts sont à tester ! Vraiment ! Ils peuvent s'acheter à la boutique du restaurant sans prendre de repas complet :)

*Lieu : 43 rue Geiler 67000 Strasbourg*

- **L'Eden sans gluten :**

Parfait pour les gluten-free, mettant en valeur les producteurs locaux et les produits bio. Cuisine végétale.

*Lieu : 6 place Arnold 67000 Strasbourg*

→ Tu veux péter ton bide vite fait bien fait ! (Fast-food)

- **Vélicious Burger :**

Un fast-food très inspirant en matière de burger végété ! Les recettes peuvent être originales, ou classiques, mais toutes excellentes !

*Lieu :* 20 Grand Rue 67000 Strasbourg

- **Le Pied de Mammouth :**

Près de la fac, ce fast-food propose des burgers éthiques pour tous les goûts, végété et non végété. Les produits sont locaux et frais ! On y va !

*Lieu :* 58 avenue de la Forêt-Noire 67000 Strasbourg

→ **PUR etc. :**

Cette chaîne de restauration propose des plats végété et non végétarien, sans gluten etc. C'est un peu cher mais ça reste de la restauration rapide de qualité, pour ceux qui sont pressés mais qui ne veulent pas de sandwich !

*Lieu :* il y en a plusieurs dont un : 15 Place Saint-Étienne 67000 Strasbourg

Et un autre aux Halles.



## ► Qu'allons-nous faire dans les espaces verts et naturels ?



Prendre soin de soi en sortant des rues bétonnées, du brouhaha, du stress ambiant. C'est possible ! Beaucoup d'espaces verts sont accessibles très facilement à pied, en tram ou à vélo :)

On te propose des activités à faire dans les différents parcs :

- Faire son petit jogging : tous les parcs et espaces naturels cités ci-dessous sont intéressants sauf le jardin botanique où c'est interdit. Les forêts de la Robertsau et du Neuhoof disposent de parcours de santé.
  - Pique-niquer : Orangerie, Parc du Pourtalès, Parc de la Citadelle, Jardin des Deux Rives, Parc du Heyritz.
  - Proche du Campus pour se détendre entre les cours : Jardin botanique, Parc du vieux campus, Parc de la Citadelle, Parc du Heyritz (pour les étudiants en fac de médecine).
  - Marcher : Forêt de la Robertsau, Forêt du Neuhoof (il n'est pas interdit du faire du vélo !)
- Faire une balade à vélo : Canal de la Bruche, Canal de la Marne au Rhin (il n'est pas interdit de marcher !)
  - Se baigner : Gravières du Baggersee, du lac Achard, de la Balastière, Plan d'eau de Kork (en Allemagne, à une quinzaine de kilomètres de Strasbourg).
  - Découvrir la nature avec des passionnés : Sorties nature accompagnées : Guide d'Alsace Nature, Campus Vert (sur proposition)

- Se nourrir : cueillette de plantes sauvages (Attention ! Pas partout et pas n'importe comment ; faire des sorties avec des professionnels et bien se renseigner)

## Liste des parcs et espaces naturels cités avec quelques infos, par ordre de proximité avec le Campus

- **Jardin botanique** : dans le campus ; « musée » des plantes de nos régions et d'ailleurs, serre tropicale, très belle biodiversité
- **Parc du vieux campus** : dans le campus ; au niveau des facs de physique et de psychologie
- **Parc de la Citadelle** : 10 minutes du campus ; tables pour pique-nique, jeux pour enfants, terrain de basket, animations l'été
- **Orangerie** : 22 minutes du campus ; parc animalier, jeux pour enfants, terrain de pétanque, tables de ping-pong
- **Parc du Heyritz** : 25 minutes du campus ; 3 minutes à pied de la fac de médecine, grand espace de pelouse, zones goudronnées et sentier pédestre et cycliste
- **Jardin des Deux Rives** : 45 minutes du campus ; grand espace de pelouse, juste en face de l'Allemagne, proche d'un centre équestre, animations l'été
- **Parc du Pourtalès** : 57 minutes du campus ; grand espace de pelouse, jouxte la forêt de la Robertsau
- **Forêt de la Robertsau** : 1h 35 minutes du campus ; grand espace forestier, terrain plat, zones goudronnées et sentiers pédestres, cyclistes, cavaliers. Très bien l'été pour chercher de la fraîcheur.

## Dans des jardins et espaces agricoles partagés

- Apprendre à jardiner et à se nourrir avec des produits frais, locaux, bio, de saison : associations de quartier, CINE de Bussière
- Cueillir soi-même des fruits et légumes de saison chez les producteurs à moindre coût : CINE de Bussière (fraises bio à la Robertsau), autres à creuser pour les adresses proches de Strasbourg

## CHAPITRE 7 : Engageons-nous !



Tu veux t'engager ? De manière permanente ? Ponctuellement ? Ou tu veux juste t'informer ? C'est super ! Pour te faciliter la tâche et te donner une idée des asso présentes à Strasbourg, on te dresse un petit panel d'asso écolo :)

Mais, sois conscient(e) qu'il y a énormément d'associations, beaucoup plus que les quelques-unes que nous te proposons !





- **Campus Vert Strasbourg** : c'est l'association étudiante (mais pas que ! Les salariés et le personnel de l'université sont aussi les bienvenus) écolo qui propose plein de choses pour agir pour l'environnement, il y en a pour tous les goûts : atelier Do It Yourself (pour faire soi-même ses produits d'hygiène, d'entretien, ses cadeaux de Noël, etc.), jardins partagés, Semaine de l'Environnement, proposition de paniers bio en lien avec un producteur local, installation de nichoirs à oiseau sur le campus, ... Le tout dans la joie, la bonne humeur, le partage et les rencontres ! Allez viens, regarde tout ce qu'on peut faire, c'est génial, non ?!
- **Zéro Déchet Strasbourg** : qui organise diverses actions comme de la sensibilisation, de l'information et des projets et actions pour faciliter les modes de vie zéro déchet à Strasbourg (des ateliers DIY sur les produits ménagers, par exemple).
- **Alsace Nature** : c'est un regroupement de personnes et d'associations qui interviennent dans la sauvegarde des milieux naturels, une sorte de Samu Vert pour l'environnement qui milite pour des actions d'urgence comme la préservation d'espèces menacées et de sites, la pollution, etc. Il y a aussi au sein de cette association un groupe jeune qui milite sur plusieurs petites actions :)



**BUFO**

- **Strasbourg Respire** : est un collectif qui lutte contre la pollution de l'air et informe des désastres que cela peut engendrer pour notre santé.
- **La Maison du Compost** : est une association qui agit pour la réduction des déchets et du gaspillage alimentaire et qui accompagne les initiatives de compostage de proximité (particuliers, établissements, professionnels, étudiants, ...).
- **Colibris 67 Strasbourg** : l'association nationale a été créée à l'initiative de Pierre Rabhi en 2007 et encourage les initiatives tournées vers l'environnement, l'entraide et la solidarité ! Les Colibris de Strasbourg organisent (entre autres) des projections-débats de films touchant aux problématiques de l'environnement et de l'agriculture.
- **Société Botanique d'Alsace (SBA)** : association de protection et de connaissance de la flore. Pour les passionnés de botanique. Sorties sur la flore. Possibilité de participer à un inventaire de la flore alsacienne.
- **BUFO : association de protection et de connaissance des amphibiens et des reptiles** : propositions de sorties nature. Possibilité d'aider les amphibiens à traverser les routes lors des périodes de migration en fin d'hiver.



- **Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO)** : association de protection et de connaissance des oiseaux. Propositions de sorties nature. Possibilité d'observer des faucons sur le campus.
- **La fabrique** : repairs café, formations soudure, formation couture, formation menuiserie. C'est une association de production partagée pour t'améliorer ou débiter en compétences manuelles. On y répare ton électroménager cassé tous les Jeudis gratuitement.
- **Bretz'Selle** : leur mot d'ordre : « les ateliers vélo où c'est toi le mécano ». L'association te mets à disposition les locaux, les outils, et les conseils de bénévoles formés à la réparation de vélo, et tu ré pares toi-même ton vélo !
- **Vélo Station** : sur le même modèle, apprentissage de l'entretien du vélo, recyclage, partage intergénérationnel et partage de connaissances, la joie à l'alsacienne !
- **CINE de Bussière** : Centre d'Initiation à la Nature et à l'Environnement. Propositions de nombreux ateliers : Do It Yourself, recettes végétariennes, cuisine à base de plantes sauvages, jardinage, vannerie, sorties nature, etc.

## CHAPITRE 8 : Filmographie / Bibliographie



Place à la réflexion sur soi et les autres, sur ce qui nous entoure. Une pause révision n'exclue pas tout le temps l'envie d'apprendre. Alors les livres et films axés sur l'écologie seront là pour assouvir ta soif de connaissance !

## Livres utiles



Avant la réflexion, c'est pas mal de revoir les livres pratiques qui seront plus complets que le guide pour nos pratiques responsables du quotidien !

- ***Famille Zéro Déchet, Ze guide***, de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret :

Un super guide méga complet pour revoir sa consommation et réduire au maximum la quantité de déchet que tu produis !

- ***Les épiluchures***, de Marie Cochard :

Si tu veux devenir le roi ou la reine de l'antigaspi, alors munie-toi des incroyables conseils de ce magnifique livre.

- ***Ma bible des huiles essentielles***, de Danièle Festy :

Cet ouvrage porte bien son nom. Considères-ça comme un très bon investissement car il te servira toute ta vie et pour tous tes proches. Danièle Festy est pharmacienne passionnée des huiles essentielles.

## Pour être motivé et positif

Être conscient que le monde bouge dans le bon sens, c'est capital pour sa détermination. Beaucoup de reportages conseillés sont alarmistes et font peur au public. Personne ne veut se rappeler à quel point la planète va mal. C'est pour tout le monde pareil : déprimant, et assommant parfois, c'est pour ça que nous tenions à te proposer des reportages et docu positifs, pleins de couleur et de joie !)

### Livres

- ***Éléments pour une Ethique de la vulnérabilité***, Corine Pelluchon :

Attention : livre théorique. Corine Pelluchon propose une approche intéressante de la bienveillance que l'on accorde à soi et aux autres. L'éthique de la vulnérabilité inclue les animaux, les humains et la nature, pourquoi séparer quand on peut tout considérer ensemble comme allant dans un même but ?

### Films

- ***Demain***, Mélanie Laurent (réalisatrice), Cyril Dion (auteur et réalisateur), Bruno Levy (Producteur) :

Demain est le film positif qui arbore une multitude de solutions adoptées dans le monde entier face à l'urgence subie par la planète ! Il donne de l'énergie de croire à tous les possibles !

- ***Ma vie zéro déchet***, Donatien Lemaître (expérimentateur), Dorothée Lachaud (La complice), Jean-Thomas Ceccaldi :

Face à la montagne de déchets que constate Donatien, celui-ci décide de se mettre au zéro déchet. Un bel exemple d'un changement radical.

- ***Food Coop***, Tom Boothe :

La coopérative alimentaire de Park Slope est née en pleine crise économique aux Etats-Unis. Pour pouvoir acheter les meilleurs légumes de la ville, il suffit d'y travailler 3 heures par mois !

## Pour se rappeler des raisons de notre engagement

On vient de dire que les trucs pessimistes c'était pas bien. Mais en fait si, enfin, parfois. C'est tout de même important de prendre la mesure de l'urgence environnementale qui règne partout où on ne le voit pas. Alors accroches toi cher(e) ami(e).

### Livres

- **Profession : Animal de laboratoires**, Audrey Jougla :

Ce livre concerne la cause animale mais est le reflet d'un acte de consommation dévastateur. Seulement 20% des animaux testés en Europe le sont pour des raisons scientifiques. L'achat de produits (cosmétiques notamment) non testés est simple mais permet de faire monter les exigences. Audrey Jougla explicite un problème sociétal fondamental aujourd'hui en donnant son avis personnel sur la question suivante : l'expérimentation animale est-elle un mal nécessaire ?

- **Comment tout peut s'effondrer**, Pablo Sevigne :

Ingénieur en agronomie et docteur en biologie, Pablo Sevigne vulgarise très simplement les symptômes de l'effondrement de notre société toute entière. Si tu as le sentiment que notre système ne tient pas debout, ce livre te permettra de concrétiser tes projections simplement.

Pessimisme ++

- **Faut-il manger les animaux**, Jonathan Safran Foer :

Un livre qui vous aidera à vous poser la question du végétarisme en toute beauté !

## Films

- ***Promised Land***, Gus Van Sant :

Reportage édifiant sur le gaz de schiste.

- ***Made in France***, Benjamin Carle, Karine Dusfour, Benjamin Audour :

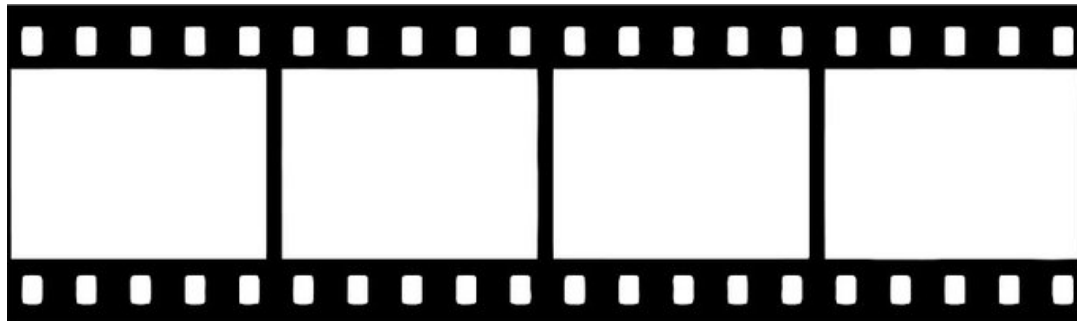
Vivre du Made in France intégralement, c'est possible ? Que signifie le Made in France ? Quelle économie est soutenue derrière ce beau titre ?

- ***Nos enfants nous accuseront***, Jean-Paul Jaud :

La tragédie de l'alimentation industrielle y est décrite, mais pas seulement. La recherche de solutions durables pour nos générations futures est mise en avant.

- ***Les réfugiés de la planète bleue***, Hélène Choquette et Jean-Philippe Duval :

Aucun retour possible vers sa terre natale, ni aucun statut officiel accordé pour les déplacés environnementaux, personnes payant les conséquences de la crise environnementale. Cette problématique ne s'applique plus uniquement aux pays en voie de développement ; l'Occident est lui aussi touché.





## CHAPITRE 9 : Présentation de la fine équipe



### **Céline, 23 ans**

Hey ! Moi j'adore la vie, j'adore m'amuser, les soirées, la vie étudiante, tout ça :). Mais justement, j'aime bien faire les choses, bien manger, être en bonne santé, ne pas faire de mal aux autres (humains et non humains), connaître des gens de tout horizon : l'écologie m'a apporté un infini de possibilités pour être active dans ma vie en toute cohérence. J'essaie de m'investir pour encourager mon entourage dans cet activisme ! Je n'arrive bien sûr pas à tout faire : j'ai renoncé au Zéro Déchet cette année, étant trop investie dans mes études, je vais au supermarché et j'achète du tout emballé.

### **Mélissa, 22 ans**

Salut ! J'ai récemment eu une prise de conscience et me suis mise à l'écologie. Adorant les petits bricolages, je me suis fortement intéressée aux DIY. Je me suis passionné plus particulièrement pour les cosmétiques faits maison. Mais je préfère les recettes faciles :). J'essaie de tendre vers le minimalisme et le Zéro déchet, mais ma flemme me rattrape ^^ . Grâce à l'écologie, j'ai pu découvrir le monde associatif étudiant et je me suis simplifiée la vie tout en étant plus responsable.

### **Mathilde, 23 ans**

Moi c'est Mathilde. C'est à mon entrée à la fac que j'ai commencé à m'intéresser à l'écologie et tout le tintouin. Depuis j'essaie de faire de mon mieux pour profiter de la vie tout en ayant un impact réduit sur l'environnement ! Essayer d'intégrer de nouvelles valeurs dans ma façon d'être, trouver des alternatives à certains objets du quotidien... Tout cela représente un défi constant et j'essaie de le relever sans me mettre la pression pour atteindre la perfection :) (si j'achète un légume en supermarché qui vient d'Espagne, je ne vais pas me maudire et me dire que je ne mérite pas de m'appeler écolo).

### **Thibault, 23 ans**

La nature, on l'aime quand on s'y aventure. Je sens le lien que j'ai avec elle, c'est évident. J'ai eu la chance de la voir sous toutes ses coutures et ce qui est incroyable, c'est que je n'ai encore rien vu. La passion de la nature débouche forcément sur l'envie viscérale de la protéger. Les habitudes ? Elles se changent vite. Je suis persuadé qu'il n'est pas plus difficile d'être écolo que de ne pas l'être. Chercher un panier de légumes c'est encore plus simple que d'aller au supermarché ! Les circuits courts, le recyclage, le fait maison... Ce sont des modes de vie bien plus simples et bien plus logiques que ceux nous avons. La plus grande difficulté, c'est de prendre le temps, la première fois. Pour moi, il faut arrêter d'instaurer l'idée qu'il faut faire des efforts pour être écolo... Protégeons la nature, c'est à portée de main et c'est fondamental.

### **Nicolas, 26 ans**

Je suis tombé sur l'écologie par hasard. J'ai travaillé sur la pollution aux particules fines et je me suis rendu compte que beaucoup de nos problèmes étaient dus à une mauvaise gestion de notre environnement. L'Eco-guide me permet d'exprimer certains manques que je peux observer dans notre société.

Au jour le jour, j'essaie de faire plus attention à mes actions, à me poser la question de l'impact de ce que je fais (d'où ça vient, comment est-ce que c'est fait, où est-ce que ça va ?). Je n'y arrive pas toujours, je suis pas encore au point sur le compost par exemple. Mais c'est déjà mieux que l'année dernière !

### **Margaux, 21 ans**

Salut à toi ! J'espère que tu auras trouvé dans ce guide des infos et tips qui te permettront d'agir facilement de manière plus conforme à tes désirs grandissants d'écolo et ta volonté d'aider à préserver la planète. C'est pour ça

que j'ai participé à cet Eco-guide, pour montrer que tout ça peut passer par de bien plus petits efforts que l'on ne pense. Perso, j'ai cette année rejoins l'AMAP en partenariat avec Campus Vert (ce qui m'a permis de ne pas passer 2 heures au supermarché pour choisir mes légumes et les varier). Par contre, malgré tous mes efforts, je n'ai pas réussi à faire du compost sur la durée... L'année prochaine peut être !

### **Alicia, 23 ans**

Fan de boxe autant que de yoga, j'aime me cultiver, une bonne tasse de thé à la main ! Depuis le début de mes études, l'écologie c'est devenu mon style de vie. Loin de me priver, ça ouvre place à la créativité. Ça donne de la valeur à ce qu'on a, à ce qu'on fait, à ce qu'on est. Consommer responsable, ça fait du bien à la planète mais aussi à soi et à ceux qui nous entourent. C'est un levier d'action formidable ! Ça donne l'espoir d'un monde meilleur, d'un avenir sans conflit où chacun trouve sa place.

### **Loélia, 21 ans**

Moi c'est Loélia, humaine joyeuse et ancienne bénévole chez Campus Vert. C'est autour de mes 15 ans que j'ai eu le déclic en essayant d'ouvrir ma vie aux pratiques éco-responsables. Tartiner un peu de conscience sur ses repas, ses achats, ses déplacements... Parfois ça marche du premier coup et parfois il faut se laisser le temps de grandir un peu. J'ai une vie assez mouvante et au fil des années et expériences j'en suis arrivée à la conclusion que le plus important c'est pas de tout faire pour être le ou la parfait.e écolo mais de faire au plus juste et de s'entourer de jolis êtres faisant de même, parce que joindre ses forces et échanger avec des gens qui partagent une énergie vertueuse ça rend drôlement heureux !

## **Léa, 22 ans**

Salut moi c'est Léa je suis étudiante en lettres, je me suis lancée dans l'aventure de l'Eco-Guide un peu par hasard grâce à ma rencontre avec des bénévoles du Campus Vert. L'écologie à toujours était une cause importante pour moi si ce n'est la plus importante, car que restera-t-il de tous ce que nous accomplissons si notre planète disparaissait avec nous ? J'ai voulu faire ce projet pour montrer que contrairement aux idées reçues, l'écologie n'est pas toujours une chose compliquée et ennuyeuse et qu'il est bel et bien possible de lier plaisirs et respect de l'environnement. Car chacun peut contribuer à cette cause de différentes façons selon ses moyens et son quotidien. J'espère donc que ce guide pourra aider à faire comprendre que l'écologie est à la portée de tout le monde et que c'est en n'en prenant conscience chaque jour que nous pourrons peut-être sauvegarder les beautés de la nature.

Te voilà bien armé(e) pour vivre ta vie étudiante en harmonie avec la nature :)

Te faire des amis, découvrir la culture strasbourgeoise et te former un coin cool et zen est plus qu'accessible !!

Et si jamais tu as l'envie de compléter l'Eco-Guide pour y ajouter ta patte, l'Equipe d'Eco-Guide a concocté un site participatif sous forme de wiki que tout le monde peut modifier :  
<https://ecoguidedeletudiant.frama.wiki/accueil>

Bonne rentrée :) !



## Remerciements

A Joana Levy, chargé de mission développement durable à l'Université de Strasbourg, qui nous a soutenu dans ce projet.

A l'ancienne équipe de bénévoles de Campus Vert, qui a édité le premier Eco-Guide Campus Verdien.

Au graphiste Hugo Mairielle, qui a su écouter nos attentes et être patient avec nous.

A l'association Campus vert pour permettre un tel projet.

Et à vous toutes et tous pour nous lire, nous trouver bien, beaux ou moches, nous critiquer ou nous aduler :  
MERCY !

## Equipe bénévole

Céline Le phat vinh – Direction, Conception, Rédaction, Photos

Loélia Essadi – Conception

Mathilde Sosson – Conception, Illustration

Camille Gréffard – Conception, Illustration

Mélissa Hild – Conception, Rédaction, Photos

Lydia Razafindralay – Conception, Rédaction

Thibault Vetter – Conception, Rédaction

Nicolas Nivoley – Conception, Rédaction

Alicia Carpentier – Conception, Rédaction

Léa Berlet – Conception, Rédaction.