

# REMERCIEMENTS

Ce guide regroupe des **pistes d'actions réalisables par les citoyen(ne)s, seul(e)s ou en groupe, pour contribuer dans le département de la Somme à la transition écologique et lutter contre le changement climatique**. Il ne constitue pas un catalogue d'exemples qu'il s'agirait d'imiter, mais **une boîte à idées** permettant à chacun(e) de voir qu'il est possible d'agir **près de chez soi**.

Nous remercions particulièrement **les membres du Collectif Local des Associations Citoyennes d'Amiens (CLAC 80)** qui ont contribué à la réalisation de ce guide avec l'appui de Capucine Giron-Borcy puis d'Élodie Desmonière et de Didier Minot.

Nous remercions également les acteurs locaux et les membres du CAC qui ont pris le temps de relire ce travail.

**On trouvera l'ensemble des informations de ce guide sur le site interactif [www.associations-citoyennes.net/ecologie/Somme](http://www.associations-citoyennes.net/ecologie/Somme). Chacun est invité à apporter sa contribution, ses remarques et ses corrections à ce premier recensement, nécessairement incomplet.**

La réalisation de ce guide, et du répertoire national dont il est la déclinaison, n'aurait pas été possible sans **le soutien de la Fondation de France, de la Fondation Monde Solidaire, de la Fondation pour le Progrès de l'Homme et de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale (DDCS) de la Somme**. Que tous soient ici chaleureusement remerciés.

**Éditrice : Elodie Desmonière  
Graphiste Clémence Boulay  
Imprimeur : Yenoa**

# SOMMAIRE

|   |          |
|---|----------|
| <b>POURQUOI CE GUIDE ?</b> .....  | <b>7</b> |
| <b>QUE FAIRE PERSONNELLEMENT ?</b> .....  | <b>9</b> |
| MANGER AUTREMENT C'EST POSSIBLE .....   | 11       |
| ET SI VOUS ACHETIEZ DES FRUITS ET DES LÉGUMES DE SAISON.....                        | 11       |
| MARCHÉS, CUEILLETES ET VENTES DIRECTES.....   | 11       |
| <i> limiter la consommation de viande</i> .....                                     | 12       |
| <i> Décrypter les étiquettes et les labels</i> .....                                | 13       |
| <i> Partager la nourriture produite en commun</i> .....                             | 13       |
| <i> Apprendre à Cuisiner par soi-même</i> .....                                     | 14       |
| <i> Sensibiliser aux bonnes pratiques alimentaires</i> .....                        | 15       |
| REDUIRE AU QUOTIDIEN NOTRE IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT .....                         | 16       |
| <i> Eco-gestes et éducation</i> .....   | 16       |
| <i> Apprendre à faire par soi-même</i> .....  | 17       |
| ACHETER AUTREMENT, DONNER, ECHANGER.....  | 17       |
| <i> Résister aux agressions et aux envoûtements publicitaires</i> .....             | 17       |
| <i> Limiter les messages reçus</i> .....  | 18       |
| <i> Acheter recyclé ou d'occasion</i> .....   | 18       |
| <i> Cadeaux verts et solidaires</i> .....   | 19       |
| DEVENIR ACTEUR DE SA PROPRE SANTE.....  | 20       |
| <i> Réagir à la pollution de l'air</i> .....  | 20       |
| <i> S'informer sur l'effet des pesticides et des OGM sur notre santé</i> .....      | 21       |
| <i> Limiter les effets des ondes électromagnétiques</i> .....                       | 21       |
| <i> Participer à un groupe de parole sur la santé</i> .....                         | 22       |
| <i> Participer à un réseau</i> .....  | 22       |
| <i> Développer la prévention personnelle et collective</i> .....                    | 23       |
| <i> Promouvoir une expérience locale de santé communautaire</i> .....               | 23       |
| <i> Aider à promouvoir une information indépendante</i> .....                       | 24       |
| <i> S'informer sur sa santé</i> .....   | 24       |
| CULTIVER AUTREMENT, JARDINS SOLIDAIRES .....  | 25       |
| <i> Des jardins collectifs, source de convivialité et de pédagogie sociale</i> .... | 25       |
| <i> Prêter son jardin</i> .....   | 26       |
| <i> Jardinage plus écologique</i> .....   | 26       |
| REDUIRE SON EMPREINTE ECOLOGIQUE, ECONOMISER L'ENERGIE.....                         | 27       |
| <i> Miser sur les énergies renouvelables, c'est aussi avantageux</i> .....          | 27       |
| <i> Réduire son empreinte écologique</i> .....                                      | 28       |
| <i> Devenir producteur de Negawatt</i> .....  | 29       |

|  |    |
|--|----|
| <i>Familles à énergie positive</i> .....   | 29 |
| <i>Agendas 21 participatifs</i> .....  | 30 |
| <i>Changer de fournisseur d'électricité ?</i> .....  | 30 |
| <i>Lever le pied sur l'utilisation du net</i> .....  | 31 |
| <i>Eteindre les veilleuses</i> .....   | 31 |
| <b>SE DEPLACER AUTREMENT</b> .....   | 32 |
| <i>Pratiquer l'écoconduite</i> .....   | 32 |
| <i>Vivre sans voiture</i> .....  | 32 |
| <i>Modes de déplacement alternatifs</i> .....  | 33 |
| <i>Covoiturage</i> .....   | 33 |
| <i>Acheter une voiture selon des critères soutenables</i> .....                                      | 34 |
| <b>TRAVAILLER AUTREMENT</b> .....  | 34 |
| <i>Monter son entreprise</i> .....   | 35 |
| <b>DES VACANCES SOLIDAIRES, ECOLOGIQUES ET ECONOMIQUES</b> .....                                     | 35 |
| <i>Calculer son empreinte écologique liée aux voyages</i> .....                                      | 35 |
| <i>Vacances au loin, solidaires et écologiques</i> .....   | 35 |
| <i>Tourisme solidaire entre ruraux et citadins</i> .....   | 36 |
| <i>Des sports de nature et de plein air</i> .....  | 37 |
| <i>Randonner et voyager à vélo</i> .....   | 37 |
| <b>QUE POUVONS NOUS FAIRE A PLUSIEURS ?</b> .....  | 39 |
| <b>DIMINUER, GERER SES DECHETS</b> .....   | 41 |
| <i>Le compostage en jardin et en ville</i> .....   | 41 |
| <i>Diminuer sa production de déchets</i> .....   | 42 |
| <i>Lutter contre le gaspillage alimentaire</i> .....   | 42 |
| <b>UNE CONSOMMATION RESPONSABLE ET SOLIDAIRE</b> .....   | 43 |
| <i>Consommer solidaire et/ou responsable</i> .....   | 43 |
| <i>Participer à un réseau d'achats solidaires</i> .....  | 44 |
| <i>Participer à une AMAP</i> .....   | 44 |
| <i>Consommer lucidement avec le réseau des guetteurs</i> .....                                       | 45 |
| <b>HABITER AUTREMENT</b> .....   | 45 |
| <i>Créer ou rejoindre un habitat groupé</i> .....  | 45 |
| <i>Les colocations solidaires</i> .....  | 46 |
| <i>Construire et améliorer sa maison par soi-même</i> .....  | 46 |
| <i>L'ALEC (agence local pour l'énergie et le climat) peut vous informer et vous conseiller</i> ..... | 47 |
| <i>Utiliser des matériaux écologiques</i> .....  | 47 |
| <i>Habitats éphémères, mobiles et micro-maisons</i> .....  | 48 |
| <b>PARTICIPER A LA PRESERVATION DE LA NATURE ET DE LA BIODIVERSITE</b> .....                         | 49 |
| <i>Des groupes bénévoles agissant pour préserver et entretenir la nature</i><br>.....                | 49 |
| <i>Des associations spécialisées</i> .....   | 49 |

|  |           |
|--|-----------|
| RECUPERER, REPARER, RECYCLER, TRANSFORMER .....  | 50        |
| <i>Participer bénévolement au travail d'une ressourcerie .....</i>                         | <i>50</i> |
| <i>Réparer les vélos et tout autre objet.....</i>  | <i>51</i> |
| <i>Réutiliser les matériaux pour construire .....</i>                                      | <i>52</i> |
| <i>Participer à un fab lab.....</i>  | <i>52</i> |
| <i>Les garages solidaires et les self-garages .....</i>                                    | <i>53</i> |
| LES ECHANGES, LE PARTAGE ET LES DONNS.....   | 53        |
| <i>Lieux d'échanges gratuits .....</i>   | <i>54</i> |
| <i>Les sites de dons et d'échanges .....</i>   | <i>54</i> |
| <i>Des circuits et des rencontres autour d'un thème.....</i>                               | <i>54</i> |
| <i>Les réseaux d'échanges réciproques de savoirs (RERS).....</i>                           | <i>55</i> |
| <i>Les SEL.....</i>  | <i>55</i> |
| PRODUIRE AUTREMENT .....   | 56        |
| DONNER DU SENS A SON EPARGNE.....  | 57        |
| <i>Choisir sa banque.....</i>  | <i>57</i> |
| <i>Contribuer à des actions d'utilité sociale par une épargne solidaire .....</i>          | <i>58</i> |
| UNE AUTRE CONCEPTION DE LA RICHESSE .....  | 59        |
| <i>Participer à une monnaie locale ou la créer.....</i>                                    | <i>59</i> |
| <i>Des collectifs pour penser autrement la richesse.....</i>                               | <i>59</i> |
| LA CONVIVIALITE ET LA FETE.....  | 60        |
| <i>Animer le bien vivre ensemble par une association de quartier ou de territoire.....</i> | <i>60</i> |
| <i>Organiser une fête des voisins .....</i>  | <i>61</i> |
| <b>PARTICIPER A LA MOBILISATION ET A L'ACTION COLLECTIVE .....</b>                         | <b>63</b> |
| FAIRE CONVERGER LES ACTIONS CITOYENNES PORTEUSES D'ALTERNATIVES. 65                        | 65        |
| <i>Rendre visibles et mutualiser les multiples actions de terrain .....</i>                | <i>65</i> |
| <i>Participer à Alternatiba 2017.....</i>  | <i>66</i> |
| CO-CONSTRUIRE DES VILLES ET DES TERRITOIRES ECOLOGIQUES, PARTICIPATIFS ET SOLIDAIRES ..... | 67        |
| <i>Développer le pouvoir d'agir des citoyens .....</i>                                     | <i>67</i> |
| <i>Co-construire des agendas 21 citoyens.....</i>  | <i>67</i> |
| <i>Imaginer le quartier ou la ville de demain .....</i>                                    | <i>68</i> |
| <i>Participer au mouvement des villes en transition.....</i>                               | <i>68</i> |
| <i>S'appuyer sur des expériences de territoires en transition .....</i>                    | <i>69</i> |
| <i>Construire un plan de descente énergétique .....</i>                                    | <i>70</i> |
| <i>Rejoindre le mouvement des Communs.....</i>   | <i>70</i> |
| DEVELOPPER L'ECONOMIE SOLIDAIRE.....   | 71        |
| <i>Initiatives solidaires porteuses d'un projet de transition écologique.....</i>          | <i>71</i> |
| <i>Participer à une coopérative réellement coopérative et partagée .....</i>               | <i>72</i> |
| PARTICIPER AUX MOBILISATIONS D'ENSEMBLE POUR L'ENVIRONNEMENT ET LES DROITS .....           | 73        |

|  |           |
|--|-----------|
| <i>Participer à une marche mondiale contre Monsanto .....</i>  | <i>73</i> |
| <i>Participer à la défense des droits contre le TAFTA et le CETA.....</i>  | <i>73</i> |
| <i>Participer à la défense des droits environnementaux.....</i>  | <i>74</i> |
| <i>Lutter contre les grands projets inutiles.....</i>  | <i>74</i> |
| <b>EXPLICITER LES CONSEQUENCES DU CHANGEMENT CLIMATIQUE EN TERMES DE SOLIDARITE INTERNATIONALE .....</b>                       | <b>75</b> |
| <i>Participer à l'appel des sociétés civiles pour lutter contre la faim et les changements climatiques .....</i>               | <i>75</i> |
| <i>Action locale de solidarité internationale .....</i>  | <i>76</i> |
| <i>Participer à la semaine de la solidarité internationale .....</i>   | <i>77</i> |
| <b>COMPRENDRE ET FAIRE COMPRENDRE .....</b>  | <b>79</b> |
| <b>S'INFORMER .....</b>  | <b>81</b> |
| <i>Sur le net.....</i>   | <i>81</i> |
| <i>Les émissions de radio .....</i>  | <i>82</i> |
| <i>Presse écrite.....</i>  | <i>82</i> |
| <i>Films, images et vidéos .....</i>   | <i>84</i> |
| <i>Des dossiers et des documents pédagogiques pour aller plus loin .....</i>   | <i>84</i> |
| <b>VOIR, RENCONTRER, ALLER SUR LE TERRAIN .....</b>  | <b>85</b> |
| <i>Balades urbaines et diagnostic écologique en marchant .....</i>   | <i>85</i> |
| <i>Organiser des rendez-vous de l'écologie citoyenne .....</i>   | <i>86</i> |
| <i>S'éduquer à un regard plus libre sur les médias et la publicité .....</i>   | <i>87</i> |
| <b>DEBATTRE, ECHANGER, REFLECHIR AUX CAUSES ET AUX CONSEQUENCES.....</b>   | <b>88</b> |
| <i>Organiser des débats, des cafés citoyens .....</i>  | <i>88</i> |
| <i>Faire converger les différents chemins de la transition (participer à la réflexion du CAC).....</i>                         | <i>89</i> |
| <i>Quelques textes de référence pour nourrir la réflexion .....</i>  | <i>89</i> |
| <b>L'EDUCATION A L'ENVIRONNEMENT ET AU DEVELOPPEMENT DURABLE .....</b>   | <b>90</b> |
| <i>Contribuer à l'éducation à l'environnement et au développement durable.....</i>   | <i>90</i> |
| <i>Travailler dans la durée avec une classe ou un groupe d'élèves.....</i>   | <i>91</i> |
| <i>Des temps de vacances collectives autogérées par des jeunes pour vivre --l'écologie et la démocratie au quotidien .....</i> | <i>92</i> |
| <b>SENSIBILISER PLUS LARGEMENT .....</b>   | <b>93</b> |
| <i>Aller au devant des habitants, engager le dialogue .....</i>  | <i>93</i> |
| <i>Former des porteurs de paroles .....</i>  | <i>94</i> |
| <i>Déambulation et théâtre de rue .....</i>  | <i>94</i> |
| <i>Utiliser les réseaux sociaux pour faire connaître son action .....</i>  | <i>95</i> |
| <b>DEVELOPPER LA DIMENSION ARTISTIQUE DES MANIFESTATIONS .....</b>   | <b>95</b> |
| <i>Développer la dimension artistique des manifestation .....</i>  | <i>96</i> |
| <b>CONCLUSION : LES CONTOURS D'UNE ALTERNATIVE GLOBALE .....</b>   | <b>97</b> |

**REJOINDRE LE COLLECTIF ..... 98**  
**DES ASSOCIATIONS CITOYENNES ..... 98**

---

## POURQUOI CE GUIDE ?

---

---

### L'écologie, un enjeu vital pour l'humanité

---

L'aggravation de la crise écologique se conjugue avec de multiples risques, financiers, sociaux, nucléaires, démocratiques. Notre monde est aujourd'hui dominé par des puissances économiques et financières pour lesquelles l'obtention d'un profit privé par tous les moyens est la mesure de tout succès. Une intense propagande laisse croire que le pouvoir des plus forts n'a pas d'autres limites que des rapports de forces ou de propriété, que l'individu prime sur le collectif et que les ressources naturelles sont illimitées.

Pour rendre la Terre, notre maison commune, habitable par tous, il faut à la fois préserver l'environnement, mais aussi réduire les inégalités, abandonner la logique de croissance et d'accumulation qui domine aujourd'hui le monde, respecter les droits fondamentaux et la diversité des cultures, réinventer la démocratie et développer la participation citoyenne, restaurer une éthique dans la conduite des affaires publiques, promouvoir d'autres raisons d'agir et de vivre ensemble. Tout est lié.

---

### La mobilisation des citoyens est décisive

---

Dans ce contexte, la mobilisation du plus grand nombre est décisive. L'indignation soulevée par la situation accélère les prises de conscience et les actions. Certains multiplient les **actions porteuses d'alternatives** sur le terrain. Ce sont elles qui sont développées dans ce guide. D'autres mettent en avant la nécessité de **repenser la totalité des processus** politiques et économiques. D'autres encore opèrent un **changement personnel** dans leur mode de vie, pour s'émanciper du consumérisme et du chacun pour soi, retrouver la richesse des relations et aller vers un bien vivre. **Toutes ces actions sont nécessaires et peuvent s'articuler** si chacun reconnaît cette diversité comme légitime.

---

### De multiples pistes d'actions à la portée de chacun

---

Nous avons donc entrepris de regrouper dans ce guide environ **250 pistes d'actions** réalisables par les citoyens, seuls ou en groupe, en comptant sur leurs propres forces, avec très peu de moyens publics.

Il s'agit de montrer que chacun peut agir là où il est contre le réchauffement climatique et pour la transition écologique. Ce guide n'est **pas un catalogue exhaustif** de toutes les actions qui existent sur un territoire, mais **une boîte à idées**, destinée à montrer aux citoyens qu'ils ont de multiples possibilités d'agir. Chaque piste d'action est illustrée par **un ou plusieurs exemples** d'actions existantes, si possible dans la proximité, et par des indications pratiques pour **savoir comment faire et où s'adresser**.

## ————— Le support d'un travail de sensibilisation sur le terrain —————

Ce guide n'est pas un but en soi, mais un outil pour mobiliser et renforcer la participation des habitants des différents territoires, urbains et ruraux, du département de la Somme. Il peut être utilisé de multiples manières, au sein de collectifs informels, d'associations, ou à l'occasion d'événements, forums, foires au savoir-faire qui auront lieu dans les prochains mois. Il constitue un point de départ pour rendre chacun conscient des enjeux globaux auxquels nous pouvons répondre, même de façon modeste.







## MANGER AUTREMENT C'EST POSSIBLE

La consommation du « prêt en 5 minutes » a pris une grande ampleur. Mais manger autrement c'est possible !

Au cours des dernières années, la pression des bio-consommateurs a été telle que les grandes surfaces ont dû se résoudre à mettre en place des rayons bio. Consommer des aliments Bio, c'est réduire son empreinte écologique en favorisant des fermes qui utilisent moins d'intrants et respectent les ressources naturelles. Consommer local, c'est réduire le transport et favoriser des fermes à taille humaine. En plus de préserver les ressources naturelles, vous prendrez soin de votre santé et réaliserez même des économies avec un rapport plus équilibré au temps.

### ----- ET SI VOUS ACHETIEZ DES FRUITS ET DES LÉGUMES DE SAISON -----

Acheter des fruits et légumes de saison permet de limiter directement la consommation d'énergie puisqu'ils sont produits en plein air et non sous serre. Cela permet aussi de redécouvrir des légumes parfois oubliés.



L'association **Agriculture Biologique en Picardie** a édité un calendrier des fruits et légumes de saison pour permettre au citoyen de consommer de l'association.

<http://www.bio-picardie.com/grand-public/calendrier-saison-picardie>



**L'Agoraé** est une épicerie solidaire et un lieu de vie, par les étudiants et pour les étudiants. Créé par la FAEP (Fédération des Associations Etudiantes pPcards), elle propose des produits de première nécessité de **qualité et de saison** à des prix inférieurs 15% à ce qui est pratiqué en grandes surfaces. L'association organise également des **ateliers de cuisine**, de sports, des soirées culturelles, de jeux et d'autres initiatives étudiantes de prévention.

11 rue des francs Mûriers 80000 Amiens

mail : [agorae@faep.fr](mailto:agorae@faep.fr) - site : <http://www.faep.fr/agorae/>

### ----- MARCHÉS, CUEILLETES ET VENTES DIRECTES -----

D'une manière générale, la grande distribution fait perdre du temps dans des longs trajets en voiture, payer plus cher un grand nombre de produits et nous rend prisonniers d'une spirale d'achats non contrôlés. Pour y échapper, on peut aller au marché, trouver des

3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

ventes directes à côté de chez soi, ou même des lieux de cueillettes directement à la ferme. On y achète des produits frais, à des producteurs locaux avec lesquels on pourra échanger et s’informer directement sur les produits. Contrairement aux grandes surfaces, ce sont des lieux de rencontre conviviaux où nous pouvons prendre le temps de tisser des liens avec les personnes qui nous entourent.

Les **jardins circulaires** sont situés au sein du château de Tartigny dans l'Oise mais ses légumes sont vendus chaque mardi sous forme de panier à 18h30 au **bar St Honoré** à Amiens. Les producteurs ont pour spécialité de jouer sur les associations de plante lors de la plantation.  
Pour réserver un panier : 07.83.94.55.48  
mail : lesjardinscirculaires@gmail.com



Le **grand marché bio de Rivery** se déroule chaque 1er vendredi du mois entre 16h et 19h. Il permet de rencontrer les **producteurs biologiques** de la région et d'acheter les produits locaux frais (des pains, des produits laitiers, des produits de base, des fruits, des légumes, des pâtes fraîches). Une distribution des paniers se fait également sur place.  
4bis Impasse Marcel 80136 RIVERY  
mail : association@hortillondelune.fr - site : <http://www.hortillondelune.fr/marche-bio/>



Le **magasin associatif Croq'Nature à Montdidier** a pour vocation de mettre à disposition des produits naturels. Il est tenu par des bénévoles et ses produits sont très variés (légumes, fruits, viande, poisson, petite épicerie, phytothérapie, miel, jus, biscuits). Ce type de magasin permet d'avoir des produits de saison à un prix juste pour le consommateur et le producteur.  
6bis, rue Robert Le Coq 80500 MONTDIDIER – 03.22.78.03.49



Pour **trouver des lieux de vente directe** sur la région ce moteur de recherche permet de classer les agriculteurs selon leur production. Attention : on ne sait pas quelle type d'agriculture y est pratiqué.  
<http://www.acheteralasource.com/vente-directe-producteur/picardie/somme-80/legumes-1>

----- LIMITER LA CONSOMMATION DE VIANDE -----

La consommation excessive de viande dans les pays occidentaux a un impact important sur notre environnement, mais surtout sur les populations du Sud (l'alimentation du bétail européen est à l'origine d'accaparements des terres). Consommer de la viande, une à deux fois par semaine, est suffisante pour être en bonne santé. On peut donc réduire sa