



AU FIL DE L'EAU

LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

N° 13 - Mai 2016



EDITORIAL

Notre réflexion sur la transition est bien partie. Nous avons commencé par organiser les thèmes qui concernent notre consommation, son impact sur notre santé et notre environnement proche en nous demandant : « quelle est la toute petite manière de faire que je peux modifier dans mon comportement de consommateur, ou comment puis-je moins participer au réchauffement de notre planète ? ». Nous avons passé en revue nos logements, déplacements, alimentation, déchets... et avons vu que la modification d'une petite chose n'est pas nécessairement contraignante dès que nous nous sommes appropriés de leur sens.

La transition, qu'est-ce ? Nous l'avons abordée avec Pascal Bourgois. Puis nous avons visité la recyclerie. En juin nous parlerons des légumes avec Raphaëlle et Elena. Puis en septembre nous invitons Amandine et ses « amapiennes » à nous dire ce que sont les AMAP et quels sont leurs objectifs.

Quel programme!

SOMMAIRE

Activités :

Thèmes de discussion	p.2
BLE du 2 avril	p.4
Conférence-débat	p.6
Consommation et santé	p.8

ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO :

Raphaëlle et Eliane : textes
Pascal, Elise et Raphaëlle : relecture
Mélanie : mise en page

Eliane

AGENDA

01/05 Florales St André de Cubzac
07/05 14h30 - 16h30 Echanges
plants de fleurs/légumes
MAI

04/06 14h30 - 16h30 Echanges
18/06 BLE InterSEL
Discussion légumes à confirmer
JUN

04/07 Journée Oasis de Virlès
Préparation 15 Août
JUILLET

AU FIL DE L'EAU

N° 13 - Mai 2016

BLE DU 2 AVRIL 2016

DISCUSSION : LA QUESTION DE PASCAL

Pour cette BLE de printemps, Pascal nous a amené sa sœur Belia et son beau frère Robert qui sont intéressés par le SEL et vont réfléchir à leur éventuelle adhésion. Ils ont donc passé la journée avec nous et il se trouve que Pascal a été très sollicité car la discussion traitait de sa question. Ensuite il a déployé la magnifique banderole qu'il a fait réaliser par des partenaires professionnels après avoir « pixellisé » lui-même l'ensemble du motif pris sur notre journal.

DISCUSSION

La question de Pascal était de réfléchir à ce que nous faisons de nos gouttes d'eau suite à notre mort qu'elles soient en positif ou en négatif. Il apparaît dans notre règlement intérieur les situations liées à un départ ou à un transfert dans un autre SEL, mais cette résolution est absente.

Nous avons tous été surpris de cette question et si nous l'avons soumise à la discussion, c'est parce qu'elle met en évidence ces riches échanges avec les valeurs que les uns et les autres lui accordent. C'est aussi parce qu'elle fait référence à notre engagement dans le SEL dans des situations qui font appel à nos ressources et à nos besoins. Cet engagement sollicite nos qualités de sélistes à la recherche d'équité, de confiance et de solidarité.

Avec nos proches, on parle de nos testaments, de nos directives anticipées. Alors, pourquoi pas parler de nos gouttes d'eau et donc du SEL ?

Tout d'abord, il semble simple de donner ses gouttes quand on en a et bien plus compliqué de les « léguer » quand on n'en a pas, ... comme un testament de dettes. La discussion nous amène à évoquer les situations



Nos félicitations et nos remerciements, Pascal !

AU FIL DE L'EAU

N° 13 - Mai 2016

où nos gouttes seraient distribuées aux autres adhérents ou au SEL, situations éliminées si on ne donne pas nos déficits. Pour chacun, il est question de les donner même si on n'en a pas. Nous donnerions donc notre carnet, quelle que soit sa situation.

La discussion nous amène donc à évoquer l'idée de parler de tout cela dans notre famille, à nos proches, à nos enfants et petits enfants ; l'idée d'Elise d'éduquer son fils (6 ans) dans les valeurs du SEL que sont entre autres l'entraide et la solidarité est largement approuvée ; et même s'il est trop jeune, il aurait un tuteur qui poursuivrait l'éducation de sa mère avec ses valeurs laissées sur un document.

Alors, il faut laisser un écrit. Mais sous quelle forme ? Pascal a donné au SEL un carnet à liasses autocopiantes et peut être pourrait-il être utilisé à ces fins ? Un feuillet serait réservé au SEL et les 3 autres à l'adhérent. Etant entendu bien sûr que chacun peut modifier ses « directives » en tout temps. Ce mot ne convient pas, le mot « legs » non plus, nous ne voulons pas que l'appellation de ce registre évoque le vocabulaire notarial. C'est finalement Robert qui trouve le mot « bénéficiaire » que nous adoptons.

Propositions :

Elles seront soumises à la votation lors de la prochaine Assemblée Générale.

- donner notre carnet à un proche en discutant régulièrement de ce que ceci implique car les gouttes d'eau peuvent être en positif ou en négatif,
- inscrire sa décision dans le carnet intitulé « Bénéficiaires des carnets de gouttes d'eau » et la signer,
- en parler systématiquement lors des adhésions.

Moyens :

Faire l'acquisition d'un tampon; Pascal fera une proposition de maquette pour le tampon et pour la 1ère page du carnet de liasses autocollantes qu'il nous a donné.

Nous avons profité du soleil pour faire nos échanges dans le jardin. Très agréable d'avoir reçu des visites !

Eliane, relu par Pascal et Elise

AU FIL DE L'EAU

N° 13 - Mai 2016

ACTIVITES RECENTES JOURNÉE DU 9 JANVIER 2016

DISCUSSION:

DÉFINITION DES THÈMES LIÉS À NOTRE OBJECTIF GÉNÉRAL

Pour entrer dans notre objectif de l'année sur « nous » individus, dans nos consommations, nos responsabilités individuelles, notre environnement proche et immédiat, il nous a fallu choisir un cadre général dans lequel nous pourrions entrer petit à petit. Il ne s'agit pas de parler « sur » l'environnement car dans ce cas nous recevons des informations que nous pouvons trouver utiles mais que nous risquons de garder à l'extérieur de nos manières de faire ; nous préférons parler de ce que nous faisons, comment nous le faisons et comment nous pourrions introduire une toute petite modification dans notre quotidien. Il s'agit aussi de se sentir responsable mais pas coupable.

Pour réaliser cet objectif, nous ferons appel à divers intervenants.



L'introduction est ainsi formulée :

Evolution du climat : quelles anticipations personnelles en vue d'une amélioration rapide ? Que suis-je prêt(e) à faire pour y participer ?

Le cadre proposé, trouvé en grande partie dans le journal de l'association « Que choisir », est le suivant :

LOGEMENT

- Combien de degrés dans la maison ?
- Isolation
- Chauffage et installation
- Eau chaude et froide
- Gestes du quotidien
- Electroménager

- Outils de jardinage : prêts ?

DÉPLACEMENTS

- Comment nous déplaçons-nous pour 3km ?
- Combien de déplacements par mois pour les courses ? Listes ?
- Déplacements pour le travail
- Déplacements pour les loisirs

- Covoiturage

ALIMENTATION

- Frais, local, de saison, naturel et bio
- Emissions en kg de CO2 des divers aliments

- Conserves, congélation, achats groupés

DECHETS

- Combien de poubelles par semaine et lesquelles ?
- Comment on achète ?
- Tris

- Récupération, réparation, recyclage, visite de notre recyclerie

AU FIL DE L'EAU

N° 13 - Mai 2016

Nous avons fait un déblayage du terrain, chacun tentant de répondre aux divers points énoncés et en apportant d'autres ... et pas des moindres ; chacun a eu l'occasion de voir quels sont les petits et grands progrès à faire... Des idées telles que par exemple les « mousseurs » aux robinets d'eau ou le rince doigts sur la cuvette des toilettes dont l'eau repart dans le réservoir ont été les bienvenues.

Pascal Bourgois, coordinateur des associations du Libournais en transition, accepte d'intervenir le 6 février pour une conférence – débat dont l'objectif est de nous présenter les détails de son objectif général ; celui-ci est de mettre en place des solutions fondées sur une vision positive de l'avenir en partant du principe que chaque citoyen peut inventer des solutions adaptées à la réalité, que les ressources sont en chacun et dans le regroupement.

Amandine se charge de trouver une personne avec laquelle nous sensibiliser aux AMAP.

Raphaëlle nous parlera du végétarisme et des arguments qui conduisent à ce mode d'alimentation.

Une visite de la recyclerie de St Denis de Pile sera organisée par Michèle.

La fabrication de produits ménagers et de soins a été évoquée sous forme d'ateliers.

Puis, au gré de nos rencontres, nous bénéficierons des connaissances d'autres personnes qui voudront bien nous les donner.

Le repas a continué cette matinée avec le menu prévu ; personne n'a voulu être remboursé de ses frais ni n'a voulu de gouttes d'eau. Le SEL nous a offert les délicieuses galettes des rois achetées par Raphaëlle.

Puis la BLE a vécu sa vie, comme d'habitude, avec son cortège de légumes et autres objets.

Eliane



AU FIL DE L'EAU

N° 13 - Mai 2016

COMPTE RENDU DU MERCREDI 2 MARS VISITE DE LA RECYCLERIE DE SAINT-DENIS DE PILE

Quel dommage que nous n'ayons été que 4 selistes à visiter ce lieu !! Les Ateliers de 2 Mains, plus couramment appelées recyclerie de Saint-Denis de Pile, c'est avant tout un solide partenariat entre la SMICVAL (qui collecte et traite les ordures en tout genre du Libournais et de la Haute Gironde) et le collectif associatif Libournais En Transition (cf intervention de Pascal Bourgois, « Villes et territoires en transition », du samedi 6 Février). Le projet est né en Mars 2014 et a peiné à voir le jour, freiné par la difficulté à trouver un local. C'est d'ailleurs dans une maison de campagne de 250m², avec un petit jardin, que la chaleureuse équipe a fini par s'installer, en Mai 2015, alors qu'une superficie minimum de 500m² aurait été nécessaire...

Toutefois la-dite maison, en plus d'être accueillante et proche de la déchetterie partenaire, s'avère être très bien agencée. Nous y découvrons à la fois un lieu d'arrivée des objets et matériaux, des pièces de stockage où sont ensuite rangés les objets selon leur catégorie (meubles, informatique, livres, vêtement, jouets, etc...), des ateliers pour réparer-crée-modifier-valoriser ces objets, un espace boutique où sont revendus (à des prix défiant toute concurrence) les objets revalorisés prêts pour une seconde vie, et un espace détente-café-discussion. Chaque objet vendu est pesé avant son départ afin d'évaluer la quantité en kilos, que dis-je, en tonnes, de déchets finalement détournés du circuit traditionnel irréfléchi et irresponsable.

L'association ne bénéficie à ce jour d'aucune subvention ni soutien financier. Animée par un désir d'autofinancement, elle a construit son analyse financière avec l'aide du cabinet d'étude CAP3C (Cabinet d'étude coopératif spécialisé dans la gestion alternative et locale des déchets), démontrant la viabilité du modèle économique.



AU FIL DE L'EAU

N° 13 - Mai 2016

L'objectif de l'association étant de participer à la réduction des déchets en créant un espace polyvalent et collectif autour de la récupération, du réemploi et du détournement d'objets et de matériaux destinés à être jetés, Les Ateliers de 2 Mains cherchent aujourd'hui des bénévoles bricoleurs et/ou créateurs dans l'âme afin de redonner vie à tout ce qui a été amassé. En solo comme collectivement, du bon temps est à passer dans cette maison pour laisser libre cours à son imagination et participer activement à la lutte contre le gaspillage.

Chacun peut trouver une raison de contribuer:

- parce que c'est écolo.
- parce que ça crée de l'emploi.
- parce que ça participe à l'économie circulaire, économie locale, économie sociale et solidaire.
- parce que c'est créatif, alternatif, collectif, convivial, autonome, citoyen, ...

Les Ateliers de 2 Mains ouvrent leurs portes les mercredis, vendredis et samedis de 10h30 à 19h. Allez vite les découvrir et faire une petite visite, ils sont toujours enclins à raconter qui ils sont, leur parcours, leurs motivations écolo et créatives, leurs ambitions. Et pourquoi pas leur filer un petit coup 2 main de temps en temps ?;-)

Raphaëlle

lesateliersde2mains@gmail.com
0953237867

 LES
ATELIER**S** DE
2 MAIN**S** 

Recyclerie/Fablab en libournais
association collégiale, loi 1901, à but non lucratif

AU FIL DE L'EAU

N° 13 - Mai 2016

CONFÉRENCE - DÉBAT DU 6 FÉVRIER 2016

ANIMÉE PAR PASCAL BOURGOIS ET
CO ANIMÉE PAR JAQUOTTE

FILM : « IN TRANSITION 2.0 »

Notre objectif actuel est dans un premier temps de permettre à chaque adhérent de se situer dans sa consommation liée à son environnement proche et ses responsabilités individuelles. Dans son article 5, la charte préconise de « s'inscrire dans une dynamique de prise de conscience de son environnement et d'éviter le gaspillage et la surconsommation ». Chacun fait pour le mieux et peut faire mieux. Dans chaque journal, nous avons introduit divers thèmes touchant à la qualité de notre consommation et son impact; cette année, nous entrons davantage dans ces questions avec parfois l'aide de personnes extérieures au SEL qui voudront bien nous orienter dans leur spécialité. A nous tous d'apporter nos questions et nos idées, à chacun de s'accrocher à une petite chose à modifier pour le plus grand bien de sa santé, de celle de ses proches et de celle de notre Planète Terre.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Pascal Bourgois et sa compagne Jaquotte, premiers intervenants qui nous sensibilisent à la transition d'une manière générale ; nous saisissons l'occasion de remercier Monique de nous les avoir amenés. Cette matinée a réuni entre 25 et 30 personnes ; ce groupe était constitué d'une majorité d'adhérents de notre SEL, de sélistes du SEL Gabare, de Grain de Sable, de Haute Gironde ; et aussi d'éventuels futurs sélistes...



Voici Pascal Bourgois, co animateur de Libourne et Gironde en transition.

L'objectif de ses interventions est de mettre en place des solutions fondées sur une vision positive de l'avenir.

Quelles anticipations personnelles et locales en vue d'une amélioration rapide de l'évolution du climat ?

C'est au niveau local que chaque citoyen peut inventer des solutions adaptées à la réalité.

Les ressources sont en chacun et dans le regroupement qui génère d'importantes synergies.

AU FIL DE L'EAU

N° 13 - Mai 2016



Pascal nous présente diverses associations locales et girondines (dont il est co-animateur) mais aussi nationales qui oeuvrent dans le domaine de la transition écologique ; celle-ci passe inévitablement par la « relocalisation partielle de l'économie », par le « renforcement des liens, des solidarités et de la coopération » et par tout ce qui peut renforcer notre autonomie.

Puis nous regardons le film « In transition 2.0 » qui nous présente des initiatives solidaires et coopératives dans divers pays avec leurs manières de faire locales, les difficultés à dépasser et finalement les résultats positifs obtenus. Ces initiatives parties de « rêves » individuels sont devenues des associations ou d'autres types de regroupements. Elles apportent de l'épanouissement personnel et de groupe, la satisfaction de l'engagement participatif dans diverses activités toutes aussi bénéfiques pour l'individu que pour l'environnement proche et planétaire. Solidarité, coopération et autonomie ne sont pas de vains mots.

L'idée du fait que tout part de l'individu, de ses rêves et convictions, de l'engagement personnel, de la qualité de l'écoute respectueuse, est appuyée par les interventions claires de Jaquotte. Cet ensemble de qualités et compétences personnelles rayonnent, puis permettent de créer des groupes d'intérêts communs qui contribueront à la transition, à d'autres manières d'être, de penser et d'agir.

Inutile d'attendre les lois gouvernementales, « ce qui vient d'en haut » ^(1.), car là et entre autres, il n'y a même plus la possibilité de lutter contre les lobbies ! « C'est près de nous que se trouvent les personnes, les ressources, et les solidarités pour agir » ^(1.). A chacun de prendre conscience « des profondes conséquences que vont avoir la convergence du pic du pétrole et des changements climatiques » ^(1.) et de mettre en place une consommation plus responsable.

Eliane

(1) Dans le document distribué « Les villes et territoires en transition », en annexe I.
Le texte complet se trouve sur le site

AU FIL DE L'EAU

N° 13 - Mai 2016

CONSOMMATION ET SANTE COMPOSES TOXIQUES DANS LES COSMETIQUES

revue « Que Choisir » N° 545, Mars 2016, pp. 17-22.

Si on a la curiosité de lire la liste d'ingrédients contenus dans ces produits, deux constats s'imposent : primo, il faut une loupe et être chimiste pour comprendre de quoi il retourne et secundo la liste est interminable ! Plus la liste est longue, plus on a la chance de tomber sur un ingrédient avec lequel on préférerait ne jamais être en contact ! « Irritants, allergènes, perturbateurs endocriniens, toxiques à différents titres » ne sont pas rares même si le marketing voudrait nous démontrer le contraire.

Et si la lecture de ce texte n'est pas aisée, il n'a pas non plus été aisé de savoir comment vous présenter ce résumé vu la masse d'informations et les mots barbares auxquels on doit faire face... !



Voici une liste non exhaustive qui vous oriente :

- *filtres UV* : benzophénone 1 et 3, éthylhexyl méthoxycinnamate (MIT) sont des perturbateurs endocriniens et des allergènes qui se trouvent dans des eaux de Cologne, des déodorants, des vernis à ongle, lotions après rasage, shampooings, eaux de toilette, crèmes et laits divers, etc.
- *conservateurs* : butylparaben, propylparaben, sodium et potassium butylparaben, potassium propylparaben sont des perturbateurs endocriniens et des allergènes qui se trouvent dans des laits corporels, diverses crèmes pour le visage, les mains et les pieds ainsi que des crèmes et lingettes pour les bébés, gels douche et shampooings, dentifrices etc.
- *conservateurs* : méthylisoythiazolinone (MIT), méthylchloroisothiazolinone (MCIT) sont des allergènes qui se trouvent dans divers crèmes et laits, lingettes et maquillage pour enfants, produits ménagers

- *autre conservateur* : le phénoxyéthanol est un toxique pour le foie qui se trouve dans les crèmes, les laits corporels et solaires, les lingettes pour bébé, les déodorants...
- *émollients et adoucissants de la peau* : cyclopentasiloxane, cyclotétrasiloxane sont des perturbateurs endocriniens qui se trouvent dans des crèmes y compris solaires, déodorants en spray, etc.
- *colorants* : p-phényl-enediamine et autres composés qui comportent aussi ce même composant sont des allergènes qui se trouvent dans les colorants capillaires et les tatouages éphémères.
- *tensioactifs (agents lavants)*: sodium et ammonium lauryl sulfate peuvent provoquer des irritations et se trouvent dans les shampooings corporels et capillaires, les savons, dentifrices...

AU FIL DE L'EAU

N° 13 - Mai 2016



- *antibactérien* : triclosan est un perturbateur endocrinien qui se trouve dans les dentifrices, déodorants, bains de bouche, nettoyants intimes... Même les produits Cavallès qui jouissent d'une bonne réputation en contiennent, sans parler de Colgate...

- *antioxydants* : butylatod hydroxianitole (BHA) est un perturbateur endocrinien qui se trouve dans des produits de traitement des cheveux et autres crèmes hydratantes.

- *parfums, conservateurs* : la liste est trop longue pour la donner ici! Ils sont allergènes. Présents dans tous les cosmétiques et autres produits ménagers.

Et n'oublions pas d'éliminer les anti transpirants : ils contiennent des sels d'aluminium (aluminium zirconium pentachlorohydrate ou aluminium chlorohydrate) qui sont des perturbateurs endocriniens, cancérigènes et très probablement incriminés dans les maladies neuro dégénératives. Il y a aussi des composants formulés en propylparaben, cyclopentazy-

loxane, également des perturbateurs endocriniens avec notamment un impact sur la reproduction et la fertilité.

La revue nous invite à être attentifs aux mentions rassurantes du type « hypoallergénique », « testé sous contrôle dermatologique » et autres « peaux sensibles » qui ne garantissent en rien l'absence d'allergènes.

Et puis, la mode est au « naturel » qui, 99 fois sur 100, n'a que le nom qui s'y réfère...

Au fait, quand nous mettons-nous à réaliser nos produits, ne serait-ce qu'une crème pour les mains?

