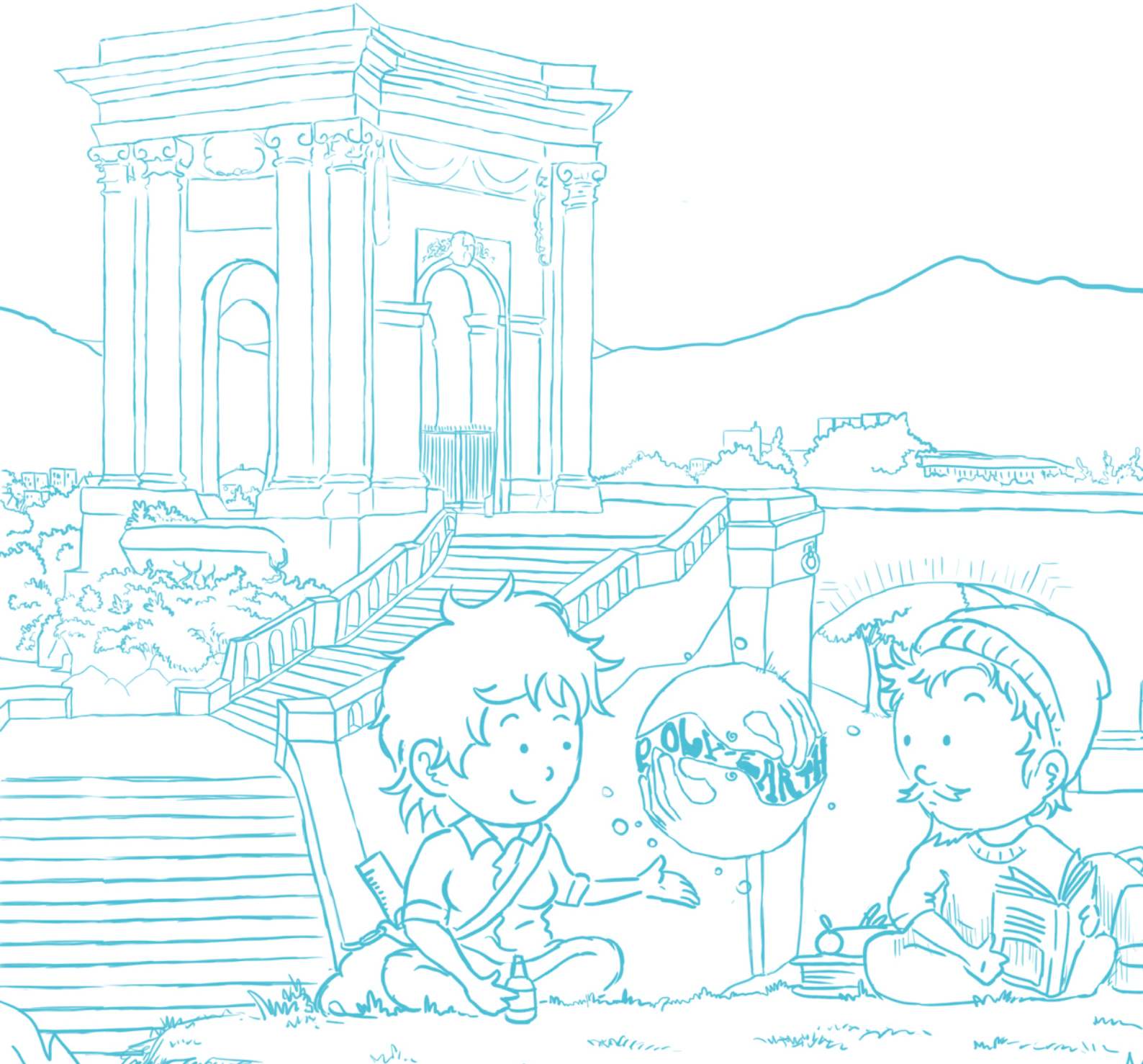
L'ECOGUIDE

DE L'ÉTUDIANT.E MONTPELLIÉRAIN.E



L'EDITO

Un Ecoguide pour les étudiants ? Quelle bonne idée ! Ils sont en effet la génération actuelle, qui est confrontée de plein pied aux réalités environnementales d'aujourd'hui ! Il est trop facile (et totalement contreproductif !) pour les « anciens » d'annoncer un état lamentable « de la planète » (qui n'en a rien à faire par ailleurs !) et des futurs bien sombres pour l'humanité. Ces « anciens », et depuis bien longtemps, selon que nous faisons remonter l'anthropocène au néolithique il y a 12 000 ans, à la révolution industrielle il y a 250 ans ou à la fin de la seconde guerre mondiale, après Hiroshima et l'explosion démographique, ont effectivement contribué par leur comportement irresponsable et leur non-culture du risque à préparer un avenir incertain pour l'humanité. Il n'est qu'à écouter et lire les informations sur les questions de destructions des écosystèmes, de pollution généralisée, de dissémination anarchiques d'espèces, de surexploitations systématiques, de l'influence de nos activités sur le climat qui change trop vite. Et les grandes préoccupations sont le productivisme agricole, la gestion de l'eau, l'effondrement de la biodiversité, la déforestation, la surpêche, la pollution et le climat. Cependant, la prise de conscience est de plus en plus forte et de plus en plus de raisons d'espérer se dégagent. Il était temps ! Nous sommes en train de « reboucher » le trou dans la couche d'ozone, que nous avions généré pour des raisons bien triviales, il fallait quand même le faire ! De nombreux donneurs d'alerte se sont déjà exprimés, certains depuis très longtemps, et nous nous trouvons à un moment charnière, comme cela s'est déjà produit dans le passé, pour l'humanité. Nous réfléchissons, acceptons sans déni la réalité, étudions sérieusement la situation, acceptons nos limites et déployons notre intelligence, notre éthique, notre conscience et nos technologies à la construction d'un autre monde, beaucoup plus juste et soutenable, dans lequel il fera bien meilleur vivre, avec beaucoup plus de partage et d'équité. Il faut réconcilier écologie et économie, développer une culture de l'impact, arrêter cette économie insensée consistant à réaliser du profit pour quelques-uns, en détruisant les communs, détruisant la nature ou en la surexploitant. Ce n'est pas la fin du monde, mais la fin d'un monde, celui dans lequel nous nous trouvons aujourd'hui. Nous avons fait des progrès considérables depuis deux siècles, vivons plus longtemps, avons grandi, réalisé des performances de plus en plus impressionnantes, développé d'incroyables technologies mais percevons aujourd'hui des limites qui se profilent. Continuerons-nous à courir plus vite, à lancer plus loin, à sauter plus haut, à encore grandir, à vivre plus longtemps (mais dans quel état ?) ? Pourrons-nous beaucoup mieux partager, alimenter correctement tout le monde, vivre la sobriété, éradiquer la pauvreté ?

Et c'est bien cette génération, avec ses étudiants, qui « prend cela à bras le corps » ! Qu'ils ne recommencent pas les comportements insensés de leurs « anciens » ! Qu'ils développent des activités génératrices de bien-être dans lesquelles le « confort » aura sa place, mais beaucoup mieux réparti. Il n'y aura pas de développement durable et de vie soutenable sans des technologies innovantes, parcimonieuses en énergie, n'aboutissant à aucun produit polluant, créatrices d'emplois et surtout développées pour tous, pas uniquement pour quelques-uns. Comme le dit Edgar Morin il nous faut une conscience humanitaire planétaire et cette génération est vraiment en train de l'acquérir. Les nouvelles technologies sont fascinantes pour voyager, pour communiquer, pour informer (gare aux fake news et à l'intoxication), pour permettre à tous de participer mais doivent être développées dans un environnement spirituel beaucoup moins matérialiste. Alors faisons leur confiance, aidons-les, guidons-les s'ils en ont envie et espérons un avenir plus clément pour l'humanité ! Puisse ce petit ouvrage y contribuer !

Bordeaux, le 21 février 2018,
Gilles Boeuf, professeur à l'Université Pierre & Marie Curie/Sorbonne Université, président du Conseil Scientifique de l'Agence Française pour la Biodiversité.

SOMMAIRE

Je réduis mon empreinte Carbone	**5**
Je me déplace	**15**
Je consomme	**19**
Je sors	**29**
Je m'informe	**37**
Je m'engage	**43**
Je connais les Labels	**57**
Calendrier de Fruits et Légumes de Saison	**62**
Remerciements	**66**
Bibliographie	**67**



Poly'earth a façonné, rien que pour toi, ce magnifique Ecoguide de l'étudiant.e Montpelliérain.e !

Dans un monde où la totalité des étudiant.e.s sont sensibilisé.e.s aux problématiques du changement climatique, il nous paraissait pertinent de réaliser ce livret. En effet, celui-ci appelle chacun.e, grand.e ou petit.e, jeune ou âgé.e, homme ou femme, à se mobiliser pour la transition écologique et citoyenne. Cela passe bien évidemment par la réduction de l'empreinte carbone et un réel engagement social.

Il est indispensable, aujourd'hui, que chacun puisse se responsabiliser et repenser ses actions. Nous pouvons tous agir au quotidien dans notre façon de consommer, de se déplacer bien sûr mais aussi dans nos loisirs, dans notre façon de s'informer ou dans notre engagement personnel et collectif.

Cet Ecoguide est donc une liste NON exhaustive des choses qu'il est facile à mettre en place dans son mode de vie et des alternatives possibles du bassin montpelliérain.

JE RÉDUIS
MON EMPREINTE CARBONE



JE RÉDUIS MON EMPREINTE CARBONE

L'habitat représente 30% de la consommation énergétique française, presque autant que le transport (32%) et plus que l'industrie (21%) ! Le secteur résidentiel-tertiaire est également le deuxième responsable des émissions de CO2 (25% des émissions nationales) derrière le transport (40%). La surconsommation énergétique des ménages a un aussi un coût : 3210€ de facture énergétique par an par foyer, et une facture d'eau moyenne d'environ 180€ par personne et par an !

Il est pourtant possible de réaliser d'importantes économies d'énergie sans perdre en confort ni en hygiène de vie. A travers une multitude de petits gestes additionnés, tu peux profiter d'un effet significatif tant au niveau de ton budget étudiant que de ton impact sur la planète.



RÉDUIRE SA FACTURE ÉNERGÉTIQUE

En France, chaque foyer a une facture énergétique moyenne de 3210€ par an, en comptant le chauffage et le carburant. Il est possible de réduire fortement cette facture par divers petits gestes associés à un peu de bon sens.

BIEN S'ÉQUIPER

L'étiquette énergie informe sur la consommation énergétique d'un appareil électrique. Un appareil avec une bonne classe énergétique peut permettre d'importantes économies : par exemple, selon l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), les appareils de classe A+++ consomment **20 à 50%** d'énergie en moins que ceux classés A+ !

Mais attention à ne pas se faire avoir : certains appareils ne peuvent pas descendre en-dessous des classes A ou B qui sont donc les plus énergivores ! Petit tableau pour s'y retrouver :

Classement des principaux appareils ménagers : du meilleur au moins bon (source ADEME)

Equipement	Echelle de l'étiquette Energie	Le mieux classé	Le moins bien classé
Lave-linge	A+++ à D	A+++	A+
Réfrigérateur, congélateur, appareil combiné	A+++ à D	A+++	A+
Lave-vaisselle	A+++ à D	A+++	A+
Sèche-linge	A+++ à D	A++	B
Cave à vin	A+++ à G	B	C
Aspirateur	A à G	A	F

S'ÉCLAIRER

Selon l'ADEME, l'éclairage représenterait **10 à 15%** de la facture d'électricité des ménages. Il existe pourtant des solutions pour s'éclairer en consommant moins.

J'AGIS

- **Éteins** toutes les lumières en sortant d'une pièce ;
- **Préfère les ampoules à LED A+ ou A++.** Plus chères à l'achat, ces ampoules sont aussi plus rentables. D'après un test comparatif de l'UFC-Que choisir, une LED consomme **6 à 8 fois** moins qu'une lampe halogène et **10 fois** moins qu'une incandescente. Elles durent plus longtemps (5 fois plus qu'un halogène) et on en trouve désormais à 5€, le prix de 2 halogènes.
- Préfère la **lumière naturelle** du jour à la lumière artificielle
- **Dépoussière** tes ampoules pour gagner en luminosité

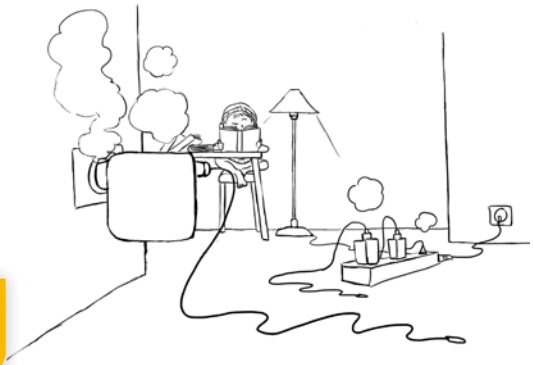
Toutes les lampes portant le symbole "poubelle barrée", comme les lampes fluocompactes (LFC), les LED, et les néons, ne doivent pas être jetées à la poubelle, car **90%** de leurs composants sont recyclables, et les LFC et les néons contiennent du mercure toxique. Ces lampes doivent être jetées dans des bacs de collecte en supermarché, en déchèterie ou en magasin de bricolage.

Les lampes à incandescence et halogènes ne sont pas recyclables et doivent être jetées avec les déchets ménagers.

EVITER DE LAISSER DES APPAREILS EN VEILLE

D'après l'ADEME, les consommations des appareils en veille (ordinateurs, tablettes...) et des appareils branchés inutilement (grille-pain, téléphone déjà chargé ou ordi portable éteint...) coûteraient plus de 80€ par an par foyer, soit environ 10% de leur facture annuelle d'électricité...

La box internet et/ou télé, souvent allumée 24h/24, peut consommer plus de 200 kWh/an, soit autant qu'un lave-linge !



Ne laisse pas ton chargeur branché inutilement. Et pense à **débrancher** ta box lorsque tu pars en vacances ou que tu ne t'en sers pas pour un certain temps.

SE CHAUFFER/ISOLER SON LOGEMENT

Selon l'ADEME, le chauffage représenterait en moyenne **67%** de la consommation énergétique d'un foyer. Pour être bien au chaud sans faire exploser ta facture de chauffage, la première chose à faire est de ventiler et isoler ton logement :

- **Ventile** bien afin de limiter l'humidité : la vapeur d'eau peut passer à travers les pores des murs et les fragiliser ou faire apparaître des moisissures. L'air humide est aussi plus dur à chauffer, d'où l'intérêt d'aérer les pièces 5 minutes par jour, fenêtres grandes ouvertes, même en hiver ! Attention aussi à ne pas boucher les trous d'aération.
- **Calfeutre** tes fenêtres et installe un rideau épais. En attendant de pouvoir installer des doubles vitrages, tu peux fixer un film plastique de 3mm d'épaisseur sur le cadre de ta fenêtre avec du scotch double face, et coller ce film sur ta vitre à l'aide d'un sèche-cheveux afin de limiter les pertes thermiques.
- **Ferme les portes** des pièces froides et équipe-les de "boudins de porte" pour éviter les courants d'air.

Enfin, il existe des aides à la rénovation, comme le crédit d'impôt pour la transition énergétique, des subventions de l'ANAH (Agence Nationale d'Amélioration de l'Habitat), ou des aides de la métropole de Montpellier pour les propriétaires d'un logement de plus de 15 ans. Pour obtenir plus d'informations et des conseils, tu peux te rendre à l'Agence Locale de l'Energie Montpellier (ALE) ou sur le site : *http://ale-montpellier.org/*

Voici quelques astuces supplémentaires pour te chauffer mieux et à moindre coût :

- **Evite de surchauffer,** car à partir de 20°C, chaque degré en plus augmente ta facture de chauffage d'environ 7% ! La température idéale est entre 19 et 21°C dans les pièces occupées en journée, et de 17°C la nuit.
- **Eteins ou baisse** le chauffage la nuit ou lors d'une absence.
- Equipe-toi bien : un **robinet thermostat** permet de réguler le chauffage à la température voulue.
- **Dépoussière** régulièrement tes radiateurs.
- Place des **panneaux réfléchissants** derrière les radiateurs sur les murs non isolés : ils empêcheront la chaleur de se dissiper dans le mur froid.

RÉFRIGÉRER/CONGELER

Pas la peine d'avoir un énorme frigo si on est seul.e, et encore moins un frigo américain qui consomme jusqu'à deux fois plus qu'un modèle traditionnel !

Quelle taille pour le réfrigérateur ? (source ADEME)

Nombre de personnes	Contenance
1 personne	100 à 150 litres
2 ou 3 personnes	150 à 250 litres
3 ou 4 personnes	250 à 350 litres
Plus de 4 personnes	350 à 500 litres

Pour gagner de la place et de l'argent, **privilégie un combiné** (frigo + congélateur) avec 2 compresseurs.

Chaque frigo fonctionne de façon optimale dans une certaine gamme de température, la classe climatique : si la température ambiante est trop basse le frigo arrête de fonctionner ; si elle est trop haute le frigo surconsomme.

Pour faire des économies, choisis un frigo avec une classe climatique adaptée à ta région et à ton logement, et **évite de placer le frigo à côté d'une source de chaleur !**

Baisse la puissance de ton frigo : la bonne température est 4 ou 5°C, en-dessous on surconsomme inutilement et les aliments seront trop froids. Règle ton congélateur à -18°C.

- Laisse un espace d'au moins 10cm derrière et au-dessus de ton frigo pour que l'air circule.
- Dégivre ton frigo et ton congélateur tous les 3 mois environ. Trois millimètres de givre augmentent la consommation d'énergie d'environ 30% !
- Vérifie l'étanchéité du frigo : un joint sale ou en mauvais état peut faire augmenter ta facture d'environ 20% !

Petite astuce de ConsoGlobe : "ferme la porte du frigo sur une feuille de papier et essaie de la retirer. Si la feuille n'a aucune résistance, tu devras revoir l'état de tes joints..."



- Nettoie ton frigo, et dépoussière la grille arrière pour faciliter l'évacuation de la chaleur.
- Pour éviter les mauvaises odeurs, emballe les aliments et couvre les liquides.

CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT DES ÉNERGIES RENOUVELABLES

L'électricité verte, provenant de sources d'énergies renouvelables (éolien, hydraulique, solaire...) coûte plus cher à produire que l'électricité standard (ensemble de l'électricité produite, majoritairement d'origine nucléaire : **77%** selon énergie-info).

Pour financer le développement de l'électricité d'origine renouvelable, certains fournisseurs proposent un abonnement à l'électricité verte avec un léger surcoût par rapport à l'abonnement standard. Les fournisseurs s'engagent ainsi à produire ou acheter une quantité d'électricité d'origine renouvelable équivalente à la consommation des clients ayant souscrit à cette offre.

RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU

Les économiseurs d'eau, facilement fixables sur les embouts des robinets de lavabo, d'évier ou de douche, permettent de réduire la consommation en eau sans perte de puissance et de confort. Le principe : l'économiseur mélange l'eau à l'air pour maintenir le même débit en utilisant moins d'eau. Selon ConsoGlobe, ce dispositif permet de réaliser de 25 à 50% d'économie sur la facture d'eau.



J'AGIS

- **Ne laisse pas couler** l'eau pendant le brossage de dents, le rasage ou le lavage des mains.
- Prends **des douches** (environ **80 litres d'eau**) **plutôt que des bains** (environ **150 litres d'eau**)
- **Installe un stop-douche** : lorsqu'on se savonne, le stop-douche permet de couper l'eau sans modifier les réglages : au rallumage on retrouve la même température et le même débit. Attention à bien couper le robinet après la douche, sinon l'eau risque de faire éclater le tuyau de douche.
- Pense à **bien fermer les robinets.**
- Une chasse d'eau consomme **8 à 12 litres à chaque utilisation.** Installer une commande à double débit permet de réduire ta consommation à 3 ou 6 litres. Ce système est amorti en environ 2 ans.

JE RÉDUIS MON EMPREINTE CARBONE

- En mettant une ou deux bouteilles de 1,5L remplies d'eau dans le réservoir à l'opposé du robinet des WC, tu peux économiser environ 3 litres d'eau à chaque utilisation.
- Lessive : lave ton linge à 40°C plutôt qu'à 60°C (environ 25% d'économie d'énergies)



FAIRE LES COURSES

Avant de penser à consommer, il faut d'abord faire les courses. Afin d'aller vers une optique du zéro déchet, pense à t'équiper de sacs en tissu pour dire non aux sacs plastiques et n'achète que des contenants réutilisables et recyclables.

EVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Aujourd'hui, 15% de la population de la planète ne mange pas à sa faim et pourtant le gaspillage alimentaire est toujours conséquent ! Par exemple, d'après France Nature Environnement, en France 7 kg de produits par an et par personne sont jetés avant d'avoir été ouverts. Voici 5 conseils pour éviter le gaspillage au maximum :

J'AGIS

- **Fais une liste** de courses pour éviter d'acheter des articles superflus.
- Pas de discrimination pour les **légumes moches** !
- **Réfléchis avant de jeter** à la poubelle. Les fruits trop mûrs peuvent être utilisés dans les smoothies ou les tartes aux fruits. Et les légumes peuvent être transformés en potage ou en potée. Si tu es contraint de jeter, **composter** tes déchets est un moyen de les valoriser.

Les **poules** peuvent t'aider à réduire tes déchets. Elles mangent les restes et te procurent des œufs. Bien qu'une poule ne soit peut-être pas bien adaptée à une vie d'appartement, n'hésite pas à créer un poulailler dans ton école !

Attention à bien faire la distinction entre « à consommer jusqu'au » et « à consommer de préférence avant ». « À consommer jusqu'au ... » concerne les produits périssables à court terme tels que les produits laitiers et la viande. Les produits étiquetés « à consommer de préférence avant » comme les pâtes, le café et le riz peuvent être consommés encore au moins un an après la date de péremption. Ceux-ci ne présentent pas de danger pour la santé, même si la qualité peut se dégrader.

Si après tous ces conseils tu as encore des restes, tes amis peuvent s'en charger avec toi autour d'un bon repas !

Jeter bien, c'est jeter moins

Un grand nombre de conteneurs et d'emplacements spécifiques sont mis à ta disposition pour trier :

- Bac gris pour les déchets ménagers résiduels : sacs, films, suremballages plastiques, barquettes ou pots en plastiques ou en aluminium souillés, couches-culottes, articles d'hygiène, coton. Attention ne surtout pas jeter de verre, de déchets médicaux, toxiques, électriques ou électroniques. Le bac gris est collecté et acheminé vers l'unité de méthanisation afin de faire du biogaz, du compost et de l'électricité.
- Bac jaune pour les déchets recyclables : boîtes métalliques, canettes, aérosols, bouteilles et flacons en plastique, journaux, magazines, prospectus. Ces déchets sont collectés et acheminés vers un centre de tri où les différents matériaux sont classés par catégorie et servent à fabriquer de nouveaux objets.
- Bac orange ou le tube. Il s'agit de composteurs pour les biodéchets : restes de repas, épluchures de légumes ou de fruits, essuie-tout, serviettes en papier, sachet d'infusion, filtres à café. Ils sont collectés et acheminés vers un centre de méthanisation.
- Conteneurs à verre, papier, textiles
- Déchèteries : mobilier, huiles minérales, piles, batteries de voiture et déchets toxiques (solvants, dissolvants, peintures...) et notamment des produits d'entretien, végétaux, objets encombrants, matériaux et gravats, cartons, métaux, déchets électriques et électroniques, textiles, bois.
- Supermarchés : récupération des piles usagées et de certaines ampoules.

Source : www.montpellier3m.fr/villebelle



Au quotidien, quelques éco gestes simples permettent de diminuer grandement les déchets :

- **Limite les emballages**
- Achète des produits rechargeables comme les cartouches d'imprimantes et les piles par exemple, et répare ou fais réparer tes appareils défectueux.
- Mets un **autocollant « stop pub »** sur ta boîte aux lettres. Cela permet d'éviter près de **50kg** de papier par an. Récupère-le dans ta mairie de quartier.
- **Donne tes anciens vêtements** ou bien dépose-les dans des conteneurs à textiles.
- Préfère **réparer plutôt que jeter.** Pour cela, un lieu peut te venir en aide. PICTO BONNE ADRESSE Il s'agit du Repair Café de Montpellier. Outils et matériels y sont à disposition pour réparer ENSEMBLE avec des experts bénévoles pouvant te donner un coup de main. Facebook : Repair Café Montpellier.

LE MÉNAGE

D'après la Banque mondiale, on estime qu'environ 4 000 milliards de tonnes de déchets sont produites chaque année sur la planète, soit près de 100 tonnes chaque seconde !

Au lieu d'utiliser du débouche-évier chimique et toxique, pense à une bonne vieille ventouse !

Pense aussi aux **produits naturels**, tout aussi efficaces et non polluants : vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir liquide, huiles essentielles, savon de Marseille ...

JE RÉDUIS MON EMPREINTE CARBONE

RECETTES MAISONS

NETTOYANTS SOLS, CUISINE, ET SALLE DE BAINS

- Ingrédients: 1L d'eau + 1/2L de vinaigre blanc + 30 gouttes d'huile essentielle
- Préparation: mélanger tous les ingrédients dans un grand bocal

LIQUIDE VAISSELLE

- Ingrédients: 20 gouttes d'huile essentielle + 2 cs de cristaux de soude + 2 cs de vinaigre blanc + 50g de savon de Marseille + 1L d'eau + 50g de savon noir + 2cc de bicarbonate de soude
- Préparation: Faire chauffer le savon noir et le savon de Marseille dans l'eau jusqu'à ébullition. Puis retirer du feu et ajouter dans cet ordre : bicarbonate, vinaigre, cristaux de soude et huile essentielle.

POUDRE LAVE- VAISSELLE

- Ingrédients : 1cs de percarbonate + 2 cs de cristaux + 2 cs de savon de Marseille + 2 cs d'acide citrique
- Préparation : Mélanger le tout dans un grand pot hermétique puis verser une cs dans le compartiment de la machine + 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de menthe.

LESSIVE

- Ingrédients: 1L d'eau + 1 cs de cristaux de soude + 20g de savon de Marseille en paillettes + 20g de savon noir liquide + quelques gouttes d'huile essentielle
- Préparation : Dans une cocotte, mettre tous les ingrédients sauf l'huile essentielle et porter à ébullition. Verser la préparation dans vos vieilles bouteilles de lessive lorsqu'elle est un peu tiède mais pas froide. Secouer avant chaque utilisation et mettre l'équivalent d'un verre directement sur le linge.

DÉBOUCHEUR DE CANALISATION

- Ingrédients : 200g de gros sel + 200g de bicarbonate + 20cL de vinaigre blanc + une casserole d'eau bouillante
- Préparation : Mélanger le sel avec le bicarbonate et le vinaigre. Verser directement dans l'évier bouché et laisser reposer au moins 30 min. Verser l'eau bouillante.

GEL WC

- Ingrédients : 200mL de vinaigre d'alcool + 200mL d'eau bouillante + 3 cs de bicarbonate + 3 cs de fécule de maïs + 30 g d'huile essentielle
- Préparation : Mélanger le bicarbonate avec la fécule de maïs. Ajouter 50 mL d'eau froide et fouetter. Ajouter 200mL d'eau bouillante et fouetter. Ajouter le vinaigre très progressivement puis l'huile essentielle.

NETTOYANT VITRES

- Ingrédients : 3/4L d'eau + 1/4L de vinaigre
- Préparation : Mélanger dans un récipient muni d'un vaporisateur. Asperger sur les vitres et les essuyer comme avec un nettoyant vitres classique.

Cs : cuillère à soupe
Cc : cuillère à café

RÉDUIRE LA POLLUTION D'INTERNET

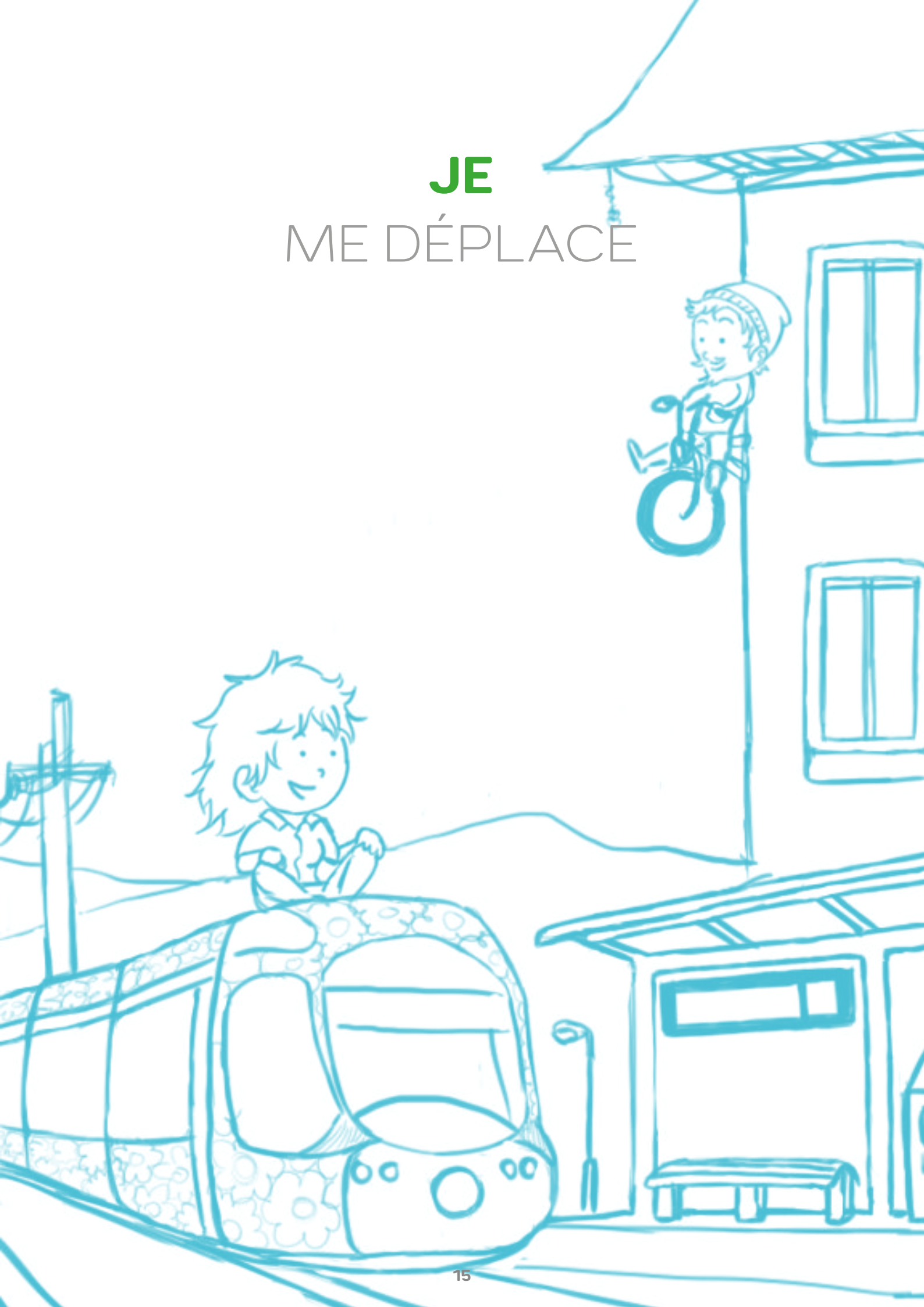
Les data centers, ces gros centres de stockage de données (sites et recherches internet, fichiers partagés sur le cloud…) consomment énormément d'énergie pour pouvoir stocker des millions et des millions de données. Plus le data center stocke d'informations, plus il va consommer de l'énergie et donc polluer. Pour rendre ces espaces de stockage moins saturés, tu peux nettoyer régulièrement ta boîte mail et ton cloud.

Tu peux aussi utiliser un moteur de recherche écologique tel que "Ecosia", qui s'engage à compenser la pollution d'internet à travers diverses actions (essentiellement planter des arbres dans les zones qui en ont le plus besoin, afin d'absorber le CO2, protéger les sols contre l'érosion, relancer le cycle de l'eau…). Grâce à ses revenus publicitaires, Ecosia a déjà planté plus de 19 500 arbres dans le monde ! L'autre alternative est le moteur de recherche « Lilo » qui te permet d'emmagasiner l'argent créé par les publicités sous forme de goutte d'eau. Dans un second temps, c'est à toi de choisir quel projet tu souhaites soutenir. Un grand nombre d'associations et autres projets alternatifs sont listés par le moteur de recherche. Il t'est donc facile de répartir les gouttes que tu as emmagasiné comme bon te semble.

Bien sûr, cette liste de petits gestes à faire au quotidien n'est pas exhaustive. Si tu veux mettre en œuvre d'autres bonnes (ré) solutions en plus de celles indiquées dans cet Ecoguide, tu peux te rendre sur le site : https://www.cacommenceparmoi.org/ecologie



JE
ME DÉPLACE



JE ME DÉPLACE

L'étudiant.e est un individu dynamique aux activités variées qui l'amènent à se déplacer au quotidien. Mais il n'est pas toujours évident de trouver le transport le plus adapté à ses besoins.

QUELQUES CHIFFRES

En France, on compte en tout 21 000 km de pistes cyclables dont 160 km à Montpellier. Ce réseau assure la sécurité de tou.te.s les cyclistes, qu'ils et elles soient amateur.e.s ou professionnel.le.s.

Une étude a été réalisée pour comparer le rapport coût/vitesse de déplacement entre une voiture et un vélo. Voici les résultats :

	Voiture	Vélo
Coût moyen mensuel	500 €	35 €
Temps de travail pour couvrir ce coût (8 €/h)	62 h	4 h
Temps pour parcourir 1000 km	20 h	65 h
Temps total passé	82 h	69 h
Vitesse moyenne	12 km/h	14,5 km/h

(source ADEME)

L'ADEME a mis en place une « éco calculette », elle permet de comparer le bilan énergétique et le rejet de CO2 des différents modes de transports : *http://www3.ademe.fr/eco-comparateur*

LE VÉLO

En France, on compte en tout 21 000 km de pistes cyclables dont 160 km à Montpellier. Ce réseau assure la sécurité de tou.te.s les cyclistes, qu'ils et elles soient amateur.e.s ou professionnel.le.s.

Une étude a été réalisée pour comparer le rapport coût/vitesse de déplacement entre une voiture et un vélo. Voici les résultats :

ACHAT

Le vélo a un coût initial, ensuite l'entretien se fait facilement et à moindre coût. En fonction du budget à mettre et de l'utilisation, il faut ensuite choisir entre l'occasion et le neuf.

A Montpellier, il existe différents magasins pour l'acheter neuf : *http://www.uni-re-cycle.com/* ou *https://www.aubonvelo.com/* .

Quand on décide d'acheter un vélo d'occasion, il y a plusieurs points à vérifier pour avoir de la qualité :

- Le plus important est de regarder le dérailleur, il faut essayer le vélo pour voir si toute les vitesses et les plateaux marchent ;
- Ensuite, regarder les freins, voir s'ils sont usés ou mal réglés ;
- Et pour finir, les roues. Il vaut vérifier si elles ne sont pas voilées, c'est-à-dire si la roue tourne bien droit sur son axe.

Pour trouver une bonne occasion, n'hésite pas à aller aux bourses à vélos, chez Emmaüs (*http://www.emmaus-montpellier.fr/*) ou encore sur des sites d'occasion (Le Bon Coin, eBay, etc.).

Il existe également une association sur le campus de la fac des sciences de Montpellier, « Le Vieux Biclou », qui propose des vélos et prête du matériel pour les réparer. L'adhésion est de 25 € mais ensuite tu as tout le matériel à disposition et des pièces gratuites. (*http://www.vieuxbiclou.org/*)

N'oublie pas d'acheter des bons antivols, de préférence en U, afin de sécuriser ton vélo. Veille à toujours attacher le cadre et les 2 roues si elles sont munies d'attaches rapides. Tu peux aussi poser des écrous pour la selle et les roues afin d'être plus tranquille.

ENTRETIEN

Entretenir un vélo c'est un jeu d'enfant et c'est peu coûteux.

Si ta roue est crevée :

- Démonte la roue
- Enlève le pneu à l'aide d'un démonte pneu (ou utilise une cuillère si tu n'as pas de démonte pneu).
- Trouve le trou dans la chambre à air. Pour cela, il faut remplir une bassine d'eau, tremper la chambre à air dedans et regarder où les bulles d'air remontent.
- Mets une rustine : Il faut sécher la chambre à air, ensuite poncer à l'aide de papier de verre, puis appliquer la colle qui se trouve dans le kit de réparation et coller la rustine.
- Regonfle la chambre à air et attends une journée pour voir s'il n'y a plus de trou
- Remonte la roue

Si la roue continue à se dégonfler, il faut vérifier qu'il n'y ait pas un problème avec le pneu et non avec la chambre à air.

Pense à huiler la chaine et le dérailleur tous les 2-3 mois. C'est important pour éviter la rouille

LOCATION

Il est possible de louer un vélo à des particuliers via le site : *https://fr.zilok.com*.

Le système de VELOMAGG existe à Montpellier. Si tu possèdes l'abonnement tram, le prix de la location est réduit (la première heure de location est gratuite). Sinon c'est 0.50 € de l'heure (bien pratique pour rentrer de soirée quand la ronde des trams est terminée).

Attention car les voleurs sont partout, même à la fac. D'où l'utilité d'avoir un vélo d'occasion qui n'attire pas les regards et de bons antivols !



LE VÉLO ÉLECTRIQUE

Pour les grands trajets ou les personnes un peu moins sportives, il existe le vélo à assistance électrique. Le principe est tout simple, le vélo est muni d'un petit moteur qui aide dans les montées ou qui accompagne sur les grands trajets. L'autonomie de la batterie est d'environ 50 km. Cependant, il n'est pas obligatoire d'allumer le moteur en permanence.

Le prix moyen d'achat est de 1100 €. C'est toujours moins qu'une voiture mais ce prix pousse quand même à se le fabriquer soi-même !

Il ne faut pas oublier que ça reste un vélo, il faut donc pédaler sans quoi, tu risques de ne pas avancer !

À PIED

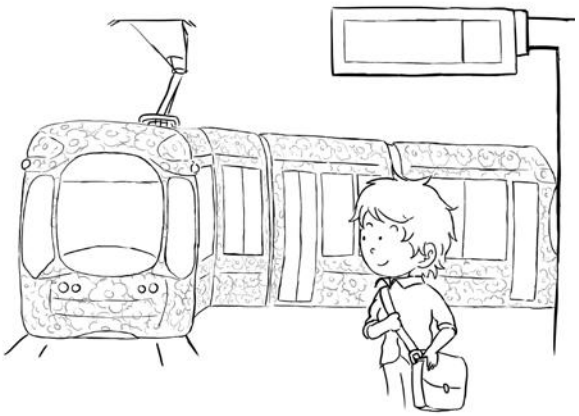
Si tu n'es pas pressé et que le soleil pointe le bout de son nez alors une petite balade pour aller faire tes courses ou pour aller en cours est la bienvenue. En plus ce n'est pas le soleil qui manque ici !

Pour les plus sportifs, le roller, le skateboard ou la trottinette sont des bons moyens pour faire un peu de sport et se déplacer. Faut-il encore savoir bien en faire car à Montpellier les rues ne sont pas aménagées pour ce type de transport.

JE ME DÉPLACE

LES TRANSPORTS EN COMMUN

La ville de Montpellier a développé un grand réseau de transports en commun avec 4 lignes de tramway, 36 lignes de bus et 56 vélo-stations Vélomagg qui quadrillent la ville (*http://www.tam-voyages.com/index.asp*). Toute la ville est accessible par l'un de ces trois moyens !



COVOITURAGE

Des ami.e.s, des collègues ou encore des inconnu.e.s se rendent au même endroit que toi, alors pourquoi ne pas partager une voiture ? C'est l'occasion de rencontrer des personnes et d'échanger avec elles.

Pour cela, il existe différents sites :
http://www.covoiturage-travail.fr/
ou *http://www.trajetalacarte.com/*

AUTOPARTAGE

Pour un déménagement, des courses à faire ou encore un petit week-end aux calanques de Marseille, il te faut une voiture. Plutôt que d'en acheter une, pourquoi ne pas la louer ? Le principe de l'autopartage est tout simple, une société met à disposition des voitures. Celle-ci fait payer un nombre d'heure ou de jours avec un certain nombre de kilomètres.

Par exemple : 2h + 15 km = 18€

A Montpellier et dans le Languedoc, il y a Modulauto (*https://www.modulauto.net/*).

GRAND VOYAGE

Pour les aventurier.e.s qui veulent découvrir la France, il existe plus d'une solution pour ne pas faire son trajet seul au volant de sa voiture.

- **Le train** permet de traverser la France à grande vitesse. La gare se trouve en centre-ville et tous les trams (ou presque) vous y emmènent.
- **Le covoiturage** (cette fois-ci à grande échelle) permet d'échanger un bon moment avec des personnes de tous horizons, que l'on soit conducteur ou passager. A Montpellier, les points de rencontre de covoiturages se trouvent généralement à Odysseum ou à Occitanie. N'hésite pas à te créer facilement un compte sur Blablacar : *https://www.blablacar.fr/*
- **Le bus** est un moyen peu coûteux, cependant il faut savoir être patient. Il faut compter plusieurs heures de trajet en plus par rapport à un trajet en voiture. L'avantage est que l'on y est bien et que l'on peut y vaquer à ses occupations.
- **Le stop** est aussi un moyen pour se déplacer. Si tu es patient.e et que tu n'as pas d'impératif, choisis ce moyen de transport. Tu seras étonné.e de son efficacité et de la possibilité d'y faire de belles rencontres !



JE
CONSOMME



JE CONSOMME

Tu cherches à consommer de manière raisonnée et tu es à la recherche de magasins bio à Montpellier ? La rubrique « Je consomme » est faite pour toi ! Nous avons répertorié les enseignes montpelliéraines (à moins de 30 km du centre-ville) qui proposent une large gamme de produits bio en partenariat avec les agriculteurs de la région.

COMMERCES ET ÉPICERIES

La Cagette

Et oui, le principe des supermarchés coopératifs est enfin arrivé à Montpellier ! La Cagette en est son unique représentant dans la ville. L'idée principale est l'appropriation de la distribution par les consommateurs. En effet, ces dernier.e.s se regroupent afin de créer un supermarché où chaque adhérent.e donne de son temps libre (3h par mois) pour faire vivre l'établissement. Les adhérent.e.s en sont les seuls profiteurs puisqu'ils ont ainsi la possibilité d'acheter des produits de qualité à prix réduit. Ce supermarché à but non lucratif permet ainsi de réinvestir tous les bénéfices dans le magasin. La Cagette organise également de nombreux ateliers pour donner la possibilité à chacun.e de réaliser ses produits ménagers et autres besoins non alimentaires. Alors, si tu as le temps et l'envie, n'hésite pas à y faire un tour !

19 avenue Georges Clémenceau - 34000 Montpellier
Ouvert du mercredi au samedi de 8h à 21h.
04.11.80.25.30
https://lacagette-coop.fr/

Le Chêne Vert
Espace Commercial Bio

Chez le Chêne Vert, le maître mot est bio ! Pour satisfaire les régimes et envies de chacun.e, le magasin propose de nombreux produits végans et végétariens, ainsi que des aliments sans lactose ou sans gluten. Mais le Chêne Vert n'est pas seulement un endroit où tu peux faire tes courses, c'est aussi un lieu de partage où tu pourras assister à des conférences et des expositions sur les thématiques de l'environnement, ou même des cours de yoga. Tu l'auras compris, Le Chêne Vert est l'endroit idéal pour faire tes courses de manière responsable et découvrir l'univers du bio où se mêlent partage et convivialité. Sur présentation de ta carte étudiante, tu pourras bénéficier de 5% de réduction sur l'ensemble du magasin !

ZAC Trifontaine, 5 rue des Genêts 34980 Saint Clément de Rivière
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 19h30
http://www.lechenevert-bio.com

Au petit marché bio

Petit café bio en intérieur et terrasse (jus frais de saison, yogi teas, thés, cafés, produits du magasin à grignoter…). Tous les produits sont issus de l'agriculture biologique (fruits et légumes frais, produits frais, vrac de céréales, légumineuses, fruits secs et biscuits, épicerie, vins, pains, divers produits d'entretien, compléments alimentaires et huiles essentielles…)

2 rue des Salins 34070 Montpellier
Ouvert du lundi au samedi de 8h à 19h30
04.99.57.97.14
biocortes34@gmail.com

La Vie Claire

Dans la zone commerciale de Lattes, La Vie Claire est un des nombreux magasins de la marque reconnue dans le domaine du bio. L'enseigne propose un large choix de fruits et légumes, produits frais et surgelés, alimentation pour bébé, produits ménagers écologiques, produits cosmétiques et bien d'autres encore ! Du pain bio est cuit sur place tous les jours. Et tous les vendredis et samedis, les fruits et légumes sont à prix coûtant, alors autant en profiter !

Zone Commerciale Grand Sud (Carrefour), 3 rue Louis Lumière
34970 Lattes
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 19h
lavieclairemontpellierlattes@gmail.com / 09.81.69.54.03

Rayons Verts

La devise « Vivez, Osez, Mangez Bio » du magasin Rayons Verts annonce la couleur ! Depuis 16 ans, ce magasin bio du centre-ville de Montpellier propose à ses client.e.s de nombreux produits naturels et diététiques issus de l'agriculture biologique. Un vaste rayon est consacré exclusivement à l'aromathérapie, le magasin est en collaboration avec plusieurs laboratoires de recherche pour te proposer un large panel d'huiles essentielles. Et pour inciter à consommer malin, une liste de produits Eco-bio est proposée à des prix très attractifs. Mais le plus de cet établissement s'appelle ‹‹En faim Bio›› ! Cette restauration rapide te sera développée quelques pages plus bas.

15 Passage de l'horloge 34000 Montpellier
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 19h30
04.67.64.46.11

Biocoop Marianne (Jacou, Le Crés)

Le magasin Biocoop de Montpellier situé dans les nouveaux éco-quartiers regorge de produits biologiques et écologiques. Tous les produits sont cultivés dans la région dans le respect de l'environnement et des producteurs. Tu pourras y retrouver de nombreuses marques du domaine du bio avec des produits alimentaires, pour régimes spéciaux ou encore des crèmes. C'est auprès de ce magasin que nous démarchons pour t'offrir les délicieux buffets bioéthiques à la fin de nos conférences. Deux autres magasins Biocoop sont situés à Jacou (Biocoop du Vivers) et Le Crès (Biocoop Aile du Papillon).

Immeuble Oz'one, 181 Place Ernest Granier 34000 Montpellier
Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 19h30
09.67.32.98.90
http://www.biocoopmarianne-montpellier.fr

Bio et Sens

Bio et Sens possède différents magasins dans la région (Jacou, Juvignac, Saint-Aunès, Saint-Gély-du-Fesc) qui rassemblent des produits locaux et de saison issus de l'agriculture biologique. Avec une surface de 350 m², tu y trouveras un vaste étal de fruits et légumes, des produits frais (laitiers et boucherie), un rayon épicerie, un espace santé et beauté, et même un espace librairie. Tu as un régime particulier ou des intolérances alimentaires ? Le magasin propose de nombreux produits végétaliens, végétariens, sans gluten ou sans lactose. De plus, les magasins de Saint-Gély-du-Fesc et Juvignac font aussi restaurant !

Magasins ouverts du lundi au samedi de 9h à 19h30
http://www.bioetsens.net



Le marché Local

Le Marché local est une épicerie de produits locaux au centre ville de Montpellier.
Leur politique est simple : ils ne vendent que des produits issus d'un rayon de 150 kilomètres autour de Montpellier et en circuits courts. De plus, ce commerçant est le premier à avoir accepté la gestion d'un frigo solidaire. Le premier frigo solidaire de la ville de montpellier sera donc installé dans la rue du bras de Fer, devant l'épicerie le Marché local.

Magasin ouvert du MARDI au SAMEDI de 10h00 à 20h00
6 rue du Bras de Fer 34000 MONTPELLIER
04 34 40 14 97

Le Comptoir Paysans d'Oc

Eleveurs, maraîchers, volaillers, fromagers, et d'autres sont présents à tour de rôle dans le magasin pour te faire découvrir le fruit de leurs exploitations. Tu peux discuter en magasin avec les producteurs sur leurs produits de saison et de qualité, issus d'une agriculture raisonnée et biologique, et sur les petits plats cuisinés dans leurs fermes. Cette initiative d'associations de producteurs est l'avenir pour une alimentation plus responsable et locale, alors fonce !

Rue Montels l'Eglise 34970 Lattes
Ouvert du lundi au vendredi 9h30-13h puis 14h30-19h
et le samedi 9h30-19h
04.67.55.75.79
http://www.comptoir-paysans-doc.fr

CityZen Market

Envie de faire tes courses de manière responsable ? CityZen Market te propose de nombreux produits alimentaires et ménagers issus de l'agriculture biologique. Ici tout est vendu en vrac et c'est 10 à 40 % moins cher que les mêmes produits emballés. Le magasin propose aussi un restaurant avec des plats faits maison et des alternatives végétariennes et sans gluten. Et pour découvrir les astuces anti gaspi, CityZen Market organise des ateliers pour fabriquer toi-même tes produits d'entretien et soins du corps !

9 rue Durand 34000 Montpellier
Ouvert du mardi au samedi de 10h30 à 19h
04.34.00.39.65
http://www.cityzen-market.com/

Naturalia

Naturalia est un réseau de magasins biologiques dont deux sont localisés à Montpellier : un en centre-ville et un à Port Marianne. Les produits sont disponibles sur place mais aussi sur le site internet de l'enseigne.

https://naturalia.fr/

Locavorium

Le Locavorium, c'est le magasin des « Locavores », le marché de tous ceux qui souhaitent consommer des produits locaux, pour un système alimentaire responsable, équitable et durable. Tu retrouveras toutes les productrices et tous les producteurs participants sur le site internet :www.locavorium.fr.

60 Rue Pierre et Marie Curie 34430 Saint-Jean-de-Védas
Ouvert du mardi au vendredi 9h30-13h30 et 15h30-19h30 et le samedi 9h30-13h30 et 14h30-19h30
09.81.78.87.18 - www.locavorium.fr



ARTISANS TRANSFORMATEURS ET PRODUCTEURS

Le Jardin De Bentenac

Le Jardin de Bentenac est une exploitation de maraîchage en agriculture biologique. Les producteurs proposent toutes sortes de légumes de saison composant des paniers à venir récupérer sur place ou sur leurs différents points de livraison (AMAP ou magasins bio) précisés sur le site https://www.jardindebentenac.fr/. Les maraichers réalisent des « Ventes à la ferme » le mardi (11h-17h) le mercredi, jeudi et vendredi (8h-18h). Le Jardin de Bentenac intègre une grande partie de social dans son système de production puisqu'il accueille des jeunes issus de foyers ou de familles d'accueil afin de leur apprendre le métier de maraîcher ainsi que d'autres métiers tels que la soudure et l'élevage.

Route des Cabanes 34130 Mauguio
04.67.29.52.45 ou 06.82.10.53.06
https://www.jardindebentenac.fr/

Le Safran du Haut Languedoc

Cette exploitation située à Clairac propose de nombreux produits frais et transformés notamment safran, cerises et olives. Tu pourras aussi trouvez des confits d'oignons, biscuits et des confitures et gelées préparées avec les fruits du domaine. Le Safran du Haut Languedoc est présent le dimanche matin au marché paysan d'Antigone.

Jean-Marc DORÉ
163 avenue de Mireval 34750 Villeneuve-les-Maguelone
06.86.51.86.35
dore.jm@free.fr

Le Domaine de Maspiquet

Le Domaine de Maspiquet t'accueille au nord de Montpellier pour te faire découvrir ses vins. Tu pourras visiter le vignoble et les caves ainsi que participer aux ateliers de dégustation. Le domaine est un support pédagogique et expérimental du lycée agricole de Montpellier. Il est tourné vers une viticulture moderne, respectueuse de l'environnement et du terroir. La vente se fait à la ferme le mercredi et jeudi de 15h à 19h et dans les boutiques de producteurs.

Ancienne Route de Ganges 34790 Grabels
Ouvert mercredi et jeudi de 15h à 19h
04.67.52.26.59
manon.baron@educagri.fr ou mathilde.joumas@educagri.fr
Domaine Maspiquet (Facebook)

Le Rucher de l'Estagnol

Tous les produits du rucher sont issus de l'agriculture biologique (miel, pastilles...). La vente se fait à la ferme en semaine.

Chemin du Tourtourel 34570 Saussan
Ouvert tous les jours de la semaine de 10h à 19h
06.78.30.80.60
https://www.rucherdelestagnol.com/

L'Atelier des blés

Cet artisan produit son propre pain biologique cuit au feu de bois, au pur levain naturel. Ces productions, comme par exemple le pain bis, complet, seigle, kamut, petit épeautre, sarrasin, graines de sésames, olives, noix, raisins et noisettes, brioches natures, raisins et chocolat, te laisseront bouche bée !

404 rue Antoine de St Exupery 34130 Mauguio
06.74.83.92.99
latelierdesbles@gmail.com

La Boucherie de la Ferme

La boucherie parfaite, vendant de la viande de bœuf, de veau, d'agneau et de porc et produisant sa propre charcuterie bio sans gluten et sans nitrites !

16 rue des Tilleuls 34090 Montpellier
04.67.63.26.70
www.laboucheriedelaferme.fr

Maison Roux, SARL Macaron de Provence

Fabricant de macarons selon la recette à l'ancienne, Bio et sans gluten. L'atelier de fabrication inclut une boutique et un salon de thé qui te permettra d'assister à la fabrication des macarons en direct et de les déguster sur place sortis du four accompagnés d'une boisson.

9 Rue du cheval vert 34000 Montpellier
Ouvert du lundi au samedi de 10h30 à 19h
09.84.35.31.41 ou 06.18.80.97.42
contact@maison-roux.fr
www.maison-roux.fr



CIRCUIT COURT

La clé pour consommer frais et bio est de trouver ses fournisseurs de produits frais : fruits et légumes, viande, œufs, fromage et poisson. Pour cela, rien de tel que le marché de ton quartier ou de ton village (téléphone à la mairie ou consulte son site web pour connaître les jours et l'emplacement) ou les coopératives de producteurs et AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne).

Voici quelques sites web nationaux qui pourront t'être utiles : *reseau-amap.org* ; *acheteralasource.com* ; *mon-producteur.com* ; *jours-de-marche.fr* ; *mon-panier-bio.com* ; *paysans.fr* ; *relais-planete-solidaire.org*.

Comme on est gentil, on t'a déjà prémâché le travail en te proposant un petit calendrier des marchés bio de la ville :

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Dimanche
Généralement de 7h à 13h	**La Mosson + Les Arceaux**	**Celleneuve + Place Albert 1er**	**Port Marianne**	**Les Arceaux**	**Antigone**

Depuis les années 90, la consommation de viande en France ne fait que baisser. Un rapport de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) en 2015 a fait le lien entre consommation abusive de viande rouge et certains cancers. De plus, l'élevage industriel des ruminants a un fort impact sur le réchauffement climatique. Alors essaie de diminuer la viande rouge au profit de protéines végétales !

Pour consommer local, pense à manger des fruits et légumes de saison. Pour t'aider, nous t'avons fait un magnifique calendrier des fruits et légumes de saisons que tu pourras lire en fin d'Ecoguide !

L'AMAP Papill'ons
Association Ouvre-Tête

Et pourquoi ne pas tester les produits d'une AMAP ? En collaboration avec Le Jardin de Bentenac et un grand nombre d'autres producteurs, tu peux venir chercher, tous les mardis, ton panier rempli de fruits et légumes de saison, et des distributions ponctuelles d'œufs, de pain ou encore de viande et de poisson. Tous les produits proposés sont cultivés et transformés dans les alentours de Montpellier et sont issus de l'agriculture locale. Il te suffit de réaliser tes commandes par internet et d'aller les chercher à la sortie de tes cours ! C'est donc les consommateurs qui s'organisent pour faire venir les producteurs directement à eux sans aucun intermédiaire. Si tu es intéressé(e), rendez-vous au bâtiment 4 du campus de la Fac des Sciences tous les mardis soirs à partir de 18h30.

AMAP Papill'ons – Association Ouvre Tête
Bâtiment 4 de la Faculté des Sciences de Montpellier
Place Eugène Bataillon
Tous les mardis à partir de 18h30
amap.papillons@gmail.com / 04.67.14.41.39

Locavore Montpellier

Proposition de paniers de fruits et légumes à 12 et 20 euros commandés en ligne, producteurs locaux uniquement. Œufs et fromages (petit assortiment d'épicerie locale) sont également disponibles. Différents points de dépôt.

888 rue des 4 seigneurs 34090 Montpellier
06.01.15.74.85
http://www.locavore-montpellier.fr/

Les Saveurs de Maya

Tu es en plein dans tes révisions, tu n'as pas beaucoup de temps pour cuisiner ou faire des courses à la fin de la journée ? Commande des plats fait maisons avec des produits frais, locaux et de saisons et fais-les livrer chez toi ou à l'école. Plus qu'à réchauffer aux micro-ondes ! Les contenants et emballages sont jetables et à 90% éco-responsables, en carton ou en matériaux écologiques tels que la pulpe de canne à sucre ou encore l'amidon de maïs.

60 rue Pierre et Marie Curie Zone du Rieucoulon
34430 St Jean de Védas
Commandes de repas par téléphone au 06.24.60.45.60
www.lessaveursdemayatraiteur.fr

La Ruche qui dit Oui !

C'est simple et utile ! Il suffit simplement de trouver la « Ruche » la plus proche de chez toi, de t'inscrire sur le site internet (ci-dessous), de commander tes produits sur l'application mobile téléchargeable sur le site et de récupérer tes produits. Fais le choix de manger mieux !

https://laruchequiditoui.fr/fr

Le Panier de Flo

Encore un moyen simple de manger ! Le Panier de Flo te propose de commander des produits de type épicerie fine, bio, végétarien et sans gluten ainsi que des fruits et légumes de saison et locaux ! L'inscription est nécessaire et la première commande est guidée de A à Z. N'hésite pas, c'est facile !

10 rue de la Prade 34880 Laverune
06.15.68.45.59
www.le-panier-de-flo.fr

L'Arbre Bleu

Après avoir conquis les États Unis avec son concept de bar à jus, l'artiste Xavier Longueras s'installe à Montpellier et ouvre dans le quartier Saint Roch le concept d'épicerie, pain, bar à jus. L'Arbre Bleu propose des fruits et légumes de saison ainsi que des produits locaux (miel, olivade, confiture, terrines...). Tu pourras aussi y déguster la salade du jour du chef sur place ou à emporter !

11 rue Frédéric Peysson 34000 Montpellier
Ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h30
09.53.69.36.08
https://larbrebleu.net/

Marius et Kamel MK Bio

Cette épicerie située à Près d'Arènes est avant tout une aventure humaine qui rassemble trois épiciers concernés par les thématiques du bio. Les épiciers du goût te proposent des fruits et légumes locaux de qualité et une large gamme de produits d'épicerie bio.

281 Avenue du Marché Gare 34070 Montpellier
Ouvert le lundi et vendredi 5h-13h et 14h-17h,
le mercredi 5h-13h et le jeudi 14h-17h
04.67.63.82.06 / www.mkbio.fr

BoCal : Du bon & du local

142 collectivités du monde, dont seulement 8 en France, ont signé le pacte de Milan les engageant à mettre en œuvre des systèmes alimentaires durables. Montpellier Méditerranée Métropole en fait partie. BoCal est donc la plateforme internet qui répertorie tous les circuits courts de la ville. C'est aussi un guide gratuit à retirer dans les guichets uniques de la métropole. « Et si on faisait tous un premier pas pour manger bon et local ? ». BoCal te propose également des recettes chaque mois et différents points de vente de produits locaux.

Montpellier Métropole Méditerranée
50 Place de Zeus, 34000 Montpellier
04.67.13.60.00
www.bocal.montpellier3m.fr

Oasis Citadine

Consommer responsable veut aussi dire partager les ressources. Cela peut par exemple passer par la participation à un jardin partagé. Il y en a tout un tas à Montpellier. Même sur la fac des sciences, tu pourras y retrouver le jardin partagé Le Gecko (Facebook).
Dans le même esprit, Oasis Citadine est un concept de ferme urbaine collaborative permettant à chacun de cultiver ses fruits et ses légumes en pleine ville ! Située sur l'avenue Georges Clémenceau, la ferme organise également des ateliers et des formations à la permaculture. C'est un lieu d'échange d'expériences et de savoir-faire. N'hésite pas à y faire un tour. D'autant plus qu'avoir les mains dans la terre, parfois, détend grandement l'atmosphère !

3 Avenue Georges Clémenceau 34000 Montpellier
06.75.60.90.34
https://oasiscitadine.fr/



ET S'IL N'Y AVAIT PAS QUE L'ALIMENTATION ?

Etre un consommateur éclairé et responsable, c'est à tous les niveaux ! Nous avons aussi de bonnes adresses pour te permettre de prendre soin de toi de la meilleure des façons !

La Quintessence

De nombreu.x.ses client.e.s entrent par curiosité dans ce commerce, attiré.e.s par l'odeur des plantes perceptible depuis la rue de l'Aiguillerie, et par l'aspect ancien et original de la boutique.

La vente de plantes médicinales constitue l'activité la plus importante, complétée par la vente d'huiles essentielles, de produits diététiques, de produits de soins naturels, une grande variété de thés ainsi que des accessoires tels que des théières, des diffuseurs d'huiles essentielles et de parfums.

26 rue de l'Aiguillerie 34000 Montpellier
Ouvert du mardi au samedi de 9h45 à 12h30 et de 13h30 à 19h
04.67.60.58.22
contact@laquintessence.net
www.laquintessence.net

Natur'Line

Natur'Line est un concept indépendant et innovant, qui te propose une large gamme de cosmétiques bio et naturels. Tu découvriras des produits éthiques et écologiques, directement issus d'artisans ou de producteurs français. Plus d'intermédiaire ! Leur lait d'ânesse vient de Vendée, leur miel du Languedoc-Roussillon, leurs huiles végétales de Bretagne, leurs eaux de toilette de la Drôme... De plus, la majorité des produits sont composés de matières premières « fraîches », non déshydratées ni pasteurisées. Alors certes, les produits voyagent mais qu'est-ce qu'on ne ferait pas pour favoriser les producteurs français ?

19 rue des Etuves 34000 Montpellier
Ouvert le lundi de 13h à 19h et du mardi au samedi de 10h à 19h
04.99.65.06.79
www.naturline-cosmetique-bio-montpellier.fr

Ylaé : La beauté éveillée

Imaginés et fabriqués à Montpellier, leurs produits contiennent un pourcentage en ingrédients biologiques 5 fois supérieur à l'exigence des organismes certificateurs. Conscients de leur responsabilité et de leur impact sur l'environnement, Ylaé a imaginé des étuis cartonnés, des contenants en verre ou en polypropylène, imprimés grâce à des encres végétales, pour proposer des produits entièrement recyclables.

48 rue Claude Balbastre 34070 Montpellier
Du lundi au vendredi de 9h à 17h
09.54.07.97.99
https://www.ylae.fr/



LES FRIPERIES ET OCCASIONS

On ne pense pas assez à acheter d'occasion. Tu souhaites changer de vêtements ? Tu en a marre de tout le temps porter le même pantalon ? Tu n'as pas un gros budget ? Alors fonce tout droit vers les friperies ! Elles permettent de donner une seconde vie aux vêtements tout en rendant les produits accessibles à tout le monde, même les moins aisés.

Lee Berthy

Lee Berthy une très jolie friperie vintage au centre-ville de Montpellier. Le couple de Montpelliérains à l'origine de cette boutique a su créer un univers bien à lui. Des vêtements de seconde main souvent réajustés ou remis au goût du jour avec leur petite touche perso, on adore ! Plutôt sport chic, homme et femme, il y en a pour tous les goûts. Le petit plus, c'est que les vêtements sont sélectionnés avec soin, chaque pièce se veut être unique. Adeptes du recyclage sous toutes ses formes, ils donnent également une nouvelle jeunesse à des matériaux bruts pour leur déco rétro très recherchée, comme le carton ou le bois naturel, qui rappellent le côté « fait maison ».

3 rue Fournarie 34000 Montpellier
Du mardi au samedi de 14h à 19h
06.95.20.26.42
laboutiqueleeberthy@hotmail.com

Kilostock

Dans ce repère idéalement situé dans la rue de l'Université, tu trouveras de tout en grande quantité. A l'étroit, il va falloir te faufiler et retrousser tes manches pour trouver ton bonheur parmi les nombreux jeans, vestes en jeans, vestes en cuir, chemises, polos, mais aussi une vraie collection de lunettes ainsi que des sacs à dos. Et encore, ce n'est que la première pièce. Au fond de la boutique, on passe dans une petite salle remplie de chaussures et baskets vintages, pour arriver dans une autre pièce aussi chargée que la précédente. Vestes 80's, robes remodelées, maillots de base-ball et basket-ball... Tout y passe ! Et promis, pas de bacs poussiéreux non plus.

6 rue de l'Université 34000 Montpellier
Du lundi au samedi de 11h à 19h
04.99.63.99.91

Boutique « Friperie » du Secours Populaire

Le secours populaire s'est engagé à lutter contre la pauvreté et l'exclusion depuis de nombreuses années. Dans ce cadre là, l'antenne locale de Montpellier a mis en place une friperie au milieu du quartier Figuerolles où tu pourras acheter pour seulement quelques euros des vêtements de seconde main. L'ambiance y est très sympa et cela permet de soutenir les différentes causes défendus par l'association.

SECOURS POPULAIRE FRANCAIS
78 Rue du Faubourg Figuerolles
34000 Montpellier
montpellier@spf34.org

Vinted

Pour tous les passionnés de mode, il est possible d'allier mode et consommation responsable. En effet, il existe désormais des applications et des plateformes te permettant d'échanger et/ou de revendre tes vêtements. Vinted fait partie de celles-ci et te permettra de donner une seconde vie à toutes les fringues que tu ne mets jamais ! Tu as simplement à te créer un compte. Tu peux même télécharger l'application sur ton téléphone !

https://www.vinted.fr/

LES RESSOURCERIES ET RECYCLERIES

Tu l'auras compris, le recyclage, l'échange et la deuxième vie pour tous les produits, c'est ce vers quoi il faut tendre ! Pour cela, différentes recycleries se sont mises en place partout en France. A Montpellier, plusieurs établissements existent. Même les services peuvent y être échangés !

L'Accorderie

L'Accorderie propose un système d'échange (gratuit) de services entre particuliers, basé sur le temps. On propose un service d'une heure qui nous rapporte une heure de service à utiliser. Les jours de permanence sont à vérifier.

15 rue du faubourg de Nîmes 34000 Montpellier
Le mercredi de 16h à 19h et le vendredi de 15h à 15h
montpellier@accorderie.fr
www.accorderie.fr/montpellier

La Maison des Echanges et du Commerce

La Maison des Echanges est une plateforme d'échange de biens et services (Bourse/Café Restaurant/ Brocante). C'est une Mini bourse locale : économie collaborative, circuits courts, produits bio et locaux à 80%, troc local de mobilier, recyclage et revalorisation des déchets, systèmes d'échanges locaux de services entre particuliers et professionnels, économie numérique, système de monnaie complémentaire.

cafe.troc@icloud.com

Emmaüs

Tout le monde connait le mouvement national Emmaüs fondé par l'Abbé Pierre. Malheureusement, tout le monde n'a pas encore compris que cette initiative fonctionne parfaitement bien depuis très longtemps. Ce système est l'avenir. Alors, n'hésite pas à y acheter ton vélo, tes meubles, ton électroménager, et tout ce qui te manque d'autre. En effet, on peut tout trouver chez Emmaüs ! Et puis pense également à Emmaüs quand tu emménage ou déménage, tu pourras y trouver ce qui te plait mais également y laisser ce qui ne t'intéresse plus.

La Vieille Cadoule 34130 Saint-Aunès
Mardi, jeudi, vendredi : 14h – 18h
Mercredi, samedi : 10h – 12h ; 14h – 18h
04.99.77.23.60
http://emmaus-montpellier.fr/

La Graine

Tu l'auras compris, la consommation raisonnée passe par une consommation locale. Afin d'aller jusqu'au bout des choses et d'être sûr.e de participer au développement de ton territoire, pourquoi ne pas utiliser une monnaie locale ? Tu as de la chance, depuis 2016, il en existe une à Montpellier. Elle s'appelle La Graine : 1 Graine = 1€. Elle apparait sous la forme de coupons de papier. L'association porteuse de son développement est « Alternatives pour un Développement Économique et Social Local (ADESL) ».

http://adesl.net/
contact@adesl.net

JE SORS
À MONTPELLIER



ACCRO AU BIO

Voici une petite liste de restaurants sympathiques et abordables où une cuisine bio et locale t'y attend.

Source du Bonheur

Un établissement à la déco colorée et apaisante, où tu pourras te restaurer à un prix très raisonnable. Au menu : salades, tartes et desserts en tout genre et même un petit thé pour digérer, à tout moment de la journée. Les légumes sont bio et locaux, les plats sont sans gluten et des ateliers bien-être et conférences s'y déroulent. Sympa non ?

9 Impasse de la Petite Corraterie
34000 Montpellier (Tram 1, Arrêt Louis Blanc)
04.11.75.16.85

Les Demoiselles de Montpellier

Tu supportes mal les produits laitiers, tu es allergique à certains produits ou alors tu as juste envie de boire un thé ? Les demoiselles de Montpellier sont là pour t'accueillir dans une ambiance conviviale. Ce lieu c'est à la fois un salon de thé, une épicerie et un restaurant. Le concept est de proposer des produits de qualité aux personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires et à tous les autres aussi d'ailleurs. Tous les produits proposés aux Demoiselles de Montpellier sont faits maison et sont bien sûr sans gluten ni produits laitiers. Tout ça préparé à base de produits dont 70% sont bio.

2 rue de la Carbonnerie 34000 Montpellier
http://lesdemoisellesdemontpellier.fr
04.99.65.56.43

La Mezzanine

Un bar ? Un salon de thé ? Un restaurant ? Une salle de concert ? Une boutique ?
On ne saurait le dire. Tu peux te rendre à La Mezzanine pour tellement de raisons, la liste est longue. L'idée était de créer un lieu de rencontre en proposant plein d'activités. Dans une atmosphère conviviale et dans un décor plus qu'original, tu pourras savourer leur cuisine végane. Les plats végétaliens sont préparés avec des produits bio pour la plupart et tout provient de marchés ou de producteurs locaux. Mais ce n'est pas tout !! Ils mettent à disposition un piano, deux guitares, un didgeridoo, des percussions... Il y a de quoi lire avec des dizaines de BD et de bouquins mais aussi un coin jeux de société. Toutes les semaines tu pourras te faire masser à prix libre, assister à des mini concerts en dégustant des pâtisseries. Bref, à tout moment on se retrouve là-bas !

39 Rue de l'Aiguillerie 34000 Montpellier
http://www.la-mezza.com

En Faim bio

En faim bio est le restaurant de Montpellier 100% végétarien et 100% bio où tu trouveras des repas copieux et sains ! Ce restaurant/snack proche de la Place de la Comédie te propose des plats du jour variés, des salades à composer, des desserts en tout genre, et également du sans gluten et des plats véganes. En plus de ça les prix sont très accessibles pour un repas bio !

15 Passage de l'Horloge 34000 Montpellier
04.67.64.46.11

UNE ENVIE DE VIN ?

In Vino Veritas

Situé dans le centre-ville, In Vino Veritas est avant tout un bar à vin. C'est un endroit où tu pourras découvrir les meilleurs vins de la région ! Depuis quelques temps, l'établissement s'est diversifié et fait désormais restaurant. Il te sera servi une cuisine de marché variée et savoureuse. Ce lieu plein de charme et cosy est idéal pour un rencart à une terrasse en plein soleil (conseil d'ami).

16 rue Diderot 34000 Montpellier
04.67.84.80.65
http://invinoveritasbara20.com/

Les Tanins d'Abord

En référence à la célèbre chanson de Georges Brassens, « les Tanins d'Abord » est un bar à vins, résultat de l'association de plusieurs amis d'enfance, qui se sont tous investis afin de créer un lieu convivial et chaleureux autour de produits locaux ! En effet, en dehors de la cinquantaine de références de vin, ce bar à vin est allé explorer du côté de l'Aveyron et de la Lozère afin de sélectionner de la charcuterie et du fromage de qualité.

10 rue Roucher 34000 Montpellier
09.53.63.60.84
http://www.lestaninsdabord.com/

UNE PETITE ENVIE DE THÉ...

L'Essentiel

Un peu de fraicheur même en plein hiver ça fait du bien à tout le monde ! Voici un bar à salade bio, local et végétalien dans lequel l'esthétique et les couleurs apportées aux plats se mélangent à une alimentation éthique, saine et responsable. Smoothies, jus de fruits et légumes, salades ou encore thés et tisanes, tu y trouveras tout selon tes goûts, petit adepte du bio-responsable (Eh oui ça fait toujours du bien de consommer sain !). Ce petit coin de douceur dans une charmante ruelle fait aussi épicerie. Les prix y sont vraiment raisonnables pour la qualité des produits utilisés. La dame qui tient ce commerce se fournit chez un agriculteur bio et local qui vend des paniers de fruits et légumes. Pour les intéressés : locavormontpellier@hotmail.fr

5 Rue de la Fontaine 34000 Montpellier
Vers l'église St Roch, Tram Observatoire)
07.69.12.40.83
https://www.restaurant-lessentiel.fr/
lessentiel.saveurscrues@gmail.com

Zandoli

Encore un endroit bien sympathique !! Zandoli c'est une boutique de commerce équitable mais aussi un salon de thé. Le coin salon de thé est chaleureux et agréable, tu peux t'y mettre à l'aise, enlever tes chaussures et savourer un thé avec lequel tu pourras repartir si celui-ci t'a plu. La boutique propose une multitude de thés, du chocolat et de l'artisanat venu des quatre coins du monde, des bijoux, des objets de déco, des habits.

36 rue de l'Université 34000 Montpellier
09.53.95.60.14
https://www.zandoli.fr

DÉBATTRE AUTOUR D'UN CAFÉ ?

Le Gazette Café

Discuter, se renseigner, débattre, créer des liens, profiter d'un concert, d'une exposition ou tout simplement boire un café, ce lieu de vie et de rencontre permet d'échanger et de se cultiver. Le Gazette Café, c'est d'abord un restaurant bio. C'est aussi un bar et notamment un bar à vin ! Enfin du vin ! Il y a également des bières, jus de fruits, sirops qui sont en majorité bio. Enfin, le Gazette Café est un espace culturel. Tous les jours tu peux assister à des concerts, des conférences, échanger lors de discussions et débats autour de thèmes très variés. Et on n'oublie pas la bibliothèque, le salon de lecture ainsi que les expositions de peintures et de photos.

6 rue Levat 34000 Montpellier
04.67.59.07.59
https://www.gazettecafe.com

La Casa Bondels

Il est quasi-impossible de remarquer le petit autocollant « Casa Bondels » au niveau de la porte du 34 rue Saint-Guilhem sans connaitre son existence. En effet, la Casa Bondels est un lieu très particulier. Ce café associatif se trouve dans un vieil immeuble de la ville au sein d'un appartement entièrement rénové. Ce lieu se veut à l'image de ses adhérent.e.s : multi facettes et funky fresh ! Des expos, un ciné-club, des concerts, des ateliers yoga... De quoi se divertir, se rencontrer et échanger en toute liberté ! Pour couronner le tout, les produits vendus sont de bonne qualité et à prix raisonnable. La Casa Bondels est seulement ouverte les jours d'événements de 18h à 22h.

34 Rue Saint-Guilhem 34000 Montpellier
04.67.92.91.44
http://casabondels.wixsite.com/casabondels

Le Barricade

Depuis longtemps, le Barricade est un vrai repère de militant.e.s. Ce local associatif, géré en commun par un groupe de personnes portées par les luttes menées à Montpellier, propose chaque semaine des ateliers de FLE (français langue étrangère), jeux de société, cycles de projections, soirées de soutien aux luttes locales, etc.

14 rue Aristide Ollivier 34000 Montpellier
Facebook : Le Barricade

Les Cafés Géo

Cette association propose à toute personne voulant débattre, autour d'un café, d'une bière ou autre, de se retrouver dans un bar, sur des thématiques précises de la Géographie. En effet, les cafés Géo de Montpellier se déroulent généralement au Gazette Café plusieurs fois par an. Ils ont pour ambition de favoriser la discussion entre des professionnel.le.s de la géographie et le grand public.

montpellier.cafegeo@gmail.com
http://cafe-geo.net/
Facebook : Café Géo de Montpellier

Cafés de la Biodiversité

Tous les premiers jeudis du mois, sur le même principe que les Cafés Géo, les Cafés de la Biodiversité sont proposés à qui veut à la brasserie Le Dôme, 2 avenue Georges Clémenceau. L'idée est de faire venir la biodiversité aux gens. Des spécialistes montpelliérains ou d'ailleurs viennent présenter et discuter autour de nombreux thèmes de la biodiversité. L'entrée est gratuite. On s'y désaltère l'esprit et le corps !

geoffroy.filoche@ird.fr
Facebook : Cafés Biodiversité
Café Philo tous les mercredis à 20h30 à la brasserie Le Dôme



Bien d'autres cafés débat existent tels que les Cafés Philo qui se font également à la brasserie du Dôme plusieurs fois par an.

UNE BONNE BIÈRE C'EST TOUJOURS SYMPA !

Boire une bière entre ami.e.s c'est cool, mais si c'est fait maison c'est mieux !

La Barbote

Si tu ressens le besoin inébranlable de goûter quelques bières locales brassées sur place et aux noms farfelus, le tout dans une ambiance familiale, ce bar/resto est fait pour toi. Ajouté au service, tu auras droit aux explications sur le procédé de fabrication de leurs fameuses bières. Malheureusement, la pinte a son coût... Mais ce n'est pas tous les jours qu'on s'autorise ça !

1 rue des Deux Ponts 34000 Montpellier
(Tram Gare St Rock, ou Carnot ligne 3)
07.68.31.12.50
http://microbrasserielabarbote.com

Le Détour (µ-brasserie)

Pour les plus intéressé.e.s de la fabrication de bières locales à Montpellier, voici une micro-brasserie influente de la ville dont tu as peut-être déjà goûté les bières, qui sait ? Il en existe bien d'autres évidemment comme par exemple la B.A.F (Brasserie Artisanale de Figuerolles).

281 Avenue du Marché Gare 34070 Montpellier
(près du tram 4 arrêt Restanque)
09.52.67.73.75
http://ledetour.beer

Il est difficile de ne pas citer quelques bars dont les bières ne sont certes pas locales, mais qui restent incontournables.

L'Analog

C'est dans une atmosphère tranquille, à la lueur des bougies et sur fond de musique électrique que tu pourras apprécier un large choix (plus de 30 références en bouteilles) de délicieuses bières, essentiellement belges, et t'évader un petit moment de l'oppression urbaine. L'accueil y est irréprochable et les prix très raisonnables. A toutes les amatrices et tous les amateurs de funk, soul, rock, rap et de bonnes bières, c'est ici que ça se passe !

3 Rue du Puits Du Temple 34000 Montpellier
04.67.55.11.23
Facebook : Analog Bar Montpellier



JE SORS À MONTPELLIER

Couleur de Bières

Attention !!! Ceci est une annonce aux amateurs ou grands adeptes de bières. Tu ne pourras pas échapper à ce bar/cave à bière qui propose plus de 800 bières provenant de 50 pays différents ! Whaaooh. . .. Bien entendu ces bières sont exportées et la plupart ont fait un long trajet pour venir jusqu'ici (pas terrible le bilan carbone... soit dit en passant, il y a pas mal de bière du coin !), mais le choix est tellement vaste et les gérants tellement charismatiques qu'il fallait que cet établissement se retrouve sur ces pages. Tu pourras également te renseigner auprès de l'équipe sur la fabrication, l'origine et le type de bière qui te correspond le plus. Il est également possible de louer des tireuses.

48 rue du Faubourg-Saint-Jaumes 34000 Montpellier
(Tram Stade Philippidès Ligne 1)
04.67.03.31.54
Facebook : Couleurs de Bières / Cave et Bar /

Brasserie Le Dôme

Ce lieu chargé d'histoire est unique à Montpellier. Dans son style « brasserie parisienne », le Dôme fait également restaurant et propose une cuisine méridionale traditionnelle. Cette brasserie ne parait finalement pas très originale de l'extérieur. En revanche, si tu y penches un peu la tête, tu remarqueras très vite que ce lieu propose de nombreux événements tels que des Cafés-débats, des concerts et autres animations.

2 avenue Georges Clémenceau 34000 Montpellier
04.67.92.66.70
https://www.ledomemontpellier.fr/

La Pleine Lune

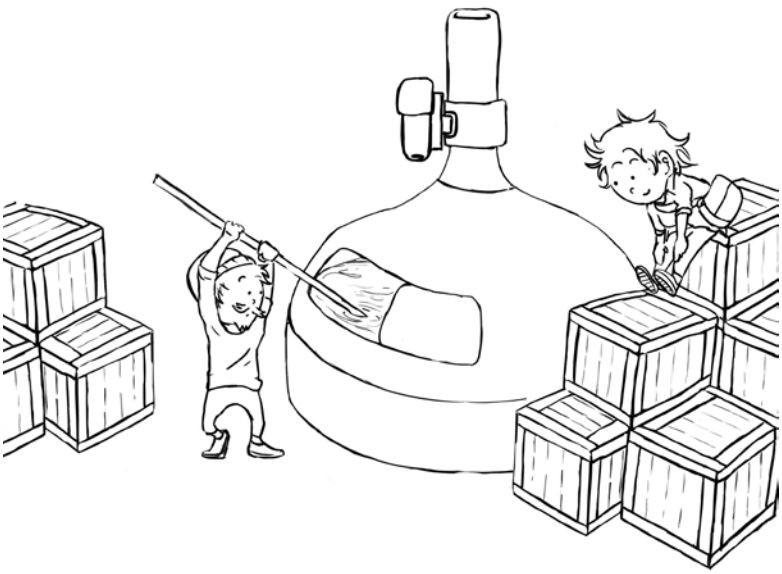
Ce bar mythique du quartier de Figuerolles vient d'être rénové. Il revient donc en force en proposant toujours plus de concerts et de spectacles gratuits ! Ce lieu de convivialité s'accorde totalement avec son quartier, Figuerolles, l'un des quartiers les plus alternatifs et dynamiques de la ville.

28 rue du Faubourg Figuerolles 34000 Montpellier
Facebook : La Pleine Lune
http://bar-lapleinelune-montpellier.com/

Le Rebuffy

Ce bar à bière est généralement plein. En effet, celui-ci attire la foule avec son ambiance décontractée et sa belle terrasse sur les pavés du centre-ville. Proche des halles de Montpellier, le Rebuffy met à disposition de tous un grand nombre de jeux de sociétés. Tu pourras ainsi profiter des boissons proposées autour de jeux sympathiques à découvrir entre amis !

2 rue Rebuffy 34000 Montpellier
04.67.66.32.76
Facebook : Rebuffy Pub



QUOI ? TU N'AS PAS VU CE FILM ?

L'Utopia

Pour toi étudiant cinéphile, amateur de films atypiques et engagés, de petites pépites que ne proposent pas les cinémas classiques, nous te proposons l'Utopia ! Membre d'un réseau de salles associatives, ce cinéma propose, dans une ambiance chaleureuse, des projections débats avec une programmation moins éphémère, et tout ça à moindre coût. Les places sont à 6,50€ la séance (4€ en matinée). Il est également possible d'adhérer à YOOT (pass culture du Crous) pour avoir des places à 3,90€.

5 Avenue du docteur Pezet 34090 Montpellier
(Tram 1, arrêt St. Eloi)
04.67.52.32.00
http://www.cinemas-utopia.org/montpellier/

Le Diagonal

Placé entre la gare Saint-Roch et la place de la Comédie, le cinéma Diagonal est un cinéma indépendant qui propose des films d'auteur, « Art et Essai - Recherche ». Sa politique de programmation : version originale sous-titrée français pour tous les films étrangers, rencontres régulières avec les réalisat.eur.rice.s et les comédien.ne.s, soirées débat sur des thèmes de société, semaines de cinéma allemand, italien, espagnol... Bref, un cinéma qui bouge, ancré dans la réalité quotidienne, soutenu et fréquenté par un large public. Préfère ce Cinéma au Grand Gaumont de la Place de la Comédie. D'autant plus que ces deux cinémas sont séparés par seulement 100m de pavés montpelliérains. Tu t'y retrouveras niveau prix et qualité cinématographique ! Le pass YOOT fonctionne également dans ce cinéma.

5 rue de Verdun 34000 Montpellier
04.67.58.58.10
http://www.cinediagonal.com/

Nestor Burma

En plein milieu du quartier de Celleneuve, le cinéma Nestor Burma propose également une programmation alternative, pour la jeunesse et certaines rencontres militantes. Ce cinéma grand public d'art et essai participe également à la vie culturelle de la ville.

2, rue Marcelin Albert, 34000 Montpellier
04 67 61 08 04



Pour avancer vers une transition écologique, sociale et humaine, n'oublie pas de soutenir les initiatives culturelles de ta région. La culture est un bon moyen d'ouverture et une super façon de faire passer un message. Et tu sais quoi ? Tu as de la chance car tu es dans une ville qui grouille de culture ! Théâtre, opéra, concert, spectacle, danse, cirque, musée, chant, exposition, et bien d'autres... Et tout cela t'est facilement accessible pour la modique somme de 9€ l'année. En effet, l'adhésion à **YOOT (ex-PASS culture)** est peu chère et te permet d'accéder à un grand nombre de réductions dans la majorité des lieux culturels de la ville. Une plateforme en ligne existe désormais et facilite considérablement tes réservations !

Dans cet Ecoguide, nous avons fait le choix de ne pas t'informer sur tous ces événements culturels car ils sont extrêmement nombreux, et surtout d'autres personnes le font déjà très bien, notamment le magazine **MAMA SOUND** ! Il est édité tous les mois et répertorie tout ce qui va avoir lieu sur la ville, en particulier en termes de soirées. Mais sois patient, nous allons t'en parler dans la partie suivante.

JE
M'INFORME



JE M'INFORME

Cette partie nous a semblé primordiale à la fois pour instaurer un développement personnel mais aussi pour promouvoir toutes les initiatives locales et en être tenu au courant. En effet, les différentes alternatives présentes dans cet Ecoguide sont loin d'être uniques. Il en existe encore un grand nombre ! De plus, lorsqu'un mouvement émerge, celui-ci évolue. Il est donc important de le suivre sur les réseaux et autres médias. Cependant, cette fois-ci c'est à toi de faire le taff. Il en est de ta responsabilité de te tenir informé.e de ce qui se fait à Montpellier. Nous allons donc te donner les moyens de suivre l'actualité de l'alternatif Montpelliérain.



JOURNAUX ET MAGAZINES

Le Poing

Le Poing est un journal anticapitaliste, antiraciste, antisexiste et antiautoritaire qui publie des informations sur les luttes sociales de Montpellier et ses alentours. Sa parution est d'un numéro tous les deux mois, chaque numéro est imprimé à 3000 exemplaires.

Contact : lepoing@riseup.net
Web : www.lepoing.net

Montpellier journal

Montpellier journal propose une information indépendante, rigoureuse, approfondie et honnête sur Montpellier et sa région. Le site ne diffuse pas de publicité ni d'annonce légale. Ses deux seules sources de revenu sont les abonnements et les dons de ses lecteurs. Il a été recommandé et soutenu par certains grands médias tels que France Inter, Le Monde ou encore Mediapart.

Web : http://www.montpellier-journal.fr/

Sans transition magazine

SANS TRANSITION MAGAZINE est édité par la Scop LA MAISON DES POSSIBLES répartie sur 3 territoires différents (Bretagne, Provence et Occitanie). Cet organisme travaille selon les valeurs de l'Économie sociale et solidaire (ESS) et se constitue en SCOP. Enfin, Sans Transition ne répond à aucun autre courant que celui de l'indépendance de la presse et de la liberté de penser. En tant que journalistes, ils essayent - autant que possible - de faire se rencontrer et se confronter les idées, plutôt que de les affirmer. À chacun d'y voir sa vérité.

occitanie@sans-transition-magazine.info
Web : http://www.sans-transition-magazine.info/occitanie

Mama Sound

MAMA SOUND est un petit agenda culturel (principalement musical) mensuel gratuit. Il fait l'interface entre les programmateurs de lieux de spectacle et les artistes qui se produisent en concert à Montpellier. Il est réalisé par l'association Rank'Art. Tu pourras le retrouver dans presque tous les lieux culturels de Montpellier mais aussi à la fac !

Web : http://www.mamasound.fr/

Inform'action

Inform'action est une association toulousaine réalisant certains événements à Montpellier. Leur ambition principale est que tou.t.e citoyen.ne puisse être maître de son information et développer son esprit critique. Leur moyen d'action est en premier lieu leur plateforme collaborative de veille médiatique quotidienne, des ateliers de sensibilisation à l'information et des réalisations de vidéos « Coup de Cœur ».

Contact : contact@informaction.info
Web : www.informaction.info

AlterJT

AlterJT est un journal national de réinformation citoyenne à tendance altermondialiste. L'AlterJT se veut fédérateur et ouvert à la diversité des cultures progressistes. Le contenu de chaque édition est discuté et validé en conférence de rédaction, où figurent salarié.e.s et bénévoles. Les sujets, une fois réalisés font l'objet d'une nouvelle validation collective et sont publiés sous la responsabilité légale du directeur de publication.

contact@alterjt.tv
Web : www.alterjt.tv

RÉSEAUX & AGENDAS

Démosphère

Montpellier Démosphère est l'agenda alternatif pour les « humain-e-s de l'Hérault » ! C'est un web-agenda pour aider les habitant.e.s de la région de Montpellier à se rencontrer, à agir, et à se réapproprier la politique. Démosphère est indépendant de toute organisation ou parti et couvre une large gamme de sensibilités. Son site est un espace ouvert et collaboratif. C'est le meilleur moyen de connaitre toutes les initiatives alternatives locales !

Web : https://herault.demosphere.eu/

Communecter.org

Communecter.org est un réseau sociétal libre et citoyen disponible en application Android ! Sans publicité, cette plateforme permet de connecter tou.te.s les citoyen.ne.s d'une même ville et d'un même territoire afin de s'entraider. Cela te permettra de connaitre ton territoire, de savoir ce qu'il s'y passe, de proposer des idées de projet et de savoir si d'autres les partagent. C'est une intelligence collective en action !

Web : https://www.communecter.org/#communecter

Autour.com

Autour.com est le réseau social de ton quartier. Fais connaissance avec tes voisin.e.s, commerces de proximités et associations ! Géolocalise-toi, parcours la carte interactive, trouve les initiatives et événements alternatifs proches de chez toi.

Web : www.autour.com

La Caravane des alternatives

La Caravane des alternatives est un site qui répertorie les alternatives et éco-lieux de la région. Le site propose des livres téléchargeables (autonomie alimentaire, auto-construction, médecine par les plantes, autogestion, ...) et un réseau de 3000 lieux alternatifs référencés par département.

caravanedesalternatives@riseup.net
Web : www.herault.demosphere.eu/liens-informations

RADIOS

Devant la pauvreté de la bande FM, face à la voracité des radios réseau telles que SKYFLOP, FUCK RADIO, NRG, certaines radios résistent encore aujourd'hui et te proposent de magnifiques programmes alternatifs et indépendants.

L'Eko des Garrigues

L'Eko des Garrigues demeure en toute indépendance une alternative aux radios soupes, souhaitant par la même occasion t'envoûter d'un milliard de saveurs... Cette radio diffuse ses programmes libres et indépendants depuis maintenant 25 ans sans publicité et sans aucune restriction, 24 heures sur 24.

FM : 88.5
Web : http://www.ekodesgarrigues.com/

Croqu'oreilles Divergence FM

Croqu'oreilles est une association possédant la radio Divergence FM. C'est une radio locale, généraliste et culturelle. Divergence FM réalise de nombreuses émissions culturelles, politiques, et sociétales. Elle diffuse des musiques divergentes, de l'information et une parole sans parti pris.

M : 93.9
Web : http://divergence-fm.org/

Radio TerraOne

TerraOne est la webradio environnementale et écocitoyenne de Montpellier et d'ailleurs... C'est une association qui a pour mission de sensibiliser et de donner la parole à tou.te.s les acteurs et actrices de l'environnement. Celle-ci réalise de l'information et de l'éducation à l'environnement et au développement durable. Elle réalise de nombreuses interviews, chroniques, tables rondes et diffuse des artistes engagé.e.s. C'est un media citoyen, apolitique, à l'écoute de la planète.

Web : https://www.facebook.com/Radio-Terra-One-116097285080896/
Contact : terraonenews@gmail.com

Radio Campus Montpellier

Radio Campus est l'outil radiophonique étudiant et universitaire ouvert sur sa ville et son agglomération. Elle s'articule autour de l'association ADOREM (Association pour le Développement d'un Outil Radiophonique Etudiant sur Montpellier) composée de membres étudiants, universitaires et d'autres horizons. Cette radio est Alternative et avant-gardiste. Elle diffuse autour de la culture de la vie étudiante, de l'actualité locale et de la musique indépendante.

FM : 102.2
Web : http://www.radiocampusmontpellier.fr/



WEB MÉDIA & TV

Kaina TV

L'association a pour objet « de promouvoir et de favoriser toutes activités artistiques, culturelles, éducatives et sociales, en utilisant comme support l'outil audiovisuel. Elle a également comme objet d'organiser des actions de formation se rapportant à ses activités ». Leurs projets sont destinés prioritairement aux habitants des quartiers populaires de la ville de Montpellier, mais, s'adressent aussi aux personnes, comme toi, désirant apprendre à utiliser les outils numériques. C'est le média citoyen Montpelliérain !

Web : http://kaina.tv/

L'alternatif Montpelliérain

« L'alternatif Montpelliérain » est une page Facebook ayant pour vocation de centraliser tous les événements éco-citoyens situés à Montpellier. Il est donc possible d'y proposer tout type d'événement (rencontres, réunions, conférences, manifestation, festival, ...) à caractère social, écologique, économique ou énergétique.

Web : https://www.facebook.com/alternatifmontpellier

On passe à l'acte

On passe à l'acte est un web média citoyen basé à Montpellier qui relaie, par le biais de la vidéo, des initiatives positives et inspirantes en faveur du bien commun. Depuis 10 ans, l'association a produit plus de 700 vidéos sur plus de 400 porteurs de projets innovants dans de nombreux domaines (éducation, santé, environnement, économie, habitat, gouvernance etc.). L'idée ? Valoriser ces projets à fort impact sociétal et montrer que chacun, à son échelle, peut agir pour contribuer à l'amélioration du monde.

Contact : info@onpassealacte.fr
Web : http://onpassealacte.fr/



JE
M'ENGAGE



Hé toi, l'étudiant.e qui veut changer les choses ! Oui, toi qui veux participer à la transition écologique et humaine de notre société, prends ton courage et passe à l'action ! L'engagement citoyen est la clé d'une telle évolution alors n'hésite pas à aller jeter un coup d'œil sur tout ce qui se fait à Montpellier. Tu as de la chance, on te présente un bon nombre d'initiatives et d'organisations citoyennes de la région, profites-en !

ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

GNUM

Le GNUM (Groupe Naturaliste de l'Université de Montpellier) est une association de sensibilisation et d'éducation à l'environnement. Elle sensibilise à la préservation de l'environnement et de la biodiversité. Ce sont des gens super chouettes qui sont juste à côté de notre école Polytech !

Contact : https://www.facebook.com/gnum34/
Web : http://www.gnum.fr/

L'Ouvre-Tête

Créée en 2006 par une bande d'étudiant.e.s convaincu.e.s du rôle fondamental de tout un chacun dans la société, l'Ouvre-Tête s'engage au quotidien pour permettre à chacun d'être acteur de l'avenir qu'il ou elle désire. C'est pourquoi, nous avons déjà réalisé quelques petites choses ensemble. Ouvrir les têtes, c'est avant tout permettre aux personnes de se rencontrer et d'échanger des idées afin que chacun construise son opinion.

Contact : contact@ouvre-tete.fr
Web : https://ouvre-tete.fr/

Plume !

Plume ! est une association étudiante qui produit et diffuse la culture scientifique en direction du grand public. Ainsi, celle-ci édite le mensuel Plume ! qui parle de sciences avec un langage compréhensible par tout le monde. Elle organise aussi des formations à destination des étudiant.e.s et des doctorant.e.s pour les initier à la vulgarisation de leurs recherches.

Contact : contact@laplume.info

ÂME Sans Frontières

ÂME Sans Frontières (Association Montpelliéraine des Etudiants) a 4 vocations principales : mener des projets de solidarité nationale et internationale ; aider les populations pauvres, sinistrées ou confrontées à des guerres ou des catastrophes ; créer et/ou soutenir des actions en faveur d'enfants, de jeunes, d'adultes et de familles, afin d'améliorer leurs conditions de vie ; favoriser des actions visant à créer du lien social pour ce public.

Contact: contact@AMEsansfrontieres.com
Web: https://www.facebook.com/ademsansfrontieres/

Le CLEF

Le CLEF est le Collectif de Luttes Etudiantes Féministes des universités de Montpellier. Il vise à lutter pour les droits des femmes et des personnes LGBTQIA+ au sein des universités de Montpellier et les faire respecter, dans une perspective inclusive. Leur féminisme vise l'abolition de toutes les oppressions et des privilèges. C'est également le collectif qui est intervenu dans notre école au mois de Mars 2018.

Contact : clef34@riseup.net
Web : https://www.facebook.com/clef.montpellier/

AGEM

L'AGEM (Association Générale des Étudiants Montpelliérains) est une structure qui se veut être le rassemblement des associations étudiantes de Montpellier. Elle a pour objet, auprès des étudiants et plus généralement des jeunes, de : promouvoir la solidarité, l'initiative et la citoyenneté ; contribuer à la formation des bénévoles, des militant.e.s (élu.e.s, bénévoles associatifs, etc.) ; de participer activement aux travaux des différentes associations, instances et organisations générales, régionales, nationales ou internationales. Pour nous, ça a été l'organisation du Téléthon et de la semaine Octobre Rose.

Contact : presidence@fede-agem.fr
Web : http://fede-agem.fr/

RUSF34

Le collectif RUSF Montpellier comprend une vingtaine de personnes : enseignant.e.s, étudiant.e.s et IATOS. Il soutient plusieurs étudiant.e.s étranger.e.s qui ont commencé des études à l'université et qui sont menacé.e .s d'expulsion. Cette association assure donc le soutien et l'accompagnement des étudiant.e.s étranger.e.s.

Contact : rusf34@hotmail.com
Web : https://www.facebook.com/RUSF34/

Association Ailerons

Passionnée et bénévole, l'équipe d'AILERONS a pour ambition d'étudier la biologie, l'écologie des requins et des raies afin de contribuer à leur conservation à l'échelle méditerranéenne. Elle a également pour objectif de sensibiliser le grand public et les usagers de la mer quant aux problématiques de conservation actuelles en Méditerranée.

Contact : contact@asso-ailerons.fr
Web : http://asso-ailerons.fr/

EDDA

L'association EDDA est ouverte à tous et toutes et propose des activités et des projets afin que chacun.e puisse contribuer au développement durable. Ces activités répondent à des besoins réels et tournent autour de 4 thèmes centraux : l'environnement, la société, la culture et l'économie. Ils font souvent des événements sur notre campus, tu as juste à ouvrir les oreilles !

Contact : contact@edda-asso.org
Web : http://www.spacedesolutions.com/

ISF Montpellier

C'est le groupe local de l'association française de solidarité internationale Ingénieurs Sans Frontières. Celui-ci est basé à l'école d'ingénieur SupAgro, à Montpellier. Poly'earth a et va réaliser de nombreux projets avec eux tel que le projet Sénégal ! Ingénieurs Sans Frontières s'engage à favoriser le développement durable, l'égalité des droits entre les populations et un exercice harmonieux des droits civils, politiques et économiques, en questionnant le rôle et les pratiques des ingénieurs. Cela afin que la technique soit pensée et placée au service du développement durable, de l'Homme et de la planète.

Contact : isf@supagro.inra.fr
Web : https://www.isf-france.org

Ingénieurs Engagés

Ingénieurs Engagés est un jeune mouvement. Celui-ci rassemble ainsi principalement des étudiant.e.s et ingénieur.e.s en quête de sens pour lesquels les questions du « Pour qui ? » et du « Pourquoi ? » sont essentielles au choix du métier. Porté.e.s par de fortes valeurs, ils et elles souhaitent remettre l'humain au centre de la technique, revendiquent une démarche démocratique et éthique, et cherchent à avoir un impact social ou environnemental sur la société. Pleins d'énergie, ces étudiant.e.s et ingénieur.e.s se questionnent sur la société, le monde de l'entreprise jusqu'aux écoles d'ingénieur.e.s elles-mêmes, où ils et elles cherchent à faire changer les règles. Le mouvement est tout récent donc n'hésite pas à venir le construire en apportant ta petite pierre à l'édifice.

Web: https://www.facebook.com/groups/921399084661423/

Le REFEDD

Le REFEDD est le Réseau Français des Etudiants pour le Développement Durable. C'est un réseau d'associations étudiantes qui mènent des projets sur le développement durable tels que l'alimentation, la biodiversité, le climat, les déchets, etc. Leurs objectifs : avoir 100% d'étudiant.e.s sensibilisé.e.s et engagé.e.s en termes de développement durable et 100% de campus durables ! Le REFEDD est convaincu que le monde étudiant est une force essentielle pour construire le monde de demain. C'est l'un des quelques réseaux dont Poly'earth est adhérent.

Web : https://refedd.org/

Bien entendu, d'autres associations étudiantes existent avec notamment les syndicats étudiants qui peuvent être un bon moyen de s'engager : SCUM ; UNEF ; Solidaire étudiant.e.s ; . . .



ENVIRONNEMENT & ENERGIE

GEFOSAT

GEFOSAT est une association nationale spécialisée dans la maitrise de l'énergie. Ce réseau possède une antenne à Montpellier. Elle agit contre la précarité énergétique ; réalise des actions de conseil et de sensibilisation ; organise de nombreuses formations et possède une partie bureau d'études à la fois techniques et sociales.

Contact : contact@gefosat.org
Web : www.gefosat.org

Enercoop

Enercoop est un fournisseur d'électricité d'origine 100% renouvelable auprès des particuliers, professionnels et collectivités : il propose donc une offre de fourniture d'électricité adaptée à chacun.e. Au-delà de sa structure en SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif), Enercoop est né d'un engagement militant pour la décentralisation et la relocalisation de la production énergétique : la Coopérative Nationale a donc vocation à se développer au niveau régional afin d'être plus proche de ses consommateurs et partenaires, et de développer ses propres moyens de production.

Contact : contact@enercoop-languedoc.fr
Web : http://www.enercoop-languedoc.fr

Enerfip

Enerfip est une plateforme de financement participatif dédiée aux énergies renouvelables. L'idée est de proposer aux citoyen.ne.s de devenir acteur de la Transition Energétique en investissant leur épargne directement dans des projets d'énergie renouvelable en France, portés par des professionnel.le.s. Enerfip est agréé Conseiller en Investissements Participatifs par l'Autorité des Marchés Financiers. Alors si tu ne veux pas que ton argent croupisse dans ta banque, n'hésite pas !

Contact: https://www.facebook.com/enerfip
Web: https://enerfip.fr/

Greenpeace Montpellier

Depuis janvier 2000, des hommes et des femmes de tout âge, avec en commun une grande sensibilité aux problèmes environnementaux, consacrent de l'énergie et du temps au sein du Groupe Local de Greenpeace Montpellier. Tou.te.s bénévoles, ils organisent et participent aux actions locales accomplies dans le cadre des campagnes de Greenpeace et des luttes locales. Le Groupe Local est plus motivé que jamais pour faire bouger les lignes !

Contact : gl.montpellier@greenpeace.fr
Web : https://www.greenpeace.fr/montpellier/

Alternatiba Montpellier

Alternatiba est un mouvement citoyen national pour le climat et la justice sociale. Alternatiba réunit des milliers de citoyen.ne.s engagé.e.s face à l'urgence climatique dans la promotion et la mise en place d'alternatives concrètes. Le mouvement marche sur deux jambes : celle des alternatives pour construire une société plus juste, plus solidaire, plus conviviale et plus soutenable, ainsi que sur celle de la résistance pour bloquer les projets climaticides et interpeller les décideurs politiques et économiques sur l'urgence de s'emparer de ces solutions, aux côtés du mouvement Action Non-Violente COP21. Alternatiba a également été d'une grande aide à la rédaction de cet Ecoguide.

Contact : montpellier@alternatiba.eu
Web : https://alternatiba.eu/montpellier/le-collectif/

Montpellier Zéro Déchet

Montpellier Zéro Déchet est un groupe local de Zero Waste France. Il milite pour la réduction et une gestion plus durable des déchets. Sa devise est : « Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler ».

Contact : montpellierzerodechet@gmail.com
Web : https://montpellierOdechet.wordpress.com/



C'mai

C'mai a pour objet de développer un centre holistique autour d'un verger. L'association rassemble les personnes qui souhaitent vivre selon l'éthique de la permaculture : prendre soin de la Terre, la solidarité, le partage et la coopération.

Contact: verger.cmai@gmail.com

Sea Shepherd Montpellier

C'est l'antenne Montpelliéraine du réseau international Sea Shepherd. Celui-ci est une organisation à but non lucratif de conservation de la faune et de la flore marines. Son objectif est de mettre un terme à la destruction des écosystèmes marins et au massacre des espèces dans le but de conserver et de protéger la biodiversité des océans du monde entier. Cette organisation se distingue par ses stratégies d'actions novatrices et peu conventionnelles.

Web: https://www.facebook.com/seashepherdmontpellier/

Coopere 34

Coopere 34 est une association d'éducation à l'environnement. Sa finalité est l'émergence de citoyen.ne.s responsables, respectueu.x.ses de la vie et des Hommes, capables de participer à l'action et à la décision collective. Cette association met à disposition des ressources pédagogiques et organise des formations.

Contact: com@coopere34.org
Web: http://coopere34.org/

Humus Sapiens

Humus Sapiens est une association dont l'objet est le développement de la permaculture : une nouvelle façon de penser l'agriculture. Son activité principale est donc la création de Designs permacoles, ainsi que la formation en permaculture. L'association apporte des solutions originales et durables dans la conception de paysages nourriciers.

Web : https://humus-sapiens.org

Marchés Paysans

Les Marchés Paysans encouragent les produits de l'agriculture paysanne et/ou biologique de la région : les circuits courts et le commerce équitable. En bref, ils favorisent l'agriculture paysanne et l'alimentation de qualité.

Contact : information@marchépaysan34.org
Web : www.marchepaysan34.org

Les Ecologistes de l'Euzière

Les Ecologistes de l'Euzière est une association naturaliste de Montpellier. Ses deux principales missions sont la médiation scientifique et l'expertise en matière de nature et de paysages méditerranéens.

Contact : euziere@euziere.org
Web : http://www.euziere.org/wakka.php?wiki=PagePrincipale

Terre & Humanisme

Partout dans le monde, les citoyen.ne.s, les paysan.ne.s et maraîcher.e.s affrontent les mêmes difficultés et relèvent les mêmes défis pour atteindre l'autonomie, la sécurité et la salubrité alimentaire. Depuis 23 ans, en Afrique de l'Ouest, sur le pourtour méditerranéen et en France, Terre & Humanisme participe à la transmission des savoirs et savoir-faire agroécologiques.

Contact : infos@terre-humanisme.org
Web : https://terre-humanisme.org/

EDUCATION

La boutique d'écriture & co

La boutique d'écriture est une association d'éducation populaire dont l'objectif est de dépasser la seule pratique d'écriture en atelier en proposant une approche globale dans un même lieu qui mette en synergie la diffusion de la littérature, la formation et la création d'outils pédagogiques.

Contact : boutiq-ecr@numericable.fr
Web : www.laboutiquedecriture.org

Association Coup de Pouce

L'association Coup de Pouce de la ligue de l'enseignement de l'Herault poursuit un rêve : que l'égalité des chances à l'école devienne une réalité pour tous ! Que chaque enfant, quel que soit son environnement social ou son contexte familial, puisse accéder à un parcours de réussite scolaire. L'apprentissage se fait généralement par le jeu afin de redonner aux enfants l'envie d'apprendre.

Web : http://www.coupdepouceassociation.fr

Les petits débrouillards

L'antenne Hérault des petits débrouillards participe à toutes les actions du réseau. Cette association réalise principalement de l'éducation populaire par la science. Sa devise est « faire pour comprendre, comprendre pour agir ».

14 rue Aristide Ollivier 34000 Montpellier
Web : http://www.lespetitsdebrouillardslanguedocroussillon.org

Le football du peuple

Ce club de football a été créé par deux étudiants de l'université Paul Valéry. Il est officieux et consiste à organiser des rencontres sportives amatrices régulières. L'idée est de permettre à toutes et à tous de jouer au foot dans un cadre hors de toutes violences, quel que soit le sexe, l'origine et le niveau de pratique. La compétition est donc mise de côté pour privilégier le partage et le plaisir. Le Club joue principalement au Stade du Père Prevost dans le quartier des Beaux-Arts.

Web: https://www.facebook.com/footballdpm/

I.PEICC

L'association I.PEICC développe des actions dans un champ qui s'étend de l'expression artistique à la citoyenneté active, du développement de la vie associative aux échanges internationaux et à l'implication de la jeunesse. Dans ce « laboratoire à ciel ouvert », les animateurs expérimentent, avec les habitant.e.s, de nouveaux outils d'animation dans le but de favoriser l'émancipation individuelle et collective. I.PEICC est donc une association d'éducation populaire pour la jeunesse.

Web: http://ipeicc.com/

Etika Mondo

Etika Mondo est un centre de recherche et de formation citoyen en ligne sur le thème de l'éthique. Il développe des outils et méthodes pour accompagner les voyageurs à la recherche d'une structure éthique et les porteurs de projet souhaitant concilier éthique et résilience économique. Il partage une vision holistique et fait usage d'outils de gestion des start-ups au service de projets qui font sens.

https://www.facebook.com/EtikaMondo/

Terre & Crayons

Terre et Crayons lance un projet de création d'école bienveillante implantée dans une ferme biologique. Le but de l'école est d'accompagner les enfants pour qu'ils acquièrent, dans la joie et le respect de chacun, les connaissances et compétences scolaires ordinaires... mais pas seulement ! Elle s'articule autour des trois objectifs suivants : être en lien avec soi-même, être en lien avec les autres et être en lien avec la nature.

Contact : contact@terreetcrayons.fr
Web : http://www.terreetcrayons.fr/



MOUVEMENT CITOYEN & DÉMOCRATIE

Le Nouveau Monde Montpellier

Le Nouveau Monde est un collectif montpelliérain pacifiste, universaliste et source de proposition. Leur façon de penser : « la politique c'est nous et nous pensons que chacun.e est légitime pour prendre la parole dans les sujets de société ». Le collectif refuse les clivages stériles et fait de son mieux pour sortir de l'entre-soi. L'objectif est de créer du lien à l'échelle locale et ainsi de contribuer à l'émergence d'un pouvoir citoyen à Montpellier !

Contact : nouveaumonde34@vivaldi.net
Web: http://web-fabrique.fr/m2j/groupe3/

ATTAC Montpellier

ATTAC (Association pour la Taxation des Transactions financières et pour l'Action Citoyenne) est une association qui milite pour la justice sociale et environnementale, et conteste radicalement le pouvoir pris par la finance sur les peuples et la nature. ATTAC mène des actions pour favoriser le développement d'alternatives et pour mettre sous contrôle citoyen les banques et multinationales prédatrices.

Web: https://local.attac.org/herault/

I-Boycott Montpellier

L'antenne locale I-boycott de Montpellier a pour mission de porter la voix du réseau national I-Boycott en organisant des actions de terrain et de sensibilisation à la consom'action, et ainsi faire le relais des campagnes de boycott bienveillant lancées sur leur plateforme collaborative. L'objectif est ainsi de sensibiliser, d'informer et de soutenir une consommation responsable. I-Boycott est déjà intervenu dans plusieurs de nos événements. Ils ont des tee-shirts bleus. Vous avez dû les reconnaitre.

Contact : montpellier@i-boycott.org
Web : https://www.i-boycott.org

Les désobéissant.e.s

Cette association dénonce et combat, par la désobéissance civile, les lois, les pouvoirs, les politiques et pratiques injustes. Les désobéissants comptent parmi eux des jeunes, des vieux, des hommes, des femmes, des bricoleuses, des cuisiniers, des chauffeuses, des activistes, des grimeurs, des vidéo et photo activistes, des formateurs... et tous contribuent à la réussite des actions que nous entreprenons avec et pour d'autres.

Contact : desobeir@europamel.net
Web : http://www.desobeir.net/

Colibris Montpellier

Créé sous l'impulsion de Pierre Rabhi, Colibris se mobilise pour la construction d'une société écologique et humaine. L'association place le changement personnel au cœur de sa raison d'être, convaincue que la transformation de la société est totalement subordonnée au changement humain. Sa vocation est d'encourager l'émergence et l'incarnation de nouveaux modèles de sociétés fondés sur l'autonomie, l'écologie et l'humanisme.

Web: https://www.facebook.com/Colibris.Montpellier/

La Collective 34

La Collective 34 est un mouvement féministe et non mixte de Montpellier. Celui-ci mène de nombreuses actions : émission de radio (« Les sorcières de Salem ») sur Radio Lenga d'Oc ; manifestations et événements de soutien à certaines causes telles que la demande d'asile, le harcèlement policier, etc...

Web : https://lacollective34.wordpress.com/

ANGEL

ANGEL signifie Association des Nouveaux Gays Et Lesbiennes. Depuis 20 ans, elle regroupe la jeunesse LGBT+ de Montpellier et de sa région. Elle permet d'aider des jeunes en questionnement et de discuter ensemble. L'échange, l'entraide et le soutien se fait dans un cadre convivial et positif avec des permanences et des activités organisées entre ami.e.s.

Contact: https://www.facebook.com/angel.montpellier

Web: http://www.angel34.com/



CULTURE & EVÉNEMENTS

Happy Planète

Happy Planète est une association s'inscrivant dans la famille socio-culturelle des Créatifs culturels. Ni politique, ni religieuse, désirant faire le lien, elle organise pour le grand public de 5 à 15 événements par mois : conférences, stages, mais aussi temps conviviaux : pique-nique, concerts, systèmes d'échanges locaux, etc.

Contact : happyplanete.montpellier@gmail.com
Web : http://www.happyplanete.org

Veg Nature

Veg Nature permet aux végétarien.e.s/végétalien.e.s ou végé friendly, de se retrouver entre personnes partageant les mêmes valeurs, tout en allant vers les autres. Repas partagés bimensuels, fêtes, sorties, soirées, activités (yoga, ateliers culinaires ou crulinaires...), débats, conférences, actions de solidarité et de bonne humeur sur le terrain (aide aux SDF, free hugs...).

Web : www.vegnature.fr

La Compagnie des Nuits Partagées

La Compagnie des Nuits Partagées est une compagnie artistique et d'éducation populaire, qui travaille sur l'émancipation et la transformation de notre société. Ses axes de travail actuels sont la jeunesse et la démocratie. Les actions qu'elle mène sont : théâtre forum, ouvreurs de paroles, conférences populaires...

Contact : forum.cnp@gmail.com
Web : www.compagniedesnuitspartagees.com

Le Cri du Chœur

Le « Cri du Chœur » est une chorale militante avec pour volonté commune : retrouver une voix confisquée par un système inhumain en partageant des chants de lutte. Une chanson, un poème valent plus que mille discours pour redonner espoir et goût de la lutte. Pour bien chanter il faut relever la tête et relever la tête pour bien chanter c'est entamer la longue marche vers l'émancipation. Alors chantons ! Tu ne sais pas chanter ? Alors Vas-y !

Web : https://criduchoeur.jimdo.com/

Les chants de la rue

Les chants de la rue est aussi une chorale militante de la ville de Montpellier. Elle chante des chansons qui racontent les luttes des hommes et des femmes contre l'oppression et l'injustice, des chansons qui expriment leur colère, leurs rêves, leurs idéaux ou leurs espoirs. Des chansons d'hier ou d'aujourd'hui, d'ici ou d'ailleurs.

Web: https://www.maretmanu.org/chorale/

Brand A Part

Brand à Part développe des projets culturels sur les liens entre Cinéma, Mémoire et Patrimoine.

Web : https://www.facebook.com/brand.apart

RÉSEAUX & NUMÉRIQUE

Outils-réseaux

L'association Outils-réseaux mène des actions pour initier et accompagner les pratiques coopératives, en s'appuyant sur des outils Internet. Huit années de recherche-action, de mise en œuvre des pratiques coopératives notamment au travers des TIC (Technologies de l'Information et de la Communication), et d'accompagnement aux fonctionnements coopératifs dans des contextes variés lui confèrent une notoriété sur ce registre.

Web: http://outils-reseaux.org/PagePrincipale

Montpel'libre

Montpel'libre est un groupe d'utilisateurs qui encouragent l'usage des logiciels libres, des biens communs, de l'accessibilité, de l'économie sociale et solidaire, de l'innovation sociale et numérique, de l'éducation populaire ou encore du développement durable.

Contact : contact@montpel-libre.fr
Web : www.montpel-libre.fr

BIB

Le BIB se veut être un laboratoire de recherche citoyen. Un espace ouvert, axé sur l'expérimentation et la rencontre autour de la question numérique. Accessible à tous, il favorise la compréhension et l'émancipation technologique.

Web: www.lebib.org

Hakatah

Hakatah est un collectif de créateurs de jeux vidéo engagés autour du réchauffement climatique. Ensemble, ils développent des jeux dans le but de sensibiliser l'opinion publique. Leur jeu Nuage est disponible si vous êtes tenté.e.s d'essayer leur création ! Des ateliers pédagogiques sont mis en place (ces ateliers permettront de se questionner sur les problématiques environnementales tout en s'amusant, ainsi que sur l'industrie du divertissement). Ils organisent également différents événements comme des Climate game jam (épreuve de création de jeux vidéo en équipe et en 48h).

Web: https://www.hakatah.com/



ECONOMIE

Réseau Salariat

Réseau Salariat est une association d'éducation populaire qui réunit des travailleurs et des travailleuses de tous horizons. Son objectif est de prolonger, diffuser une pensée révolutionnaire orientée vers l'appropriation collective des moyens de production et l'octroi à toutes et à tous d'un salaire à vie.

Web : www.reseau-salariat.info

La NEF de Montpellier

La NEF est une coopérative de finances solidaires pour une économie plus humaine. Elle dépend de la banque solidaire du Crédit Coopératif. Elle collecte l'épargne sur des comptes de dépôt et comptes courants (particuliers, asso, entreprises) afin de soutenir des projets d'utilité sociale et environnementale.

Contact : contact@herault-nef.fr
Web : www.herault-nef.fr

SOLIDARITÉ

La banque alimentaire

La banque alimentaire est une association basée sur la lutte contre le gaspillage alimentaire, le partage, le don, la gratuité, le bénévolat et le mécénat. Tous les ans une collecte nationale est réalisée lors d'un week-end. Celle-ci consiste à récupérer des denrées alimentaires dans plus de 9 000 points de collecte à travers toute la France. Toute la nourriture récupérée par les bénévoles est ensuite redistribuée localement aux personnes en situation de pauvreté. Chaque année, Polyearth fait du bénévolat lors de cette grande récolte alors si cette action te semble importante, rejoins-nous !

Contact : 01.49.08.04.70
Web : https://www.banquealimentaire.org/

Cocoon un abri pour les sans abri

Depuis maintenant un peu plus de trois ans cette association permet aux SDF de trouver un refuge pour quelques jours. Ce refuge ressemble à des kiosques à journaux lui permettant de s'intégrer parfaitement dans les centres urbains. Les personnes qui y habitent sont choisies par les services sociaux en fonction de leur situation.

Contact : cocoon-projet@sfr.fr

Développement solidaire et durable (DSD)

Cette association développe des projets collectifs, collaboratifs et participatifs sur Montpellier, elle permet de créer des projets dans le domaine de l'écologie, la solidarité ainsi que l'entraide économique. Leur but ? Faire du développement durable l'affaire de tou.te.s et coopérer afin de créer une ville durable pour demain.

Contact : contact@dsd-asso.com

A cœur ouvert

A cœur ouvert est une association qui apporte écoute et accompagnement aux personnes en difficulté. Elle distribue des repas chauds gratuits les mardis et vendredis mais aussi le dimanche pendant la période hivernale. L'association accueille toute personne en difficulté le mardi et vendredi de 17h30 à 19h30 et le jeudi de 13h à 19h30. Elle possède aussi un accueil médical le jeudi, de 13h à 15h. Celui-ci permet d'avoir des consultations médicales et dans certains cas la distribution de médicament. A cœur ouvert était également au cœur du Grand Loto Etudiant Inter-écoles 2018.

Contact : http://www.a-coeur-ouvert.sitew.fr/#Accueil.D

Association Humanitaire de Montpellier (AHM)

L'AHM est une association qui distribue des repas et vêtements, aides administratives, accompagnement aux plus démuni.e.s.

Contact : ahm34@hotmail.fr
Web: https://www.facebook.com/AssoHumaMontpellier/

Le Vent Bleu

L'association Le Vent Bleu cherche à adoucir et favoriser le retour et la réintégration en milieu professionnel après la maladie. Elle tente également de stabiliser et ancrer le ou la patient.e-salarié.e dans son activité professionnelle et sa vie sociale. Pour finir, elle tente de protéger et pérenniser les emplois des personnes malades en France.

Contact: eveverolme@gmail.com
Web: www.leventbleu.org

L'Adages

L'Adages est une association qui assure la protection et l'accompagnement de publics fragilisés par l'âge, le handicap, la précarité sociale, la maladie mentale et les accidents de la vie. Elle développe l'animation et la gestion d'établissements spécialisés dans le secteur social et médico-social.

Contact: accueil.siegesocial@adages.net
Web: www.adages.net

SOS Amitié Montpellier Languedoc

SOS AMITIE Montpellier Languedoc offre à toute personne en éprouvant le besoin, une écoute attentive, sans jugement, anonyme, jour et nuit toute l'année. En rejoignant cette association, vous bénéficierez d'une solide formation et d'un appui psychologique, assurés par des professionnel.le.s

Contact : 04.67.63.00.63
Web : www.sos-amitie.com

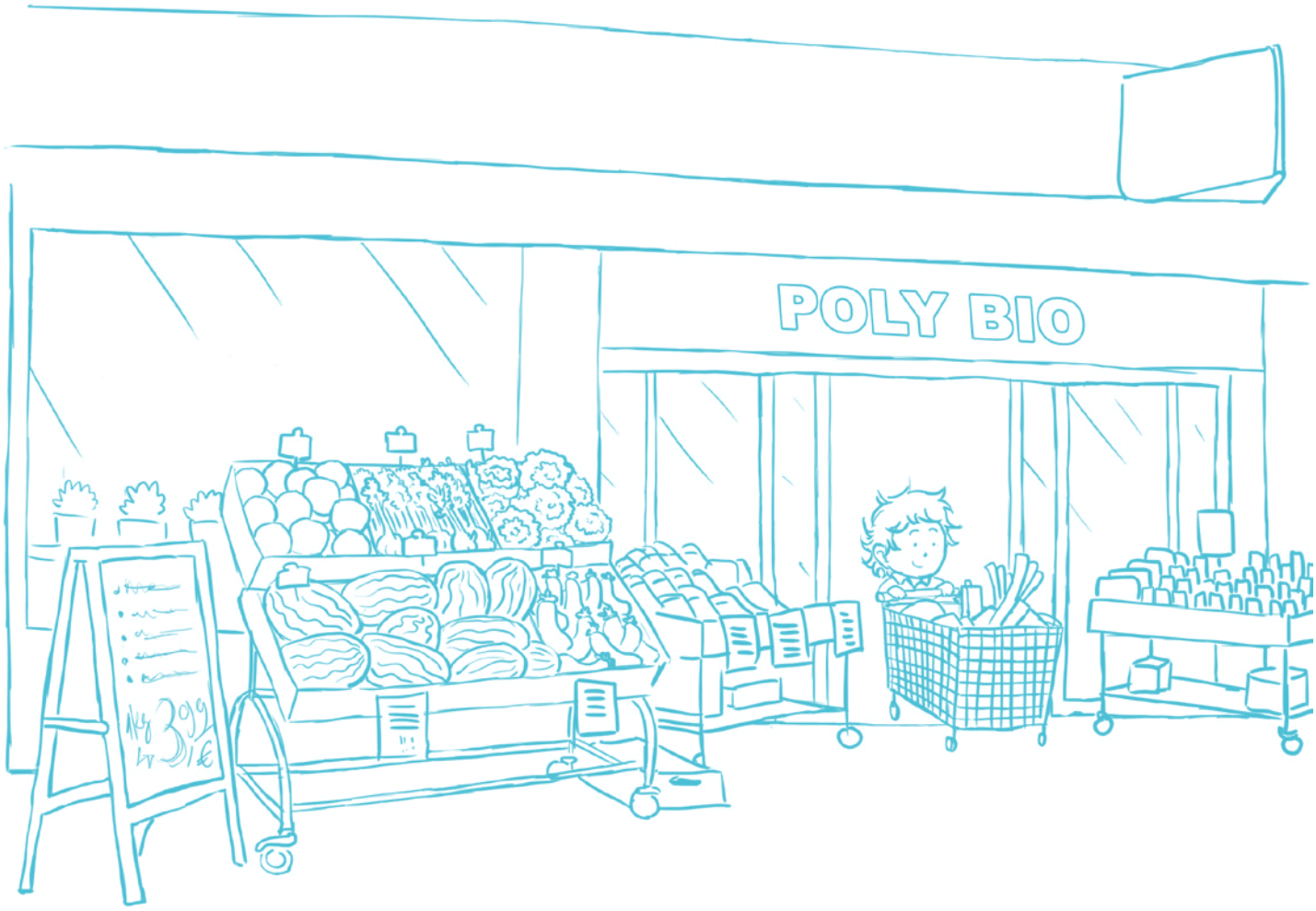
Collectif migrants bienvenue 34

Collectif migrants bienvenue 34 est une association accueillant et accompagnant les migrant.e.s à Montpellier. Ce collectif veut impulser avec les migrant.e.s un réseau de solidarité pour les aider à sortir de leur isolement social, favoriser l'échange, la rencontre et la découverte de notre société. Mais aussi les soutenir dans la bataille pour l'égalité des droits, l'obtention de meilleures conditions d'accueil, et dénoncer l'absence de politiques dignes des enjeux.

Web: https://collectifmigrantsbienvenue34.wordpress.com/



JE CONNAIS
LES LABELS



JE CONNAIS LES LABELS

LABELS ÉCOLOGIQUES

Ecolabel (label européen)

Seul label écologique européen qui prend en compte tout le cycle de vie du produit : extraction des matières premières, fabrication, distribution, utilisation jusqu'à son recyclage/élimination.

Blauer engel (label allemand)

Le label est attribué à des produits qui, tout en ayant une démarche de réduction des effets néfastes de leur production sur l'environnement, peuvent être considérés comme aussi fiables, qualitatifs et sécurisés que les autres. Il n'est décerné qu'à des produits conformes à un cahier des charges réputé particulièrement strict.

LABELS AGRICULTURE BIOLOGIQUE

AB (label français)

Atteste la conformité des produits ou services aux exigences définies dans des cahiers des charges, qui portent sur la qualité d'usage et la qualité environnementale des produits. En revanche, rien concernant l'aspect social de la production, les conditions de travail, rémunération des employés, etc...

Bio cohérence (label français)

Il garantit la non coexistence des cultures bio/non-bio, l'interdiction totale de traces d'OGM et 100% d'ingrédients bio dans les produits transformés.

NATURE & PROGRÈS (label français)

Produits issus de l'agriculture biologique pratiquée sur le territoire français. Il garantit que les cultures sont sans pesticides ni traitements chimiques après récolte. Ce label est nettement plus strict que le label AB avec des suivis plus réguliers.

Eurofeuille (label européen)

C'est l'équivalent du label AB sur l'ensemble du territoire européen. Produits issus de l'agriculture biologique pratiquée sur le territoire européen.

NF Environnement (label français)

Ce label certifie, tout au long de leur cycle de vie, que les produits ou services sur lesquels il est apposé présentent un impact négatif moindre sur l'environnement et une qualité d'usage satisfaisante par rapport à d'autres produits ou services analogues présents sur le marché.

LABELS BEAUTÉ

ECOCERT (label européen)

Label biologique très exigeant qu'on trouve souvent sur les crèmes de beauté. Actuellement ECOCERT élargit son activité à d'autres domaines en s'appuyant sur sa réputation d'exigence.

ECO (label européen)

Un produit certifié par le label « Eco » est un produit qui contient au **minimum 50%** d'ingrédients biologiques sur le total des ingrédients **végétaux**, et un minimum de **5% d'ingrédients biologiques.**

BDIH (label allemand)

Il certifie que le produit cosmétique est élaboré à partir de matière première naturelle et de préférence issues de l'agriculture BIO ou minérale. Il exclut toutes les matières premières issues de la pétrochimie ou d'origine animale, tout comme les colorants ou les parfums de synthèse.

JE CONNAIS LES LABELS

LABELS POUR LES DÉCHETS



Anneau de Möbius (label international)

Le produit ou emballage est soit :
• Recyclable (si le tri sélectif est effectué)
• Fabriqué avec 65% de matières recyclées

Précision généralement marquée sur le produit



EcoFolio (label français)

Eco-organisme chargé d'aider à faire progresser le tri et le recyclage du papier. Écofolio perçoit les contributions des éditeurs et soutient financièrement les collectivités locales pour les coûts de collecte et de traitement à supporter.



Point vert (label français)

Contribution de la part du distributeur au programme Eco-Emballages (mise en place de collecte sélective dans tous les ménages de France)

Attention ! Cela ne veut pas dire que l'emballage est recyclable !



Cradle to cradle (label français)

Le produit fabriqué va produire le même produit sans ajout énergétique

LABELS TOURISME



La clef verte (label français)

Il récompense les campings, hôtels, gîtes qui veillent et participent au dynamisme écologique et environnemental.

LABELS SUR LE BOIS

PEFC (label international)

Le label « PEFC » garantit la gestion durable de la forêt d'où le bois et ses produits dérivés sont issus. La chaîne contrôle et assure le suivi des matières à base de bois depuis la forêt jusqu'au consommateur cela permet une valorisation du matériau bois.

FSC (label international)

Le label « FSC » est le leader des systèmes de certification forestière. Il garantit que le bois utilisé est issu d'une forêt gérée durablement, respecte les populations autochtones, il préserve la biodiversité, régénère des forêts et contrôle l'activité des forestiers.

LABEL ÉTHIQUE

Fairtrade (label européen)

Grâce au label, les coopératives de petits producteurs peuvent bénéficier de prix plus stables et de relations commerciales durables. Les agriculteurs et agricultrices ainsi que les ouvrier.e.s des plantations reçoivent une prime Fairtrade supplémentaire pour des projets communautaires.

CALENDRIER DE FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

JANVIER

FRUITS
- Citron
- Clémentine
- Kaki
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Pomelos
- Poire
- Pomme
- Noix

LÉGUMES
- Ail
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Chou
- Courge
- Echalote
- Endive
- Epinard
- Fenouil
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Radis noir
- Topinambour

A vos casseroles !

GRATIN DE COURGE DES FAMILLE !

Il vous faut : 600g de courge, 2 oeufs, 2 cuillères à soupe de crème de soja, 100g de fromage à râper, une pincée de poivre et de sel, de la muscade en poudre.

Etape 1 : Cuire la courge jusqu'à ce que sa chair soit tendre (15 min).

Etape 2 : Faire égoutter la courge après la cuisson afin qu'elle rende toute son eau.

Etape 3 : Mélanger la crème, les oeufs, la moitié du fromage, le sel, le poivre et une pointe de noix de muscade. Mixer la préparation avec la courge cuite.

Etape 4 : Verser dans un plat à gratin, et parsemer du fromage restant. Faire cuire 30 min à 200°.

FÉVRIER

FRUITS
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Orange
- Pomelos
- Poire
- Pomme

LÉGUMES
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Chou
- Courge
- Echalote
- Endive
- Epinard
- Fenouil
- Frisée
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Radis noir
- Rutabaga
- Salsifis
- Scarole
- Topinambour

A vos casseroles !

LE BAR D'HIVER

Il vous faut : 1 bar de 350g, 2 fenouils, 1 brocoli, du beurre, 1 citron, 1 échalote, une pincée de poivre et de sel, de l'huile d'olive.

Etape 1 : Vider le bar et le farcir de fenouil en branche et de basilic.

Etape 2 : Faire griller ou rôtir (four chaud, à 210°C environ 30 min).

Etape 3 : Préparer en parallèle une sauce en faisant fondre le beurre avec du jus de citron.

Etape 4 : Préparer également une fricassée de fenouil et de brocolis.

Etape 5 : Servir le poisson avec la sauce et les accompagnements.

MARS

A vos casseroles !

MILK SHAKE YOUR BODY

Il vous faut : 1 pomme, 1 poire, 1 kiwi ou 1 kaki, 20 cl de boisson d'amande ou de riz.

Etape 1 : Mixer au blender les fruits avec les 20 cl de boisson.

Etape 2 : Rajoutez des glaçons et/ou de la menthe pour plus de fraîcheur.

Etape 3 : Dégustez.

FRUITS
- Citron
- Kaki
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme
- Noix

LÉGUMES
- Asperge
- Betterave
- Brocoli
- Chou
- Crosne
- Courge
- Cresson
- Echalote
- Endive
- Epinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Persil
- Poireau
- Pomme de terre
- Radis noir
- Radis rose

AVRIL

FRUITS

- Citron
- Kiwi
- Pomme
- Pomelos
- Rhubarbe

LÉGUMES

- Asperge
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Céleri
- Carottes
- Chou
- Concombre
- Courgette
- Endive
- Epinard
- Fève
- Frisée
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Petit-pois
- Poivron
- Poireau
- Pomme de terre
- Radis
- Tomate

A vos casseroles !

LA COMPOTE DE LA FILLOTE

Il vous faut : 500g de tiges de rhubarbe fraîche, 100g de sucre en poudre, 1 petit verre d'eau.

Etape 1 : Lavez et épluchez la rhubarbe puis coupez-là en tronçons de 1cm. Placez vos tronçons de rhubarbe dans une passoire posée sur un autre récipient comme une assiette creuse. Saupoudrez de sucre en poudre et laissez reposer 1h. Egouttez bien la rhubarbe qui a macéré avec le sucre.

Etape 2 : Dans une petite casserole, verser les tronçons de rhubarbe et leur jus, arrosez le tout avec le verre d'eau. Faire cuire à feu moyen pendant 5 min en remuant. Laisser compoter pendant 25 min à feu doux en remuant de temps en temps.

Etape 3 : Mixez votre compote et proposez-là froide ou bien chaude.

MAI

FRUITS

- Fraise
- Cerise
- Pomelos
- Rhubarbe

LÉGUMES

- Asperge
- Artichaud
- Aubergine
- Aillet
- Betterave
- Blette
- Concombre
- Chou
- Céleri blanche
- Courgette
- Carotte
- Epinard
- Fève
- Fenouil
- Navet
- Oignon blanc
- Poireau
- Petit-pois
- Pomme de terre
- Radis rose
- Tomate

A vos casseroles !

MITRAILLETTE DE COURGETTES

Il vous faut : 500g de courgettes, 2 chèvres frais, 1 gousse d'ail, de la menthe, 5 cl d'huile d'olive.

Etape 1 : Ecrasez le fromage assaisonnez de sel, poivre, d'ail pressé. Ajouter l'huile d'olive pour avoir une consistance homogène, puis les feuilles de menthe ciselées.

Etape 2 : Couper les courgettes en tronçons, les fendre en 2 dans le sens de l'épaisseur et les cuire 2 à 3 min à la vapeur. Les vider et les assaisonner légèrement.

Etape 3 : Garnir les courgettes avec la préparation au fromage. Passer les courgettes farcies au grill pendant 5 à 10 min, puis dégustez les !

JUIN

FRUITS

- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Orange
- Pomelos
- Poire
- Pomme

LÉGUMES

- Artichaud
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Epinard
- Fenouil
- Fève
- Haricot vert
- Laitue
- Oignon
- Poireau
- Petit-pois
- Poivron
- Pomme de terre
- Radis
- Tomate

A vos casseroles !

RAFALE D'AUBERGINE

Il vous faut : 2/3 aubergines, 1 fromage de chèvre, ciboulette fraîche, huile d'olive, sel et poivre.

Etape 1 : Couper finement les aubergines et les faire griller au four badigeonnées d'huile. Préparer le mélange au fromage de chèvre en mélangeant le fromage avec l'huile, sel et poivre. Ajouter la ciboulette au mélange.

Etape 2 : Prendre une tranche d'aubergine refroidie et la disposer perpendiculairement à vous, déposer une cuillère de fromage sur l'extrémité de l'aubergine. Rouler jusqu'au bout.

Etape 3 : Passer au four pendant 2 à 7 min, dégustez !

CALENDRIER DE FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

JUILLET

FRUITS
- Abricot
- Brugnon
- Cassis
- Cerise
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Pastèque
- Pêche
- Prune

LÉGUMES
- Artichaud
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Carotte
- Céleri
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Epinard
- Fenouil
- Fève
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Oignon
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre
- Radis
- Tomate

A vos casseroles !

UNE FLEUR TROP CHOU

Il vous faut : 1 chou-fleur, 3 oeufs, 150g de farine, 10 cl de lait, du persil frais, du curry, sel et poivre ainsi que d'huile de friture.

Etape 1 : Détailler le chou-fleur, les placer dans une casserole remplie d'eau bouillante pendant 10 minutes, ouis les égoutter.

Etape 2 : En parallèle mélanger les œufs avec la farine en évitant les grumeaux. Ajouter le curry, sel poivre et persil finement ciselé à votre convenance. Ajouter le lait jusqu'à obtenir une consistance de la pâte.

Etape 3 : tremper le bouquet de chou-fleur dans la patte à beignets puis les plongez dans de l'huile bien chaude pendant quelques minutes. La cuisson faite, dégustez !

AOÛT

FRUITS
- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Noisette
- Pêche
- Prune

LÉGUMES
- Artichaud
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Carotte
- Céleri
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Epinard
- Fenouil
- Fève
- Haricot vert
- Maïs
- Oignon
- Poireau
- Potiron
- Poivron
- Pomme de terre
- Radis
- Tomate

A vos casseroles !

Tu IRAs MISer tes soUs

Il vous faut : 250g de fraise et framboise, 1 barquette de mascarpone, 200g de crème épaisse, 50g de sucre, 3 œufs, un verre de Kirsch et 40 biscuits à la cuillère.

Etape 1 : Mixer grossièrement les fruits frais avec le sucre et imbiber les biscuits à la cuillère avec le mélange.

Etape 2 : Disposer les biscuits imbibés dans un plat creux de type verre et recouvrir de fruits.

Etape 3 : Mélanger 50g de sucre, 3 jaune d'œufs, le mascarpone et la crème. Battre les blancs en neige en parallèle et mélanger le tout. Verser cette crème sur les fruits et mettre le tout au frais pendant 3h minimum.

SEPTEMBRE

A vos casseroles !

LE PANAI DE L'AUTOMNE

Il vous faut : 2 panais, 2 pomme de terre, 1 cuillère à soupe de crème fraiche, 100g de lardons fumés, 2 tranche de pain, du piment d'Espelette en poudre, sel et poivre.

Etape 1 : Pelez les panais et pomme de terre, les couper en morceaux puis les laisser cuire dans une grande casserole d'eau pendant 20-25 minutes.

Etape 2 : Videz en partie l'eau tout en gardant un fond pour obtenir une purée ou un velouté plus liquide. Mixer/écraser le tout. Assaisonner a votre convenance et ajouter la crème.

Etape 3 : Faire cuire les lardons et le pain tranché en rectangle dans une même poêle sans apport de matière grasse supplémentaire. Une fois les lardons bien dorés, déposez-les sur la purée ou velouté avant de tout déguster !!

FRUITS
- Figue
- Framboise
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Noisette
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Raisin

LÉGUMES
- Artichaud
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Carotte
- Céleri
- Chou
- Courgette
- Epinard
- Fenouil
- Frisée
- Haricot vert
- Maïs
- Oignon
- Poireau
- Potiron
- Panais
- Pomme de terre
- Radis
- Tomate

OCTOBRE

FRUITS

- Châtaigne
- Coing
- Figue
- Framboise
- Mûre
- Myrtille
- Noisette
- Noix
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune
- Raisin

LÉGUMES

- Artichaud
- Betterave
- Blette
- Carotte
- Céleri
- Chou
- Courge
- Epinard
- Fenouil
- Frisée
- Haricot vert
- Maïs
- Oignon
- Poireau
- Potiron
- Panais
- Pomme de terre
- Radis
- Tomate
- Topinambour

A vos casseroles !

Y'a de la Castagne !

Il vous faut : 40 châtaignes, 4 œufs, 4 grosses poignées de raisins secs, 1 grand verre de lait, poivre, sel, cumin et curry.

Etape 1 : Faire cuire les châtaignes dans l'eau environ 20 min. Enlever les deux et les écraser à la fourchette jusqu'à obtenir une farine. Mélanger les œufs à cette farine, le lait, les raisins, le sel et poivre.

Etape 2 : Une fois la pâte obtenue, faites cuire de petites galettes individuelles à la poêle, avec un fond d'huile.

Etape 3 : cuire les galettes pendant 5 min et les servir avec une salade verte.

NOVEMBRE

FRUITS

- Châtaigne
- Coing
- Mandarine
- Noix
- Poire
- Pomme
- Raisin

LÉGUMES

- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Courge
- Chou
- Endive
- Epinard
- Fenouil
- Frisée
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre
- Potiron
- Rutabaga
- Scarole
- Topinambour

A vos casseroles !

NOIX TON CHAGRIN D'AMOUR

Il vous faut : 130 g de noix mixées, 1 poignée de raisin mixés, 1 tranche de roquefort, 8 carré frais de Gervais, 2 cuillères à café de crème, 3 endives.

Etape 1 : Mélanger les noix, les raisins, le roquefort, le Gervais et la crème.

Etape 2 : Eplucher les endives et couper les feuilles en deux.

Etape 3 : Tartiner les endives de la préparation et les déguster en apéritif.

DÉCEMBRE

FRUITS

- Châtaigne
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Noix
- Orange
- Poire
- Pomme

LÉGUMES

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Courge
- Chou
- Endive
- Epinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre
- Potiron
- Rutabaga
- Salsifis
- Topinambour

A vos casseroles !

FONSDALLE DE POTIRON !

Il vous faut : 1 cuillère d'huile d'olive, 200g de potiron en dés de 1cm de côté, 1 gousse d'ail écrasée, 50g de féta émiettée, 20g de parmesan râpé, ciboulette ciselé, 300g de farine avec levure, 80 g de beurre fondu, 1 œuf et 250g de lait fermenté.

Etape 1 : Huilez les moules à muffin. Préparer la pâte, mélanger beurre, œuf, lait puis farine sans faire de grumeaux.

Etape 2 : Faite revenir les carrés de potiron dans une casserole avec de l'huile d'olive pendant 5 min. Ajouter l'ail et cuire pendant encore 1 min.

Etape 3 : Dans un saladier, mélanger la féta le parmesan, la ciboulette, le potiron et la pâte à muffin. Répartir le mélange dans les moule et faire cuire pendant 5 min avant de les déguster.

REMERCIEMENTS

Et oui, parce que l'Ecoguide ce n'est pas qu'un simple bouquin lisible sur ton ordi et une carte de Montpellier que tu peux garder à la main. L'Ecoguide de Montpellier c'est également une grosse équipe de motivés qui ont bûché toute une année sur le projet !

La Team

Rédaction

Association Poly'earth de l'école d'ingénieur Polytech Montpellier

Tout d'abord il y a les étudiants qui font partie de l'équipe de Poly'earth. C'est-à-dire ceux qui sont à l'origine même du projet, qui ont pu identifier tous les acteurs et qui ont rédigé l'intégralité de l'Ecoguide.

Dans cette catégorie, on peut y retrouver :

Emma Picchiottino ; Salomé Michel ; Carole Bonny ; Nathan Sylvestre ; Lise Freychet ; Cédric Dajnak ; Luis Marian ; Diego Krzyzanowski ;
Marielle Deman ; Mathilde Delay ; Célia Graziani ; Victor Ledoux.

A la base, nous sommes de simples étudiants habitant à Montpellier depuis 1 ou 2 ans et découvrant toute la richesse que possède cette ville. C'est pourquoi, nous avions envie de la faire partager à toutes et à tous !

Préface

Nous avons eu la chance d'avoir le soutien d'un monsieur important et grandement écouté en France. De plus, nous pensons être sur les mêmes longueurs d'onde que lui en matière d'écologie et d'évolution de la société. C'est donc une aubaine que Gilles Bœuf ait bien voulu réaliser la préface de cet Ecoguide ! Merci à lui.

Relecture & idée

Bien évidemment, il est nécessaire d'avoir de l'aide extérieure. Un peu comme les jokers dans les jeux télévisés, nous avons donc fait appel à toute une équipe de relecteurs. Nous les remercions grandement d'avoir corrigé nos plûmes :

Nathan Sylvestre ; Mathilde Lucic ; Mathilde Delay ; Philippe Ninin ; Fabienne Desplanque ; Victoire Gache

Puis il ne faut pas oublier ceux qui donnent les idées et qui proposent des choses. Cela fait partie du processus de création et de motivation. Nous nommons donc
Florian Bergé, Nathan Sylvestre et Mathilde Lucic pour la création du logo, l'idée de la carte et leur accompagnement tout au long de l'année !

Illustration

Un membre de notre équipe a rencontré il y a désormais quelques années un certain Achille Thiébaux. Seulement voilà, personne n'était au courant du formidable coup de crayon que celui-ci possédait. C'est après cette découverte que celui-ci a facilement été désigné pour illustrer nos propos et embellir ce magnifique document.

Graphisme

Les conseils reçus par les nombreuses associations dont nous sommes partenaires nous ont amenés à toquer à la porte de l'association Terre Nourricière. C'est à la suite du premier rendez-vous que le coup de cœur est survenu. Nous avions choisi qui réaliserait le graphisme et la mise en page de notre Ecoguide.



L'Ecoguide continue !! Tu auras sûrement des suggestions à nous faire ou des alternatives que tu aimerais nous indiquer. N'hésite pas à aller faire un tour sur notre site internet et à enrichir l'Ecoguide en laissant un commentaire dans la rubrique « Ecoguide ».

www.polyearth.fr



BIBLIOGRAPHIE

« La consommation d'énergie en France en 2013 », Observatoire de l'Industrie Electrique (OIE). [En ligne]. Disponible sur : http://observatoire-electricite.fr/notes-de-conjoncture/La-consommation-d-energie-en-320. [Consulté le : 08-mars-2018].

« Le Guide Ecocitoyen ». la Gazette de Montpellier, nov-2016.

« guide-pratique-reduire-facture-electricite.pdf ».

« guide-pratique-choisir-son-eclairage.pdf ».

« Ampoules LED - De belles économies ». [En ligne]. Disponible sur : https://www.quechoisir.org/guide-d-achat-ampoules-basse-consommation-led-n11547/. [Consulté le : 08-mars-2018].

Récylum, « Recyclage des ampoules : pourquoi, comment les recycler ? », Récylum. [En ligne]. Disponible sur : https://www.recylum.com/particuliers/recyclage-des-lampes/. [Consulté le : 08-mars-2018].

« guide-pratique-chauffer-mieux-moins-cher.pdf ».

« guide-100-ecogestes.pdf » - ADEME

« Offre électricité verte ». [En ligne]. Disponible sur : http://www.energie-info.fr/Fiches-pratiques/Je-change-de-fournisseur/Qu-est-ce-qu-une-offre-d-electricite-verte. [Consulté le : 08-mars-2018].

« L'économiseur d'eau pour robinet ». [En ligne]. Disponible sur : https://www.consoglobe.com/economiseur-eau-robinet-2967-cg. [Consulté le : 10-mars-2018].

« 4 astuces pour économiser l'eau de sa douche ». [En ligne]. Disponible sur : https://www.consoglobe.com/economise-eau-douche-2987-cg. [Consulté le : 10-mars-2018].

« Consommation d'eau des ménages ». [En ligne]. Disponible sur : http://www.actions-planete-propre.com/index.php?option=com_content&view=article&id=72:consommation-deau-des-menages&catid=31:eau&Itemid=57. [Consulté le : 10-mars-2018].

« Fiche pratique : WC : comment réduire sa consommation d'eau ? », Ooreka.fr. [En ligne]. Disponible sur : https://economie-d-energie.ooreka.fr/fiche/voir/97383/wc-comment-reduire-sa-consommation-d-eau. [Consulté le : 10-mars-2018].

« Je fais des économies d'énergie ». [En ligne]. Disponible sur : http://www.energie-info.fr/Fiches-pratiques/Ma-facture-mon-compteur/Je-fais-des-economies-d-energie. [Consulté le : 10-mars-2018].

« SOFI 2017 - L'état de la Sécurité Alimentaire et de la Nutrition dans le Monde ». [En ligne]. Disponible sur : http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/fr/. [Consulté le : 10-mars-2018].

« Une malette pédagogique sur le gaspillage alimentaire », France Nature Environnement, 25-août-2016. [En ligne]. Disponible sur : https://www.fne.asso.fr/actualites/une-malette-p%C3%A9dagogique-sur-le-gaspillage-alimentaire. [Consulté le : 10-mars-2018].

« Planetoscope - Statistiques : Production de déchets dans le monde ». [En ligne]. Disponible sur : https://www.planetoscope.com/dechets/363-production-de-dechets-dans-le-monde.html. [Consulté le : 10-mars-2018].

« Comment se procurer le Stop Pub ». [En ligne]. Disponible sur : http://preventiondechets.fne.asso.fr/fr/jagis/lautocollant-stop-pub/comment-se-procurer-le-stop-pub.html. [Consulté le : 10-mars-2018].

« ENTRETIEN ET HYGIÈNE ÉCOLOGIQUES ». [En ligne]. Disponible sur : http://www.choisircestagir.com/ENTRETIEN.php. [Consulté le : 10-mars-2018].

« Ecosia - Le moteur de recherche qui plante des arbres ». [En ligne]. Disponible sur : https://www.ecosia.org/?ref=fb-share. [Consulté le : 10-mars-2018].

« Ecoguide de Strasbourg » - Association Campus Vert

« Petit Guide de Bordeaux » - Associations les Jeunes Consom'acteurs

« Les Ecogestes Informatiques au quotidien » - ADEME

« Le Guide Bio de l'Hérault » - bio 34

« Utiliser le Vélo au quotidien » - ADEME

« Labels Natures et Progrès » - Nature et Progrès

« Stop au coup de la panne ! » - Guide éco-citoyen de la réparation - Les Amis de la Terre

« L'alternatif Montpelliérain » - Alternatiba Montpellier

« Mémo des logos environnementaux » - ADEME

Base de données de La caravane des Alternatives de Montpellier



POLYEARTH

Place Eugène bataillon - 34000 Montpellier
polytech.polyearth@gmail.com

www.polyearth.fr