

# Paris écolo

En vert, tout est plus clair !

**Portrait :**

Michel et Augustin

**Test :**

quel voyage  
écolo êtes-  
vous ?

## Dossier : la pollution à Paris

**Mode :**

les vide-dressings

**Cuisine :**

les Bento box

**Où sortir :**

les fast-foods bio

**Des paniers bio**

pour les étudiants

**High-tech :**  
le Green IT

M 00756-68-F 3,90 €

Mensuel - N° 68 - janvier 2013  
France Métropolitaine : 3,90 €  
DOM : 6,50 € BEL : 4,20 € ESP : 5,20 € LUX : 4,20 €



# PAYSAN PAR VOCATION BIOCOOP PAR CONVICTION

LAURENT PROUX, producteur céréalier,  
adhérent à la Corab (coopérative de producteurs bio en Charente-Maritime)  
et membre du conseil d'administration de Biocoop

*“Chez Biocoop, je suis producteur  
et je participe aux décisions”*

Des producteurs, représentants de groupements agricoles biologiques, siègent au conseil d'administration de Biocoop.

Aux côtés de dirigeants de magasins, de salariés et de consommateurs, ils décident de manière concertée et en toute transparence des grands axes de l'activité du réseau Biocoop.

Ce fonctionnement coopératif et équitable permet de préserver l'intérêt de chacun.

Depuis 25 ans, les magasins Biocoop agissent pour le développement d'une agriculture biologique paysanne exigeante et durable.



1<sup>er</sup> RÉSEAU DE MAGASINS BIO EN FRANCE

## sommaire

<u>Portrait : Michel et Augustin</u>	P. 4
<u>Logement</u>	P. 6
<u>Dossier : la pollution à Paris</u>	P. 7
<u>Mode/beauté</u>	P. 12
<u>Cuisine</u>	P. 14
<u>Où sortir ?</u>	P. 16
<u>High-tech</u>	P. 18
<u>En bref</u>	P. 20
<u>Test : quel voyage écolo êtes-vous ?</u>	P. 21
<u>Horoscope</u>	P. 23

### L'équipe :

Rédactrice en chef : Salma Bouazza

Secrétaires de rédaction : Laureen Aslangul,  
Jenna Le Gall

Chefs de rubrique : Shamime Garenne,  
Vu Xuan An Nguyen, Caitlin Rochefort,  
Myriam Znadi

Journalistes : Laureen Aslangul, Salma  
Bouazza, Shamime Garenne, Jenna Le Gall,  
Célia Melcus, Vu Xuan An Nguyen, Caitlin  
Rochefort, Myriam Znadi

Maquettistes : Shamime Garenne, Vu Xuan  
An Nguyen

## Edito

Notre chère Terre montre des signes de fatigue. Selon l'organisation non gouvernementale Global Footprint Network (GFN) qui mesure chaque année l'empreinte écologique, nous vivons depuis le 22 Août 2012 à crédit. En effet, la dette des ressources naturelles s'alourdit. Les scénarios catastrophes se multiplient, les appels alarmistes également.

À coup d'images choc de fonte des grands glaciers et de tsunamis ravageurs, on espère réveiller les consciences pour inciter à imprimer moins de mails ou à trier ses déchets...

Le développement durable est donc le nouveau cheval de bataille de nombreuses institutions afin de gommer cette impression d'un avenir de plus en plus incertain. Aussi, si on se penche sur sa définition, la notion de générations futures y est prépondérante : « Le développement durable est un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. »

Ce sera la dernière note de pessimisme dans ce magazine, c'est un engagement que Paris Écolo choisit de prendre. Trêve d'apitoiement sur le sort de l'humanité.

Vivre dans le respect de notre environnement ne devrait plus être la cause de quelques engagés, celle d'un parti politique minoritaire ou de hippies des temps modernes. C'est notre cause à tous. Paris Écolo se chargera de démontrer que la défendre au quotidien n'est qu'un jeu d'enfant. Un jeu qui peut probablement épargner notre descendance ! De quoi nous motiver, nous, rédacteurs, à vous tenir au courant de tous les bons plans, meilleurs adresses et dernières nouvelles qui font l'actualité.

Vivre écolo même en milieu urbain n'est plus une tendance mais une évidence !

Salma Bouazza, Rédactrice en chef





# Michel et Augustin, portrait de deux businessmen pas comme les autres

**Michel & Augustin, c'est une histoire comme on en entend peu. Ils sont les créateurs de la marque qui porte leurs noms et qui ne ressemble pas aux autres. Zoom sur cette histoire d'amitié qui devient une success-story.**

L'histoire d'Augustin Paluel-Marmont et Michel de Rovira commence en 1989. Sur les bancs du lycée, les deux acolytes n'imaginaient pas une seconde où la vie les mènerait. Après plusieurs expériences diverses comme critique littéraire-gastronomique, globetrotteur, aide-infirmier pour un handicapé mental et moteur, Augustin passe son CAP Boulangerie en 2001. À la suite de cela, nos deux compères se retrouvent pour goûter les baguettes et pains au chocolat de centaines de boulangeries parisiennes et publient un livre, le Guide des Boulangeries de Paris. En 2004 commence un nouvel épisode : Michel et Augustin, les trublions du goût.



Michel et Augustin, deux entrepreneurs atypiques

« Quand je faisais mes courses, j'en avais marre qu'on me raconte des salades, qu'on m'invente des histoires de toutes pièces pour me faire acheter des produits », explique Augustin. De ce constat, naissent les petits sablés qu'ils se mettent à conffectionner. « Un copain boulanger nous a prêté sa boulangerie, puis on a loué une biscuiterie artisanale » et la production était lancée. Ces gâteaux se vendent dans des épiceries de quartier, puis chez Monoprix, et finalement tout le monde veut avoir ces petites boîtes au packaging rigolo sur son présentoir. Pour faire connaître leur marque, sans véritable budget, tous les moyens sont bons. Nos deux amis déguisés en vaches déambulent dans la rue pour faire découvrir un yaourt appelé « la vache à boire », ils se filment

en train d'imiter Michael Jackson ou en parodiant Georges Clooney. Augustin confie : « On avait envie de se marrer, de se faire plaisir ». Et ça marche. La liste des produits s'agrandit, les glaces, les purées de fruits, les cookies et autres délices se font petit à petit une place dans nos supermarchés. Aujourd'hui ils ont une cinquantaine de créations à leur actif et des points de vente dans 8 pays étrangers.

Des produits tout en transparence dont la liste des ingrédients ressemble plutôt à une recette de grand-mère qu'à des gâteaux industriels. « Quand je fais de la pâtisserie avec mes enfants le weekend, je n'ai jamais utilisé de l'huile de palme hydrogénée ! » livre le cuisinier du binôme. Du coup, pas de superflu,

que du naturel. Des vrais fruits, du vrai beurre, tout est « vrai » chez Michel et Augustin. Ceux qui ont réussi à créer un lien fort avec le consommateur proposent une façon de penser l'entreprise qu'on aimerait voir s'épanouir. Le siège nommé « la bananeraie » est ouvert à la visite, la communication est sincère et on met en valeur l'humain avant tout. « Je considère avant tout la vie comme une aventure humaine à partager », déclare Augustin.

Alors, Michel et Augustin, l'entreprise de demain ?

J. Le Gall

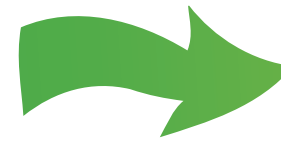
La Bananeraie : 151 rue de Billancourt, 92100 Boulogne-Billancourt

# L'aventure Michel Et Augustin

2004 : parution du Guide des Boulangeries de Paris



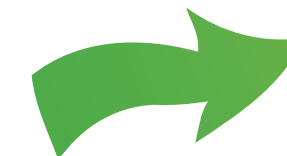
2005 : dans la biscuiterie artisanale



2008 : opération de communication dans le métro parisien



2010 : ouverture de la bananeraie



2011 : Michel, Augustin, et leurs cookies





## Construction passive dite « énergiquement autonome » : comment ça marche ?

**Au moment où le coût de l'énergie ne cesse de grimper et où l'impact environnemental de nos habitations se fait ressentir, quelles alternatives s'offrent à nous ? Et quels avantages garantissent-elles ?**

Se prélasser en t-shirt dans son intérieur alors que les températures extérieures frisent le négatif et ceci sans chauffage, c'est le défi que la maison passive a réussi à relever.

Confort de vie et économie d'énergie sans impact environnemental sont les promesses des habitations passives.

Mais sur quel principe se base cette construction et comment arrive-t-elle à allier faible consommation et performance énergétique ?

Cette norme de construction déjà très répandue dans les pays scandinaves ainsi qu'en Belgique, aux Pays-Bas et en Allemagne commence à convaincre en France. Le coût de l'énergie qui ne cesse de grimper y est sans doute pour quelque chose.

Passi'bat est le salon français consacré aux nouvelles techniques de construction et rénovation dans ce domaine. Dans sa troisième édition cette année, il essaie de promouvoir ce mode de construction notamment avec la mise en place de la nouvelle norme BBC (bâtiments à basse consommation) ainsi que l'engagement du Grenelle de l'environnement d'atteindre le standard habitation passive à l'horizon 2020.

« On a pas mal de retard en France, il y en a encore peu de réalisations, peu de gens formés, la demande est naissante, nos voisins ont pris la problématique en amont et la démarche passive y a déjà fait ses preuves » nous confie un exposant de réalisations passives clefs en main.

### Comment ça marche ?

Il est vrai qu'il devient nécessaire de faire connaître ce mode de construction. Une habitation passive se base en premier lieu sur une parfaite isolation et un système de récupération de chaleur efficace. En



Le salon Passi'bat a eu lieu fin 2012

effet, on se chauffe uniquement à partir des calories qui se dégagent par l'homme et ses installations électriques et grâce à une ventilation dite à double flux qui garantit une qualité d'air irréprochable (sans poussière ni pollen) sans ouvrir ses fenêtres. Une quantité d'air neuf suffisante est apporté dans chaque pièce tout en éliminant l'air vicié vers l'extérieur et en récupérant ses calories chauffantes. Une vraie performance autant sur le plan de l'économie d'énergie que du confort de vie.

En été, l'habitation passive est tout aussi efficace puisque le système de ventilation assure une température toujours agréable et l'isolation limite également la pénétration

de la chaleur à l'intérieur.

Ce qui est vrai pour des constructions neuves s'applique également pour de la rénovation. En sachant que la majeure partie de la population vit et travaille dans des bâtiments déjà existants, le pari actuel réside justement dans la mise à niveau de ce parc immobilier en visant un gain économique non négligeable sur le long terme et une réduction de notre empreinte sur l'environnement.

« Le marché de la rénovation est moins développé compte tenu de l'investissement que cela suppose, le gros problème est de convaincre de la pertinence économique sur le long terme » estime le chargé de communication du salon.

Adopter le passif, c'est accompagner l'évolution vers un mode de vie qui s'impose de lui-même car en s'y penchant de plus près ce n'est finalement que du bon sens.

S. Bouazza

### Quelques chiffres

Le surcoût d'une maison passive est de l'ordre de 15 % par rapport à une maison standard au moment de sa conception.

L'économie d'énergie est de 75 à 93%

À ce jour en France, 1000 constructions passives existent

16 000 en Allemagne et plus de 32000 dans le monde

# Dossier : la pollution à Paris

## Sommaire

Pollution de l'air à Paris : peut-on vraiment en finir ?

P. 8

P. 9

Un plan anti-pollution qui nettoie les routes de Paris

La pollution de l'air : tour d'horizon de quelques grandes villes

P. 10-11



## Pollution de l'air à Paris : peut-on vraiment en finir ?

La pollution de l'air semble devenir au fil des ans un vrai sujet de questionnement et d'inquiétude pour les parisiens. Nous avons voulu en savoir plus sur la qualité de l'air parisien et sur votre opinion.

L'air de Paris est-il dangereux ? Risque-t-on la crise d'asthme chaque fois qu'on met le nez dehors ? Nous avons contacté Airparif, association qui est depuis 30 ans chargée de la surveillance de la qualité de l'air à Paris. Chaque jour, sur son site\*, on peut retrouver l'indice de pollution. Aujourd'hui : 40. Pas si mal. A quoi cela correspond-t-il ? Ce chiffre regroupe en fait l'ozone, le dioxyde d'azote et les particules. « Ces polluants sont parmi les polluants les plus problématiques en Île-de-France actuellement », nous dit Amélie Fritz, ingénieur chez Airparif. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, la qualité de l'air s'est tout de même améliorée ces dernières années. En réalité, on peut s'apercevoir que les données ont beaucoup changé. Ce changement est notamment dû à la diminution des industries. Par exemple, « le dioxyde de soufre : le SO<sub>2</sub>, qui était un polluant marqueur de l'industrie pendant la période de la révolution industrielle, était problématique, mais depuis la désindustrialisation de la région parisienne il n'est plus un problème. » La baisse du trafic et des véhicules moins polluants ont également participé à diminuer le niveau de pollution si l'on en croit l'association. Mais d'autres polluants se sont développés et de nouvelles interrogations ont émergé. On peut citer à titre d'exemple l'agriculture et les produits azotés, les pesticides, les engrais. Le chauffage au bois, ou encore les aéroports sont également responsables de la pollution actuelle. Ce n'est toutefois pas chose aisée de faire prendre conscience aux gens de la gravité du problème. D'ailleurs beaucoup d'entre nous ne réalisons même pas à quel point nous sommes concernés.

Cependant, ce sont aujourd'hui « 3 millions de franciliens respirent un air qui ne respecte pas les limites recommandées. Le principal problème se situe surtout au cœur de l'agglomération et près des axes de notre région », nous rappelle-t-on. C'est pourquoi les pouvoirs politiques, notamment le maire de Paris, cherchent à mettre en place des solutions.

J. Le Gall

\* [www.airparif.asso.fr](http://www.airparif.asso.fr)

### Autolib' : bilan

Un an après la mise en circulation des Autolib' à Paris, le bilan est mitigé. En effet le service de location de voitures électriques connaît une fréquentation plus faible que celle espérée par le groupe fondateur, Bolloré. Seulement 2,8 personnes par jour et par véhi-

cule utilisent en moyenne ce service selon une enquête réalisée par l'association CLCV (association de consommateurs). Mais toujours en développement, Autolib' peut espérer conquérir encore de nombreux parisiens.

L. Aslangul



Les différentes couleurs du ballon Airparif

## Un plan anti-pollution qui nettoie les routes de Paris

Suite aux questions émises sur la pollution, Bertrand Delanoë a présenté le lundi 12 novembre 2012, son plan de lutte contre la pollution atmosphérique de Paris. Bonne idée en théorie, mais à quel prix ?

L'heure est actuellement au débat quant au plan anti-pollution proposé par la mairie de Paris. Si la diminution de la vitesse à Paris est un des aspects des plus convaincants, la lutte du maire reste incontestablement inachevée. Des études dénoncent le fait que circuler lentement provoquerait un effet pervers : l'augmentation d'émissions polluantes. En outre, aucune règle spécifique n'est prévue pour les moteurs consommant du diesel, alors que la majeure partie des bus de la RATP utilisent ce carburant très polluant sur Paris. Or, d'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) « les gaz d'échappement des moteurs à diesel contiennent plusieurs substances cancérigènes et contribuent à aggraver le problème du cancer du poumon ». Airparif sous-entend également qu'il faudrait aller plus loin dans les mesures contre la pollution. Le préfet aurait pour projet de signer un plan de protection de l'atmosphère dès 2013. Ce plan s'attarderait sur plusieurs émetteurs de polluants, tels que l'agriculture, le trafic aérien, les transports, le chauffage au bois etc.

Parallèlement, la mairie de Paris avait demandé de faire une étude sur les impacts des réaménagements des voiries entre 2000 et 2007 (aménagement de pistes cyclables et de voies sur berges). Résultat, une réduction de 32% de concentration de polluants dans l'air. De plus, des installations supplémentaires pour

les Vélip' et les Autolib' vont bientôt voir le jour. Bertrand Delanoë affirme que « ces voitures électriques en libre service, qui vous permettent de vous servir d'un véhicule individuel, non polluant et partagé, sont une vraie révolution ».

Les motards seront eux aussi touchés par ce plan de mesures. Ber-



Près de la place de la Concorde à Paris

trand Delanoë nous expose ainsi le fait « les deux-roues motorisés sont très polluants [...] et j'essaie de pousser au maximum les deux-roues à motorisation non-polluante. Il y a même une prime qui est offerte par la Mairie de Paris à ceux qui acquerront ce type de deux-roues motorisés. D'autre part, ils sont les seuls à ne pas payer le stationnement à Paris ». Cependant, l'association FFMC (Fédération Française des Motards en Colère) a organisé le lundi même une manifestation devant la mairie de Paris. Cette dernière dénonçait le fait que les particules fines sont dues au gasoil, or les deux roues motorisées ne roulent pas au gasoil. Bertrand Delanoë réplique « qu'avec

les motards, il faut discuter ».

S'accompagne à ces initiatives le retrait des véhicules les plus anciens du parc automobile parisien. Une mesure dite « antisociale » car qu'en est-il des personnes aux revenus les plus modestes ? De nombreux franciliens n'auront pas la possibilité de se racheter une voiture. En août 2012, Compas Etude estimait que 16% de la population parisienne était des ménages pauvres. Afin de pallier à ce problème, le maire prévoit un an d'abonnement gratuit pour les personnes qui accepteraient de laisser leur vieille voiture en échange d'une Autolib'. Il s'engage à verser une subvention sociale contre la destruction des véhicules anciens et souhaiterait la remise en place de la prime à la casse. Mais rien n'est encore garanti...

C. Melcus

### Récapitulatif des mesures proposées par Bertrand Delanoë :

- Interdiction des véhicules de plus de 17 ans, des poids lourds de plus de 18 ans et des deux roues de plus de 10 ans
- Extension dans Paris des zones à 30km/h
- Diminution de la vitesse autorisée sur les périphériques de 80 à 70km/h
- Installation de péages sur les autoroutes permettant d'accéder à Paris
- Interdiction aux poids lourds de circuler sur les périphériques
- Installation de nouveaux emplacements pour les Autolib' et les Vélip'
- Aménagement de pistes cyclables et de voies sur berges



# La pollution de l'air : tour d'horizon de quelques grandes villes

La pollution atmosphérique est un phénomène préoccupant pour plusieurs grandes villes. Chacune à sa manière tente de la faire baisser pour atteindre les seuils préconisés par l'Organisation Mondiale de la Santé. Un petit tour d'horizon nous a semblé judicieux.

S. Bouazza

**Londres** : Une des initiatives majeures est l'instauration du péage urbain en 2003, pour réduire le trafic en centre ville, à travers un quota quotidien de voitures entrantes. On a observé depuis, une baisse de 30% des embouteillages. En 2008, une deuxième zone plus large a été définie et son accès a été rendu payant avec un coût prohibitif pour les véhicules les plus polluants. L'objectif est bien évidemment de réduire l'émission des particules nocives contenues dans les vapeurs des combustibles.



Le péage urbain pour le centre-ville londonien

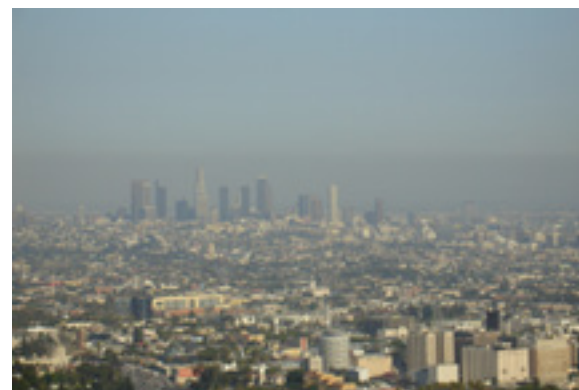
**Berlin** : Berlin prend la tête des villes européennes car depuis 2005, c'est l'une des villes européennes les plus actives dans la lutte contre la pollution de l'air. En janvier 2008, l'accès à l'hypercentre (zone de 88 km<sup>2</sup>) est tout simplement interdit aux véhicules les plus polluants et ceci indépendamment du niveau de la qualité de l'air au cours de la journée. Chaque véhicule doit porter une vignette délivrée par les autorités et dont la couleur permet d'identifier le niveau d'émissions de celui-ci selon les normes européennes.



Le palais du Reichstag à Berlin

**Los Angeles** : L.A. compte 10 millions d'habitants et presque autant d'automobilistes d'où le fameux « smog », le nuage de pollution. C'est pour cela que l'utilisation des déplacements à vélo a été encouragée en favorisant les pistes cyclables et plusieurs lignes de bus express ont été créées en 2006.

Le maire de L.A. a signé le U.S. Mayors climate protection agreement qui vise à atteindre les seuils préconisés par le protocole de Kyoto. Il encourage également par des réductions fiscales l'acquisition de panneaux solaires par les entreprises et les particuliers pour produire le maximum d'énergie renouvelable.



Los Angeles et son fameux nuage de pollution



**Calcutta** : Selon Le Chittaranjan National Cancer Institute, un des centres de recherches les plus respectés en Inde, 70% des 18 millions d'habitants de la ville de Calcutta souffriraient de problèmes respiratoires (asthme, cancer des poumons...) majoritairement dus à la pollution de l'air. Celle-ci est principalement le résultat du chaos que connaît le secteur des transports en commun. En 2008, la haute cour de Calcutta a accepté la requête des écologistes visant à interdire la circulation des véhicules commerciaux de plus de 15 ans. Ceci a certes provoqué la contestation des syndicats de rickshaws, taxis et bus, néanmoins les riverains ont vu la qualité de l'air s'améliorer.



La circulation à Calcutta, le point noir de cette ville



## Nouvelle tendance : le tricot

**Le tricot revient en force depuis quelques années. Exit la pensée qui nous renverrait vers nos grand-mères en train de tricoter un jour de pluie devant la télévision. Aujourd'hui le tricot sort dans les rues.**

Comme toutes les modes, elles ne meurent véritablement jamais ou alors elles évoluent. C'est ce qui se passe en ce moment avec le tricot. On a toutes connu le fameux pull tricoté avec amour. Celui qui grattait un peu. Ce pull qu'on cachait dans notre armoire pour éviter de devoir le porter. Les 101 Dalmatiens, la Petite Sirène ou encore Blanche Neige, tous les héros de Walt Disney pouvaient passer entre les mailles du tricot de grand maman. Mais grâce à un retournement de situation, le tricot revient sur le devant de la scène. Sur les podiums d'Isabel Marant par exemple, la couturière française, qui a su le remettre au goût du jour. Elle a trouvé le bon fil ! Revisité en mode 2012, le tricot vit sous forme de grosses ou petites mailles, des gants au bonnet. Les grandes chaînes de magasin s'y adonnent.

Mais voilà, on voudrait pouvoir tricoter nos vêtements comme les grandes. C'est une des raisons pour laquelle de plus en plus de cours de tricot voient le jour. Surtout dans les grandes villes, telle que Paris où quelques boutiques vous proposent des cours de tricot. Il y en a pour tous les âges, grands comme plus petits peuvent apprendre cet art. Aléfil, jeune boutique dans le 17<sup>ème</sup> arrondissement propose des services à la carte. Vous choisissez l'heure, la durée de l'enseignement. Il est même possible de suggérer quelques réalisations. Vous êtes rois ! Dès le départ il faut venir armé de ses aiguilles et fils de laine que vous pouvez trouver sur place. Ce nouveau phénomène est vu comme un moyen de passer un bon moment en famille ou entre copines. Le Collectif France Tricot, un groupe de trois filles tricotant avec passion, organise quelques fois des goûters

tricot dans les magasins. Un des derniers se déroulait au New Look de la Défense. Alors si vous aussi vous en avez marre de ne pas savoir comment sortir du lit le matin, si vous voulez passer votre journée bien au chaud, mettez-vous au tricot !

Nos hivers étant de plus en plus froid, il faut se couvrir. Et encore une fois, nos grand-mères ont le bon remède.

M. Znadi



Les cours de tricot entre filles

## Les vide-dressings, le nouveau système D

**Comment renouveler sa garde-robe sans se ruiner ? On s'est toutes posé la question un jour. Désormais le problème est réglé. Les vide-dressings sont peut-être la solution.**

Une invitation Facebook, quelques semaines plus tard, nous nous retrouvons passage Jouffroy. Une salle aux grandes fenêtres tout près du musée Grévin nous attend pour un vide-dressing. Quand on pense « vêtement de seconde main », on s'imagine des friperies poussiéreuses, un marché avec trois

étalages et quelques bouts de chiffons. Les vide-dressings se veulent plus *hype*. Il y a un petit buffet, de la musique, convivialité et joie de vivre sont aussi présentes. De vraies fashionistas s'y rendent perchées sur 10 centimètre de talons. Pour elles c'est le moyen de « satisfaire leurs envies sans trop se ruiner ». En effet les prix sont très bas et les

vêtements de bonne qualité. Pour les vendeuses, qui sont elles aussi de vraies fan de mode, le système leur permet de « renflouer le porte-monnaie pour se faire plaisir ensuite ». Dans les deux cas, tout le monde est gagnant.

Il est presque impossible de ressortir sans avoir les bras chargés.

Certains s'en vont avec des sacs bien remplis. « Nous sommes prêts pour l'hiver ! », lance un couple dans les escaliers. Ce genre de rendez-vous sont relayés par les réseaux sociaux, et ils ont leurs habitués. « On préfère de loin ce genre d'événements aux magasins car on peut discuter, passer un bon moment tout en farfouillant. On n'est pas pressé et il n'y a pas beaucoup de monde donc on prend notre temps. » nous confie une jeune femme. On y croise même quelques blogueuses qui prennent des photos.

Plutôt que de jeter ses vieux vêtements, les vide-dressings, tout comme les friperies, permettent de leur donner plusieurs vies. De nos

jours, plus rien ne dure et nos envies changent du jour au lendemain. Avec cette nouvelle tendance, nous pouvons nous faire plaisir sans avoir de remords. En général, les prix ne dépassent pas les 10€ pour les marques telles que H&M ou Zara. Pour les autres un peu plus chères dans les magasins, les prix s'élèvent aussi. Mais « si on fait la razzia sur un stand on peut toujours espérer avoir un petit prix ! » nous souffle Jennyfer qui découvre pour la première fois ce genre d'événement.

Les vide-dressings sont finalement la version chic des friperies. Les vêtements sont bien pliés et tout y est bien présenté. Le phénomène se démocratise, les jeunes, les plus âgées

et même les hommes s'y mettent. Plus personne n'a honte de dire que le vêtement est une seconde main. Les vide-dressings sont *the new place to be* et sont ouverts à tous et à toutes.

M. Znadi



Les vide-dressings, la nouvelle tendance

## J'ai testé pour vous : Biotyface

**Marre du métro/boulot/dodo ? Marre de la grisaille et du froid ? Il est temps de prendre soin de vous ! Paris Écolo pense à tout et vous fait découvrir Biotyface, le premier institut de soins esthétiques entièrement biologiques.**

Biotyface\*, c'est l'alliance parfaite entre les bienfaits des produits naturels et le savoir-faire humain. Un petit coin de paradis, rien que pour vous, au cœur de la rue Cambronne. L'institut propose non seulement des soins mais aussi de nombreux produits biologiques, sélectionnés par Manel et Nihed, les deux gérantes. L'endroit est accueillant : couleurs douces, décoration simple

et un sourire sur chaque visage. On s'y sent bien. Je m'installe dans la cabine, m'allonge sur une table des plus confortables et laisse les mains expertes de l'esthéticienne faire le reste.

Quitte à profiter, autant le faire à fond ! Pour effacer les effets de la pollution, je commence par un soin complet du visage nettoyant et équilibrant avec gommage, modelage et masque. Je m'enivre alors des senteurs d'ananas et de papaye. Pour me libérer de toutes les tensions accumulées, je poursuis avec le soin complet du dos avec gommage, enveloppement et modelage. Et, puisqu'il ne faut pas les négliger, je termine par le soin complet beauté des pieds. Je repars donc détendue et prête à affronter

des semaines de dur labeur.

Pour celles d'entre vous qui, comme moi, sont douillettes, sachez que même l'épilation est un moment de plaisir chez Biotyface, avec leur cire naturelle parfumée au thé vert, au chocolat, au miel ou au citron.

En bref, dans cet institut, ça sent bon les tropiques et, si on ferme les yeux, on pourrait presque se croire en vacances. C'est la parenthèse détente dont vous avez besoin.

C. Rochefort

Soin complet du visage nettoyant et équilibrant (1h, 55€)  
Soin complet du dos (30min, 39€)  
Soin complet beauté des pieds (50€)  
Forfait épilation aisselles, maillot et jambes entières à 65€

\*Biotyface : 108 rue Cambronne, 75015 Paris



Biotyface, la pause relaxante bio



## Des petits paniers bio dans votre université ?

**Le système des AMAP est-il adapté aux étudiants ? À travers la rencontre d'un maraîcher Paris Écolo a déniché pour vous un système encore assez peu connu, qui réjouira plus d'un étudiant.**

Il est 16h45, je me dirige vers la boulevard Saint Jacques. Là, je retrouve Patrick Boumard qui a accepté de me faire découvrir une partie de son métier. Tous les lundis, ce maraîcher distribue des cagettes remplies de légumes et de fruits dans huit universités du 5<sup>ème</sup> arrondissement.



### En route vers un des lieux de distribution

Nous arrivons dans une petite cour près de l'entrée de la faculté de médecine Paris Descartes. Le ciel est gris. La fraîcheur du vent s'estompe avec l'accueil chaleureux des étudiants, qui viennent nous aider à sortir et à ranger les caissons. Cette semaine nous y trouvons du poireau, du potiron, des carottes, de l'endive, du radis noirs, des pommes etc. Ces produits sont majoritairement issus de l'agriculture biologique. La moitié de l'exploitation de Patrick Boumard est labellisée bio. L'autre moitié est en cours de certification bio et le sera l'an prochain. Ainsi, deux à trois fois par an ce producteur est

contrôlé par les labels bio.

Direction le hall de la fac. Dans une ambiance conviviale, chacun récupère son panier. Les étudiants se donnent des recettes et des astuces pour cuisiner leurs nouveaux produits frais. Paris Écolo en profite pour vous confier une recette échangée entre étudiants : pour cuisiner un gratin original, couper en lamelles le potiron et les patates, puis préparer la sauce : l'oignon émincé, la crème fraîche, le basilic et le sel. Après avoir mis le tout dans un plat, le faire cuire au four. Rajouter du fromage râpé sur le dessus à mi-cuisson.

### Les AMAP ne sont pas un système adapté pour les étudiants

Avant d'arriver à Paris Descartes, Patrick Boumard m'a confié que c'étaient les étudiants eux-mêmes qui avaient fait appel à lui. Paris Écolo a alors cherché à comprendre pourquoi les étudiants adhéraient à un tel système plutôt qu'à celui des AMAP. Patrick Boumard m'explique qu'il est difficile pour un jeune de s'engager pour un abonnement annuel, car c'est un réel budget. De plus, ce jeune public réalise des stages au cours de l'année scolaire, voire des voyages, périodes au cours desquelles ils ne seraient pas disponibles. Les AMAP ne sont donc pas vraiment adaptées à la situation d'un étudiant. Le système de ce maraîcher est plus souple. Les étudiants s'inscrivent pour une durée de quatre semaines, à renouveler s'ils le souhaitent auprès de l'as-

sociation étudiante, qui joue un rôle d'intermédiaire entre eux et Patrick Boumard. Pendant six ou douze mois auprès de plusieurs associations étudiantes, il s'engage à vendre des paniers pour une semaine à 10€. Ces derniers ont un contenu moins volumineux que ceux des AMAP pour satisfaire les besoins réels d'un étudiant. Il contient environ quatre à cinq types de légumes et une ou deux sortes de fruits différents. Une étudiante venant d'une autre fac est présente aujourd'hui pour demander au maraîcher s'il accepterait de venir vendre ses paniers au sein de leur université. Elle explique que certaines AMAP ne souhaitent pas d'intermédiaire entre elles et les consommateurs. Parfois, elles ne répondent même pas à leur demande. Malheureusement, Patrick Boumard lui explique que pour l'instant il ne peut s'engager, mais leur propose d'attendre.

Depuis quatre ans, ce maraîcher distribue toutes les semaines entre 100 et 400 paniers dans différentes écoles. Personne ne s'attendait à un tel succès, ni les associations étudiantes, ni même Patrick Boumard. Certains étudiants se retrouvent sur liste d'attente, espérant qu'une place se libère. Toutefois, ce système se développe très lentement, par manque de producteurs.

C. Melcus

### La labellisation bio des produits agricoles :

- Le terrain doit être contrôlé et certifié par un organisme accrédité et agréé (Aclave, Agrocet, Ecocert...).
- Les producteurs doivent notifier leur activité auprès de l'Agence Bio.
- Des contrôles approfondis et inopinés sont réalisés, accompagnés de prélèvements pour analyser le terrain. Ceci dans le but de vérifier la non-utilisation des produits interdits (OGM, pesticides...).
- Finalement, l'étiquetage - avec la mention « agriculture biologique » - est la concrétisation de cette certification bio (AB, Agence Bio...).

## La Bento Box : le repas équilibré en boîte

**Mignon, hygiénique, nutritif et économique, ce sont les raisons pour lesquelles il faut adopter la nouvelle tendance : la bento box. Faites pour tous, cette boîte légère d'origine japonaise, à multiples compartiments, vous assure un déjeuner équilibré et délicieux. Il est temps d'arrêter les plats trop gras, pleins d'additifs chimiques dans les grandes surfaces ou le menu pauvre proposé par la cafétéria. Avec un petit effort, créons nos propres repas écologiques, en optant pour les meilleurs produits biologiques de la saison et n'oublions pas nos fruits et légumes.**

### Idee de recette bento box

#### Ingrédients

- 4-6 feuilles de laitue
- 1/2 tomate
- 4 champignons de Paris
- 1 tranche de pain complet
- 1 oeuf
- 25 gr chocolat
- 1 clémentine
- Sel, poivre, sauce soja, huile d'olive



1. Coupez les feuilles de laitue en lanières, la moitié d'une tomate et les champignons en dés.
  2. Faites sauter les champignons à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez-les avec les feuilles de laitue, les dés de tomate et une cuillère à café de sauce soja pour en faire une salade.
  3. Grillez une tranche de pain complet.
  4. Faites cuire un œuf au plat. Glissez-le sur la tranche de pain.
  5. Pelez une clémentine. Placez-la avec les morceaux de chocolat dans un compartiment de la bento box.
  6. Arrangez la tranche de pain avec l'œuf, de la salade et du dessert dans la boîte. Votre bento est prêt à déguster.
- Petite astuce : les restes du dîner de la veille font aussi un bon bento. Simple, rapide, parfait pour ceux qui veulent rester encore sous leur couette 10 minutes après la sonnerie du réveil.

Vu X. A. Nguyen



## Fast-foods bio, la restauration se met au vert !

**Il est loin le temps où l'on n'avait le choix pour déjeuner sur le pouce qu'entre un jambon-beurre ou un hamburger. Alors que les français se mettent de moins en moins à table, la restauration rapide varie son offre pour plus de qualité et de diététique.**

Depuis quelques années, McDonald's et Quick tentent de surfer sur la vague du bio mais sans grand succès. Saisissant l'opportunité que représente le ras-le-bol des consommateurs de ces géants du fast-food, des chaînes de restauration rapide adoptent l'esprit vert et proposent une alimentation saine et de qualité. Manger rapide, manger bien et surtout manger sain, c'est donc possible. Paris Écolo vous explique le concept du fast-food bio à travers trois piliers parisiens...



### Exki - Natural, fresh & ready

Créée en 2001 par Frédéric Rouvez et Nicolas Steisel, Exki est une chaîne belge de restauration rapide qui favorise le naturel avant tout : fruits et légumes de saison, produits sans additifs et recettes faites maison. L'esprit écologique se ressent également dans le décor vert des restaurants : matériaux de récupération et écologiques, lumière douce, bois

et teintes naturelles. Exki vous propose une variété de soupes, salades, sandwiches, desserts et boissons à déguster sur place ou à emporter. Une employée nous confie qu'« en moyenne, 30% des produits sont issus de l'agriculture biologique ». Vous pourrez également y déguster un bon café 100% commerce équitable signé Max Havelaar.

Le plus du restaurant : la *green card* Exki qui récompense vos gestes éco-citoyens, tels que l'utilisation du vélo comme moyen de transport ou la réutilisation des sacs en papier.

EXKI Montparnasse : 82, bd Montparnasse, 75014 Paris

### Bioburger - Quand bio rime avec plaisir

Les amateurs de fast-food « traditionnel » ont aujourd'hui le choix de la qualité ! Derrière ce concept se cachent deux anciens étudiants en commerce : Anthony Darré et Louis Frack.

Ce restaurant vous propose des burgers copieux et savoureux. Au bœuf, au poulet ou même végétarien, il y en a pour tous les goûts. Du pain à la sauce en passant par la viande, tout est biologique et de saison.

Confortablement installée dans l'espace cosy du deuxième étage, une cliente nous confie qu'elle est « venue parce que c'était bio » et qu'elle est « restée parce que c'était bon ». Les deux gérants vont plus loin ! Les emballages sont biodégradables, recyclés ou recyclables et les

produits ménagers sont respectueux de l'environnement. Le restaurant est entièrement décoré à l'aide de mobilier de récupération et de matériaux naturels. De plus, Anthony Darré nous avoue avoir l'ambition de « trouver des moyens de transports plus responsables pour leurs marchandises ».

46, passage Choiseul, 75002 Paris

### Boco - Beau, bon et bio

Manger bio et étoilé sans se ruiner, c'est le concept de Boco, le restaurant des frères Ferniot. Leur « rêve est devenu réalité », nous explique Vincent. Et dans cette aventure, ils ne sont pas tous seuls. Gilles Gonjon, Emmanuel Renaut, Anne-Sophie Pic, Frédéric Bau, Christophe Michalak et Philippe Conticini ont répondu à l'appel. Soit la crème de la crème sans colorant ni conservateur de la cuisine et de la pâtisserie françaises. Dans une ambiance de bistrot parisien, Vincent et Simon Ferniot vous propose chaque jour des plats fraîchement préparés en libre-service à des prix de restauration rapide. Les chefs étoilés revisitent la cuisine du terroir à partir de produits bios conditionnés dans des bocaux en verre, à déguster sur place ou à emporter.

Le plus du restaurant : vous pouvez vous faire livrer votre plateau repas à votre domicile ou au bureau.

Boco Bercy : 45, cour Saint Emillion, 75012 Paris

C. Rochefort

## Test : Soya Cantine Bio

**À deux pas du Canal Saint-Martin, dans le 11<sup>ème</sup> arrondissement, se situe SOYA Cantine bio. Paris Écolo est allé le tester.**

La rue est très calme contrairement au reste du quartier, surtout par un beau samedi ensoleillé. Midi et quart, nous arrivons devant le restaurant. En poussant la porte, on se retrouve dans un loft rustique et industriel. Du bois, du métal, de la peinture blanche créent une décoration très sobre qui fait ressortir une atmosphère conviviale et urbaine. À côté du coin brunch-à-volonté, un groupe de jeunes de différentes nationalités discutent joyeusement et se réjouissent de leur repas. Sans que l'on attende plus longtemps, le maître d'hôtel nous installe à côté du bar. La plupart des tables sont réservées, c'est pourquoi il est impossible d'avoir une autre table. Comme son nom l'indique, SOYA Cantine

bio n'utilise que des produits issus de l'agriculture biologique, un trait dont la maison fait sa fierté. Spécialisé dans la cuisine végétarienne, le menu propose plusieurs plats familiers mais agrémentés de petites touches surprenantes. Après 10 minutes, on voit la salle se remplir. Une ambiance jeune et cosmopolite en contraste avec la tranquillité de l'extérieur. 20 minutes plus tard, nos plats sont prêts, servis dans de la porcelaine blanche, sur des plaques en pierre noire, accompagnés d'un panier de pain bio. Nappées d'une sauce béchamel au curcumin, les lasagnes bien moelleuses aux épinards, champignons et tomates fondent dans la bouche. Une petite salade de grenade comme garniture équilibre la richesse du plat tout en

stimulant les papilles. Il y a aussi du couscous avec un steak de tofu grillé, aux légumes et aux épices, accompagné de raisins confits au gingembre, dont la saveur laisse encore à désirer. Des ingrédients de saison très frais, combinés de façon intelligente assurent un goût singulier en restant très harmonieux. Oubliez donc tous vos préjugés sur les plats végétariens parce que SOYA vous les montre autrement. Malgré le service plutôt lent, vous ne serez pas déçus par les portions copieuses, un bon rapport qualité-prix et une ambiance relaxante. Pensez à réserver à l'avance.

Soya Cantine Bio & Loft - 20, rue de la Pierre Levée - 75011 PARIS

Vu X. A. Nguyen

## L'éco-conduite, la seule conduite à adopter

**De nos jours, l'éco-conduite est la nouvelle attitude à adopter pour réduire son empreinte écologique lors d'une sortie. Et tout écolo qui se respecte se doit de changer ses habitudes.**

L'éco-conduite est un art qui se pratique. Paris Écolo propose quelques conseils sur les recommandations de l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) pour maximiser nos chances de devenir un écolo irréprochable. Avec ces changements, votre conduite aura un impact positif sur la consommation de carburant et sur l'environnement. Sans oublier que votre sécurité sera renforcée.

### Place à une conduite souple et économe !

Tout d'abord, nous savons tous combien le carburant coûte de plus en plus cher, alors inutile de le gaspiller en laissant tourner le moteur

dans le vide quand le véhicule est arrêté. Et accessoirement, cette manière de faire l'abîme... Puis, on se rappelle du moniteur à l'auto-école qui répétait sans cesse « Passez votre vitesse ». Rouler à bon régime permet de réduire les émissions de CO<sub>2</sub> et économise du carburant ! Après être bien lancé(e) dans notre conduite, on anticipe les ralentissements. Il est plus simple d'utiliser le frein moteur qu'opter pour une conduite agressive qui augmente la consommation de carburant et donc rejette plus de polluants. Paris Écolo prend aussi soin de votre santé, la climatisation nous expose plus à la maladie. N'en abusez pas ! En plus de vous garder en pleine forme, la consommation sera limitée. Alors,

est-ce vraiment compliqué de rouler écolo ? Faites le test, vous ne serez pas déçu(e)s !

### Véhicule bien entretenu = Diminution de la consommation et des émissions !

À partir du moment où des pneus sont bien gonflés, la consommation est tout de suite diminuée. Sans oublier que dans l'idéal, un véhicule qui n'est pas trop chargé sera tout de suite moins polluant. Cependant, si vous avez du mal à adopter l'éco-conduite, laissez votre voiture chez vous et enfourchez un Vélib', encore plus écologique que tous nos conseils et bon pour la santé.

L. Aslangul



## Le Green IT, un vent d'air frais sur l'informatique

**À l'heure de la prise de conscience globale de l'importance du développement durable, le secteur de l'informatique a réglé ses pendules grâce au Green IT. Un secteur aussi développé et important ne pouvait pas rester en retard sur ce sujet-là. Alors comment l'informatique se met-elle au « vert » ?**

Les TIC sont responsables de 2% de la consommation mondiale d'énergie. Mis en perspective, ce chiffre est énorme. C'est dans ce contexte qu'est né le Green IT\*. Le but est de réduire l'empreinte carbone des systèmes d'information donc de faire des économies. Paris Écolo a interrogé deux spécialistes pour en savoir plus : Frédéric Bordage, co-fondateur de l'Alliance Green IT et fondateur de [greenit.fr](http://greenit.fr) et le jeune François Lechevalier, étudiant à Supinfo et fondateur du Labo Green IT. Paris Écolo se fait, le temps d'un article, le porte-parole de ces professionnels qui ont un message à faire passer.

**Le Green IT, comment ça marche ?**

Vous êtes-vous déjà demandé comment Google et Facebook gèrent leurs données écologiquement ? Il faut savoir que les data centers\* dégagent énormément de chaleur et ont besoin d'un refroidissement régulier pour bien fonctionner. Il existe plusieurs façons de gérer cette chaleur. F. Lechevalier explique : « On peut la détourner pour chauffer des pièces à vivre, par exemple. Google a récemment construit un data center en Finlande, refroidi à

l'eau de mer et Facebook en a installé un en Alaska ». Ces solutions paraissent évidentes, mais il fallait y penser.



Le Green IT est au service de l'écologie

### Les autres actions du Green IT

Le Green IT s'attache aussi entre autres à développer les solutions d'éco-conception logicielle\* et à réduire au maximum la consommation d'énergie des appareils en dehors de leur utilisation. Il faut savoir que la fabrication et la fin de vie représentent 80% de la consommation totale d'énergie. Les entreprises et le grand public peuvent donc utiliser des ordinateurs moins

sollicités par de gros logiciels et peu consommateurs d'énergie.

### Le Green IT au quotidien

Attardons-nous justement sur les ordinateurs. Les éco-labels EPEAT\* et Energy Star\* sont la partie visible de l'iceberg du Green IT. Ils sont en effet une toute petite partie des efforts de mise au vert de l'informatique, mais pourtant les plus connus du grand public. Malheureusement encore trop peu, regrette F. Bordage. Ces éco-labels sont pourtant là pour guider les achats d'ordinateur, entre autres choses. Le spécialiste incite donc les consommateurs à choisir un ordinateur qui durera longtemps et adapté à son utilisation. F. Bordage clame que « l'ordinateur le plus vert est celui que l'on n'achète pas » : si au bout de deux ans on change d'ordinateur alors que celui-ci est pleinement fonctionnel, on ne joue pas le jeu du Green IT.

Pensez donc à acheter un ordinateur qui durera dans le temps, qui répondra pile à votre usage et faites fonctionner le marché de l'occasion, la Terre vous le rendra.

S. Garenne

### Lexique :

**Data-Center** : (centre de traitement de données en français) : c'est un bâtiment où sont regroupés des systèmes d'information, notamment des serveurs, des baies de stockage, et des équipements réseaux. C'est là qu'est stocké l'essentiel des données de l'internet.

**Éco-conception logicielle** : concevoir les logiciels de manière à ce qu'ils utilisent le moins de ressources possibles au sein de l'ordinateur, afin d'allonger leur durée de vie active. La norme HTML5 fait partie des solutions logicielles éco-conçues. Plus d'informations sur le site du Green Code Lab. <http://greencodelab.fr>

**EPEAT** : il s'agit d'un éco-label classant les appareils électroniques selon plusieurs critères, tels que les matières premières utilisées, le packaging, la durée de vie, la capacité à recycler ou à réparer les appareils, etc. Les labels proposés sont EPEAT Bronze, EPEAT Silver et EPEAT Gold, selon le pourcentage de critères respectés par les fabricants. HP, Dell et Lenovo sont les meilleurs élèves. <http://www.epeat.net/>

**Energy Star** : c'est un éco-label qui se fonde sur la consommation d'énergie des produits électriques pour les classer selon ses critères et leur accorder un label en fonction. Il touche des produits aussi divers que des ordinateurs, des imprimantes, ou des écrans, entre autres. Avec un produit labellisé, le consommateur économisera de l'énergie (donc de l'argent) et contribuera à la diminution de la consommation d'énergie à l'échelle planétaire. Une immense majorité des ordinateurs est labellisée, la liste complète se trouve sur le site d'Energy Star. <http://www.eu-energystar.org/fr/>

**Green IT** : « informatique verte » en anglais : c'est un mouvement qui vise à réduire l'empreinte écologique, économique et sociale de l'informatique tout en la mettant au service du développement durable.

## L'écologie dans votre poche

**Possesseurs de smartphones, vous rêviez de faire entrer l'écologie dans votre téléphone ? L'ADEME a exaucé vos souhaits.**

L'ADEME, c'est l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie, sous la tutelle du Ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie. Depuis le 25 novembre 2010, l'ADEME vous propose l'application Éco-citoyens pour avoir accès à l'écologie à tout moment au creux de vos mains. Concrètement, l'idée était d'amener de nombreux conseils, guides et informations à la portée de tous.

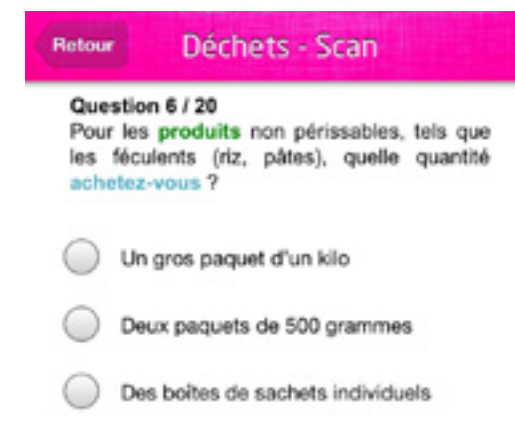
Le 14 novembre dernier, l'application a subi une révision complète et propose de nouvelles fonctionnalités. Vous aurez donc au quotidien des guides et brochures écologiques, des guides de produits, de labels et d'aliments de saison, une carte affichant la qualité de l'air dans votre ville ou bien la quantité de pollens dans l'air, une localisation des déchèteries autour de vous, mais aussi des tests, des vidéos et le fil Twitter Éco-citoyens ([@ecocitoyens](https://twitter.com/ecocitoyens)).

L'application est très facile à utiliser et nécessaire au quotidien pour ceux qui ont à cœur de préserver la planète à leur échelle.

Alors n'hésitez plus, téléchargez votre nouveau compagnon écolo !

S. Garenne

Application gratuite déjà disponible sur l'App Store d'Apple, bientôt sur Android.





**H&M recycle !**

À partir du 13 février 2013, dans les enseignes H&M du monde entier, il sera possible de rapporter ses vêtements usagers. Un sac ramené avec au minimum trois vêtements, vous donne droit à 5€ de bon de réduction à valoir dans le magasin. 95% de ces vêtements peuvent être recyclés ou portés à nouveau. Cette action est menée en partenariat avec I.Collect. Le but étant de réutiliser et de recycler les fibres textiles. H&M veut ainsi « réduire l'impact environnemental des vêtements tout au long de leur cycle de vie ».

M. Znadi

**Le réchauffement climatique, une réalité**

L'existence et l'importance des changements climatiques ont été contestées pendant des années, mais aujourd'hui le débat est clos. Le phénomène existe bel et bien. Les scientifiques du groupe international d'experts sur le climat (GIEC) ont élaboré l'hypothèse selon laquelle le réchauffement serait de l'ordre de +2°C en 2100, mais des scénarios bien plus pessimistes (+6°C et même davantage) ne sont plus exclus.

C. Rochefort

**Recyclez comme des pros !**

Envie de vous charger vous-même du recyclage de vos déchets alimentaires ? C'est le but de l'Eco-digesteur, proposé par ADM-Export. Les déchets que vous insérez dans la machine se transforment en engrais biologique sans odeur désagréable, sans danger pour l'homme et bon pour vos plantes puisque la haute température se charge de détruire les parasites actifs. Son utilisation est extrêmement simple et rapide. Le laps de temps se situe en 3h et 24h pour la transformation en fonction du volume et de la matière des déchets.

Plus d'informations sur <http://www.eco-digesteur.com>

C. Rochefort

**Green Peace devant Zara**

Le 24 novembre dernier, des activistes de Green Peace ont manifesté devant les magasins Zara, dans plusieurs pays dont la France. Après une étude, il s'est avéré que les vêtements vendus dans cette enseigne contiennent des produits chimiques, plus précisément de l'éthoxylates de nonylphénol (NPE) pouvant être qualifiés de « perturbateur endocrinien ». Certaines grandes marques se sont engagées à ne plus les utiliser et Green Peace compte sur cette manifestation pour changer les choses au sein des magasins Zara.

M. Znadi

**Je troque, nous troquons, et vous ?**

De la confiture contre du sucre ou des bocaux ? Des tartes contre des fruits ou des légumes ? Du miel contre du poisson ou de la viande ? À vous de choisir.

Le troc alimentaire rend accessible une pluralité de produits de bonne qualité, souvent bio, pour tous, quelque soit le milieu social. Ce type d'échange se base sur les concepts de rencontre et de solidarité. Mais il est encore peu connu. Dans les régions rurales, la tendance est plus répandue que dans les zones urbaines. En effet, la difficulté est parfois de trouver un partenaire qui cherche ce dont vous disposez et vice-versa. Les amateurs parisiens de viande ou de poisson seront déçus. Sachez que ces trocs se font rares dans les régions comme l'Île-de-France, et qu'ils sont en général peu variés. Il faut changer la donne ! La majorité des franciliens proposent des trocs de confitures, de compotes et de pâtisseries. Et vous ?

Plus d'informations : <http://www.trocalimentaire.com>

C. Melcus

**Quel voyage écolo êtes-vous ?**

**Vous faites de l'écologie votre préoccupation première ? Paris et sa pollution vous irritent mais vous ne savez pas où partir tout en respectant notre planète ? Avec notre test, vous n'aurez plus qu'à aller réserver votre séjour ! Résultats en page 22.**

L. Aslangul

- 1) Votre séjour idéal consisterait à...
  - Connaître de nouvelles personnes en étant isolé du monde.
  - Ne pas lever une seconde le petit doigt.
  - ▲ Partir très loin découvrir le monde.
- 2) Votre budget vacances écolo ?
  - ▲ Le prix à payer pour s'évader.
  - Petites dépenses, maxi plaisirs !
  - Les vacances sont faites pour se faire plaisir !
- 3) Pour l'organisation de vos vacances...
  - Vous regardez toutes les offres proposées afin de trouver la plus intéressante.
  - ▲ Vous faites appel à un organisme pour plonger totalement dans l'inconnu.
  - Vous regardez dans votre agenda quand vous pourrez planifier ça !
- 4) Première journée de votre séjour, que faites-vous ?
  - Direction le spa (bio bien sûr !) pour se faire chouchouter.
  - ▲ Une carte, un sac à dos et c'est parti !
  - Une visite à l'office du tourisme pour trouver les activités gratuites.
- 5) Votre repas idéal serait...
  - Un sandwich bio fait maison.
  - Un restaurant étoilé par le Guide Michelin.
  - ▲ Un restaurant traditionnel pour découvrir la gastronomie du pays.
- 6) En vacances, ce qui vous énerve par dessus tout, c'est...
  - ▲ Rester à la piscine à ne rien faire.
  - Dépenser de l'argent pour les extras.
  - Faire les courses.
- 7) Ce qui vous dérange le plus à Paris, c'est...
  - De n'avoir aucune seconde pour soi.
  - Tout ce bruit, cette pollution et ces factures qui s'empilent.
  - ▲ Cette routine : vélo, boulot, dodo.





## Vous avez un maximum de...

### ■ Écolo petit budget

Vous rêvez de vacances et de dépaysement mais vous n'avez pas les moyens ? Il n'y a pas de doute, le woofing est fait pour vous ! Le woofing est un concept du tourisme durable. Vous partagez le mode de vie de l'agriculteur bio tout en étant accueilli gratuitement. En échange, vous travaillez quelques heures sur son exploitation. En plus de vous détendre, vous apprenez de nouvelles choses !

Rendez vous sur le site [www.woof.fr](http://www.woof.fr) pour vous inscrire.



Le woofing, le voyage écolo à petit budget



L'éco-hôtel de La Grée des Landes

### ● Écolo stressé(e)

Il est temps de prendre soin de vous. Laissez votre téléphone et votre agenda de côté et foncez au spa ! L'éco-hôtel spa n'attend que vous. Ce lieu de détente combine le respect de l'environnement avec le plaisir. Pourquoi hésiter ? Le spa de La Grée des Landes (Morbihan) dispose même d'une cabane pour deux personnes, au cœur de la nature, perchée à 5 mètres du sol !

[www.lagreedeslandes.fr](http://www.lagreedeslandes.fr)

### ▲ Écolo aventurier(-ère)

Vous aimez l'écologie, respecter l'environnement et vous aimez aussi voyager à travers le monde ? Je vous qualifierais de touriste équitable ! L'organisme Tourisme Solidaire propose les offres de voyages à travers le monde. Pleins de séjours au cœur des villages ou chez l'habitant, des circuits culturels, des découvertes de la faune et la flore sont à y découvrir. Et pour les plus aventuriers, des voyages à la carte !

[www.tourismesolidaire.org](http://www.tourismesolidaire.org)



Le tourisme équitable : au cœur d'une autre culture



Bélier

**Bélier** (21 mars - 20 avril) : Vous vous sentez l'énergie et l'enthousiasme d'entreprendre de nouveaux projets. Vous multipliez les contacts et les opportunités.



Taureau

**Taureau** (21 avril - 20 mai) : Votre charme et votre sensualité feront des ravages. On peut affirmer sans crainte qu'un vent irrésistible de séduction soufflera sur vos passions.



Gémeaux

**Gémeaux** (21 mai - 20 juin) : Vous allez encore être de mauvaise humeur. Vous être lunatique et un rien vous met dans tous vos états. Vous rendez la vie de votre entourage impossible.



Cancer

**Cancer** (22 juin - 22 juillet) : En pleine ascension, ne ralentissez pas la cadence et persévérez vos efforts. Le succès n'est plus qu'à quelques mètres.



Lion

**Lion** (23 juillet - 23 août) : Vous avez une petite tendance à vous laisser aller. Vous traînez votre corps comme un fardeau. Réagissez ! Vous donnez une mauvaise image de vous.



Vierge

**Vierge** (24 août - 23 septembre) : Tout arrive à celui/celle qui sait attendre ! Ne précipitez pas les choses, attendez patiemment de récolter les fruits des graines que vous avez semées.



Balance

**Balance** (24 septembre - 23 octobre) : Vous voyez la vie du bon côté. Vous prenez confiance en vous et êtes au centre de toutes les attentions.



Scorpion

**Scorpion** (24 octobre - 22 novembre) : Ne laissez pas votre relation amoureuse s'enliser dans la routine, vous avez beaucoup trop à perdre. Sachez être original(e) et inventif(-ve).



Sagittaire

**Sagittaire** (23 novembre - 21 décembre) : Laissez-vous surprendre par les aléas de la vie. Vous ne pouvez tout planifier à l'avance ! Vous vous rendez compte que le hasard fait parfois bien les choses.



Capricorne

**Capricorne** (22 décembre - 20 janvier) : Vous laissez libre cours à vos idées. Vous foncez droit devant. Pensez cependant à vous ménager. On ne fait rien de bon dans la précipitation et l'excès.



Verseau

**Verseau** (21 janvier - 18 février) : Sûr(e) de vous, vous vous sentez enfin prêt(e) à vous engager. Parlez-en vite à votre moitié pour voir s'il/elle partage les mêmes envies que vous.



Poissons

**Poisson** (19 février - 20 mars) : Il y a des malentendus et des contretemps dans l'air, ce qui a le don de vous mettre de mauvaise humeur. Vous râlez du matin au soir !



**Produits laitiers BIO,**  
*bons pour la nature,*  
*bons pour nous.*



Produits  
laitiers  
**BiO**



**Consommer Bio, c'est voir plus loin**

Pour en savoir plus, rendez-vous sur  
[www.produitslaitiersetviandebio.com](http://www.produitslaitiersetviandebio.com)



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC LE CONCOURS  
DE L'UNION EUROPÉENNE  
ET DE LA FRANCE



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)