

# Ecofrugal, le guide gratuit qui allie écologie et économies

*Envie de faire des économies, tout en vous souciant de l'écologie ? Le guide Ecofrugal est fait pour vous ! Téléchargeable gratuitement sur internet, il recense pas moins de 390 pages de solutions ingénieuses pour réduire sa facture. Alimentation, famille, finance... En tout, ce sont 12 catégories du quotidien qui sont passées à la loupe.*

Qui a dit qu'économies et écologie ne rimait pas ? Pas la [Team Ecofrugal](#) en tout cas ! En toute indépendance, elle a concocté [un guide](#) recensant les meilleurs bons plans écolos à adopter au quotidien tout en « **augmentant le niveau de vie** ». Sur des sujets tels que le transport, l'habitat, les loisirs et même l'amour, des astuces et des conseils y sont prodigués grâce à 96 fiches.

*« Avec nos solutions écofrugales, bonnes pour la planète, pour votre santé et pour votre porte-monnaie, vous allez faire des milliers d'euros d'économies et augmenter votre niveau de vie, le vrai »*

Complétées par des témoignages et des études de cas, ces fiches sont l'occasion de débiter sa transition dans le zéro déchet ou de redécouvrir des recettes de grands-mères. Les miracles du bicarbonate sont passés en revue ainsi que les fournisseurs d'électricité verte. Un tableau récapitulatif vous permet de calculer chaque économie réalisée.

En décembre, la Team Ecofrugale a annoncé avoir un nouveau partenaire pour « **accélérer la diffusion de pratiques écoresponsables entre particuliers** » : l'[Ademe](#). Ensemble, ils vont pouvoir mettre en place des ateliers, animés par des

ambassadeurs bénévoles, qui recevront un kit d'animation pour les guider pas à pas.

Pour télécharger le guide, cliquez [ICI](#).

---

# **Mamie Mesure. Une épicerie zéro déchet ouvrira ses portes à Douarnenez en fin d'année**

*En fin d'année, une épicerie vrac et zéro déchet ouvrira ses portes dans le centre ville de Douarnenez. Son nom ? Mamie Mesure. Un espace qui accueillera à la fois une épicerie vrac zéro déchet, une droguerie, un espace café mais également des ateliers éco-responsable. Pour financer son mobilier pour le vrac, l'épicerie à récemment lancé une campagne de financement participatif.*

---

En France et en Bretagne, de nombreuses initiatives émergent un peu plus chaque jour en faveur d'une consommation plus durable et plus responsable. Salomé Cadic a décidé de faire sa part en ouvrant une épicerie

pas tout à fait comme les autres. Dans son épicerie, qui ouvrira ses portes en fin d'année dans le centre ville de Douarnenez près des Halles, on pourra à la fois venir faire ses courses en vrac, acheter ses produits d'entretien biologiques, participer des ateliers eco-responsable et même s'y détendre autour d'un thé ou d'un café.

La jeune femme a décidé d'agir à son échelle après avoir pris conscience de l'urgence de la situation écologique et des ravages de la surconsommation. Au travers de son épicerie, elle souhaite proposer au plus grand nombre la possibilité de pouvoir consommer des produits de qualités en vrac, sans emballage plastique et surtout à prix abordable. Anciennement secrétaire médicale dans une clinique, la jeune femme s'est associée à Maud et Amandine, les fondatrices de Mamie Measure, une épicerie sans emballage à Vitré et une droguerie zéro déchet à Rennes. Une reconversion à 360 degrés pour cette jeune femme qui souhaite sensibiliser un maximum de personnes aux enjeux environnementaux et à la démarche zéro déchet.

Pour financer son mobilier pour le vrac, Mamie Measure a lancé récemment une campagne de financement participatif qui se terminera le 3 novembre. Un financement

avec des contreparties pour les donateurs, qui se verront

proposés une boisson chaude et une gourmandise dans l'épicerie et pour les plus généreux, un kit de voyage zéro déchets ainsi que des réductions à l'épicerie.

Lien de la campagne de financement participatif:  
<https://www.miimosa.com/fr/projects/une-epicerie-frac-zero-dechet-a-douarnenez>

---

## **Retour sur le Village des Possibles à Rennes !**

*Samedi dernier se tenait la 3ème édition du Village des Possibles à Rennes. Cet événement 100 % bénévole et festif à rassemblé près de 7000 personnes autour des thèmes de la transition écologique, solidaire et citoyenne. Retour sur l'événement.*

Le public était au rendez-vous samedi dernier pour la 3ème édition du Village des Possibles à Rennes. Organisé dans le cadre de la Fête des Possibles, cet événement à 100 % bénévole à attiré près de 7000 visiteurs venus découvrir les initiatives locales en faveur de la transition. Consommation, alimentation, environnement, protection animale, agriculture urbaine, climats, solidarités, énergie, mobilité... : une soixantaine de stands proposaient aux visiteurs de découvrir des alternatives aux systèmes de production et de consommation.

Parmi les nouveautés cette année, le public a pu assister à des conférences, des lectures poétiques, des pièces de théâtre et des concerts. Avec le temps fort de cette édition: une

conférence sur l'effondrement par Yves Cochet, ancien ministre de l'Environnement et de l'Aménagement du territoire et ancien député européen.



## **Yves Cochet : « dans le futur, il faudra s'aider ou s'entre tuer »**

Le moment de la journée qui a vu la plus forte affluence fût la conférence d'Yves Cochet. L'ancien député européen et ministre de l'écologie a pu partager sans détour sa vision catastrophiste de l'avenir. Appuyé par plusieurs études, dont celles du GIEC, il prédit un effondrement systémique global, qui, selon lui arrivera « entre 2025 et 2035... certainement avant 2050... on n'est pas à 5 ans près »

Adeptes de la *collapsologie* ou de l'étude de l'effondrement de la civilisation industrielle, Yves Cochet a fondé à la veille du tremblement de terre qui a frappé le Japon et déclenché la catastrophe nucléaire de Fukushima, l'*Institut*

*Momentum* en 2011. De ce groupe de réflexion autour de la collapsologie est né la certitude qu'une « catastrophe sans précédent dans l'histoire de l'humanité » allait arriver et ainsi engendrer guerre, famine et « une extinction de plus de la moitié de la population mondiale. »

« Les politiques sont aveugles » déclare l'ancien ministre de l'écologie. « S'ils avaient conscience de ce qui allait arriver, leur priorité serait de mettre en place des tickets de rationnement alimentaire et ils développeraient les haras nationaux ». Car « dans le futur, il faudra se déplacer en calèche, pas en voiture électrique.»

En attendant les sombres événements qui se profileraient à l'horizon, Yves Cochet vit reclus en autarcie avec sa fille au nord de l'Ille-et-Vilaine. Il tente au mieux de favoriser les échanges non monétisés avec ses voisins malgré les divergences politiques car selon lui « lors de l'effondrement, il faudra tous s'aider ou s'entre tuer »

Appuyé par ses recherches, il a fait paraître récemment un essai autour de l'effondrement : « *Devant l'effondrement, essai de collapsologie* »

***Voici les photos prises lors du Villages des Possibles :***









Grande Scène

PETITE SCÈNE

ACCUEIL

PRIX LIBRE

TOMBOLA

---

# Breizhicoop. Le supermarché coopératif et participatif de Rennes

*Ouvert en mars dernier, Breizhicoop est le premier supermarché coopératif de Bretagne. Situé au 15 rue de Pologne à Rennes, ce supermarché d'avenir permet à ses adhérents d'être à la fois propriétaires de parts sociales, clients mais aussi travailleurs bénévoles. A la clé, une nourriture locale, le plus souvent biologique et surtout... à moindre prix !*

Dans le quartier du

Blosne à Rennes se trouve un supermarché un peu différent... il s'agit de Breizhicoop. Dans ce supermarché 100 % coopératif et participatif, les adhérents sont à la fois propriétaires de parts sociales, travailleurs bénévoles et également... clients ! Mais ce n'est pas tout. En échange de trois heures de travail bénévole par mois, les adhérents peuvent se nourrir de produits

locaux, souvent issus de l'agriculture biologique et ce, proposé

au prix d'équilibre, aussi bien pour les producteurs que les consommateurs.

Ouvert en mars

dernier, ce supermarché d'avenir est le premier du genre à avoir

vu le jour en Bretagne. Inspiré par le Park Slope Food Coop à New

York et par La louve à Paris, Breizhicoop est né d'une volonté forte: reprendre le contrôle sur sa consommation, le tout en

mettant  
en relation une production agricole locale de qualité et  
consommateur.rice.e urbain.es.

C'est par  
l'intermédiaire d'un supermarché que le projet est né, mêlant  
valeurs sociales et environnementales. Là-bas, toutes les  
décisions  
prises au sein de la coopérative sont votées par un système  
démocratique au travers 7 commissions. A ce jour, ce sont 360  
coopérateurs et coopératrices qui se sont engagés dans ce  
projet.



Crédit photo: Breizhicoop  
« De consommateurs à consom'acteurs » voilà ce qui  
définit au mieux le projet porté par Breizhicoop.

---

Pour en connaître davantage sur le mode de fonctionnement des supermarchés coopératif, nous vous conseillons le visionnage du documentaire Food Coop, tourné au Park Slope Food Coop à New York.

## **Plus**

**d'informations sur le projet** : <https://www.breizhicoop.fr/>

Si vous habitez

Rennes et ses environs, une réunion d'information aura lieu jeudi

3 octobre à 19h30 à la Maison de la Consommation et de l'Environnement. Adresse : 48 boulevard Magenta. Salle Curvand

**Adresse** : 15 rue de Pologne, Quartier du Blosne, 35200 RENNES

---

# **L'idée sortie. Le Bio en fête à Muzillac**

*Samedi 28 et dimanche 29 septembre, Muzillac accueille sa foire bio. Marché de producteurs locaux, ateliers, conférences, concerts: les visiteurs sont invités à découvrir toutes les initiatives locales en faveur de la transition écologique et solidaire. Seul(e) ou à plusieurs, venez découvrir ou redécouvrir cet événement convivial et festif!*

Ce week-end, l'association Terre en vie organise la 24e édition de la foire bio de Muzillac. Le thème de cette année? « Jetez, c'est réchauffer » ! Pendant deux jours, petits et

grands sont invités à participer à de nombreuses animations sur les thèmes de l'alimentation, de l'habitat, de l'énergie ou encore du bien-être. De 10h à 18h, près de 120 exposants seront présent pour un marché en plein air face à la médiathèque de Muzillac.

Lancé à l'initiative de quelques jeunes muzillacais engagés et désireux de faire connaître une agriculture respectueuse de l'homme et de son environnement, l'association Terre en Vie œuvre pour le développement d'une planète plus responsable et plus solidaire. L'événement, qui a pris de l'ampleur au fil du temps, s'apprête à accueillir près de 6000 visiteurs ce week-end.

Curieux ou averti, chacun pourra trouver l'activité qui lui convient: conférence sur le zéro déchets sans prise de tête ou sur l'impact des pesticides sur notre environnement avec le sénateur Joel Labbé et Fabrice Nicolino le dimanche. Déambulation orchestrale et jonglerie avec la compagnie Little Big Swing le samedi. Et pour les amateurs de chanson française et de poésie chantée, Emily Loizeau le dimanche.

### **Le programme détaillé du week-end:**

+ de **120 exposants**  
tous acteurs d'un monde meilleur !

## Conférences

Samedi 28 septembre

**MARC DUFUMIER** • 14h

Agro économiste  
Agriculture, alimentation  
& dérèglement climatique

**NEGAWATT** • 16h

Transition énergétique  
réaliste et soutenable

Dimanche 29 septembre

**AMÉLIE BRAULT** • 11h

Association Agir pour la Planète  
« Le zéro déchet sans prise de tête »

**FABRICE NICOLINO** • 15h  
& **JOËL LABBÉ** (Sénateur)

Journaliste à Charlie Hebdo  
Initiateur de « Nous voulons des Coquelicots »  
« L'impact des pesticides  
sur notre environnement »

## Animations

(Pour les enfants)

- Fabrication de « Cerfs-Volants »
- Découvrir l'art de la Magie avec de la récup
- Ateliers avec l'Ecole Nicolas Hulot
- Jeu de l'Oie du consommer local et solidaire
- Maquillage avec Les Fées Gribouille
- La Mini Ferme de Kerporho

## SPECTACLES

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

- **Le Lombric Fourchu** • 11h & 15h  
« Eteint la lumière ! » (à partir de 5 ans)
- **Little Big Swing** • 16h  
Comédie, jonglerie & musique « Elixir » (tout public)

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

- **L'Oeuf ou la Poule** • 11h  
(pour les tout-petits)

## Concerts

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

- Meldreg - Mickaël & Samir • 12h-14h
- Simili Cuivres Fanfare  
en déambulation de 15h à 19h
- La Petite Semaine • 19h-20h30
- Melle Orchestra • 21h-22h

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

- Mandibul Orchestra Fanfare  
en déambulation l'après-midi



**EMILY LOIZEAU** • à partir de 13h



Visiteurs et exposants  
**VENEZ avec votre verre,**  
votre gobelet, vos sacs... !

Ne pas jeter sur la voie publique

2019 © Terre en Vie - Tous droits de reproduction réservés - Création graphique Com d'Happy

Sur place, une zone de gratuité sur place vous permettra de

prendre ou laisser les objets que vous ne vous servez plus.

---

**Pratique:**

Tarif : 3euros, gratuit pour les moins de 16 ans

Lieu: Devant la médiathèque de Muzillac (56)

**Plus d'infos:** <https://www.facebook.com/events/592970431207994/>

<https://www.terreenvie.com/la-bio-en-fete-2019/>

---

# **Avec Papillons Transition, participez au défi « avec ou sans » !**

*Une*

*semaine « avec » ou « sans », c'est le défi*

*lancé par le collectif Papillons Transitions, basé dans le  
secteur*

*de Muzillac-LaRoche-Bernard-Questembert (56). Du 22 au 28  
septembre,*

*on peut choisir de relever le défi seul ou à plusieurs. Une  
semaine*

*sans voiture, avec un vélo, sans déchet, sans râler, avec des  
achats locaux...le choix est libre !*

Le

collectif « Papillons Transition » est basé dans le Sud  
du Morbihan, plus précisément dans le secteur de Muzillac, La  
Roche-Bernard et Questembert, à savoir la même zone que  
l'Ourse, la

monnaie locale complémentaire du territoire. Le collectif constitue

également la commission « Transition » de l'association Terre En Vie, qui organise chaque année la Foire Bio de Muzillac.

Leur mot d'ordre ? Partir du principe que « Notre quotidien va être confronté à une diminution des ressources et à

des changements climatiques majeurs. Comme nous considérons que tout

être humain a la même valeur, nous ne voulons laisser personne sur

le bord du chemin et nous souhaitons favoriser la résilience du

territoire. », peut-on ainsi lire sur leur site internet.

Ils ont d'ores et déjà mis en place quelques outils et actions : Une carte interactive des acteurs de leur territoire, un agenda répertoriant différentes dates et actions locales (ciné-débat, zones de gratuité, rassemblement « nous voulons des coquelicots »...), l'animation d'une conférence sur la transition, la création d'une centrale photovoltaïque en autoconsommation grâce au groupe « énergie », la mise en place de boîtes à dons, ou encore une opération de sensibilisation au suremballage dans les supermarchés.

Le collectif propose à partir du 22 septembre de se lancer, jusqu'au 28 septembre, dans un défi « Avec ou sans ». Une semaine pour relever seul ou à plusieurs (en famille, entre amis) des défis : passer une semaine sans voiture, avec un vélo, sans télé, sans déchets, en cuisinant, en réparant, sans achat...le choix est libre, et vaste ! « Le défi choisi doit permettre de diminuer votre empreinte écologique, favoriser le vivre ensemble ou aider notre communauté à s'adapter aux changements à venir. Les défis pouvant mettre des personnes en danger ou présentant un caractère offensant sont bien sûr



exclus. », précise les organisateurs. Le lancement aura lieu le dimanche 22 septembre à 14h au bar associatif « Le Pisse Mémé » à la Roche-Bernard, et à 14h30 au cinéma l'Iris à Questembert, à l'occasion de la diffusion du documentaire « Qu'est ce qu'on attend ? » de Marie-Monique Robin, en compagnie de l'association de la Recyclerie de Questembert. Et pour la cloture, rendez-vous à la Foire Bio de Muzillac le 28 septembre. Si l'animation est lancé localement, on peut s'inscrire de partout en France ! Déjà 70 défis sont répertoriés. Pour rejoindre le mouvement, il suffit de remplir le formulaire sur le site de [Papillons Transition](#) !