CATALOGUE DE PRESTATIONS

PARTICULIER

2020 - 2021

Conscience et impact écologique

associationcie

09 80 77 91 04

association-cie.fr

eco-citoyen@association-cie.fr

SOMMAIRE

L'ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT : UN TRAVAIL COLLECTIF

Qui sommes-nous ? 2
Pourquoi nous choisir ? 3
Où intervenons-nous ? 3

NOS FORMATIONS

La pollution numérique : comment responsabiliser les usages ? 4
Changement climatique 5
Comprendre les enjeux du défi énergétique au sein de son entreprise 5
Favoriser la réduction et la valorisation des déchets internes 5
Transport : concevoir autrement la mobilité 5
La déforestation : impliquer sa structure au quotidien 6
Les Enjeux alimentaires du 21e siècle : devenir un acteur éthique 6
Les limites de la croissance économique et du développement 6
Les principes de la transition écologique 7
Les cosmétiques et produits d'entretiens : protéger sa santé 7
Pourquoi et comment contribuer à une gestion saine de la ressource en eau 7
Santé-environnement : quand la dégradation de l'environnement nous nuit 7
Comprendre & décrypter le système des médias et des publicités 8
Élevage industriel et problèmes de santé 8
L'écotourisme : comment être un touriste responsable ? 8
Un Noël engagé 8

NOS ATELIERS

L'écologie par le jeu 9
Astuces du quotidien 13
Do It Yourself (DIY) 14
Cuisine 16

CONTACT

17

L'ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT : ALLIÉ PRATIQUE ET INFORMATIONS

L'écologie est une notion **transversale**, qui étudie les relations entre les êtres vivants et leur environnement. À l'échelle de notre société, elle aide à analyser et comprendre les **différents enjeux environnementaux** et apparait comme outil d'aide au changement dans nos actions individuelles et sociétales.

Face aux nouveaux défis environnementaux, la **prise en considération** de l'environnement par les français est **croissante** et se traduit par des engagements individuels au service de la transition écologique.

C'est dans ce cadre là que nous vous proposons un éventail d'activités à travers ce catalogue qui détaille nos conférences et ateliers.

Nous pouvons intervenir directement dans votre structure auprès de vos clients ou bien directement auprès de vous et vos amis. Les tarifs des ateliers sont fixés en fonction des coûts du matériel tandis que les conférences sont en prix libre.

Nos conférences & ateliers sont disponibles en **anglais** en fonction des disponibilités des animateurs bilingues.

QUI SOMMES-NOUS ?

Conscience et Impact Ecologique (CIE) est une association citoyenne d'éducation à l'environnement et d'accompagnement vers la transition écologique. Elle tire une grande force du nombre et de l'**engagement de ses bénévoles** et d'une organisation rigoureuse, permettant ainsi de réaliser plus de 2000 interventions par an.

QUE PROPOSONS-NOUS ?

Afin d'engager les structures dans une démarche environnementale, l'action de CIE s'établit autour de **3 piliers** :

- Développer l'envie d'agir : montrer l'importance des enjeux voire le caractère d'urgence de ceux-ci à travers des présentations-questions ouvertes, des débats mouvants, etc.
- Développer la capacité d'agir : mettre en avant les solutions individuelles ou sociétales à travers des ateliers de réflexion ou des ateliers pratiques (créations de cosmétiques, réparation d'objets électroniques, conception de bombes à graines, potager, repérage des ingrédients à éviter, etc).
- Accompagner les personnes et les structures vers la transition écologique

DES FORMATIONS - CONFÉRENCES

Nos **formations** intègrent les sujets d'actualité et donnent les clés de compréhension des enjeux environnementaux dans le but de favoriser une prise de conscience communautaire.

DES ATELIERS

Nos ateliers sont l'occasion de mettre en pratique nos valeurs et d'être en **accord avec nous-même**.
Plus que du DIY, nous voulons donner à chacun l'opportunité d'apporter dans sa vie **plus de sens** et de s'engager pour la transition écologique.

POURQUOI NOUS CHOISIR ?

Forte de son expérience et du dynamisme de son équipe, l'association CIE a pour objectif de donner du sens aux actions afin d'organiser et de développer l'écologie politique :

Conscience et Impact Ecologique c'est également :

- Association d'**Intérêt Général**
- Agréée au **Jeunesse Éducation Populaire**
- **350** membres
- **2000** animations chaque année
- **300** partenaires
- Agréée SERVICE CIVIQUE dans l'éducation à l'environnement
- Participe au Plan d'Éducation au Développement Durable GRANDLYON la métropole
- LABEL ESS ADN STRUCTURE À FORT IMPACT SOCIAL
- Adhérente et administratrice Graine Réseau Auvergne Rhône Alpes
- Adhérente et administratrice Maison de l'Environnement

LES INTERVENANTS

Les présentations-discussions, les formations compétences, les ateliers pratiques et les projets d'accompagnement sont réalisés par des **salarié.e.s**, **services civiques** ou les **bénévoles formé.e.s** de l'association qui ont plusieurs années d'expériences dans l'animation.

OÙ INTERVENONS-NOUS ?

Basée à **Villeurbanne**, notre association intervient dans le tissu lyonnais mais nous disposons également de pôle dans les régions :

- Auvergne-Rhône-Alpes (Rhône, Savoie, Haute-Savoie, Isère, Drôme, Puy-de-Dôme),
- Provence-Alpes-Côte d'Azur (Avignon),
- Languedoc-Roussillon (Montpellier),
- Île de France.
- Nous pouvons néanmoins intervenir **partout ailleurs** en France dans la limite des délais d'organisation qui nous sont nécessaires.

LES FORMATIONS

Nos formations s'inscrivent dans un contexte défini et correspondent chacune à un aspect du défi écologique. Nos formations respectent les caractéristiques suivantes :

Visuelle

Dynamique

Participative

Reflexive

LA POLLUTION NUMÉRIQUE : COMMENT RESPONSABILISER LES USAGES

L'utilisation de l'Internet et des objets numériques est omniprésente dans nos vies quotidiennes et professionnelles et fait désormais partie intégrante de nos habitudes. Cependant, l'utilisation croissance du numérique n'est pas sans incidence, et génère une pollution directe et indirecte aux multiples formes. Cette formation vise à développer une réflexion sur l'usage de ces outils et d'inciter à des usages sobres dans la vie quotidienne afin de limiter l'impact économique et environnemental.

COMPRENDRE LE CHANGEMENT CLIMATIQUE

Le changement climatique est l'enjeu environnemental majeur du siècle. Cette formation décrit les origines du phénomène, les multiples impacts sur la biosphère, la société et l'économie. Le défi est de taille, et les entreprises; au même titre que d'autres acteur; un devoir de responsabilité. À travers des éléments pédagogiques, les participants auront une réflexion sociétale sur les modes de vie, de production et de consommation.

COMPRENDRE LES ENJEUX DU DÉFI ÉNERGÉTIQUE

Cette formation vous plongera dans les problématiques de la production et de la consommation d'énergie. Avant de pouvoir agir, il est indispensable d'être en capacité de prendre du recul pour mieux saisir les enjeux. Ainsi, les apprenants aborderont dans un premier temps la thématique à travers une échelle nationale et supranationale (macro) avant de s'intéresser à la question des modes de vie et aux projets collectifs que l'on peut mettre en place à l'échelle d'une structure (micro).

COMPRENDRE LES ENJEUX DES DÉCHETS

Chaque français génère chaque année 354 kg de déchets ménagers, mais ce chiffre n'est que la partie émergé de l'iceberg. Si l'on ajoute les déchets générés par l'activité économique la quantité de déchet monte à 14 tonnes par an et par personne. La gestion d'une telle quantité de matières est particulièrement complexe et se contenter du tri sélectif ne permet pas de résoudre la problématique. Cette formation présentera le contexte actuel, le cadre législatif, l'impact sur l'économie, la société, la santé, et sur les écosystèmes.

TRANSPORT : CONCEVOIR AUTREMENT LA MOBILITÉ DES PERSONNES ET DES MARCHANDISES

La problématique de la mobilité englobe des enjeux variés : impacts sur l'environnement et la santé, confort, accessibilité du lieu de travail, loisirs, etc. Cette formation permet de découvrir les risques et les opportunités des différents modes de transports disponibles.

LA DÉFORESTATION : COMPRENDRE LES ENJEUX

Nous sommes nombreux à penser que la déforestation est avant tout causée par notre consommation de meubles et de bois de chauffage. Les causes sont bien plus complexes et viennent interroger nos modes de vies occidentaux. Les conséquences sont multiples et touchent la biodiversité et les populations locales. Cette formation ouvre la réflexion des participants sur l'empreinte écologique de notre alimentation, de notre consommation d'objet, de l'énergie, etc. mais aussi sur les projets innovants en matière de reforestation ou de régénération d'espaces naturels.

LES ENJEUX ALIMENTAIRES DU 21E SIÈCLE : PENSER L'AGRICULTURE DE DEMAIN

Les enjeux alimentaires concernent l'ensemble des pays du monde ainsi que leurs citoyens. Si 1 milliard de personnes souffrent actuellement de la faim et de la soif dans les pays les moins développés, les inquiétudes concernant notre propre capacité à nourrir chacun d'entre nous en France sont grandissantes. Elles sont tout aussi bien liées à la stérilisation galopante des terres du fait de la pollution des sols qu'à l'interrogation relative à la mobilisation des ressources alimentaires à des fins purement économiques. Cette formation prend place dans ce contexte et vous invite à une réflexion d'ensemble sur nos choix en tant que société, en tant que structure mais aussi en tant qu'individu.

LIMITES DE LA CROISSANCE ÉCONOMIQUE ET DU DÉVELOPPEMENT

L'idée selon laquelle il faut produire toujours plus pour faire progresser nos sociétés est de plus en plus remise en cause. Qu'il s'agisse d'indicateurs alternatifs, d'idées novatrices ou de penseur.se.s portant le débat, on met en évidence le caractère destructeur d'une croissance économique supposée infinie. Elle dégraderait ainsi l'environnement, déstructurerait les liens sociaux et engendrerait désormais des inégalités sans précédent.

LES PRINCIPES DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

La transition écologique est souvent réduite à la transition énergétique, qui n'est pourtant qu'une composante de celle-ci. Elle entend proposer un changement profond de société et donc une refonte de nos modèles agricoles, éducatifs, démocratiques, et de mobilité, ceux-ci demeurant tous interdépendants. Cette formation permettra donc à vos collaborateurs de comprendre les analyses qui remettent en cause la pertinence du concept de développement durable pour faire face aux enjeux du 21ème siècle.

LES ENJEUX DE L'INDUSTRIE COSMÉTIQUES ET L'INDUSTRIE DES TEXTILES - LA SLOW FASHION

Les cosmétiques et les produits d'entretien constituent la principale source domestique de pollution des eaux et des sols. Certaines substances et molécules utilisées font polémiques de part leur impacts sanitaires et environnementaux. Cette formation permet de mieux saisir les composants des produits d'hygiène et de propreté afin d'éviter les risques, et proposer des solutions accessibles et économiques.

POURQUOI ET COMMENT CONTRIBUER À UNE GESTION SAINE DE LA RESSOURCE EN EAU ?

La pollution des eaux et des sols paraît aujourd'hui être un enjeu sanitaire propre au passé ou aux pays en développement. S'il est vrai que cette question est prégnante dans les régions les plus fragiles, il s'avère que les rejets agricoles, industriels et domestiques ont une gigantesque influence sur la qualité de nos sols et de notre eau au quotidien. Cette formation vous permettra de mieux appréhender la portée de vos actions sur la qualité de l'eau ici et ailleurs dans le monde.

SANTÉ-ENVIRONNEMENT : QUAND LA DÉGRADATION DE L'ENVIRONNEMENT NUIT À NOS CONDITIONS DE VIE

Selon la revue Nature, plus de 75% des cancers dans le monde sont liés à une cause environnementale. La dégradation de l'environnement a une influence de plus en plus forte sur notre santé et influence négativement notre qualité et espérance de vie. Notre formation s'intéresse aux liens entre santé et environnement. Les participants auront l'occasion de faire un tour d'horizon des grands enjeux sanitaires dont l'importance évolue avec la dégradation de l'environnement.

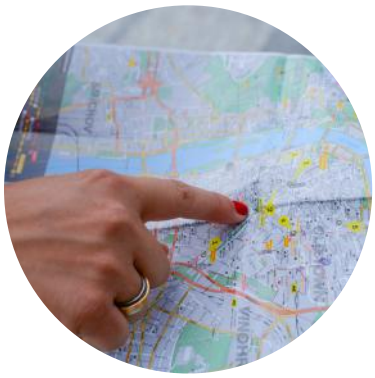
COMPRENDRE ET DÉCRYPTER LE SYSTÈME DES MÉDIAS ET DES PUBLICITÉS

À partir des années 80, les médias ont considérablement évolué. Avec l'émergence du monopole capitaliste, ils deviennent peu à peu moins compétitifs : en s'organisant en conglomération et devenant des entreprises au service de la promotion de la seule idéologie capitaliste, les médias s'éloignent de leur rôle premier, de contre-pouvoir visant à informer les citoyen.ne.s. Les annonceurs gagnent de la place et de l'importance. La publicité fait aujourd'hui partie intégrante de notre vie et cette surconsommation à laquelle elle incite quotidiennement n'est pas compatible avec les ressources limitées de notre planète.

ÉLEVAGE INDUSTRIEL ET PROBLÈME DE SANTÉ

Au cours des Trente Glorieuses, notre modèle économique a profondément évolué. La consommation de masse a considérablement changé nos modes de vie, et notamment notre alimentation. Aujourd'hui, l'élevage industriel est devenu une norme dont les conséquences semblent de plus en plus visibles. Cette présentation a ainsi pour objectif de mettre en relation nos habitudes alimentaires et certains enjeux de société portant sur des questions environnementales, éthiques et sanitaires.

L'ÉCO-TOURISME - COMMENT ÊTRE UN TOURISTE RESPONSABLE



Le tourisme vert est une thématique en vogue dans les agences de voyage. En effet l'impact d'un touriste peut-être considérable entre les modes de transports, les activités, les lieux visités... Cette présentation aura pour but de comprendre l'impact d'un touriste afin de voir les bons comportements à adopter et d'envisager une autre façon de voyager.

UN NOËL DURABLE

Les fêtes de Noël ont peu à peu évolué en perdant le sens et les valeurs traditionnellement associées pour se voir remplacées par des valeurs de consumérisme. Pourtant, les citoyens sont demandeurs de solutions afin de passer des fêtes l'esprit tranquille, dans une démarche éthique de partage et de sobriété.

LES ATELIERS

Les ateliers permettent de concrétiser la formation préalablement menée, à l'aide de savoirs-faire manuels. À travers ces activités, les participant.e.s font le lien entre les enjeux écologiques et leur quotidien. Cette mise en pratique est nécessaire pour renforcer la cohésion et l'implication des participants. Nos ateliers ont les caractéristiques suivantes :

Conviviaux et concrets

Utiles

Flexibles

L'ÉCOLOGIE PAR LE JEU

Débat, jeu de réflexion, jeu grandeur nature : rien de tel qu'un format ludique pour intégrer les notions d'écologie et développer son esprit critique.

UN FUTUR À IMAGINER

Ce jeu éducatif et participatif invite les participant.e.s à répondre à des questions sur les thématiques du changement climatique. Ce jeu permet notamment de déconstruire le cliché selon lequel l'écologie est réservée à une élite et au contraire de découvrir que écologie rime avec économie.

DÉBAT MOUVANT/RIVIÈRE DU DOUTE (30-45 MIN)

Durant cet atelier les participant.e.s sont amené.e.s à débattre sur l'une des thématiques présentées au début de ce catalogue. Le débat mouvant est un format dynamique intéressant car il met chaque participant.e dans un rôle actif et développe l'argumentation en équipe.
Objectif : les participant.e.s doivent se positionner physiquement en fonction d'un sujet de débat. Les personnes en accord avec l'énoncé se placent d'un côté tandis que de l'autre se trouvent les personnes en désaccord. Au centre se trouve les indécis, ceux qu'il faut convaincre de rejoindre son propre "camp". Cet atelier est idéal pour introduction en amont d'une formation ou d'une journée thématique.

(1H30-2H) DÉSIGNER UN ÉCOSYSTÈME RÉSILIENT

Il s'agit d'une première approche de la permaculture, science permettant de concevoir des systèmes autonomes, productifs et résilients en harmonie avec l'humain et la nature. Ainsi, en observant attentivement la situation géographique de l'entreprise, chaque participant.e argumente et imagine l'endroit idéal où placer un élément d'un système permacole : potager, forêt, fruitière, récupération d'eau de pluie, toilettes sèches, compost, animaux, espace social, production d'électricité, etc.
Cet atelier dynamique sollicite la créativité et la réflexion des participant tout en respectant les grands principes de la permaculture.

PÊLE-MÊLE (15 MIN)

Afin de réfléchir à nos problématiques et à nos solutions actuelles, les participant.e.s se verront remettre une problématique ou une solution sur un papier qu'ils devront garder secret. Un temps d'échange leur permet de circuler et de discuter avec les autres personnes afin d'identifier qui a la problématique/la solution complémentaire à sa carte. Cet atelier permet de lancer des discussions autour de sujets de société et de chercher une solution à un problème donné, il favorise l'échange et l'émergence de nouvelles idées ou projets.

FRESQUE DU CLIMAT (1H-2H)

Ce jeu hautement **collaboratif** permettra à une équipe de créer une fresque du climat organisant tous les éléments qui interagissent sur dérèglement climatique. **Visuel** et **participatif**, ce jeu permet d'approfondir le thème du changement climatique. Idéal entre amis, ce jeu permet de comprendre les liens entres nos actions quotidiennes et nos impacts.

JEU GRANDEUR NATURE "SOLS ET BIODIVERSITÉ"(1H)

Dans notre société, le sol est souvent réduit à sa fonction de support. Or, le sol est un écosystème vivant dont nous sommes directement dépendants. Loin d'être inerte, il contient 80% de la biodiversité terrestre. Les différentes pressions anthropiques menacent grandement cet écosystème. Ce jeu a pour but de découvrir ce qu'est le sol dans son ensemble (habitat, ressources, etc.) et surtout d'en appréhender sa biodiversité et ses multiples fonctions et les services qu'il rend. Au programme : devinettes, quiz, anecdotes, puzzles afin d'avancer sur le plateau grandeur nature. Participatif, ce jeu permet de comprendre les liens entre urbanisation, agriculture et érosion, tassement, artificialisation des sols

TIME LINE SUR L'EAU VIRTUELLE (30 MIN)

La consommation d'eau est présente dans toutes les activités économiques. Son utilisation est souvent attribuée à des fins uniquement alimentaires ou encore ménagères, or celles-ci ne représentent que 16% de la consommation d'eau en France.
Cet atelier permet de découvrir les différentes sources de consommation d'eau liées à notre activité et nos habitudes quotidiennes. Les participant.e.s prennent ainsi conscience des ressources nécessaires lors de la fabrication d'un vêtement, d'une tasse de café ou encore d'un smartphone en les plaçant sur un support du plus nécessiteux en eau au moins nécessiteux.

LA FUITE DES FORÊTS (20MIN-1H)

Cet atelier permettra aux participants (enfants) de découvrir les différents aboutissants qui entourent le thème de la déforestation. De la localisation aux produits quotidiens contenant la cause de l'abatage des arbres et de la biodiversité, l'enfant intégreras facilement ces notions à l'aide des différents jeux contenant chacun une information. L'animation aboutira à une réflexion sur les méthodes et gestes quotidiens contre la déforestation et donneras ainsi toutes les clés de résolutions de cette problématique environnemental.

L'atelier en quelques points :

- En **apprendre** plus sur les causes de la déforestation
- **Participer** concrètement à la préservation de la biodiversité et des forêts

ASTUCES DU QUOTIDIEN

Découvrez de façon ludique des solutions individuelles concrètes pour être acteur de la transition écologique.

ATELIER "C'EST TON CHOIX" POUR CHOISIR SA BANQUE ET SON FOURNISSEUR D'ÉLECTRICITÉ (45 MIN)

Paradis fiscaux, projets climaticides du côté des banques ; garanties d'origine, green washing du côté des fournisseurs d'électricité. Connaissez-vous vraiment votre banque ? Savez-vous d'où vient votre électricité ? Que pouvons-nous faire à notre échelle ? Cet atelier est un moyen ludique pour appréhender les enjeux environnementaux liés aux banques et aux fournisseurs d'électricité. « C'est ton choix » permet aussi de découvrir la diversité des banques et des fournisseurs d'électricité sous plusieurs aspects : tarifs, impacts environnementaux, impacts sociaux etc. Ainsi, les apprenant.e.s pourront découvrir des alternatives plus écologiques et solidaires aux services habituels.

(2H -) VERS UN USAGE DU NUMÉRIQUE RESPONSABLE

L'utilisation des objets numériques et d'internet prend de plus en plus de place dans nos sociétés, tant sur le plan professionnel que personnel. Or notre usage des outils numériques et d'internet n'est pas sans impacts sur l'environnement : consommation de ressources, énergie électrique, déforestation, mines d'extraction de métaux, délocalisation, etc.
Comment responsabiliser son usage et atténuer son empreinte carbone ? À travers un jeu, cet atelier prévoit de donner les clés de compréhension des impacts du numérique et de proposer des solutions et des applications alternatives pour une transition écologique numérique.

DÉCODER LES INGRÉDIENTS ALIMENTAIRES/COSMÉTIQUES (30-45 MIN)

Un certain nombre d'additifs, de substances et d'ingrédients dont il faut se méfier sont dissimulés dans nos produits du quotidien. Nous proposons d'apprendre à repérer les ingrédients polémiques et à décortiquer les listes d'ingrédients sur les emballages afin de comprendre comment les éviter. Deux versions au choix sont possibles : alimentaire et cosmétique.

MAITRISER LE TRI DES DÉCHETS (15-30 MIN)

Le tri sélectif est souvent considéré comme la base du développement durable. En outre, il s'avère que les règles et subtilités du tri sélectif sont loin d'être acquises pour tous. Ainsi, cet atelier permet de sensibiliser sur les enjeux liés aux déchet, de réapprendre les règles du tri, et enfin d'introduire l'importance de réduire ses déchets avec des notions de "Zéro déchets".

DO IT YOURSELF

Apprendre à fabriquer soi-même ses propres objets et produits du quotidien permet de se réapproprier ces objets, comprendre leurs composantes, être autonome.

CRÉATION DE PRODUITS CORPORELS (30-45 MIN)

Avec une trentaine de produits cosmétiques présents dans nos salles de bain, nos étiquettes sont souvent incompréhensibles. Les problématiques liées aux déchets, aux perturbateurs endocriniens et aux substances à éviter dans nos produits du quotidien sont des enjeux mis en avant dans cet atelier. Connaître les marques proposant des produits cosmétiques éthiques est une chose mais apprendre à fabriquer son propre dentifrice, son propre shampoing ou encore son propre déodorant en est une autre !

Réalisation de : crème hydratante, dentifrice, déodorant, gommage, masque pour le visage, masque pour les cheveux, mousse à raser, crème solaire, crème après-solaire, shampooing sec et solide.

CRÉATION DE PRODUITS D'ENTRETIEN (30 MIN-1H)

Les problématiques liées aux déchets et aux substances chimiques à éviter dans nos produits du quotidien sont des enjeux mis en avant dans cet atelier. Les produits d'entretien sont souvent chers et composés de nombreuses substances nocives pour la santé et l'environnement, nous proposons donc de modifier nos mauvaises habitudes. Avec quelques ingrédients peu coûteux faciles à trouver et simple d'utilisation, créez vos propres produits d'entretien !

Réalisation de : lessive, produit vaisselle liquide, pain vaisselle solide, nettoyant multi surface, nettoyant pour vitre, pastille de lave-vaisselle et pastille effervercente (W.C.).

ATELIER TISSAGE ÉPONGE LAVABLE (45 MIN)

Que faire de ses vieilles chaussettes ? Plutôt que de les jeter, cet atelier vous propose de les transformer en... éponge ! Le tawashi, qui veut dire en japonais « brosse à laver ou lavette », est né de l'idée que, dans n'importe quel domaine, les humains devraient explorer toutes les possibilités pour faire de la récupération et du recyclage. C'est ainsi une bonne solution pour limiter la production des déchets et éviter de polluer l'eau avec des éponges synthétiques. Hygiénique, écologique, économique, pratique, cet atelier convivial permet de valoriser le tissu et de découvrir une alternative zéro déchet.

ENSEIGNEMENT DE L'EMBALLAGE JAPONAIS, LE FUROSHIKI (1 H)

En France on recense plus de 20 000 tonnes de papiers cadeaux consommés, soit 380 000 arbres ou encore 11 000 tonnes équivalent CO2 . Pour un usage de seulement quelques minutes, c'est un gâchis de ressource considérable. Cet atelier zéro déchet permet de se former à une technique japonaise ancestrale d'emballage réutilisable et très esthétique !

(1H) RÉALISATION D'EMBALLAGE ALIMENTAIRE RÉUTILISABLE

Beeswax signifie cire d'abeille en anglais et wrap galette, suivant le principe du zéro déchet, le beewrap constitue une bonne alternative au cellophane en plastique : il s'agit d'imperméabiliser du tissu avec de la cire d'abeille ou de la cire végétale pour constituer un emballage réutilisable permettant de recouvrir des plats (refroidit !), sandwich, fruits ou légumes, gâteaux, etc. Hygiénique, écologique, économique, cet emballage permet de limiter la production de déchets.

CONCEPTION DE BOMBES À GRAINES (30- 45 MINS)

L'urbanisation, la pollution, les pesticides, le manque d'espaces verts... empêchent la biodiversité de se développer. Objectif de cet atelier pratique : confectionner des "bombes" réalisées à partir de terreaux, de compost et de graines afin de mener une guérilla jardinière totalement pacifique. La plantation de ces bombes vise à favoriser le développement de plantes mellifères, mais également d'attirer les insectes, qui eux-même attireront les oiseaux, etc. Le but est de sensibiliser les participant.e.s à la biodiversité de façon ludique et engagée ainsi qu'à la réappropriation de l'espace public et de favoriser l'apparition de plantes sauvages en ville.

CUISINE

Apprendre à cuisiner dans la simplicité des plats éthiques et sains pour l'environnement comme pour la santé.

FABRICATION DE PÂTE À TARTINER (45-MIN 1H)

L'huile de palme est connue pour ses aspects négatifs sur l'environnement. Les pâtes à tartiner contiennent beaucoup d'huile et de sucre, cet atelier a pour but comprendre les problèmes liés à l'huile de palme et de montrer la diversité des alternatives existantes saines et respectueuses.

COURS DE CUISINE VÉGÉTARIENNE/VÉGÉTALIENNE (2H)

Vous souhaitez réduire votre consommation de produits d'origine animale et notamment de viande sans vraiment savoir comment faire par manque de recettes et de techniques ? Nous amenons tous les ingrédients nécessaires pour un repas végétarien savoureux et équilibré ! En apprenant à faire des plats végétariens cet atelier vous apprend à concilier respect du vivant, convivialité et petits budgets !

PRÉPARATION DE FROMAGE VÉGÉTAL GOURMAND (1H -1H30)

Les produits laitiers font partie de notre quotidien. En France, le fromage est le plus consommé dans cette catégorie. Nous sommes d'ailleurs le troisième producteur mondial de fromage et le premier exportateur. Que vous soyez sensibles à l'environnement, à l'éthique animale, intolérant.e au lactose ou tout simplement curieux.se, des alternatives existent : les faux-mages. Apprenez à faire de la mozzarella, du parmesan et du fromage à tartiner avec des ingrédients végétaux !

PRÉPARATION DE LAITS VÉGÉTAUX (1H-1H30)

Depuis plusieurs années, il existe une controverse quant aux effets positifs de la consommation de lait sur la santé. En France, en moyenne, on consomme 50 litres de lait par an par personne et 150 kg de produits laitiers en général. Avec un bilan bien moins élevé que celui du lait animal, particulièrement celui issu des vaches, les laits végétaux sont une alternative peu coûteuse, zéro déchet et issue de l'agriculture locale.

PRÉPARATION D'UNE TARTINADE DE NOËL GOURMANDE (1H-1H30)

Le foie gras n'a jamais eu autant mauvaise presse, interdit dans de nombreux pays à cause de la pratique du gavage des oies et canards, cette « tradition française » ne cesse de perdre en influence. Le faux-gras est une alternative végétale au goût et à la texture bluffant, de quoi continuer à avoir le plaisir de consommer du « foie-gras » sans culpabilité.

CONTACTS

Pour toutes demandes relatives à ce catalogue nous vous invitons à contacter notre responsable à cette adresse :

eco-citoyen@association-cie.fr

ou au 09 80 77 91 04

Pour toutes demandes relatives à notre association, ses activités et la cause que nous défendons :

@ direction@association-cie.fr

☎ 07 68 78 71 52

✉ 9, avenue Piaton - 69100 VILLEURBANNE

N'hésitez pas à consulter :

Notre site : association-cie.fr

Facebook : https://www.facebook.com/associationCIE

Twitter : https://twitter.com/Asso_CIE

NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS ET INSTITUTIONNELS

GRANDLYON la métropole

Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LÉA NATURE

FONDATION NICOLAS HULOT POUR LA NATURE ET L'HOMME

LABEL ESS ADN STRUCTURE À FORT IMPACT SOCIAL

Graine

ECOSIA