

La magie de faire soi-même

Quels sont les avantages à concevoir soi-même ses produits de tous les jours ? Cela contribue au bien être car on sait exactement de quoi sont constitués nos produits. Cela donne confiance en soi : en fabriquant, on se donne les possibilités de créer. Fini le rôle de consommateur passif. Celui qui crée comprend et maîtrise. Enfin, faire soi-même implique de sérieuses économies d'argent. A vous d'en juger:

Ingrédients :

- 3 litres d'eau
- 90 grammes de savon de Marseille râpé (3,20 euros les 300 grammes)
- 150 grammes de cristaux de soude qui dégraisse, détache et adoucit l'eau (3,10 à 3,90 euros les 500 grammes)
- 6 cuillères à soupe de bicarbonate de soude qui neutralise les acides et les odeurs et adoucit l'eau (2,95 les 500 grammes)
- 1 cuillère à café d'huiles essentielles pour désinfecter et parfumer (5,90 euros les 10 ml)

Recette :

- Faites fondre les copeaux de savon de Marseille râpé dans 1L d'eau en mélangeant
- Incorporez les cristaux de soude préalablement dilués dans un peu d'eau chaude en mélangeant
- Incorporez le bicarbonate de soude et mélangez le tout
- Ajoutez les huiles essentielles et mixez l'ensemble de la préparation jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène

-Versez le tout progressivement dans un bidon de 2 L d'eau tiède avant de le secouer pour bien mélanger les ingrédients.

Important: pensez à toujours secouer votre bidon de lessive avant de la verser dans la machine.

Astuces :

-pour le linge clair et blanc : ajoutez une cuillère à soupe de percarbonate de soude (blanchissant oxygéné qui détache et blanchit

-pour le linge de couleur ou foncé, ajoutez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude

-pour retirer les restes de savon et neutraliser le calcaire, ajoutez du vinaigre blanc dans le compartiment dédié à l'assouplissant de votre machine à laver

Le saviez-vous ?

Comme les lavandières autrefois, les balles et battoirs de lavage permettent d'utiliser moins de lessive, d'en renforcer le pouvoir lavant, de se passer d'adoucissant et d'obtenir un linge souple. N'hésitez pas à mettre des balles de lavage dans le tambour de votre machine !

Cap sur la COP. NDDL / Paris

à vélo ? Plus que quelques jours pour s'inscrire !

En ligne de mire, deux événements de grande ampleur : les 28 et 29 novembre, une marche nationale pour notre climat qui aura lieu dans toutes les villes de France. A suivre, la COP 21, conférence internationale pour trouver un accord universel sur le climat, qui se déroule au Bourget, à Paris du 30 novembre au 11 décembre prochains.

Faire du vélo : un symbole fort contre les causes du changement climatique

A l'initiative d'occupants de la ZAD, et de membres de comités et d'organisations contre le projet d'aéroport, un convoi en vélos et tracteurs s'organise du 21 au 28 novembre et effectuera le trajet Notre Dame des Landes / Paris à l'occasion de ce sommet intergouvernemental. L'objectif ? Dénoncer la schizophrénie du gouvernement, qui d'une part affiche sa volonté de lutter contre le réchauffement climatique. Et d'autre part, menace de débiter les travaux de l'aéroport dès 2016.

Le convoi cheminera sur plus de 400 kilomètres, en créant sur la route, des espace de rencontre et de débat. « *Nous voulons participer à une reprise en main, par les populations et mouvements de lutte, de l'avenir de la planète* », peut-on lire dans le communiqué annonçant l'événement.

Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 7 novembre inclus. Notez qu'il est possible de rejoindre le convoi à différents endroits sur le trajet. Parlez-en autour de vous !

Pour en savoir plus sur les détails du convoi, ou pour s'inscrire, écrivez à : « marche sur le climat Notre Dame des Landes » msclnddl@riseup.net ou rendez-vous sur : <https://marchesurlacop.noblogs.org/#>

L'aéroport se construira-t-il à Notre Dame des Landes ?

La réponse ici : <https://www.youtube.com/watch?v=W2RzpvWr7vw>

Communiqué du collectif vannetais contre le projet d'aéroport:

Le Collectif du Pays de Vannes contre le projet d'aéroport à NDDL et les nombreuses structures qui en font partie apportent leur soutien complet aux habitants de la zad et à l'ACIPA dans leur lutte. Nous nous opposerons de façon active et déterminée à toute tentative d'expulsion et tout début des travaux, en intervenant aussi bien sur la zone du projet que dans notre environnement proche. Nous demandons instamment l'abandon complet du projet et que l'expérimentation sociale qui se vit sur la zad puisse se poursuivre. Le réaménagement de l'aéroport actuel est la seule issue à ce conflit

TAFTA: "Il n'est pas trop tard pour stopper le processus des négociations"

Pensez-vous que le mouvement citoyen engagé contre le TAFTA en Europe a du poids face à la machine lobbyiste ?

Lee Williams : "Oui, le mouvement citoyen a forcément un impact sur la machine corporatiste et lobbyiste, il s'agit de lutter aussi bien contre les lobbyistes Américains qu'Européens.

Coté Européen, la finalité du TAFTA sera votée par le Parlement et le Conseil des Ministres. Ce sont eux qui auront le dernier mot. Etant donné qu'ils ont été élus démocratiquement, - contrairement aux membres de la Commission Européenne qui négocient les accords - une forte pression des citoyens peut tout à fait influencer leur décision. Voilà pourquoi il est essentiel que nous en parlions autour de nous, à la maison, au bureau, dans les milieux associatifs et que nous continuions à exercer une pression sur nos politiciens et députés."

Beaucoup de citoyens ignorent encore l'existence de ce traité, or, à cette étape des négociations (en 2013, la Commission Européenne a obtenu le mandat de la part de tous les Etats membres de négocier le TAFTA avec les Etats-Unis ndlr) peut-on envisager un sursaut des consciences, ou est-ce déjà trop tard?

“Il n'est absolument pas trop tard. Les négociations ne pourront pas être effectives avant 2017, voire peut-être même 2019 selon certaines. Cela nous laisse suffisamment de temps pour inverser la situation, informer les citoyens et enfin stopper le processus de négociations.”

Lire aussi:

L'article de Lee Williams consacré au TAFTA; <http://www.independent.co.uk/voices/comment/what-is-ttip-and-six-reasons-why-the-answer-should-scare-you-9779688.html>

Plus d'infos :

Le collectif STOP TAFTA : <https://stoptafta.wordpress.com/>

Rapports de la Commission Européenne:

http://trade.ec.europa.eu/doclib/docs/2013/september/tradoc_151787.pdf

http://trade.ec.europa.eu/doclib/docs/2013/march/tradoc_150737.pdf

Ici, une coalition en faveur du TAFTA que l'on retrouve facilement outre-Atlantique :

<http://www.transatlantictrade.org/>

L'essentiel du TAFTA:

Le partenariat transatlantique de commerce et d'investissement PTCI (ou TTIP en anglais), également connu sous le nom de traité de libre-échange transatlantique (TAFTA en anglais) doit théoriquement créer une gigantesque zone de libre échange entre l'Europe et les États-Unis, ce qui représenterait un marché de 820 millions de consommateurs sur 14 millions de km². Souvent appelé le grand marché transatlantique, ce territoire représente 45.5% du PIB mondial et le tiers des échanges commerciaux. Si ce projet aboutit, il constituera la plus grande zone de libre échange de l'histoire.

Comment ça marche?

Pour instituer cette zone de libre-échange, le traité devra *“réduire les formalités administratives coûteuses et coordonner les réglementations techniques pour les rendre plus efficaces”*. En clair, il s'agit de supprimer les droits de douane (qui aujourd'hui ne représentent que 2 à 5% pour la majorité des secteurs), et les dispositifs de protectionnismes nationaux (barrières non-tarifaires, démarches administratives lors de

l'importation et l'exportation de produits, appellations d'origines contrôlées...).

Le traité vise aussi à converger vers des normes communes afin de faciliter la libre circulation (normes sanitaires, agricoles, pharmaceutiques, environnementales, ou encore libéralisation du service public, de l'éducation, de la santé...) Soit l'uniformisation de normes qui pourraient autoriser les OGM, l'exploitation du gaz de schiste, du poulet chloré ou du boeuf aux hormones... Cet axe représenterait 80% des bénéfices économiques du traité.

Quels résultats?

Il est très difficile d'obtenir des données chiffrées sur le réel impact économique du traité. Même la Commission Européenne se montre prudente. Sur les quatre études engagées, seule l'étude conduite par Bertelsmann/IFO (2013) estime que 2 millions d'emplois seraient créés au sein de l'Union Européenne. Mais il suffit de regarder du côté des traités de libre-échange précédemment signés ([par exemple](#) le NAFTA, traité de libre-échange entre les Etats-Unis et le Mexique) pour mesurer leur impact négatif sur l'économie. Quant à l'impact environnemental d'une telle levée de normes? Il constitue une menace pour la transition énergétique, et représente l'anti-thèse d'une consommation locale responsable et d'une économie sociale et solidaire.

Libéralisation sous couvert des arbitrages privés

Enfin, ce traité pourrait instaurer une "obligation de neutralité économique" au nom de la concurrence libre et non faussée. Cela signifie que des services privés pourraient demander les mêmes subventions que des services publics. En cas de litiges, il reviendrait aux tribunaux d'arbitrages privés (ISDS) de trancher, plutôt que la justice d'Etat, et ce toujours dans une logique de simplification des démarches.

Autre chose: les détracteurs du projet estiment qu'il ne s'agit pas de négociations entre l'Europe et les Etats-Unis mais de huis-clos entre les multinationales et les lobbyistes. Une crainte née de la tenu e de réunions préparatoires aux négociations où étaient conviées les "parties prenantes" : sur 130 de ces réunions, 119 d'entre elles se sont soldées par des rencontres avec des entreprises et/ou lobbys industriels. Soit 11 réunions avec des représentants de la société civile incluant ONG et syndicats.

Procédures de validation

En Europe, si le Parlement Européen valide le traité, il devra encore être examiné par chacun des 28 Etats membres sous forme de vote au Parlement. Aux Etats-Unis, la décision revient au Congrès.

Sources :

<https://enjeuxenergies.wordpress.com/2015/07/22/comprendre-le-tafta-en-8-etapes-information>

Changement climatique: n'attendons pas la COP 21 pour agir

« *J'adhère pleinement à l'objectif 2 degrés car c'est le seul qui puisse permettre aux générations de la fin du siècle et au-delà, de continuer à vivre dans le bien être. Mais si on réussit à limiter de 2 degrés le réchauffement climatique, c'est déjà dramatique* ». Voici le constat sans équivoque dressé par Jean Jouzel, climatologue vice-président du GIEC (Groupement Intergouvernemental d'Etudes sur le Climat, organisme international chargé d'évaluer les risques liés au réchauffement climatique). Le scientifique était présent lundi 15 juin au CAC de Concarneau, alors qu'il donnait une conférence consacrée au climat, en compagnie du président de l'association Nature et culture Jean-Claude Pierre.

Le réchauffement climatique est global

« *Lorsqu'on regarde les trois décennies passées, chacune a été plus chaude que la précédente. D'une part, ce réchauffement n'est pas homogène : il est deux fois plus rapide en Arctique*

et moins rapide dans l'océan qu'en moyenne globale. D'autre part, il est présent partout sur la planète et cette chaleur supplémentaire se dirige directement dans la mer dont le niveau augmente de 3 mm par an, soit 3 cm par siècle » explique Jean Jouzel avant d'entrer dans les détails : « la moitié de ces 3 mm est liée à la fonte des glaciers (en particulier hors région polaire comme l'Himalaya, les Alpes, l'Alaska). Depuis quelques années, le Groenland et sa calotte glacière de 3 km d'épaisseur contribue à l'augmentation du niveau de la mer à presque 1 mm chaque année. Un autre tiers du réchauffement climatique est lié à l'augmentation globale de chaleur des océans qui se dilate. 10 à 15 % de cette augmentation du niveau de la mer est à l'extraction de l'eau souterraine qui se retrouve dans la mer. Mais elle peut monter encore beaucoup plus haut si nous ne faisons rien ».

Contenir l'impact du réchauffement

Les conséquences sont dans le rouge, si on imagine une augmentation de la température de 4 à 5 degrés : baisse de la production agricole, appauvrissement grandissant de la biodiversité, insécurité... A l'inverse, si un accord international opte pour un scénario sobre de l'ordre de 2 degré d'augmentation, (l'objectif de la conférence de Paris), on fait face à un réchauffement notable certes, mais les espèces réussiront à s'y adapter pour l'essentiel. « Le problème, explique Jean Jouzel, c'est que nous sommes trop tournés vers nous-mêmes lorsque l'on parle de réchauffement climatique : beaucoup d'espèces ont la capacité de développement inférieure à celle du changement climatique. Or c'est l'ensemble de l'équilibre vivant qui est menacé ».

L'efficacité énergétique et les énergies renouvelables : des

opportunités à saisir

Pour ralentir cette augmentation des températures, et ainsi contenir le réchauffement climatique, Jean Jouzel estime que les investissements dans l'efficacité énergétique et les désinvestissements des ressources fossiles sont la priorité. Reste à saisir l'opportunité de la recherche dans le développement des énergies renouvelables : un secteur qui nécessite de la créativité, de l'innovation et qui promet la création de nombreux emplois ! *« Or, aujourd'hui, 2/3 des investissements mondiaux liés à l'énergie sont consacrés aux énergies fossiles »* explique-t-il. Il faut donc inverser la tendance...

« L'homme est capable de modifier l'évolution de la planète. Cela lui confère une responsabilité inédite »

De son côté, Jean-Claude Pierre, président de l'association Nature et Culture, penseur et militant écologiste depuis une quarantaine d'années, en appelle à la capacité de la société civile à coopérer : *« En Allemagne, existent 900 coopératives énergétiques*. Et 25% de la consommation énergétique du pays est d'origine renouvelable. Nous entrons dans une nouvelle ère : l'anthropocène. Pour la première fois dans l'histoire du monde, l'homme est capable de modifier l'évolution de la planète. Cela lui confère une responsabilité inédite »*.

Si la conférence de Paris est le rendez-vous à ne pas louper pour que les gouvernements trouvent un accord visant à limiter le réchauffement climatique, la société civile a aussi les moyens d'agir : les actions quotidiennes constituent des

leviers majeurs pour réduire l'augmentation inévitable de la température. Le temps presse. N'attendons pas la COP 21 pour sauver notre climat.

*A Béganne (56) l'actionnariat populaire a permis l'installation de 4 éoliennes de 2 MW chacune. L'énergie produite est redistribuée à 8000 foyers et représente une production annuelle estimée à 20 400 MW heure. Découvrez ou redécouvrez nos articles publiés sur ce sujet:

<http://eco-bretons.info/ecoclub/transport-energie/energies-propres/éoliennes-parc-éolien-citoyen-béganne-sont-arrivées>

Participez à [la prochaine conférence de Jean Jouzel](#) jeudi 18 juin au centre des Congrès et des Expositions de Saint-Brieuc ! .

Qu'est ce que la COP21 ?

Du 30 novembre au 11 décembre 2015, « [la France va accueillir et présider la vingt-et-unième Conférence des parties de la Convention-cadre des Nations unies sur les changements climatiques de 2015 COP21, aussi appelée « Paris 2015](#) ». Son objectif ? Aboutir à un nouvel accord international sur le climat, applicable à tous les pays, dans l'objectif de maintenir le réchauffement mondial en deçà de 2°C.

Coupe menstruelle : des règles sang pour sang zéro déchet !

Pendant les règles, nous produisons inévitablement davantage de déchets : une seule femme utilise en moyenne, 5 tampons ou 5 serviettes jetables par jour, pendant 5 jours chaque mois. En un an, 300 protections sont ainsi jetées. Sachant qu'en France, environ 16 millions de femmes sont en âge d'avoir leurs règles, si on multiplie ce chiffre par le nombre de femmes en âge d'avoir leurs règles, le résultat est de 4 800 000 000 tampons et serviettes jetés en un an dans un seul pays...Evidemment, inutile de penser au recyclage !

Une cloche de silicone aux rebords arrondis ?

Pour y remédier, pourquoi ne pas opter pour une coupe menstruelle, autrement dit, une protection à usage unique ? Difficile à imaginer ? Ecoutez plutôt : cette coupe menstruelle est en fait une petite cloche de silicone aux rebords arrondis d'environ 4 à 5 cm de longueur pour 4 cm de diamètre, qui permet de recevoir le flux des règles. Pour la mettre, il suffit de plier la partie évasée et de l'insérer dans le vagin comme un tampon. Un effet ventouse se produit et permet à la coupelle de bien rester en place. Pour la retirer, il faut tirer sur la petite tige puis de la vider. La coupe menstruelle peut être insérée de nouveau après rinçage à l'eau claire.

Lorsque le cycle menstruel a pris fin, vient la stérilisation: trempez la coupe menstruelle dans l'eau bouillante avant de la ranger dans son emballage propre.

Des coûts vite amortis

Une coupelle menstruelle coûte en moyenne de 15 à 30 euros. Sa

durée de vie est de 10 ans. En moyenne, une femme utilise 13 boîtes de tampons (environ 4 €) ou de serviettes (environ 5 €) par an, soit 52 € par an pour les tampons et de 65 € pour les serviettes, l'achat d'une coupe menstruelle est donc amorti rapidement !

Dire non aux produits chimiques

Autre avantage : le confort. Fini les irritations provoquées par l'usage de tampons traditionnels. Fini les odeurs du sang qui s'oxyde au contact de l'air avec les serviettes hygiéniques. Opter pour une coupelle menstruelle est un moyen de boycotter une industrie polluante et génératrice de déchets. En effet, les procédés de fabrication de serviettes et tampons traditionnels sont polluants : ils nécessitent l'usage de produits chimiques, (plastiques, résines, liants, produits synthétiques, blanchiment...) et font l'objet de suremballages : applicateur, emballages plastiques individuels, tampons jetés dans les toilettes, serviettes incinérées ou enfouies...

Pour celles qui ne sont pas prêtes de franchir le pas, il existe des méthodes de protection à usage unique qui ont moins d'impact sur l'environnement (serviettes en tissu biodégradable, coton bio...). Renseignez-vous dans votre biocoop ou les magasins spécialisés !

Plus d'infos:

http://fr.wikipedia.org/wiki/Coupe_menstruelle

<http://www.coupes-menstruelles.fr>

Macrobiotique. « C'est dans la cuisine que je vais soigner ma vie ».

Plus d'infos sur la macrobiotique :

« Guide complet de cuisine macrobiotique », Aveline Kushi, Ed Guy Trédaniel.

« Le livre de la macrobiotique », Michio Kushi, Ed Guy Trédaniel.

« Un monde de paix », Michio Kushi et Alex jack, Ed Guy Trédaniel.

[La page Wikipedia](#)

[La page sur le site Ekopedia](#)

A lire également :

Nos autres articles de la rubrique « alimentation et santé » :

[Lylia Le Goff : « il faut réduire sa consommation de viande »](#)

[Vers une santé durable !](#)

Sans oublier les recettes que nous mettons en ligne régulièrement sur le site