

Annuaire des bons plans éco-responsables du 04



A propos

Grâce à cet annuaire, faites le plein de « bons plans » pour un quotidien plus sain : alimentation, transport, déchets, économie d'eau et d'énergie, loisirs.

Vous connaissez d'autres « bons plans responsables » ? N'hésitez pas à nous les communiquer, nous les ajouterons dans l'annuaire.

czambeaux.gesper@orange.fr - 04 92 34 33 54

Sommaire

Consommer autrement

- 1 - Je m'inscris dans une AMAP
- 2 - Je favorise les systèmes de vente directe ou les circuits courts
- 3 - En cas de coup dur, je fais appel aux épiceries sociales
- 4 - J'achète d'occasion
- 5 - Je favorise le commerce équitable

Se déplacer autrement

- 6 - J'utilise les transports en commun
- 7 - Je pratique le covoiturage

Construire une autre économie

- 8 - Je rejoins une banque responsable
- 9 - Je place mon épargne au service de projets locaux
- 10 - Je m'inscris dans un système d'échange local
- 11 - J'utilise une monnaie locale

Limitier le gaspillage et la production de déchets

- 12 - Je fais mon compost à la maison
- 13 - Je troque, je donne les aliments que je ne consomme pas
- 14 - Propriétaire d'arbres fruitiers non exploités, je rejoins l'association Fruit d'Avenir
- 15 - Je rejoins un atelier partagé de réparation pour mes objets

Faire des économies d'énergie

- 16 - Je réalise des travaux d'économie d'énergie
- 17 - Je passe chez un fournisseur d'énergie renouvelables

Découvrir

- 18 - Je participe à des sorties natures
- 19 - Je m'inscris dans un jardin solidaire

Consommer autrement

1 - « Je m'inscris dans une Amap »

Pourquoi ?

Pour manger bio, local, de saison, tout en soutenant un producteur local dans le développement d'une agriculture respectueuse de l'environnement. Les AMAP, Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne, permettent de mettre en contact un groupe de consommateurs avec un producteur dans un système de vente directe, avec un engagement pour les consommateurs sur en général, sur une saison.



Comment ?

- Je prends contact avec l'AMAP la plus proche de chez moi.
- Je me renseigne sur les différents contrats possibles (en fonction des durées d'engagement et des tailles des paniers).
- J'opte pour le contrat qui me convient le mieux.
- Je peux ensuite récupérer chaque semaine mon panier de légumes/fruits/viande au point de rdv fixé.
- Je m'engage également à participer de temps en temps à l'organisation de la distribution des paniers et je peux participer aux visites organisées chez le producteur.



Combien ça coûte ?

Les tarifs des paniers varient d'une AMAP à l'autre suivant le type de contrat souscrit (légumes, viande, fromage...), et la taille du panier souhaité. En général à partir de 7€ pour les petits paniers.





A qui s'adresser ?

Réseau régional des AMAP http://www.lesamapdeprovence.org 04 90 73 52 06	A Manosque et Sainte Tulle AMAP Mona Lisa Roseline FELICIAN roselinefeli@orange.fr http://amapmonalisa.free.fr
A Manosque AMAP des Coteaux de Valveranne christine.chaix2@wanadoo.fr	A Manosque AMAP Sud Durance aublinecyril@wanadoo.fr
A Digne AMAP du Pays Dignois Julie PILAET - amapdupaysdignois@live.fr http://amapdupaysdignois.over-blog.fr/	Au Mées AMAP des Pénitents amap.desmees04@outlook.fr
A Valensole Valensole AMAP Jean-Michel MURE - 06 22 41 57 02 valensolamap@free.fr http://valensolamap.free.fr	A Château Arnoux AMAP Durance Alain et Sylvie Le Breton 06 10 26 04 56 06.18.47.35.09 amapdurance@orange.fr - http://amapdurance.blogspot.fr/
A Forcalquier phil.girard3@wanadoo.fr	A Sisteron AMAP de la Citadelle amap.sisteron@gmail.com
A Moustiers-Sainte-Marie AMAP de Moustiers-Sainte-Marie helenebotte@sfr.fr	

Consommer autrement

2 - « Je favorise les systèmes de vente directe ou les circuits courts »

Pourquoi ?

Pour favoriser une production locale tout en limitant les intermédiaires. L'achat direct à la ferme me permet de rencontrer le producteur.



Comment ?



En m'approvisionnant directement chez le producteur ou bien à travers un Point de vente paysan ou une Maison de produits de Pays.

Combien ça coûte ?

Le fait de se passer d'intermédiaires ou de les limiter vous permet d'avoir accès à des produits à tarifs avantageux, et/ou de permet aux producteurs de vivre directement de leur production.





A qui s'adresser ?

Site internet **Bienvenue à la Ferme** avec un annuaire des producteurs du département : www.bienvenue-a-la-ferme-alpes-provence.com

Points de ventes paysans

A Forcalquier
Unis verts paysans

5 Place de Verdun
04 92 78 19 75

A Valvèranne
La Belle Ferme

82 chemin de Valvèranne - 04 92 87 59 56 -
www.labelferme.com

A Manosque
Couleurs Paysannes

5 Place du Terreau – 04 92 72 14 96

A Valensole
Couleurs Paysannes

Les Quatre Chemins- 04 92 72 14 96
www.couleurs-paysannes.f

A Peipin
L'Étal des Paysans

2 chemin du Desteil - 04 92 34 47 81

A Roumoules
Verdon Solidaire

34 rue Grande - 06 58 53 06 38
<http://verdon-solidaire.fr/>

Palud sur Verdon
Le Panier du Verdon

04 92 72 69 50
verdonrosesetaromes@hotmail.fr

Digne
L'étale des trois Vallées

81 Avenue de Verdun
04 92 36 38 64

Maisons de produits de Pays

Jausiers

Grand Rue
04 92 84 63 88 - www.produitsdepays.fr

Mallemoisson

Lieu dit Les Faisses - 04 92 34 49 56
www.maisonpays-digno.fr

Beauvezer :

Route de Colmars - 04 92 83 58 57
<http://maisonproduitspays-alpesduverdon.fr/>

Omergues

04 92 34 35 22
<http://maisondepaysdujabron.blogspot.com/>

Allemagne en Provence

Route de Riez- 04 92 77 40 24

Mane

Route de Salagon - 04 92 75 37 60

Autres

Digne

La Ruche qui dit Oui (groupement d'achats de produits locaux)
Jean-Claude KUEHN -06 19 32 38 76
jean-claude.kuehn@sfr.fr
www.laruchequiditoui.fr/4637

Digne

Episol-Digna (épicerie associative)
3 rue Dr Honnorat - 04 86 49 66 42 -
episoldigna04@gmail.com
www.episol-digna04.fr

3 - « En cas de coup dur je fais appel aux épiceries sociales »

Pourquoi ?

Vous rencontrez des difficultés financières ? Une solution pour continuer à pouvoir vous nourrir de manière équilibrée est d'aller faire vos courses dans une épicerie sociale.



Comment ?

L'accès aux épiceries sociales dépend de vos ressources. Chaque épicerie fixe ses conditions d'accès. Vous pouvez, soit vous renseigner directement auprès de l'épicerie sociale la plus proche de chez vous, soit demander plus d'informations auprès des services sociaux de votre commune. Si vous remplissez les conditions d'accès, vous pourrez aller faire vos courses au sein de l'épicerie.



Combien ça coûte ?

L'accès aux épiceries sociales est réservé aux personnes ayant de très bas revenus (RSA). Les produits proposés dans l'épicerie sont vendus à prix symbolique, autour de 20% du prix normalement pratiqué.





A qui s'adresser ?

Château Arnoux Association Point Rencontre - Casasol 11 place du Commerce 04 92 64 38 05 et 04 92 34 99 59 asspoint-rencontre@wanadoo.fr	A Forcalquier La Poire en Deux 5 avenue de Fontauris - 04 92 70 96 07
A Manosque La Fourmi Gourmande 9 bis boulevard Martin Bret 04 92 74 03 67	A Sisteron Le Comptoir Immeuble Square Horizon, Avenue Jean des Figures – 09 54 07 23 18
A Sisteron L'envolée 37 rue des Combes – 04 92 32 47 14	A Volx Epice Rit Square Célestin Rigolet - 04 92 70 91 21
A Oraison La Chaîne d'Oraison CCAS - 04 92 78 73 32	A Villeneuve CCAS (Epicerie sociale) 04 92 78 42 31
A Digne Gourmandigne 6 rue de l'Ancienne Mairie 04 92 31 60 16	

Consommer autrement

4 - « J'achète d'occasion »

Pourquoi ?

Pour diminuer mon impact sur l'environnement, faire des économies et participer à une économie sociale et solidaire dans le cas où je fais appel à des structures d'insertion comme la Ressourcerie de Haute Provence ou la friperie Les fils d'Ariane. Je peux également faire appel aux systèmes de vente en ligne entre particuliers, me rendre en magasin de dépôt vente ou aller flâner dans des vides greniers.



Comment ?



Tout simplement en ayant le réflexe d'acheter via ces réseaux plutôt qu'en magasin classique. Je peux également contribuer au développement de ces entreprises en leur donnant ce qui ne m'est plus utile.

Combien ça coûte ?

Beaucoup moins cher qu'acheter du neuf. Je pourrais trouver un frigo combiné pour une cinquantaine d'euros, des vêtements pour quelques euros seulement !





A qui s'adresser ?

Entreprises à caractère social	
Sainte Tulle Ressourcerie de Haute Provence ZA des Bastides Blanches + zone de dons à Saint-Auban 04 92 79 29 61	Digne les Bains Friperie Les Fils D'Ariane 16 av. de Verdun 04 92 32 07 15
Sisteron L'Envolée 7 rue des COMBES - 04.92.32.47.14	
Ressourcerie et dépôt-vente « classique »	
Valensole Ressourcerie Le Colibricole ZA La Condamine -(hangar Alpesud) 06 62 49 74 15 - colibricole@gmail.com	Forcalquier Friperie Husmann Susanne 1 place St Michel 04 92 72 01 61
Digne L'armoire Rue André Honnorat	Manosque Troc Discount 12 boulevard Casimirue Pelloutier 09 54 34 05 21
De particuliers à particuliers via internet	
Site de vente entre particuliers www.leboncoin.fr	Site internet référençant les vides greniers http://vide-grenier.org
Site de dons entre particuliers www.donnons.org	

Consommer autrement

5 - « Je favorise le commerce équitable »

Pourquoi ?

Le commerce équitable contribue au développement durable en offrant de meilleures conditions commerciales et en garantissant les droits des producteurs et des travailleurs marginalisés, tout particulièrement au Sud de la planète.

Les organisations du commerce équitable, soutenues par les consommateurs, s'engagent activement à soutenir les producteurs, à sensibiliser l'opinion et à mener campagne pour impulser des changements dans les règles et pratiques du commerce international conventionnel. »



Comment ?

En achetant des produits issus du commerce équitable. Vous pourrez les reconnaître facilement grâce aux logos dont les plus connus sont « Max Havelar » et « Alter Eco ». Vous trouverez certains de ces produits dans vos commerces habituels. Les boutiques d'Artisan du Monde regroupent toute une gamme de produits issus du commerce équitable.



Combien ça coûte ?

Les produits issus du commerce équitable sont souvent un peu plus chers que leurs équivalents non équitable. Cela s'explique facilement par le fait qu'une rémunération juste est reversée aux producteurs.



A qui s'adresser ?

Digne

Artisans du Monde

1 place du marché - 04 92 35 40 40
digne@artisansdumonde.org

Sur internet

<http://www.boutique-artisans-du-monde.com/>

Se déplacer autrement

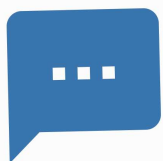
6 - « J'utilise les transports en commun »

Pourquoi ?

Pour limiter mon impact sur l'environnement, désengorger le trafic routier, et faire des économies.



Comment ?



Je me renseigne auprès de la Région, du Conseil Général et de ma collectivité sur les lignes de transport en commun à ma disposition. Quand cela est possible, j'opte pour le transport en commun plutôt que pour ma voiture individuelle. Je me renseigne si les trajets que j'effectue peuvent bénéficier des tarifs très intéressants de la carte ZOU PACA.

Combien ça coûte ?

A titre d'exemple un voyage en bus de Digne à Barcelonnette vous coûtera plein tarif 12€50.

La Carte Zou Etudes permet aux étudiants d'effectuer gratuitement leurs trajets domicile-étude. D'autres cartes Zou permettent de bénéficier de tarifs avantageux (jusqu'à 80% de réduction) sur des déplacements réguliers ou occasionnels. Enfin, la carte Zou Solidaire permet aux bénéficiaires de minimas sociaux d'avoir une réduction de 90% sur leurs billets de TER ou LER.



Le saviez-vous ? Les transports urbains de la ville de Manosque sont gratuits !



A qui s'adresser ?

Carte départementale des transports en commun et horaires des lignes www.cg04.fr onglet routes et transports	Pour calculer son itinéraire sans voiture grâce aux différents transports disponibles www.pacamobilite.fr
Lignes de bus Express Régionales (LER) PACA et cartes ZOU www.info-ler.fr	Trains express régionaux (TER) www.ter.sncf.com/paca
Réseau de bus de Digne les Bains www.dignelesbains.fr/mairie/regie-des-transports-urbains-dignois/	Réseau de bus de Manosque www.manobus.fr

Se déplacer autrement

7- « Je pratique le covoiturage »

Pourquoi ?

Pour réduire mon impact sur l'environnement, faire des économies et rencontrer d'autres personnes.



Comment ?

- Je m'inscris sur des sites internet spécialisés.
- Je m'identifie soit comme conducteur soit comme passager
- Si je suis conducteur je poste un nouveau trajet en précisant la fréquence, les horaires, les points de rendez-vous...
- Si je suis passager je trouve le trajet pouvant correspondre à mes attentes. Les covoitureurs fixent à l'avance le prix du trajet.

Le règlement s'effectue soit directement lors du trajet, soit via internet pour les plateformes dotées de système de paiement en ligne.

Combien ça coûte ?

Moins cher que si vous faisiez le trajet tout seul ! Le principe est en effet que chacun des passagers participe au trajet. Tout le monde est donc gagnant. A noter que le site « covoiturage.fr » prend une commission sur les trajets effectués, d'autres sites de mise en relation sont gratuits. A noter : des aires dédiées au covoiturage ont été mises en place un peu partout sur le département.



A qui s'adresser ?

A l'échelle nationale :

www.covoiturage.fr
www.covoiturage-libre.fr
www.carpooling.fr

A l'échelle du département :

www.covoiturage04.fr

Pour la Vallée de l'Ubaye

www.trajeco.org

Construire une autre économie

8 - « Je rejoins une banque responsable »

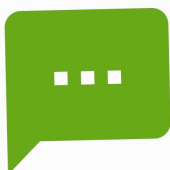
Pourquoi ?

Pour donner du sens à mes économies, et savoir à quoi sert mon argent au quotidien.



Comment ?

En rejoignant la Nef, une coopérative financière qui offre des solutions d'épargne et de crédit orientées vers des projets ayant une utilité sociale, écologique et/ou culturelle.



Pour l'instant la NEF n'héberge pas les comptes courants pour les particuliers (mais peut être bientôt car elle est engagée dans un processus de transformation en banque de plein exercice). Les comptes NEF sont ainsi automatiquement gérés par le Crédit Coopératif.

Combien ça coûte ?

Pour les modalités de création et de rémunération des produits de la NEF se référer directement à leur site internet.



A qui s'adresser ?

www.lanef.com

Béatrice CHAUVIN, banquière itinérante - 06.23.52.03.87 - b.chauvin@lanef.com
Société financière de la Nef - délégation de Lyon - 8 avenue des Canuts - CS 60032
69517 Vaulx-en-Velin Cedex

Construire une autre économie

9 - « Je place mon épargne au service de projets locaux »

Pourquoi ?

Pour donner un sens utile à mon argent, et permettre l'émergence d'une économie locale au service de l'Homme et de son environnement.



Comment ?

Plusieurs initiatives permettent de financer des projets locaux à forte valeur environnementale ou sociale dans des domaines tels que : l'agriculture biologique, les énergies renouvelables... A vous de choisir le type de projet que vous souhaitez soutenir ainsi que le mode d'épargne qui vous convient le mieux.

Agriculture : la foncière Terre de Liens vous propose de devenir actionnaire et de soutenir ainsi un agriculteur/trice dans son installation. Le capital accumulé sert à acheter des fermes pour y implanter des activités agri-rurales diversifiées. La foncière loue ces fermes à des paysans engagés dans une agriculture de proximité, biologique et à taille humaine.

Economie sociale et solidaire : les Club Cigales (Club d'Investisseurs pour une Gestion Alternative et Locale de l'Epargne Solidaire) rassemblent un groupe de 5 à 20 personnes qui mettent une partie de leur épargne en commun. Il se réunit plusieurs fois par an pour recevoir les créateurs d'entreprises et décider de leurs placements. Le club a une durée de vie de 5 ans, prorogeable une fois. Au terme de sa vie, il procède à la liquidation de son portefeuille, au prorata des apports des cigaliers.

Energie renouvelables : Grâce à la coopérative Energ'éthique 04, les citoyens, mais aussi les entreprises et les collectivités, s'engagent vers la transition énergétique en construisant ensemble des projets citoyens de production d'énergies renouvelables. En devenant sociétaire, vous financez des projets locaux et pouvez participer à la vie et aux décisions de la coopérative. 75 personnes ont déjà rejoint ce groupe, une 1ère centrale solaire est en place sur une école et plusieurs projets sont en chantier !

Combien ça coûte ?

L'action de Terre de Liens vaut 103 €, vous pouvez en souscrire le nombre que vous souhaitez. Il n'y a pas de durée de placement obligatoire.

Si vous devenez membre d'une Cigale vous placerez chaque mois une certaine somme d'argent qui sera placée pour une durée de 5 ans.

Chez Energ'éthique 04, vous prêtez votre argent sous forme de parts sociales d'une valeur de 50 € pour une durée minimale de 5 ans.



A qui s'adresser ?

La Cigale Les Robines à Digne lilidumont@wanadoo.fr	Terre de Liens PACA www.terredeliens.org/paca 09 70 20 31 24
Energ'ethique 04 www.ener04.com - 04 92 34 33 54 6 Rue Laurent de Lavoisier, 04000 Digne-les-Bains	

Construire une autre économie

10 - « Je m'inscris dans un système d'échange local »

Pourquoi ?

Pour rencontrer d'autres personnes, échanger des biens, des services, des savoirs. Mais également pour avoir accès à des services que ne pourrais pas forcément me « payer » autrement. Les SEL sont des lieux de convivialité. Par sa réflexion et ses pratiques, il participe à la transition vers une société plus juste, respectueuse des êtres humains et de l'environnement.



Comment ?

Une fois inscrit dans un SEL, je renseigne ce que je souhaite faire partager (par exemple : jardinage, pots de confiture, garde d'enfants,...). Le fait de rendre des services me permet d'obtenir un « crédit temps » que je pourrais ensuite utiliser pour demander des services à d'autres personnes. En général les SEL fonctionnent avec un catalogue recensant les offres et les demandes de service des membres.



Combien ça coûte ?

L'adhésion au SEL est en générale payante (autour de 10€). L'argent est ensuite exclu des échanges puisque les membres échangent du « temps » plutôt que des euros. Une belle façon de faire des économies !





A qui s'adresser ?

Château Arnoux Carrefour du Troc troc.chat@infonie.fr - 04.92.64.38.05	Sisteron Le grain de SEL de Sisteron m-savournin@club-internet.fr Martine CHAUSSERON - 04.92.61.53.53
Digne les Bains Etoiles de SEL bruno.forrat@wanadoo.fr - 04.92.31.03.28	Forcalquier Troc Olives Julie Boutry, Patricia Starek- 04.92.75.17.76
Les Mées Jacqueline LELONG - 04.86.49.65.96	Valensole SEL du Colibricole ZA La Condamine - (hangar Alpesud) 06 62 49 74 15 - colibricole@gmail.com

Construire une autre économie

11 - « J'utilise une monnaie locale »

Pourquoi ?

Pour construire un système économique basé sur la coopération et dans lequel les moyens d'échanges (la monnaie) sont détenus par les acteurs du réseau.



Comment ?

En rejoignant l'association SEVE 04 qui propose une monnaie locale : la Roue. Je peux me procurer des Roues contre des euros auprès de relais distributeurs ou des membres du réseau. Je les dépense ensuite auprès de professionnels (producteurs, artisans, professions libérales, commerçants, association...). Une affichette « Ici nous acceptons la Roue » permet d'identifier facilement tous les partenaires du réseau.



Combien ça coûte ?

1 Roue vaut 1 euro. Je peux si je le souhaite échanger mes Roues contre des euros auprès des professionnels adhérents. Pendant que les Roues circulent dans le réseau coopératif, les Euros sont déposés à la NEF (société coopérative de finances solidaires).



A qui s'adresser ?

S.E.V.E 04 (Système d'Echanges pour Vitaliser l'Economie)

L'association S.E.V.E 04 qui portera le projet de monnaie locale à l'échelle du 04 est en cours de création. Pour plus d'informations : 06 34 36 47 71

www.laroue.org

limiter sa production de déchets

12 - « Je fais mon compost à la maison »

Pourquoi ?

Pour nourrir la terre de mon jardin plutôt que ma poubelle ! Faire mon compost permet de valoriser mes déchets organiques plutôt que de les envoyer à l'enfouissement ou à l'incinération.



Comment ?

Si j'ai un jardin, je peux soit composter en tas, soit m'équiper d'un composteur (plus esthétique, moins de contraintes météorologiques).

Si je suis novice en la matière, je pense à demander lorsque je récupère mon composteur des informations pratiques sur la réalisation d'un compost. Certaines associations proposent des ateliers sur cette thématique.

Si je vis en appartement, je peux soit m'équiper d'un lombricomposteur soit impulser une démarche de compostage collectif en contactant par exemple l'association Compost'ere.

Combien ça coûte ?

De plus en plus de collectivités mettent à disposition de leurs habitants des composteurs à prix attractifs (à partir de 15€). Pour connaître les conditions d'achat d'un composteur à tarif préférentiel sur mon territoire je me rapproche de ma collectivité (communauté de commune, SIVOM, SIVU...). Si ce n'est pas le cas où vous habitez, vous pouvez toujours vous équiper en jardinerie. Pour récupérer gratuitement le broyat nécessaire au bon équilibre de votre compost pensez à contacter un élagueur, ou bien les services de votre mairie qui seront heureux de s'en débarrasser. Je peux également choisir de construire mon composteur à partir de palettes de récupération.





A qui s'adresser ?

Pour vous équiper d'un composteur et recevoir des conseils d'utilisation

Vous pouvez retrouver sur le site du **SYDEVOM** les contacts des collectivités participant à l'opération « Je veux un composteur du SYDEVOM »

www.sydevom04.fr/je-composte/je-veux-un-composteur/

19 Avenue Joseph Reinach, 04000 Digne-les-Bains – 04 92 36 08 52

Pour des conseil et des visites

Contactez l'association **A Fleur de Pierre** à Digne les Bains

www.afleurdepierre.com - 04 92 31 69 74

Pour être accompagné dans une démarche de compostage collectif

Contactez l'association **Compost'ere** : www.compostere.fr – 04 92 34 33 54

limiter sa production de déchets

13 - « Je troque, je donne les aliments que je ne consomme pas »

Pourquoi ?

Parce que vous en avez assez de jeter des produits qui auraient pu être consommés par d'autres, parce que vous aimeriez bien échanger vos kilos de pommes contre quelques cerises.

Le saviez-vous ? Pour un foyer de 4 personnes, c'est 20 à 30 kg de nourriture qui sont jetés par an, soit un budget de 400€ de perdu !



Comment ?

En m'inscrivant sur la plateforme « Stop Gaspi 04 » qui met en lien des personnes souhaitant échanger ou donner des produits qu'ils ne vont pas consommer. Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, vous pouvez également guetter dans les supermarchés les étiquettes proposant des promotions sur les produits dont la date de limite de consommation (DLC) arrive bientôt à terme, ou bien sur ceux dont la date limite d'utilisation optimale (DLUO) est dépassée. J'adapte également ma cuisine, par exemple en utilisant les fanes.



Combien ça coûte ?

En luttant contre le gaspillage alimentaire, vous êtes assuré de faire des économies. La plateforme stopgaspi04 met gratuitement en contact les personnes intéressées par le troc ou don de produits.



A qui s'adresser ?

Plateforme de lutte contre le gaspillage alimentaire :

www.stopgaspi04.fr

limiter sa production de déchets

14 - « Propriétaire d'arbre fruitiers non exploités je rejoins l'association Fruit d'Avenir »

Pourquoi ?

Pour valoriser la production de fruits (à pépins et noyaux) que je ne consomme pas, et permettre le développement d'une activité économique locale.



Comment ?

Si je suis propriétaire d'arbres fruitiers que je ne souhaite pas exploiter moi-même, je fais appel à l'association Fruits d'Avenir. Un membre de l'association se déplacera chez vous afin de faire une visite de votre verger pour évaluer la récolte. Fruit d'Avenir se chargera ensuite de la récolte et de la transformation des fruits en jus ainsi que de l'entretien de vos arbres (taille). En échange, l'association vous donnera 5% du jus pressé. Vous pouvez également faire le choix de récolter vous-même vos fruits et de les apporter à l'association afin qu'ils soient pressés (l'association est équipée d'une presse mobile).



Combien ça coûte ?

Fruit d'Avenir intervient chez vous gratuitement et vous propose 5% du jus pressé.



A qui s'adresser ?

Association Fruit d'avenir

projet.fruit.pays.dignois@gmail.com

Henry Poulain - 06 98 01 84 05

Consommer autrement

15 - « Je rejoins un atelier partagé de réparation pour mes objets »

Pourquoi ?

Pour donner une seconde vie à mes objets plutôt que de les jeter.



Comment ?



En participant aux ateliers de réparation organisés par certaines associations. Des bénévoles vous aideront à diagnostiquer l'éventuelle panne et vous accompagneront dans la réparation de votre objet.

Combien ça coûte ?

La plupart du temps les ateliers sont gratuits, certaines associations demandent aux participants d'adhérer pour pouvoir y participer. Être autonome sur des petites réparations vous permet également de faire des économies tout au long de l'année.



A qui s'adresser ?

Digne les Bains

Atelier partagé

<http://www.atelier-partage.org/>

Thierry Michel – 06 12 12 50 31

contact@atelier-partage.org

Faire des économies d'énergie

16 - « Je réalise des travaux d'économie d'énergie »

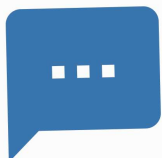
Pourquoi ?

Diminuer ma consommation d'énergie, c'est réduire ma facture tout en préservant l'environnement. La réalisation de travaux tels que l'isolation de mon logement me permet également de gagner en confort.



Comment ?

Je peux m'informer auprès d'un Espace Info Energie ou les programmes locaux de rénovation qui me donneront des conseils techniques et financiers. Les personnes à faibles ressources et en situation de précarité énergétique peuvent par exemple se faire accompagner gratuitement par la SCIC Energ'Ethique 04. Si je souhaite me lancer dans l'auto-installation d'un projet de panneaux solaires thermiques (chauffage ou eau chaude), je peux me faire accompagner par l'association APPER (avec notamment un service d'achat groupé).



Combien ça coûte ?

Les travaux d'économie d'énergie nécessitent en général un investissement de départ qui peut être rapidement rentabilisé. Il existe plusieurs aides pour inciter les particuliers à se lancer dans des travaux d'économie d'énergie : crédit d'impôt transition énergétique (CITE), Eco-prêt à taux 0, aides de l'Anah. Pour savoir à quelles aides vous avez droit et estimer le temps de retour sur investissement, contactez votre Espace Info Energie. Si vous êtes éligible à l'opération d'auto-réhabilitation lancée par Energ'Ethique 04 vous serez accompagné dans la réalisation des travaux par un animateur professionnel et les matériaux seront également pris en charge dans le cadre du programme. Enfin, vous lancer dans l'aventure de l'auto-installation de panneaux solaires thermiques devrait vous permettre de faire encore des économies.





A qui s'adresser ?

Digne Espaces info énergie (EIE) - Association Pact www.pact04.org - 04 92 71 02 58	Apt avec permanences sur Forcalquier Espaces info énergie (EIE) - Association AERE www.aere-asso.com - 04 90 74 09 18
Programme MARIE / Rénover + Pays Dignois Tél. : 04.92.30.54.27 conseildev@paysdignois.fr	Energ'Ethique 04 www.ener04.com t.michel@ener04.com - 06 12 12 50 31
APPER www.apper-solaire.org - amet.solaire@free.fr	

Faire des économies d'énergie

17 - « Je passe chez un fournisseur d'énergie renouvelable »

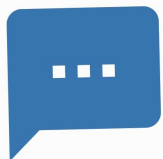
Pourquoi ?

Pour favoriser le développement des énergies renouvelables à l'échelle locale et ainsi réduire notre dépendance au nucléaire et au pétrole.



Comment ?

En contactant Enercoop PACA afin de souscrire à un nouveau contrat. Je peux, quand je le souhaite, retourner au tarif réglementé EDF.



A noter : Enercoop est le seul fournisseur d'électricité à s'approvisionner directement et à 100% auprès de producteurs d'énergie renouvelable (solaire, éolien, hydraulique et biogaz). Ses bénéfices sont réinvestis dans les énergies renouvelables. A titre d'exemple, Enercoop achète l'électricité produite par la centrale solaire installée par la SCIC Energ'Ethique sur la toiture de l'école de Gaubert à Digne.

Combien ça coûte ?

Un peu plus cher que le tarif réglementé d'EDF (environ 20%). Cette différence de coût s'explique par le fait que les tarifs pratiqués par Enercoop reposent sur la réalité de son coût d'approvisionnement et non sur des opportunités commerciales.



A qui s'adresser ?

Enercoop PACA

www.enercoop-paca.fr - 04 84 25 89 19 - contact@enercoop-paca.fr

18 - « Je participe à des sorties natures »

Pourquoi ?

Pour découvrir ou re-découvrir les paysages qui nous entourent. Les arpenter en présence d'un guide qui nous informera sur la faune et la flore qui les peuplent.



Comment ?

En me renseignant auprès des associations naturalistes de la région ou auprès des parcs sur les sorties prévues. Les sorties ont pour fil conducteur une thématique, vous pourrez par exemple vous initier à l'ornithologie, aller sur la piste des loups, ou bien encore apprendre à reconnaître les plantes comestibles sauvages. Une bonne partie d'entre elles sont accessibles aux enfants, renseignez vous au moment de l'inscription.



Combien ça coûte ?

Généralement les sorties proposées par ces associations sont gratuites. Pour d'autres ou pour certaines formations, une participation est demandée. Certaines associations demandent aux participants d'adhérer pour bénéficier de la gratuité des sorties.





A qui s'adresser ?

Ligue de protection des oiseaux - LPO http://paca.lpo.fr/sorties-nature 04 94 12 79 52 Antenne des Mées : 0492836955 http://paca.lpo.fr/blogs/bleone-durance/ 04.92.79.32.87 http://paca.lpo.fr/blogs/montagne-de-lure/	France nature environnement - FNE www.fne04.fr/agenda_5.php fne04.asso@gmail.com - 04 42 52 07 22
CPIE 04 www.cpie04.com château de Drouille 04100 MANOSQUE contact@cpie04.com 04 92 87 58 81	Parcs naturels www.parcduluberon.fr/ - 04 90 04 42 00 http://parcduverdon.fr/ - 04 92 74 68 00
Conservatoire des espaces naturels PACA www.cen-paca.org Pôle Biodiversité régionale Appartement n°5 - 96 rue Droite 04200 SISTERON - 04 92 34 40 10	

19 - « Je m'inscris dans un jardin solidaire »

Pourquoi ?

Pour pouvoir jardiner et cultiver un bout de terrain même si je vis en appartement. Les jardins solidaires sont les lieux de convivialité propices aux rencontres et aux échanges. Les associations qui gèrent les jardins solidaires pourront vous aider à acquérir des techniques de jardinage biologique et vous proposeront d'autres activités en lien avec la terre, comme la réalisation d'un compost ou bien encore des ateliers cuisine.



Comment ?



En rejoignant une association existante, puis en m'engageant à m'occuper d'une parcelle et à participer aux activités de l'association.

Combien ça coûte ?

Les conditions d'accès aux parcelles dépendent de l'association que vous rejoignez. Par exemple, chez A Fleur de Pierre, les adhérents de l'association peuvent accéder gratuitement aux parcelles moyennant une cotisation annuelle de 15€. Les adhérents qui bénéficient d'une parcelle s'engagent à participer aux réunions de jardiniers et aux travaux collectifs.





A qui s'adresser ?

Digne les Bains A Fleur de Pierre www.afleurdepierre.com - 04 92 31 69 74	Pierrevet Le Cabanon - Jardins solidaires www.lecabanonjardinssolidaires.net
Barcelonnette Les Jardins de Barcelonnette http://lesjardinsdebarcelonnette.eklablog.com/les-jardins-de-suzanne-c22647463	Volx Jardin des collines 06 95 72 01 83 http://lejardindescollines.e-monsite.com/
Forcalquier Jardins des UBACS La Maison de la Famille en Pays de Forcalquier - Place Saint-Michel 04 92 75 38 03 contact@mdf-forcalquier.info www.mdf-forcalquier.info	Valensole Jardin du Colibricole ZA La Condamine - (hangar Alpesud) 06 62 49 74 15 - colibricole@gmail.com

Ce guide a été réalisé par l'association GESPER dans le cadre du projet « Vers des événements éco-responsables dans le 04 », projet lauréat de l'Agenda 21 du Conseil Départemental des Alpes de Haute Provence.

Nous tenions à remercier :

Nos partenaires techniques : l'association A Fleur de Pierre, le CPIE 04, l'association d'Aqui d'Aïa et le PILES 04.

Nos partenaires financiers : Le Conseil Départemental des Alpes de Haute Provence, la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, la Communauté de Communes Moyenne Durance, la Communauté de Communes Asse Bléone Verdon.

Vous connaissez d'autres « bon plans responsables » ? N'hésitez pas à nous en faire part, nous les ajouterons à l'annuaire :

czambeaux.gesper@orange.fr - 04 92 34 33 54

