1001 idées de Transition St Médard & St Aubin

Caftage de solutions & bonnes adresses pour la Transition
dans notre secteur St Médard & et St Aubin

Ce guide informatif est édité sans but promotionnel ou commercial,
son objectif est de proposer une démarche de Transition :
consommer moins et mieux, local, éthique, bio quand c'est possible,
en sollicitant des gens proches de chez nous.

1° JE CONSOMME LOCAL / BIO / ou autrement

J'achète en vrac lorsque c'est possible ; je conserve les emballages pour la prochaine fois ou mieux, j'amène mes contenants (bocaux, sacs en tissus …)

- AMAP : Association pour le maintien de l'agriculture paysanne

Collectif de consomm'acteurs pour achats directs aux producteurs locaux
Produits souvent bio, toujours locaux, 100 % reversés aux producteurs

AMAP des Jalles	jeudi soir 19h-20h	Espace Simone Veil St Médard	*iestebe@gmail.com*	Lien

Le panier des tourterelles St Aubin	jeudi soir 19h-20h	Espace Villepreux St Aubin	06 08 52 81 71 *amap@panierdestourterelles*	Lien

ou toute autre AMAP proche du lieu de travail par exemple …

- La ruche qui dit oui

structure permettant d'acheter aux producteurs locaux
produits bio ou fermiers, 84 % reversés aux producteurs

Ruche Hastignan	merc. 17h-19h	104 av Anatole France St Médard	Carole et Cécile	Lien
Ruche Magudas	vendr. 16h30-19h	5 rue Jean Henri Fabre St Médard	07 83 97 08 17	Lien

- PRODUCTEURS LOCAUX :

Bioferme de St Aubin	oeufs de poules bio et oeufs de cailles	route de Mautemps St Aubin	06 62 34 60 97 *elodiebioferme@gmail.com*	Lien FB

Le jardin de Cyril	Légumes bio de saison lundi mercr vend 15h à 19h	4 chemin du petit sesca Eysines	06 58 62 85 19	Lien FB

Les jardins du Plec	légumes et fruits rouges bio à la commande	1 ch de la Gravette Salaunes	06 89 89 84 46 *fvillemonte@yahoo.fr*	Lien

- COMMERCES

Au jardin d'Alice Biomonde	alimentation bio	168 av Montaigne St Médard	05 56 99 22 42 *contact@aujardindalice.fr*	LienFB

Erable & Noix	boulangerie bio	141 av Montaigne St Médard	05 56 67 63 95	LienFB

Terre de Vrac	Epicerie	196 av Pasteur Le Haillan	05 56 34 49 80 *terredevrac@gmail.com*	LienFB

Savonnerie du Lou	Savonnerie artisanale sur les marchés ou	3 rue Jacques Cartier St Aubin	06 51 05 18 41 *c.reber@free.fr*	Lien

Les savons de Sophie	Savonnerie artisanale et cosmétiques (Nature et Progrès)	14 ch de cassy-vigney St Médard	06 03 77 86 17 *svauzelles@hotmail.fr*	Lien

Calidou Aroma Cosmétiques	Savonnerie artisanale et cosmétiques (Nature et Progrès ; Slow Cosmétique)			
		12 rue Vincent d'Indy		
		St Médard	07 69 79 64 69 *calidoux@outlook.fr*	Lien

Au naturel	Magasin d'alimentation bio, compléments alimentaires, soins bio			
		36 pl de la République		
		St Médard	05 56 95 82 79	Lien FB

La cabane de Picot	Fruits et légumes locaux, bio pour certains			
		70 rue Aurel Chazeau		
		St Médard	05 56 95 97 34 *lacabanedepicot@gmail.com*	Lien

Bière Garona	Bière artisanale bio	17 rue de Belfort		
		St Médard	06 70 71 92 45 *contact@bieregarona.com*	Lien

Marchés locaux :	Vendredi matin	Place de l'église St Aubin
	Samedi matin	Place de la République St Médard

2° Je donne une 2e vie aux objets que je n'utilise plus ou je récupère un produit d'occasion ou je répare :

Boites à livres	A découvrir sur notre territoire : à l'Asco, à Feydit, à l'Estran, devant Bureau Vallée pour St Médard Près de l'église à St Aubin

SEL	Système d'échange local sans argent, pour prêts ou dons ou services au sein de l'association			
		Espace Simone Veil		
		26 rue Aurel Chazeau		
		St Médard	06 08 52 81 71 *sel.smej@gmail.com*	Lien

Répar'en Jalles	Journées de réparation d'objets/transmission de savoirs			
	3e sam du mois	104 avenue Anatole France	05 56 70 39 40	
	Soir 1er mardi/mois	St Médard	06 17 63 58 72 *repar.en.jalles@gmail.com*	Lien

Secours Populaire	lundi mercr.& vendr.	Espace Simone Veil		
		26 rue Aurel Chazeau		
	de 14h à 17h	St Médard	09 64 46 52 28 *spf.capouest@outlook.fr*	Lien

Secours Catholique				
	lundi mercr.& vendr.	Espace Simone Veil		
		26 rue Aurel Chazeau		
	de 15h à 19h	St Médard	05 56 05 58 27 *contact.sc-jalles@orange.fr*	Lien

Emmaus Parempuyre	2 rue compagnons abbé Pierre		
	Parempuyre	05 56 35 25 26 *emmausparempuyre@hotmail.*	Lien

Rouquine	Dépôt vente de vêtements femmes		
		97 av Montesquieu	
		St Médard	05 56 95 71 49

Comité d'organisation de Bourses d'échanges de St Aubin de Médoc COBESA
janvier février : bric à brac
mars ou avril : vêtements d'été
octobre : vêtements d'hiver
novembre : jouets et neige

Vide greniers	Le site en Gironde	Lien
Bourses aux vêtements	Le site en Gironde	Lien
Donnons.org	Le site en Gironde	Lien
Recupe.net	Le site national	Lien
Zones de gratuité	SEL, Rendez-vous des Possibles…	Lien

3° Je partage / j'emprunte ce dont je n'ai pas souvent besoin :

Avec mes amis, mes voisins, je peux louer ou acheter à plusieurs (ex : broyeur de feuilles, remorque…) mais aussi :

Bibliothèque de Saint Aubin de Médoc	10 bis rte de Germignan	05 56 70 24 83	*Biblio.saint-aubin33@orange.fr*	Lien

Médiathèque de St Médard en Jalles	Carré des Jalles	05 57 93 18 50	*mediatheques@saint-medard-en-jalles.fr*	Lien
Ludo-Médiathèque de St Médard	Espace Simone Veil	05 56 01 40 85		Lien

Avec L	Association de Volontés, échanges, culture et loisirs			
		06 16 83 60 60	*contact@avecl.fr*	Lien

SEL	Association d'échange local sans argent	06 87 09 03 48		
	Espace Simone Veil			
	St Médard	06 08 52 81 71	*sel.smej@gmail.com*	Lien

4° Je me cultive, je me divertis

Librairie indépendante Nouveau chapitre				Lien
	41 rue F. Mitterrand			
	St Médard	05 56 18 94 92	*lalibrairienouveauchapitre@gmail.com*	

Carré Colonnes	Spectacles, festivals	Pl de la république St Médard		Lien

Le Carre Colonnes, Scène Nationale pour l'Art et la Création soutient la création pour le théâtre, la danse , le cirque et coproduit avec des compagnies régionales des spectacles en offrant des résidences d'artistes. Son projet culturel d'éducation artistique s'inscrit dans un projet de territoire avec un engagement pour la solidarité et l'environnement. Deux structures réunies :

Carré	place de la République St Médard	05 57 93 18 93
Colonnes	4 rue docteur Castera Blanquefort	05 56 95 49 00

L'Estran	Association socioculturelle pour les plus de 14 ans , basée sur les valeurs de l'Education Populaire et les projets partagés de ses membres : débats, expos, théâtre, musique, festival Jalles House Rock, café culturel …			
	1 lieu, 2 adresses	209 rue G Clémenceau	09 50 59 82 25	
		7 rue Guynemer St Médard	*estransmj@gmail.com*	Lien

Propositions culturelles de nos villes	St Médard		Lien
		Des sites à consulter régulièrement	
	St Aubin		Lien

Vie associative dans nos villes	St Médard	infos sur le site de nos mairies	Lien
	St Aubin		Lien

Réseau d'échanges réciproques de savoirs	Divers ateliers à consulter sur le site			
	mardi 18h	salle Diaz à St Aubin	*rers.staubin@free.fr*	Lien

5° Je repense mes finances

Je m'interroge sur ma banque et sur mes éventuels placements.
A quoi sert mon argent quand il est déposé dans un organisme bancaire ou financier ?
Quelques éléments de réflexion dans le rapport sur la
Finance Responsable => Lien

La MIEL	Monnaie d'Intérêt Economique Local de Gironde, présente sur notre territoire	Lien

Son objectif est de dynamiser les échanges locaux et l'économie locale car la validité de la monnaie est limitée à un territoire, au service de la force économique locale (petits commerces de proximité, producteurs locaux,…)

Les Cigales	Alternative aux prêts bancaires	contact via le site	Lien

6° Je me déplace

A vélo, pistes cyclables	Voir le site de la Mairie St Aubin	Lien
Vélobus, à pied pédibus,	Ou voir le site de la Mairie de St Médard	Lien
transports en commun	Voir Bordeaux métropole	Lien

covoiturage	blablacar	le plus connu	*www.blablacar.fr*	Lien
	mobicoop	mode coopératif sans commission	*www.mobicoop.fr*	Lien
	boogi	au quotidien	*www.boogi.fr*	Lien

Je loue une voiture autrement			
Getaround	Autopartage	*https://fr.getaround.com/*	Lien
Ouicar	location entre particuliers	*https://www.ouicar.fr/*	Lien

7° Je réduis ma consommation d'énergie non renouvelable

Choix d'un fournisseur d'électricité verte			
	Une solution à la portée de tous	*www.guide-electricite-verte.fr*	Lien
Rénovation énergétique			
Installation de systèmes d'énergie renouvelable, Contacter un conseiller énergie ; en mairie sur rdv			
isolation, réduction conso énergie, aides…	Trouver un professionnel RGE (Reconnu Garant par l'État)	*https://www.faire.gouv.fr/*	Lien
Agence de la transition écologique		*https://www.ademe.fr/*	Lien
Résistez au démarchage téléphonique !			

8° Je jardine autrement

Jardins partagés et	St Médard	Infos sur le site de la mairie ou par téléphone	Lien
jardins familiaux	St Aubin	Infos par téléphone uniquement	

Semences à échanger	Grainothèque de la Médiathèque St Médard centre	Lien
Bourses, troc de plantes	SEL	Lien
	Association des jardiniers de St Médard	Lien

Guide de l'ADEME pour jardiner autrement		Lien
	Jardiner au naturel en utilisant du compost, du paillage…	
Permaculture	Des techniques naturelles à découvrir	Lien
Composteurs	A réserver en Mairie ou sur le site de Bordeaux Métropole	Lien
	A fabriquer en 10 min avec des palettes	Lien
	Et **LE** guide pour le compostage et le paillage	Lien
Récupérateur d'eau	j'installe un récupérateur d'eau	

9° Je découvre la nature et je participe à sa protection

Sorties nature, activités dans la nature, sciences participatives de l'environnement … je découvre

Natur'Jalles	association locale pour sorties et partage de connaissances sur la nature	Lien
Cistude Nature	association locale de protection de la nature, association complémentaire d'enseignement public, asso de jeunesse et d'éducation populaire	Lien
Ecoacteurs Médoc	découverte du milieu naturel, respect de l'environnement	Lien
SEPANSO Gironde	association de défense de la cause environnementale, découverte du milieu, gestion du marais de Bruges, de la réserve de l'étang de Cousseau	Lien
LPO Aquitaine	protection des espèces, et des espaces naturels	Lien
Sciences avec le Muséum d'Histoire Naturelle		Lien
1 geste par jour pour la biodiversité		Lien

10° Je mets la main à la pâte, je fabrique, je réduis mes déchets

A la maison :	Je confection mes plats, mes desserts ; le fait maison est tellement meilleur et j'évite ainsi déchets et plats industriels	
	En plus de mes recettes ou celles de mes amis	Lien
	je trouve des idées sur des magazines ou sur des sites	Lien
	Je cuisine la totalité des plantes quand elles sont belles et bio : Pesto avec les fanes de carottes, potages avec fanes de radis ou navets, verts de poireaux, cosses des fèves ou petits pois …	
	Je fais mes confitures, mes conserves	
	Plus original, je tente des recettes anti-gaspi	Lien
	Ou je cherche des idées sur les sites zéro déchets	Lien
	Je teste les graines germées, des tutos sans germoir, ici ou avec un germoir, clic	
	Boire l'eau du robinet, en la laissant reposer au frais avant c'est meilleur ! Je garde l'eau de lavage des légumes pour mes plantes	

Fabriquer sa lessive :	A partir de paillettes de savon, ou	Lessive au lierre	ou	lessive à la cendre
Adoucissant linge :	du vinaigre blanc, à parfumer éventuellement aux écorces d'agrumes, ou avec des huiles essentielles			
Produits d'entretien :	Ateliers réguliers au jardin d'Alice, au SEL, ou recettes sur le net… Vive le vinaigre, le bicarbonate de soude et le savon noir !			

Divers	Je découpe des lingettes démaquillantes lavables dans une vieille polaire, ou dans du tissu éponge	
	Je fabrique des masques et mouchoirs dans des chemises en coton ou des draps usagés	
	Je couds des sacs en tissu avec des tissus divers et j'élimine les sacs jetables plastiques	
	Je fabrique un Stop Pub ou le demande (voir lien)	Lien

Cadeaux :	J'emballe mes cadeaux dans du tissu ré-utilisable, le furoshiki	Lien
	Je donne intelligemment des objets que j'ai en trop : bijoux, objets en bon état, utiles…	
	J'offre des bons de spectacles, des bons d'achat pour des livres, un bon restaurant…	
	Je choisis un bel objet dans une recyclerie	
	Je fabrique moi-même un cadeau personnel !	

11° Je geek malin et écolo

Je choisis Linux comme système d'exploitation ; j'utilise quand je peux des logiciels libres de droits et gratuits

Libre Office		https://fr.libreoffice.org/	Lien
Framadate	Créer des sondages et des rendez-vous	https://framadate.org/	Lien
Framapad	Editer des documents à plusieurs	https://framapad.org/fr/	Lien
Framalistes	Créer des listes de destinataires	https://framalistes.org/	Lien
Frameteam	Discuter, partager, archiver	https://frameteam.org/	Lien
et autres framasoft			

Le matériel

Le matériel numérique a un impact écologique très important (énergie, épuisement des ressources, pollution…)

A l'achat	Smartphone ou ordinateur, tablette ...peuvent être achetés reconditionnés, reconfigurés, remis à neuf		
		Backmarket	Lien
		ACTIF	Lien
En fin d'utilisation	Pensons au recyclage ! Des plateformes de recyclage les rachètent,		Lien
	Les opérateurs les reprennent,		Lien
	des associations les récupèrent également.		

Moteurs de recherche internet			
Lilo	Finance des projets sociaux et environnementaux	https://www.lilo.org/fr/	Lien
Ecosia	Pour planter des arbres juste en cliquant	https://www.ecosia.org/	Lien
Qwant	Le moteur de recherche qui ne trace pas vos recherches		

Nous prenons toutes vos bonnes idées pour compléter ce mini-guide local ...
D'avance merci de vos retours à notre adresse : transition33160@laposte.net