

JEUNES ⚡ & ENGAGÉS

Faire sa part !



Sommaire

Jeunes à l'initiative du livret Page 3

En voyage Page 4

Consommer autrement..... Page 6

Alimentation..... Page 8

Au jardin Page 10

S'engager Page 12

Défenseur de droits Page 14

Recettes Page 16

Pour aller plus loin Page 19

Légende :  = à savoir

Emmeline Vaginay, 18 ans engagée dans le droit des femmes, les violences sexuelles, conjugales et dans l'environnement.



Emilio Follet , 17 ans engagé dans l'environnement et les modes de vie alternatifs.

Célia Cassou-Leins , 20 ans engagée depuis ses 10 ans dans le bien être animal, l'engagement associatif et les modes de vie alternatifs dont le minimalisme.



Marie Monfort, 20 ans engagée dans l'environnement, le jardinage et les modes de vie alternatifs.

Nicolas Amaidei, 16 ans, Consom'Acteur engagé pour un mode de vie plus durable en cohésion avec l'environnement.



En voyage



Problèmes : beaucoup de pollutions
(CO2, déchets, destruction des milieux naturels ...)

Alternatives :

- . Privilégier des transports moins polluants (vélo, train, bus...)
- . Faire du **woofing** = travailler au sein d'une ferme biologique (possible dans plus de 50 pays!) en échange du gîte et du couvert.

Sites, films ou livres :

- . **wwoof.fr** pour le woofing en France.
- . Pass **Interrail** pour voyager en train en Europe.
- . Site d'écotourisme : **hopineo.org**.
- . L'**EuroVelo** qui est un réseau de 16 itinéraires cyclables à travers l'Europe.
- . Le livre **l'audace nous rendra libre** de L.Bortoletto parle d'un voyage autour de l'audace.



La Nouvelle Aquitaine peut financer via la bourse destinACtion des projets voyages pour les 16-25 ans en France et en Europe .

Témoignages :

Voyage à vélo de Célia et Emmeline d'une semaine dans les Landes et au Pays Basque en mai 2020.



On a découvert des acteurs et des structures alternatives comme des associations dans différents domaines .



Pour nous déplacer, nous avons utilisé la véloroute "véloodyssée". Pour manger on privilégiait des marchés ou magasins locaux.

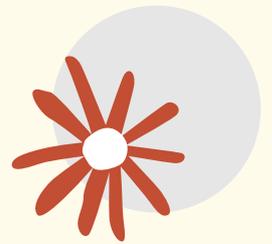


Pour dormir nous avons campé dans le jardin de particuliers. Il existe un site pour faire du camping chez l'habitant : **home camper**.



Pour trouver des acteurs ou lieux alternatifs, le **site transiscope**, **ferme d'avenir** et **la carte colibri**.

Consommer autrement



Problèmes : Diverses pollutions, environnementales par exemple.

Alternatives :

- . Acheter et vendre d'occasion (friperies, **Vinted** et **Percentil** pour les habits, le bon coin, les vide greniers, **BackMarket** pour les produits électroniques reconditionnés).
- . Acheter local/commerces de proximité.
- . Privilégier des labels éthiques et responsables (commerce équitable, Ecocert...)

Il existe une démarche qui s'appelle le zéro déchet qui utilise la démarche des 4 R, **R**efuser le superflus, **R**éduire la consommation, **R**éutiliser si possible, **R**ecycler + composter

Site pour s'informer :

- . **Imago TV** ("le Netflix des alternatives")
- . **Positivr**, site qui montre des alternatives positives pour une transition sociale et écologique.
- . Livre avec Astuces et DIY : "**Zéro plastique, Zéro toxique**"
- . Blog : <https://consommonssainement.com/>

Témoignages :



Les fleurs ont une place grandissante dans les circuits courts de nos environs : les marchés ou le "**Collectif de la Fleur Française**" proposent une offre **locale** et de **saison**.



Pour connaître la composition de ses produits alimentaires ou cosmétiques il existe l'appli **Yuka**, **OpenFoodFact** ou **QuelCosmétiqueChoisir**



Dans la salle de bain, on peut remplacer des objets à usage unique (disques, cotons tiges...) par des alternatives lavables et réutilisables !



Une famille landaise a changé sa manière de consommer .
Voilà leur premier livre : famille presque 0 déchets

Alimentation



Problèmes : Des aliments peuvent contenir des éléments nocifs pour la santé comme des conservateurs ou des pesticides.

Alternatives :

- . Manger des **végétaux variés** apporte **vitalité** et **bien-être**.
- . Les produits **biologiques** sont généralement plus **nourrissants**. Leur production permet plus de **biodiversité**, une conservation des sols et peu de pollution des eaux.
- . Se fournir dans les **fermes locales** permet de participer à une économie locale, soutenir leur travail, réduire les distances de transports et manger des produits frais.

Bien sûr tout cela est idéal, et en prendre simplement **conscience** est un début...

Sites ou livres :

- . **cagette.net**
- . **jours-de-marche.fr**
- . **biomonde.fr**
- . "**La bible de la cuisine étudiante**" pour des recettes pratiques.

L'info surprenante:
notre intestin possède environ
200 millions de neurones !



Pour éviter le gaspillage alimentaire et manger pour pas cher en Europe voilà une appli gratuite: **To good to go**

Témoignages:



On peut être adhérent à une **AMAP**. Chaque semaine on a un panier de légumes. Cela permet de favoriser l'économie locale. Il existe aussi le **drive fermier**, un système sans engagement où on commande sur internet.



Pour le pique-nique : rien de meilleur que de se préparer un repas maison, on évite les emballages superflus et on mange mieux. On peut par exemple faire des chips maison avec des épluchures



Il existe le **festival alimenterre** qui est un évènement international sur l'alimentation durable et solidaire organisé chaque année du 15 octobre au 30 novembre. Il amène les citoyens à s'informer et comprendre les enjeux agricoles et alimentaires en France et dans le monde.

Quelques labels
pour manger
durable



Pour savoir où consommer localement, le livret de la transition écologique de l'asso Attac est assez complet.

Au Jardin



Problèmes : Utilisation des pesticides dangereux pour la santé et l'environnement - Des semences qui perdent une rusticité.

Alternatives :

- . Faire son jardin en utilisant des **semences fermières** (grainothèque/ conservatoires de graines/troc/kokopelli...)
- . **Faire ses propres semences** chaque année ainsi les plantes seront plus vigoureuses (adaptées au territoire)
- . **Faire des hôtels à insectes**
- . Mettre **des fleurs et des aromatiques** (ex: tomate et oeillet d'inde/bourrache) cela permet d'attirer les abeilles et éloigner les pucerons/mouches de la tomate et ainsi la préserver.
- . Se baser sur des systèmes de **permaculture**

Sites, films ou livres :

- . Livre : **Le poireau préfère les fraises** de Terre Vivante
- . La permaculture le guide pour bien débiter de Annie Lagueyrie (@**Rustica**)
- . Site : **Graine aquitaine** est un réseau d'information, de formation, de projets autour de l'environnement et le développement durable.
- . Comme application il existe **PlantNet** qui reconnaît les plantes

UNE CONSTRUCTION POUR *votre jardin:*

Le saviez-vous?



Le hérisson est le meilleur ami du jardin et il est en voie de disparition. Une solution lui construire un habitat chez vous!

Comment?



Préparer un tas de
feuilles mortes



Mettre un cageot en bois et
faire une petite entrée puis
recouvrir de
feuilles/d'herbes/bois...



Faire un toit de bois ou
autre matériaux de
récupération (ici tuiles)



Bien isoler entre le toit et la
cagette. L'eau ne doit pas
pénétrer à l'intérieur!

Chaque année c'est entre 700 000 et
1 million de hérissons qui meurent écrasés.

P'tit conseil: mets l'abri à proximité du jardin. Tu peux aussi
déposer des croquettes pour chat si tu sais qu'un hérisson est à
proximité. Cela l'attirera!

S'engager



Chiffres clefs :

Il y a plus d'un million d'associations en France. Le taux de participation bénévole des jeunes français est l'un des plus élevés d'Europe, plus de 30% le plus souvent dans le domaine du sport.

Alternatives :

Il existe différentes manières de s'engager comme donner un peu de son temps. Il existe des chantiers participatifs, et des associations abordables à tout âge. Cela permet aussi de rencontrer de nouvelles personnes, de tous âges et horizons.

On te conseille d'aller voir le service jeunesse qui peut t'accompagner.

Si tu veux, tu peux aussi créer une association, il faut être minimum 2.

Sites, films ou livres :

. Sites : **REFEDD** (réseau français d'assos étudiantes pour le développement durable) ou **Animafac**.

. **Alternatiba** (mouvement citoyen de mobilisation sur le dérèglement climatique.)

. Le documentaire **Demain est à nous** qui a filmé des jeunes qui agissent dans le monde .

Témoignages :



Hugo Paul, 21 ans est Coordinateur national de **Together for earth** qui a pour but de rassembler les étudiants au niveau local face à l'urgence climatique.

Pour lui, rejoindre un collectif permet de partager, échanger, faire de nouvelles rencontres et des projets de plus en plus importants.



Emmeline est en stage dans une association qui suit ses convictions en faisant de l'éducation populaire et en luttant pour une justice sociale et environnementale. C'est l'**écolieu Jeanot** qui se situe à Rion des Landes

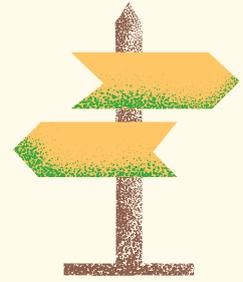


Tu peux contacter le **Youf festival**, c'est une asso des jeunes engagés dans les Landes. Ils ont organisé en Octobre 2019 un festival sur l'environnement à Dax avec plus de 10 000 participants.

En échange de 40 heures dans une association tu peux avoir une aide au permis. C'est le Pack XL valable dans les Landes. Tu peux retrouver des infos sur internet ou dans le service jeunesse le plus proche de chez toi.



Défenseurs des droits



Chiffres clefs :

10% des élèves entre le primaire et le collège sont victimes de harcèlement scolaire.

Il existe 20 critères de discriminations interdits par la loi comme le sexe, l'origine, le poids ... Tu peux les retrouver sur **jeunes.fr**

Il existe également le droit à l'environnement et aux animaux.

Comment agir : En parler, dénoncer !

Sites, films ou livres :

Filsantejeunes.fr peut te donner des informations sur tes droits, des questions que tu peux te poser, les lois ...

Tu trouveras d'autres infos sur **defenseurdesdroits.fr**

Le planning familial peut t'aider sur les droits à l'éducation, à la sexualité et luttés contre les violences et discrimination.



Une charte de l'environnement, adoptée le 28 février 2005 par le Parlement reconnaît pour la première fois en droit français, un droit à chacun de pouvoir bénéficier d'un environnement sain et respectueux de la santé.

Témoignages :

Voilà un résumé des engagements de plusieurs jeunes

Les outsiders

Tiphaine 22 ans est engagée depuis 2 ans et demi pour lutter contre le harcèlement scolaire dans la région toulousaine. Elle se sent utile en aidant les autres. Pour elle, s'engager c'est "un petit pas pour l'homme, un grand pas pour l'humanité "



Emmeline, 18 ans engagée depuis 3 ans sur les violences sexuelles, conjugales et sur le droits des femmes. Elle trouve important de participer à son échelle à faire changer les choses dans le sud-ouest principalement.

Il existe une association écoféministe et inclusive à Mont de Marsan, c'est Team Sama



Matthias, 18 ans engagé depuis 3 ans sur le droit des animaux, est bénévole dans un refuge à Bayonne, a crée un club jeunes, sensibilise dans les écoles. Ce qu'il aime c'est de se dire que l'on peut changer la vie d'un être vivant.



Pour le droit à l'environnement, il existe une convention citoyenne pour le climat qui vise à donner la parole aux citoyens pour accélérer la lutte contre le dérèglement climatique.

Recettes



Cuisine

- **Barre énergétique:** Mélanger 100g de flocons d'avoine, 20g de fruits secs au choix, 1 cs de miel, 1 oeuf, 20g d'amandes mixées (ou noix, noisettes...) et 1 cs d'eau. Etaler et tasser en rectangle épais sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Enfourner 20min à 180°C .
- **Pâte à pizza :** Mélanger dans l'ordre, 20cl d'eau chaude, 1 c.à.café de sel, 1,5 c.à.soupe d'huile d'olive, 300g de farine et 1 c.à.café de levure de boulanger. Etaler dans le moule souhaiter et laisser posé 10min, Etaler votre garniture et vous pouvez mettre au four à 200°C.
- **Pâte sablée :** Mélanger 100g de beurre avec 200g de farine et un œuf. Travailler la pâte pour former une boule, l'étaler puis la préchauffer. (Adapter la recette en fonction de la taille du plat.)

Livres utiles : Les épluchures

Sites : <https://www.mon-cote-sauvage.fr/> ,

va dans rubrique recette sauvages, tu y

découvrira des recettes avec des plantes sauvages.



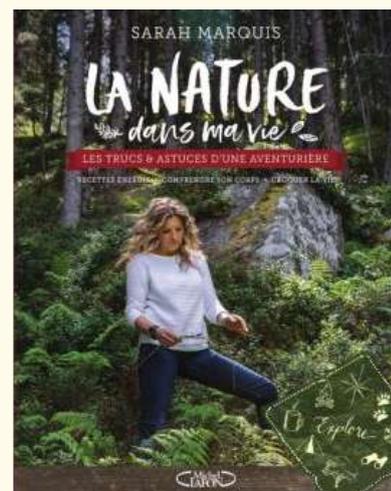
Se soigner au naturel

- **Bosse** : Couper une pomme de terre et la mettre sur la bosse.
- **Coup de soleil** : Appliquer l'huile de coco dessus pour atténuer.
- **Douleurs de règles** : Faire une infusion de sauge avec un peu de menthe si c'est trop fort en goût. Ne pas laisser infuser trop longtemps (10 min environ).
- **Piqûres de moustiques** : Mettre du plantain sur la piqûre ou bien un peu de vinaigre.
- **Mal de gorge** : Prendre un peu de citron avec du miel pur ou dans un bol d'infusion.
- **Lèvres sèches** : Appliquer du beurre de karité biologique

Je peux te conseiller le livre :

La nature dans ma vie de Sarah Marquis.

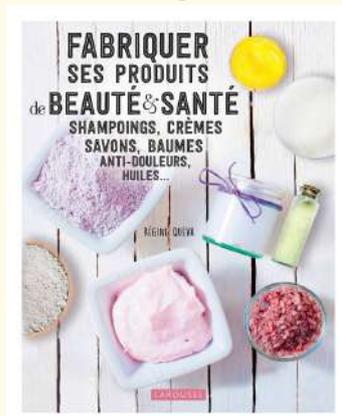
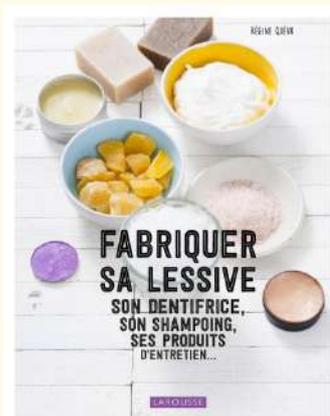
C'est une aventurière qui explique ses astuces pour rester en forme notamment grâce aux aliments.



Fabriquer ses cosmétiques

- **Après-Shampoing**: Mélanger 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre avec 1 verre d'eau. Ce mélange permet aux cheveux de briller et de les rendre moins cassants.
- **Dentifrice** : Mélanger 3 c.à café d'argile blanche, 1 c.à.café de bicarbonate de soude, 3/4 gouttes Huile essentielle de menthe.
- **Déodorant** : Mélanger 6 c.à soupe d'huile de coco vierge et biologique avec 4 c.à.soupe de bicarbonate de soude ou sodium alimentaire. Tu peux rajouter quelques gouttes HE de tea tree. Appliquer un peu du déodorant sous chaque aisselle à l'aide du doigt.
- **Gommage** : Mélanger un peu de marc de café et de l'huile de coco, appliquer sur le visage de manière circulaire puis rincer. Eviter les zones sensible comme les yeux.

Livres utiles : Fabriquer sa lessive, son dentifrice, son shampoing, ses produits d'entretien... ou fabriquer ses produits de beauté et de santé Régine Quéva.



Quelques labels éthiques



Pour aller plus loin :

Le site à connaître absolument si tu es étudiant c'est **etudiant.gouv**, il t'informera sur tes droits, les aides, les concours, des applications ou autres conseils pour tes études

Il existe le site du **Radsi** (<http://www.radsi.org/>) qui te fera découvrir des associations en Nouvelle Aquitaine ainsi que des événements en lien avec la solidarité.

On peut aussi te conseiller les vidéos de "**on n'est pas des pigeons**", "**Tout compte fait**", "**Brut**" ou encore "**Cash investigation**"

Tu peux aller au service jeunesse le plus proche de chez toi, il pourra t'aider à réaliser tes projets, trouver des bourses mais aussi te donner des conseils et participer à des animations.

Nous tenons à remercier toutes les personnes nous ayant aidés dans le projet, particulièrement l'écolieu Jeanot et le service jeunesse pour leur accompagnement et la ville de Dax qui nous a financé ce livret.

Et maintenant place à nos nouveaux projets ...

Si tu veux nous écrire pour des conseils ou pour nous dire ton ressenti voici l'adresse mail : emmelinevaginay@yahoo.fr



UN LIVRET POUR LES JEUNES, ÉCRIT PAR LES JEUNES.

Nous sommes 5 jeunes entre 16 et 20 ans et nous
avons décidé de nous engager .

Dans ce livret nous voulons donner quelques
conseils et parler de notre engagement.

On espère que ce livret vous inspirera !

