



## Tips écolo !



### LE RENDEZ-VOUS ÉCOLO DE LA COMPAGNIE, C'EST PAR ICI 🕯

Grâce à l'association Villejuifoise "Au Coeur du Réseau", nous avons pu fabriquer des costumes 100% récup' avec les jeunes pour notre projet :

#### « Qui ne se plante pas ne pousse jamais ! #1 »

Au Cœur Du Réseau est une association régie par la loi 1901, créée en 2020. Elle propose au grand public un lieu d'accueil et de dons entre personnes, sans transactions d'argent ou de monnaie alternative, ouvert à tous•tes via :

#### Ma Petite Échoppe.

<https://www.facebook.com/mapetitechoppe>

Merci Au Coeur du Réseau pour les dons de tissus, tee-shirts, prêts de matériel de couture et de machines à coudre !

Découvrez d'autres zones de gratuité sur le réseau d'échanges non marchands : <https://nonmarchand.org>



## Agenda

### RDV À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE !

Notre assemblée générale annuelle aura lieu le :

**Samedi 23 novembre de 18h30 à 20h  
aux Arches Citoyennes  
3 place de l'hôtel de ville - 75004 Paris.**

Vous pouvez nous rejoindre sur place ou nous suivre à distance en **visioconférence** (le lien sera communiqué prochainement). Nous vous attendons nombreux-euses !

**Au programme, retour sur notre année 2024 et projets pour 2025 !**

Nous espérons cette AG (très) participative :)

## Nous soutenir en 1 clic

Pour soutenir la **transition écologique par le théâtre** et nous aider à **vivre chaque jour un peu plus de nos métiers**, parlez de nous !

Pour cela, vous pouvez :

**RELAYER À VOS  
PROCHES**

**SUIVRE NOS PAGES  
INSTA/FACEBOOK/LINKEDIN**

**OFFRES PASS  
CULTURE**

@ciewarborescent.e.s | [ciewarborescent.e.s@mailo.com](mailto:ciewarborescent.e.s@mailo.com)

[WWW.CIEWARBORESCENTES.FR](http://WWW.CIEWARBORESCENTES.FR)



# Tips écolo !

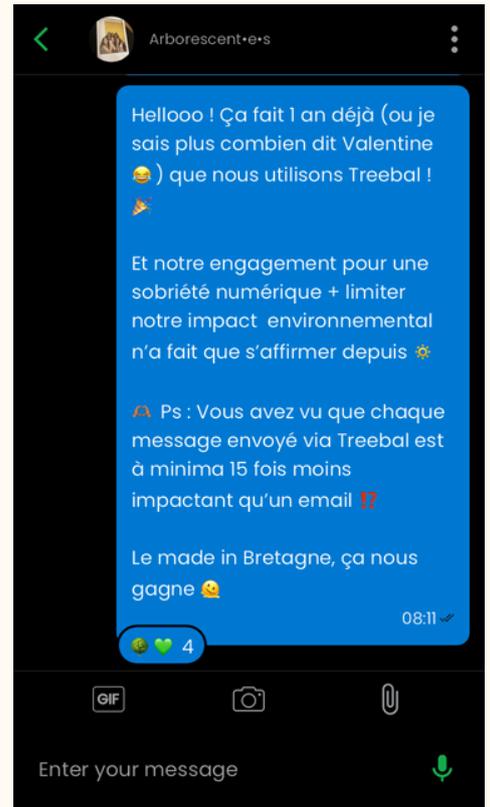


Le rendez-vous tips écolo de la Compagnie, c'est par ici 📍

## Dis, tu connais Treebal !?

Treebal est une nouvelle application de discussion instantanée créée par des breton·nes (vous connaissez notre amour pour la Bretagne !) :

- elle chiffre les messages pour protéger nos données
- ne partage/loue/vend pas nos données personnelles
- supprime automatiquement les messages après une semaine pour limiter le stockage
- participe à la plantation d'arbres dans le monde.



## 30 juin & 7 juillet : Aux urnes, citoyen·nes !

Quelle société voulons-nous advenir collectivement ? Sur quelles valeurs voulons-nous la construire ? Quelle place voulons-nous donner à l'écologie et à la culture ?

Les 30 juin et 7 juillet, nous avons le pouvoir de répondre à ces questions par notre bulletin de vote. Tu peux faire une procuration sur <https://www.maprocuration.gouv.fr/> + la faire valider en gendarmerie/commissariat.

Tu ne peux pas te déplacer ? Un agent peut venir à domicile pour valider ta procuration. Informations : <https://www.elections.interieur.gouv.fr/comprendre-elections/comment-je-vote/vote-par-procuration>.

Tu peux te mettre en relation avec des personnes pour prendre ou donner ta procuration via le site internet du parti qui te correspond. Tu peux prendre 1 procuration maximum.

# Tips écolo ! (1/2)



Démarrée dans notre précédent numéro, cette rubrique vous invite à partager nos bonnes pratiques et de petites astuces pour le quotidien. Aujourd'hui, à l'approche de l'été, on vous emmène en voyage ...



## Le saviez-vous ?

***“Le tourisme de masse fut inventé par l’Italie fasciste et l’Allemagne nazie, qui développèrent dans l’entre-deux-guerres agences de voyages et moyens de transport pour organiser et contrôler le temps libre de leurs populations et acheter la paix sociale. La chose se poursuivit dans les années 1960 sous l’Espagne franquiste, qui peupla de stations balnéaires les côtes méditerranéennes du pays au détriment des populations locales” (1).***

## Tourisme & réchauffement climatique

Dans le monde, l’empreinte carbone du tourisme représente 8% du total des émissions mondiales de gaz à effet de serre. Le tourisme fait par ailleurs partie des 17 objectifs du développement durable du millénaire de l’Organisation des Nations Unies. Il est présent dans le [programme 2030](#).

En 2018 en France, le tourisme représentait :

- **11%** de l’inventaire national des émissions de gaz à effet de serre de la France
- La mobilité des touristes = **¾ des émissions de Co<sup>2</sup> éq** du secteur, dont le transport aérien qui génère **40%** de ces émissions.

Par exemple, 1 Aller-retour Paris/New-York = 2 tonnes de CO<sup>2</sup> éq.

## Impact carbone, mais pas que !

- **Altération des habitats naturels et déforestation** entraînées par l’expansion des infrastructures et des activités touristiques.
- **Surexploitation des ressources naturelles** : “Consommation excessive d’eau, d’énergie et de matériaux [qui] peut entraîner une diminution des réserves d’eau, une dégradation des écosystèmes locaux et une augmentation des déchets”.
- **Production et gestion des déchets** qui peut entraîner “la pollution des sols, de l’eau et des écosystèmes environnants”.
- **Les sites naturels et culturels** “peuvent être endommagés par une surfréquentation [et] la construction d’infrastructures touristiques non durables [...]” (3).

## Bonnes nouvelles ! Une pluie de solutions pour un tourisme durable / responsable (3)

- **Transports** : privilégier et opter pour des destinations accessibles en transports en commun, le covoiturage, les trains, le vélo et la marche. Si l’avion est incontournable, privilégier des compagnies aériennes qui s’engagent dans des initiatives de réduction des émissions carbone;
- **Consommation énergétique** : choisir des hébergements petits et bien isolés thermiquement. Éteindre les lumières et appareils électriques en sortant du logement. Utiliser l’eau de manière responsable, éviter le gaspillage;

# Tips écolo ! (2/2)

- **Hébergement** : privilégier les hébergements respectueux de l'environnement, opter pour des hébergements écologiques certifiés;
- **Culture locale et environnement** : apprendre quelques phrases de base dans la langue locale, ne pas déranger la faune et la flore, ne pas ramasser les coraux, coquillages ou galets sur les plages;
- **Déchets** : apporter sa gourde et ses sacs réutilisables. Pratiquer le tri et la réduction des déchets;
- **Consommation** : favoriser les produits locaux, artisanaux et durables;
- **Activités** : opter pour des activités qui promeuvent la découverte de la nature et de la culture tout en minimisant les impacts négatifs. Éviter les attractions touristiques qui exploitent les animaux ou les écosystèmes.

## Touriste or not touriste ? (1)

Henri Mora propose une ligne claire : l'antitourisme. Pour lui, la société se contente de « remettre en question les excès du tourisme ou ses conséquences environnementales, mais jamais ses conséquences sociales, les rapports sociaux qu'il développe : marchandisation, artificialisation, folklorisation, accaparement et monopolisation de l'activité humaine et des terres, hausse du prix de l'immobilier et du foncier, etc. ».

## Tip's de Sarah : Greengo : "L'alternative responsable à Booking et Airbnb."

**"Une alternative française et équitable, qui vous sélectionne les meilleurs logements en France".**

Pour nous permettre de sélectionner au mieux et en conscience notre hébergement touristique, GreenGo propose deux types d'évaluations carbone à ses utilisateurs, et un score de durabilité plus général allant au-delà du simple enjeu "carbone".

1. L'évaluation CO2 physique : bilan carbone
2. L'évaluation CO2 automatique : CO<sup>2</sup> score
3. L'éco-score

**Greengo, c'est aussi un comparateur de transports.  
N'hésitez pas à jeter un coup d'oeil !**



### Sources :

(1) Maxime Lerolle, "Le tourisme écolo n'existe pas", Reporterre, 28 juillet 2022. <https://reporterre.net/Le-tourisme-ecolo-n-existe-pas>. Ouvrage cité dans l'article : Henri MORA. Désastres touristiques — Effets politiques, sociaux et environnementaux d'une industrie dévorante, éditions L'échappée, 2022.

(2) "Bilan des émissions de gaz à effet de serre du secteur du tourisme en France", ADEME, 2021. L'étude a été menée sur les données 2018, donc antérieurement à la crise du COVID. <https://www.notre-environnement.gouv.fr/IMG/pdf/bilan-ges-tourisme-2021-synthese.pdf>

(3) Inès Ferrari. "L'impact environnemental du tourisme : une durabilité nécessaire", Circular Place, 23 août 2023. URL : <https://circularplace.fr/limpact-environnemental-du-tourisme-durabilite-necessaire/>

(4) "Méthodologies CO2 et écoscore", Notion [page consultée le 3 avril 2024]. URL : <https://electric-waitress-90c.notion.site/M-thodologies-CO2-et-coscore-9bbd6f9d70a9447a883eb1d6e68a5aae>

# Tips écolo !



Nous vous proposons en ce début d'année une nouvelle rubrique pour vous partager nos bonnes pratiques et de petites astuces pour le quotidien. Nous démarrons avec le Lait d'amande en DIY !

## Lait d'amande

Depuis 2020, dans le cadre des activités de la compagnie Arborescent-e-s, nos membres cuisinent et mangent végétarien, et même souvent vegan !

L'occasion de pratiquer ensemble une alimentation durable tout en partageant nos recettes de famille ou nos dernières découvertes !

Thaïs a récemment cuisiné son propre lait végétal. Pas cher et facile à préparer, il peut se boire seul ou participer à la préparation d'une pâte à crêpe.

### Ingrédients :

100g de produit sec (noisettes, amandes, avoine...)  
1L d'eau froide



### La recette de Thaïs :

- Faire tremper le produit sec une nuit
- Egoutter puis mixer avec l'eau froide
- Filtrer le liquide (avec un filtre à café ou un collant ça marche très bien)
- Garder le dépôt pour le mettre dans des gâteaux par exemple
- Le petit plus : on peut rajouter une pointe de sirop d'agave ou miel...

## Le saviez-vous ?

### Pour produire 1L de lait de vache, il faut près de 630L d'eau !

- La production de lait d'amande (pourtant gourmand en eau) atteint seulement 60% de cette quantité d'eau.
- Le lait d'avoine, ingrédient préféré de nos artistes pour les pâtes à crêpes, atteint quant à lui 8% du niveau de consommation d'eau du lait de vache.

### La production d'1L de lait d'amande + 1L de lait d'avoine représente moins de 50% des émissions de CO<sup>2</sup> générées par la production d'1L de lait de vache.

Source : [New York Times](#)

La consommation de lait s'inscrit dans une dynamique plus grande : celle de notre alimentation : **"Le quart des émissions de gaz à effet de serre en France provient de nos assiettes. C'est autant que le transport ou le logement !"**

Source : ["Agir pour la transition", Ademe.](#)

### Les causes de cette pollution :

- Modes de production : surpêche, élevage intensif, utilisation d'engrais, de pesticides, déforestation pour l'élevage, dégradation des sols et des réserves en eau, consommation d'eau et d'énergie, rots des vaches, etc.
- Transport et conservation : import/export en fonction du mode de transport choisi (avion, bateau, camion) stockage avec réfrigération ou chauffage, etc.
- Consommation, énergie, déchets d'emballages alimentaires, etc.

Source : [Vert Le Média.](#)

### Quelques pistes pour réduire l'impact carbone de son alimentation:

- Végétaliser son alimentation : **un repas végétalien émet 17,5 fois moins de CO<sup>2</sup> qu'un repas avec du bœuf ; un repas végétarien c'est 14 fois moins.** Lentilles, pois chiches, quinoa... peuvent remplacer la viande.
- Consommer local et de saison : d'après l'[ADEME](#), une tomate cultivée hors-saison génère 4 fois plus de kgCO<sub>2</sub>e qu'une tomate produite en été.
- Manger bio et pas cher : garder un œil sur les promo du moment, passer par les réseaux d'AMAP, les paniers d'invendus des applications Phenix et Too Good To Go, cuisiner soi-même (les produits bruts sont moins chers que les transformés) et pour les plus aventurier-ères d'entre-vous : pratiquer le glanage alimentaire !