



mon atelier
ecofrugal €-

Spécial Confinement

Alimentation, grand ménage, sport, entraide...

Kit de l'Ambassadeur·rice

Partageons nos solutions en visio !

monatelier-ecofrugal.fr



Bienvenue !

*Depuis le début du confinement, nos ateliers en présentiel de partage de solutions écologiques et économiques sont suspendus. Nous n'avons pas voulu rester les bras croisés. Inspirés par le succès des apéros en visio, nous avons imaginé pour vous ce kit d'animation : **Mon Atelier Ecofrugal Spécial Confinement**.*

Via l'outil visio de votre choix (Skype, Facebook Messenger, Zoom, Jitsi, WhatsApp...) vous allez pouvoir partager à distance avec vos proches, vos amis, vos voisins...vos solutions résilientes et économes pour mieux vivre le confinement et vous entraider.

Vous allez découvrir dans notre kit d'animation : les 12 commandements du confiné écofrugal. C'est le fil conducteur de l'atelier, ce sont autant de sujets de discussion à aborder avec votre groupe de participants (entre 4 et 10 personnes).

***Choisissez parmi la liste des 12 commandements ceux qui vous inspirent.** En fonction du temps imparti vous en couvrirez un ou plusieurs au cours de votre visio. Si la réunion visio vous a plu, renouvelez l'expérience et parcourez ensemble les commandements restants. N'hésitez pas à en parler autour de vous pour que d'autres personnes puissent en profiter !*

*Pour organiser **Mon Atelier Ecofrugal Spécial Confinement**, vous avez 3 possibilités :*

- si vous êtes inscrit sur monatelier-ecofrugal.fr en tant qu'Ambassadeur, vous avez accès à nos outils pour créer votre évènement et envoyer vos invitations. Ils sont décrits dans la première partie de ce kit.

- si vous n'êtes pas inscrit, vous pouvez rejoindre la communauté Ecofrugal en vous inscrivant sur monatelier-ecofrugal.fr en tant qu'Ambassadeur. Vous aurez ainsi accès à toutes nos ressources et à tous les outils pour faciliter l'organisation de vos futurs ateliers.

- si vous ne souhaitez pas rejoindre la communauté Ecofrugal et que vous préférez organiser votre évènement par vos propres moyens, allez directement découvrir nos 12 commandements page 12.

Vous ne souhaitez pas participer ? Parcourez tout de même les commandements, vous trouverez des actions inspirantes à mettre en place pendant et après le confinement !

Sommaire

- 6 **La plateforme**
- 7 **Le format de l'Atelier**
- 8 Le nombre de participants : de 4 à 10 personnes
- 8 Qui inviter ?
- 8 L'atelier peut se faire avec des inconnus
- 9 Utiliser l'outil de visio qui vous convient
- 10 La date de votre événement
- 10 Vos invités peuvent vous aider
- 12 Faut-il avoir lu le Guide Ecofrugal au préalable ?
- 13 Mon rôle
- 13 La To Do List

- 14 **C'est le jour-J !**
- 15 Le script
- 15 On brise la glace !
- 15 Message de la Team Ecofrugal
- 16 J'explique la philosophie et le fonctionnement de l'atelier

- 17 **Les 12 commandements du confiné Ecofrugal**
- 18 Je fais du sport
- 20 J'achète de préférence des produits locaux, en vrac et de saison
- 22 Je cuisine à partir de produits bruts
- 24 Je réduis le gaspillage alimentaire
- 26 Je fais moi-même, DIY
- 28 Je fais le grand ménage
- 30 Je réutilise, je répare, je récupère, je reprise
- 32 Je fais mon compost
- 34 Je fais mon jardin
- 36 J'aide les autres
- 38 J'apprends, je me divertis, je me cultive, je joue
- 40 Je travaille à distance si je peux
- 44 Les recommandations officielles COVID 19

- 45 **C'est fini !**
- 45 Ma To Do List
- 45 Ce n'est qu'un au revoir
- 45 C'est le moment de la photo souvenir !
- 46 Vos retours d'expériences
- 46 Vos articles
- 46 Pour aller plus loin ensemble

ÉCOFRUGAL : [ekcfrygal, o] adj. – 2009 ; de éco(logie) et éco(nomie) et du lat. imp. *frugalis* « sobriété, simplicité».

◆ Qui consiste en des pratiques, produits ou services simples alliant qualités économiques et écologiques.

ÉCOFRUGALITÉ : [ekcfrygalite] n. f. – 2009 ; de éco(logie) et éco(nomie) et du lat. *frugalitas* « sobriété, simplicité».

◆ Qualité de ce qui est écofrugal.



Consommation collaborative, circuits courts, zéro déchet, fait maison, recettes de grand-mère, récup', habitat partagé, mobilité douce... Comme l'atteste le nombre croissant d'adeptes de ces nouvelles tendances, nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir consommer mieux et autrement !

Nous faisons tous déjà de l'écofrugalité parfois sans le savoir. Nous détenons tous déjà une partie de la solution !

La plateforme

Nous apprécions Facebook pour sa capacité à échanger mais sommes aussi conscients des limites de son modèle (ciblage publicitaire, profilage des contenus, exportation des données personnelles, censure...). C'est pour cela que nous vous proposons **un espace d'échange alternatif dédié à l'écofrugalité**.

monatelier-ecofrugal.fr réunit **les Ambassadeurs.rices et les participants aux ateliers et événements autour d'un même but** : favoriser le partage d'expériences, de pratiques et de savoirs pour consommer moins, mieux et autrement.

La plateforme vous accompagne en amont de votre événement, dans sa préparation et son organisation. Elle sert aussi à prolonger les échanges une fois l'événement passé (de nouvelles idées à partager, une bonne adresse à faire découvrir, une recette...).

Votre prénom, nom et votre code postal sont visibles par tous les membres (Ambassadeurs.rices et participants). **Vos autres données personnelles (adresses, courriels, numéros de téléphone) sont confidentielles**, elles sont accessibles uniquement par La Team Ecofrugal. Nos partenaires publics et privés rendent possible l'organisation des événements en soutenant financièrement le projet, ils n'ont pas connaissance de vos données.

6



Le format de l'atelier

Votre espace en ligne vous permet de créer votre événement et d'inviter qui vous voulez. Il vous suffit de remplir les informations nécessaires à la création de votre événement : Mon Atelier Ecofrugal Spécial Confinement. Pour cela choisissez dans votre menu la catégorie «Autre évènement».

La durée de votre réunion en visio est très variable, cela dépend du nombre de commandements que vous souhaitez couvrir. Prévoyez au minimum 15 minutes d'échanges par commandement. Il n'y a pas d'ordre particulier pour les parcourir, c'est à la carte ! En 2 fois 1h30, vous devriez arriver à tous les aborder !



Le nombre de participants : de 4 à 10 personnes

Le nombre idéal de participants à Mon Atelier Ecofrugal est compris entre 4 et 10 personnes Ambassadeur·rice inclus.

Pourquoi ?

Parce qu'au-delà de 10 personnes, il est difficile pour tout le monde de prendre la parole et de s'écouter calmement. En deçà de 4 personnes, le potentiel de solutions à découvrir grâce à la mutualisation des connaissances est restreint.

Qui inviter ?

Vous pouvez choisir d'inviter les personnes avec qui vous avez envie de passer un bon moment et qui souhaiteraient consommer mieux. Cela peut-être vos amis ou bien vos voisins, votre copropriété, etc.

Lorsque vous créez votre événement en ligne, **si vous cochez la petite case « sur invitation uniquement », vous créez un événement réservé exclusivement à vos connaissances.**

Vous pouvez les inviter directement sur le site en tapant leur prénom ou leur courriel dans la barre de recherche s'ils sont déjà inscrits sur monatelier-ecofrugal.fr. Sinon, envoyez leur le lien de l'événement par courriel, ou via vos réseaux sociaux, etc. **C'est vous qui voyez !**

L'atelier peut se faire avec des inconnus...

C'est l'occasion de faire de nouvelles connaissances !

Le « lien de partage » permet de poster votre événement sur les réseaux sociaux et d'inviter toutes celles et ceux qui s'intéressent aux pratiques responsables de près ou de loin.

Les personnes qui souhaitent participer peuvent ensuite faire une demande d'inscription que vous recevrez sur votre espace personnel. Vous êtes libre d'accepter ou de refuser leur participation.

Les ressources pour communiquer sur votre Atelier sont disponibles dans votre « boîte à outils ».

Utilisez l'outil de visio qui vous convient

Il existe de nombreuses plateformes pour organiser gratuitement une visioconférence et chatter avec ses amis.

WhatsApp est limité à 4 personnes.

Jitsi est une plateforme de visioconférence en open source. Gratuite et sécurisée, elle permet de partager un document à l'écran, d'enregistrer votre visio et de la diffuser sur YouTube si vous le souhaitez. Vous pouvez inviter jusqu'à 75 participants. Le temps est illimité.

Facebook Messenger permet d'inviter jusqu'à 50 participants avec 6 à 8 personnes visibles à l'écran pour un temps illimité.

Skype permet d'avoir jusqu'à 50 participants pour un temps illimité et permet de partager un document à l'écran.

Facetime permet d'inviter jusqu'à 32 personnes mais il faut que vos participants aient un Iphone. Le temps est illimité.

Discord permet de réaliser des visioconférences jusqu'à 10 personnes.

Zoom permet d'avoir jusqu'à 100 personnes, par contre la gratuité est limitée à 40 minutes. Elle permet de partager un document à l'écran.

La date de votre événement

C'est quand vous voulez ! Lorsque vous créez votre événement en ligne, fixez la date qui vous convient.

Vos invités peuvent vous aider

Grâce à notre plateforme, vous pouvez échanger directement avec les participants sur l'organisation de votre événement. Un encart « Description de l'événement » vous est dédié pour leur donner des précisions.

10

Demandez à l'avance s'il y a **un·une volontaire pour prendre des notes** pendant l'événement le Jour-J ainsi que des **captures d'écrans photos et vidéos**. Elles serviront à agrémenter votre **retour d'expérience (REX)** qui sera visible en ligne par tous vos participants.

> **Le respect du droit à l'image est essentiel.** Lors de l'inscription en ligne, nous demandons à vos participants s'ils souhaitent figurer sur les photos, vidéos qui seront prises.

Le format de l'atelier



Mon Atelier Ecofrugal existe aussi adapté au contexte professionnel. C'est Mon Atelier Ecofrugal Office (MAEO).

Vous souhaitez en savoir plus sur comment bénéficier de Mon Atelier Ecofrugal au travail ?

Remplissez le formulaire de contact.

Vous aurez ainsi tous les éléments pour organiser des ateliers au travail et proposer MAEO à votre entreprise. N'hésitez pas à solliciter vos RH ou votre département développement durable.

Notre Offre Pro sur
monatelier-ecofrugal.fr

Faut-il avoir lu le Guide Ecofrugal au préalable ?

Le Guide Ecofrugal n'est pas nécessaire pour animer car les solutions sont exposées par vous et les participants, c'est le principe de cet atelier collaboratif de partage de bonnes pratiques.

On fait appel à l'intelligence collective et aux solutions existantes déjà mises en œuvre par chacun.

12

C'est en faisant, en échangeant et en dialoguant avec des proches, des amis, des inconnus, des consommateurs, des entrepreneurs, des associations, des ONG... que l'auteur est devenu écofrugal ! Grâce à eux, il a découvert de nouveaux produits, services, pratiques pour vivre mieux et faire des économies.

Le Guide Ecofrugal est une ressource pour les participants qui souhaitent approfondir un sujet, aller plus loin sur la route de l'écofrugalité en étendant la démarche à tous les aspects de leur quotidien.

Votre Guide Ecofrugal est en libre téléchargement à l'adresse suivante :

<https://www.monatelier-ecofrugal.fr/guide/>



Mon rôle

En tant qu'Ambassadeur·rice, **vous êtes le Maître/ la Maîtresse de Cérémonie !**

Le kit d'animation est votre script !

Lisez-le à l'avance pour vous familiariser avec le déroulement de l'atelier et être à l'aise le jour-J.

Vous et vos participants allez découvrir la puissance du partage et de l'intelligence collective.

Votre rôle est principalement de lancer les sujets, de distribuer la parole et plus généralement de faciliter les échanges. Vous vous assurez en particulier que chacun puisse prendre la parole et évite les hors-sujets.

La To-Do List

Votre objectif durant cet événement : la To Do List !

Chaque participant devra repartir avec une liste de 10 idées d'actions à faire pendant ou à la suite du confinement.

Il est donc indispensable que chacun note au fur et à mesure de la visio les idées qui les inspirent et qu'ils souhaitent mettre en place.



C'est le Jour-J !



N'oubliez pas de prendre des photos au cours de l'événement, ou des vidéos à publier ensuite sur vos réseaux sociaux favoris (Facebook, Instagram, Pinterest, Twitter...) avec le hashtag **#TousPorteursdeSolutions**

N'oubliez pas les photos souvenirs pour votre Retour d'Expérience (REX). Vous pourrez le partager sur votre compte Ambassadeur·rice. Il n'est accessible que par les autres participant·e·s à votre Atelier.

C'est le Jour-J !

Le script



Pour vous faciliter la tâche, nous avons mis en bleu les textes du script à lire le Jour J à vos participants

Le texte est là à titre indicatif, vous n'êtes pas obligé de le suivre à la lettre.

On vous demande néanmoins de lire aux participants **le texte de bienvenue de la Team Ecofrugal au début et les remerciements à la fin.**



Ce picto indique des idées pour aller plus loin avec vos participants.

On brise la glace !

(durée moyenne 5 minutes)

Rien de tel qu'un passage en revue rapide de la météo personnelle de chacun pour se mettre en mouvement !



Chacun son tour vous allez partager votre météo personnelle. Comment vous sentez-vous ? Comment vivez-vous le confinement ?

Message de la Team Ecofrugal

Le confinement chamboule nos vies. En quelques heures, il nous a fallu nous adapter à notre nouvel environnement avec des contraintes fortes : fermeture des lieux publics, des commerces, restriction des déplacements, gestes barrières, pénuries... Nous faisons l'expérience de notre propre vulnérabilité, nous prenons conscience de la fragilité de nos sociétés.

Ce moment est propice au doute, à l'introspection et au questionnement : de quoi avons-nous besoin ? À quoi tenons-nous ? Que voulons-nous pour nous et nos enfants ? Quel sens donner à notre travail, à notre consommation, à notre vie ? Autant de questions essentielles que nous n'avons pas toujours le temps de nous poser en temps normal.

Notre quotidien de confiné apporte aussi des réponses. Il est propice à la découverte, à l'expérimentation et à l'adoption de nouvelles pratiques vertueuses : fait maison, télétravail, circuits courts, jardinage... Résilientes, économes et écologiques, toutes ces pratiques nous aideront à mieux affronter la crise climatique.

Mon Atelier Ecofrugal Spécial Confinement est un moment privilégié entre vous pour partager vos solutions. Vous verrez, le temps passe très vite, alors évitez les débats politiques, ce n'est pas le sujet d'aujourd'hui. Parlez de ce que vous faites pendant le confinement, de ce que vous avez mis en place et inspirez-vous les uns des autres !

Nous vous souhaitons un excellent moment !

La Team Ecofrugal

C'est le Jour-J !

J'explique la philosophie et le fonctionnement de l'atelier

> Présentation rapide du menu du jour : les 12 commandements du confiné, à vos participants.

> Expliquez les règles des échanges. On est concret, on se base sur des exemples, on essaye d'être concis car il y a beaucoup de choses à dire.

> On cherche à comprendre et enrichir les idées des autres plutôt que de les contredire. On est là tous ensemble pour identifier des manières d'agir et passer un bon moment.

Cet événement est gratuit, les Ambassadeur·rice·s ne reçoivent pas de contributions financières de la part des participants, ni d'Ecofrugal.

16



Les 12 commandements du confiné Ecofrugal

- 1 *Je fais du sport*
- 2 *J'achète de préférence des produits locaux, en vrac et de saison*
- 3 *Je cuisine à partir de produits bruts*
- 4 *Je réduis le gaspillage alimentaire*
- 5 *Je fais moi-même, DIY*
- 6 *Je fais le grand ménage*
- 7 *Je réutilise, je répare, je récupère, je reprise*
- 8 *Je fais mon compost*
- 9 *Je fais mon jardin*
- 10 *J'aide les autres*
- 11 *J'apprends, je me diverte, je me cultive, je joue*
- 12 *Je travaille à distance si je peux*

1 Je fais du sport



La sédentarité et le contexte anxiogène provoqués par le confinement font qu'il est encore plus important que d'habitude de faire du sport. C'est bon pour son moral, sa ligne et son système immunitaire. C'est l'occasion de prendre une bouffé d'oxygène à l'extérieur pendant une heure, cela tombe bien, en ville l'air n'a jamais été aussi propre.

Les 12 commandements du confiné Ecofrugal





Qui parmi-vous fait au moins 30 minutes par jour d'exercice physique ? Marche rapide, course à pied, méditation, gym, yoga... ?

- > *Qu'est-ce que cela vous apporte ?*
- > *Utilisez-vous des cours vidéo en ligne , un coach individuel en ligne ?*

– Actuellement, Décathlon propose gratuitement **en vidéo ses cours et exercices en ligne.**

Pratiquez-vous le sport en intérieur ?

- > *Comment vous-êtes-vous organisé ?*
- > *En intérieur, faites-vous des séances de sport collectives avec les membres de votre famille ?*



Si vous pratiquez la course à pied, assurez-vous de laisser plusieurs mètres d'écart entre vous et les personnes que vous croisez. Si vous utilisez d'habitude des équipements sportifs extérieurs (parcours de santé, appareils en libre accès), il est préférable de ne plus y avoir recours pour éviter tout risque de contamination.

2

J'achète de préférence des produits locaux, en vrac et de saison



Les 12 commandements du confiné Ecofrugal



Les frontières sont fermées, les circuits d'approvisionnement changent, les chaînes logistiques évoluent. Nos habitudes d'achat sont remises en question en période de confinement.

En privilégiant les circuits courts, en achetant des fruits et légumes de saison, vous renforcez la sécurité alimentaire du pays et aussi sa résilience !

L'achat en vrac encourage à cuisiner en se détournant des produits ultra-transformés trop gras, trop sucrés et trop salés. Il participe aussi à la réduction du gaspillage alimentaire en choisissant la juste quantité.



Qui parmi vous a changé sa manière de faire ses courses alimentaires ?

- > Avez-vous expérimenté le drive paysan, l'achat direct auprès des producteurs, les AMAP ?
- > Achetez-vous plus de produits bruts (huile, farine, riz, lait, œufs) que vous transformez ensuite vous-même ?
- > Vous déplacez-vous directement ? Vous commandez en ligne avec l'option retrait ? Vous vous faites livrer ?
- > Quels sont les bénéfices ? (Prix, qualité, fraîcheur, proximité, facilité, hygiène...)?

Quels sont les avantages du vrac ?

- > Vous gagnez de la place à la maison, vous rangez et visualisez plus facilement ce que vous avez sous la main ? Vous faites des économies ? Vous conservez plus longtemps vos aliments et vous devez sortir moins souvent pour faire des courses ?

En faisant vos courses sur internet, avez-vous du gérer plus d'emballages ?

Achetez-vous plus ou moins de produits bio ?

Achetez-vous plus ou moins de surgelés ?

Qui a réduit sa consommation de viande ?

Qui a réduit ou renoncé à l'achat de bouteilles en plastique (eau plate, eau gazeuse, sodas...) ? Quelles sont les alternatives ?

Qui continue à aller au marché ?

- > Utilisez-vous vos propres contenants ? Quelles sont les mesures d'hygiène et de sécurité que vous avez prises ?
- > Retirez-vous les emballages une fois arrivé chez vous ?
- > Optimisez-vous vos courses pour sortir le moins souvent possible ?

-Télécharger **le calendrier des fruits et légumes de saison de l'Ademe.**

-Découvrez les petits producteurs près de chez vous avec **la carte collaborative Le Marché Vert.**

3

Je cuisine à partir de produits bruts



Cuisiner a de multiples avantages. C'est économique, plus sain et convivial. C'est aussi l'occasion de transmettre son savoir-culinaire à d'autres membres de son foyer et d'occuper ses enfants en partageant une activité commune.

Les 12 commandements du confiné Ecofrugal



Depuis le début du confinement, qui privilégie le fait maison plutôt que l'achat de plats cuisinés ?

> Des plats, des recettes simples et rapides : salades composées, omelettes, steak haricot, poêlées, sauce vinaigrette... ?

> Des menus plus longs à préparer qui nécessitent un certain temps de cuisson mais pour toute la semaine : pizza, soupes, quiches, gâteaux, pâtes maison, pain, yaourt... ?

Privilégiez-vous aussi le fait maison ou des produits faiblement transformés pour le petit-déjeuner ou le goûter ? Si oui, donnez des exemples :

> Jus de fruit fait maison, gâteau maison, pain, yaourt...

Comment gérer vous la pénurie de certains produits : farine, pâte... ?

Comment apprenez-vous à cuisiner ? Où trouvez-vous vos recettes (livres, blogs, ateliers culinaires) ?

- Connaissez-vous le batch cooking ? Cela consiste à optimiser le temps passé en cuisine en préparant plusieurs repas en même temps, pour cela on planifie à l'avance ses menus.

Quelles sont vos astuces pour que vos enfants continuent à manger équilibré ?



S'échanger ses recettes, envoyer les photos de ses plats ou la liste de ses menus, faire une recette en visio avec ses amis.

4

Je réduis le gaspillage alimentaire



Le gaspillage alimentaire est un problème écologique mais aussi éthique. Plus de 4 milliards d'humains sont confinés, et nombreux sont ceux, confinés ou pas, qui ont du mal à se nourrir à cause de problèmes financiers. Réduire le gaspillage alimentaire, c'est aussi limiter la hausse des prix des produits agricoles en réduisant la demande superflue.

Les 12 commandements du
confiné Ecofrugal



Depuis le début du confinement, qui a l'impression de moins gaspiller ?

- > Cuisinez-vous avec vos restes ? Où trouvez-vous vos idées pour accommoder vos restes ?
- > Cuisinez-vous les fanes ?

Connaissez-vous la différence entre la mention DDM (date de durabilité minimum soit à consommer de préférence avant) et la mention DLC (A consommer avant) ?

Voici une liste de bonnes pratiques, en êtes-vous adeptes ?

- > Vérifier ce que contiennent vos placards et votre réfrigérateur avant vos courses
- > Prévoir ses menus
- > Faire une liste de course
- > Acheter en vrac la juste quantité
- > Cuisiner les restes
- > Congeler les restes
- > Bien conserver ses aliments
- > Transformer des produits abimés: pain en pudding ou tartines grillées, fruits en salades, smoothies ou gâteaux, etc



Partager vos recettes antigapsi, lancer un challenge entre vous antigaspi en pesant vos déchets alimentaires.

5 Je fais moi-même, DIY



Faire soi-même c'est souvent économique et écologique. Une activité manuelle est une excellente manière de se détendre en étant pleinement dans l'instant présent. C'est gratifiant de savoir ce dont nous sommes capables, c'est bon pour l'estime de soi ! Cela apporte souvent plus de satisfactions que d'acheter le produit prêt à consommer.

**Les 12 commandements du
confiné Ecofrugal**



Qui parmi vous a profité du confinement pour faire ses produits ménagers, produits d'entretiens ? Par exemple sa lessive, son nettoyeur multi-usage, désodorisant ?

> Quels sont les produits que vous avez utilisés (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate, huiles essentielles) ?

> Avez-vous banni de votre domicile lingettes et autres essuie-tout en faisant vous-même vos éponges Tawashi, vos torchons et vos lavettes réutilisables ? Avez-vous récupéré des vieux tissus ?

– En raison du COVID-19, les lingettes jetables ont le vent en poupe. Attention, mêmes estampillées biodégradables, elles sont trop résistantes pour se dégrader. Il ne faut surtout pas les jeter dans les toilettes au risque de boucher vos canalisations. Une raison supplémentaire pour passer aux réutilisables !

Qui parmi vous a banni le gel douche au profit du savon de Marseille traditionnel plus économique, plus écologique et plus efficace contre les virus ?

– Pour utiliser vos chutes de savon, voici une recette de grand-mère très efficace, les mettre dans un bas, une chaussette orpheline ou dans un filet. Autre option, les refondre et les remouler. C'est aussi l'occasion d'utiliser les petites savonnettes que vous collectionnez au cours de vos différents voyages et qui finissent au fond de l'armoire.

– Il y a de nombreuses recettes sur les blogs, celui de la **Famille Zéro Déchet**, le **groupe FB GBEM -Gestion budgétaire entraide & minimalisme** surnommé les licornes. La référence pour les produits d'entretien de la maison reste le livre de Raffa **Le Grand Ménage** en accès libre depuis 2006.

– Et si vous profitez du confinement pour adopter de nouvelles habitudes ? Par exemple, laisser ses chaussures à l'entrée comme c'est le cas dans de nombreux pays, c'est un geste barrière et votre intérieur sera plus propre.

Qui fait ses produits d'hygiène : lingette démaquillante fait-maison, déodorant, masque de gommage, baume hydratant, démaquillant... ?

Qui parmi vous confectionne ses propres vêtements et/ou pratique la couture récup' ?



S'échanger ses recettes, faire ensemble en visio, offrir des produits fait-maison à ses amis ?

6

Je fais le grand ménage



Les 12 commandements du confiné Ecofrugal

monatelier
ecofrugal €

Ici nous ne parlerons pas du ménage ou de l'entretien de son logement mais plutôt de désencombrement. Nous croulons sous les objets et biens de toutes sortes : vêtements, livres, jouets, matériels électriques et électroniques, gadgets...Ils finissent par occuper beaucoup d'espace quand bien même ils sont rangés au fond d'un placard, ils nous encombrant aussi mentalement. Si vous êtes confiné et que vous n'avez pas beaucoup de surface à vivre, vous vous sentirez mieux après avoir trié, rangé et fait de l'espace. Et puis cela sera ensuite beaucoup plus facile de faire votre ménage.



Alors sans forcément être une Marie Kondo (la reine du rangement minimaliste), qui parmi vous a commencé à désencombrer son logement ?

- > Par quoi avez-vous commencé ? Les vêtements ? Les appareils électriques et électroniques en tout genre ? Les livres ? Les jouets ? Les fournitures scolaires ?
- > Comment avez-vous procédé ? Avez-vous séparé ce qui est en bon état ou ce qui peut être réparé pour ensuite le donner à des proches ou à des associations, les vendre d'occasion (Vinted, vide dressing entre amis, vide grenier), le troquer ?
- > Comment avez-vous stocké vos affaires ? 95 % des déchèteries sont actuellement fermées et les collectes sélectives sont pour la plupart suspendues.

Qui parmi vous profite du confinement pour rassembler les piles et les ampoules hors d'usage, les médicaments périmés ?

Le grand ménage numérique, qui connaît ? Nous stockons énormément de données en ligne ou sur nos appareils (photos, vidéos). Elles finissent par saturer nos appareils et pèsent sur l'environnement.

Qui parmi vous a entrepris de trier ses documents pour garder que ceux qui comptent ?

> En avez-vous profité pour faire une sélection de photos que vous pourrez plus tard imprimer et mettre en album ? C'est une excellente idée cadeau. Le temps passé à le faire est une belle marque d'attention !



Ne vous précipitez pas à la fin du confinement pour emmener ce que vous ne voulez plus dans les lieux de collecte dédiés (piles, ampoules, textiles, encombrants, médicaments à la pharmacie...) car il risque d'y avoir un goulot d'étranglement. Faites-le plutôt progressivement tout au long de l'été.

– Le tri des déchets n'est plus assuré dans de nombreuses communes même si les bacs sélectifs continuent à être collectés, mais on continue à faire comme si de rien il n'était, non pas qu'on fasse l'autruche, mais ça serait dommage de perdre les bonnes habitudes !

– Avant d'envoyer des objets ou des biens au recyclage, assurez-vous toujours qu'ils ne peuvent pas être réparés, donnés, troqués, vendus en seconde-main...



Envoyer à ses amis la liste des choses que vous donnez ou vendez en y incluant les photos des biens. Si vous n'arrivez pas à réparer certains objets ou reprendre certains vêtements peut-être que des amis autour de vous auront les compétences. Ça sera l'occasion d'apprendre ensemble à la levée du confinement.

7

Je réutilise, je répare, je récupère, je repense



Comment faire si un de vos appareils tombent en panne pendant le confinement ?

Après 2 mois de confinement, il est probable que cela arrive à l'un d'entre vous. Il existe de nombreux sites pour acheter des pièces détachées et apprendre à réparer soi-même, que ce soit via un tutoriel ou bien via une visioconférence ([Murfy](#), [Spareka](#), [iFixit](#), [SOSav..](#)). Idem pour les vêtements à repenser.

30

Les 12 commandements du confiné Ecofrugal

monatelier
eco frugal €



Qui a réparé des objets ?

> Comment avez-vous diagnostiqué la panne ? Où avez-vous trouvé des explications sur comment réparer ?

Qui profite du confinement pour retaper ou remettre en état des meubles, son vélo ou bien faire du bricolage récup' (upcycling) ?

Avez-vous confectionné votre propre masque ?

Avez-vous récupéré un masque de sommeil pour le transformer en protection ?



Un masque fait-maison ne présente pas les mêmes garanties que les masques chirurgicaux et FFP, néanmoins il sert à réduire la propagation du virus.

– Le Groupe AFNOR, spécialiste des normes, **partage ses recommandations pour vous guider**. Voir aussi le tutoriel vidéo vu déjà plus de 2,5 millions de fois sur youtube.

– Si vous n'arrivez pas à réparer vous-même, à l'issu du confinement, rendez-vous dans Repair Café, il en existe presque 300 en France, vous les trouverez via **repaircafe.org**.

– Si vous n'arrivez pas à réparer ou remettre en état votre vélo, rendez vous dans l'un des nombreux garages à vélo solidaire. Ce sont des associations qui vous apprennent à réparer et possèdent des stocks de pièces détachées.

– A la levée du confinement, le vélo est une excellente manière de se déplacer qui préserve la distanciation sociale contrairement aux transports en commun.



Demander à ses amis s'ils ont des compétences en mécanique, en électronique, en couture... pour dépanner à distance ou bien apprendre en présentiel après le confinement.

8 Je fais mon compost



Les 12 commandements du confiné Ecofrugal

La collecte des déchets est moins fréquente, c'est l'occasion de se rendre compte de la montagne de déchets que nous produisons. Les biodéchets à eux seuls représentent 30 % de la masse de ordures ménagères. Ils finissent soit en enfouissement soit à l'incinérateur. Et si vous faisiez votre compost ? Si vous avez un jardin, c'est l'idéal pour se lancer : vous avez de la place pour stocker vos biodéchets et en plus ils serviront à fertiliser votre sol. Il est aussi possible de faire son compost en ville, en amenant ses déchets à un composteur de bas d'immeuble ou bien en ayant un lombricomposteur.



Qui trie ses bio déchets ?

> Comment ? Seau, lombricomposteur, composteur de jardin, composteur collectif en bas d'immeuble ?

> Que compostez-vous ?

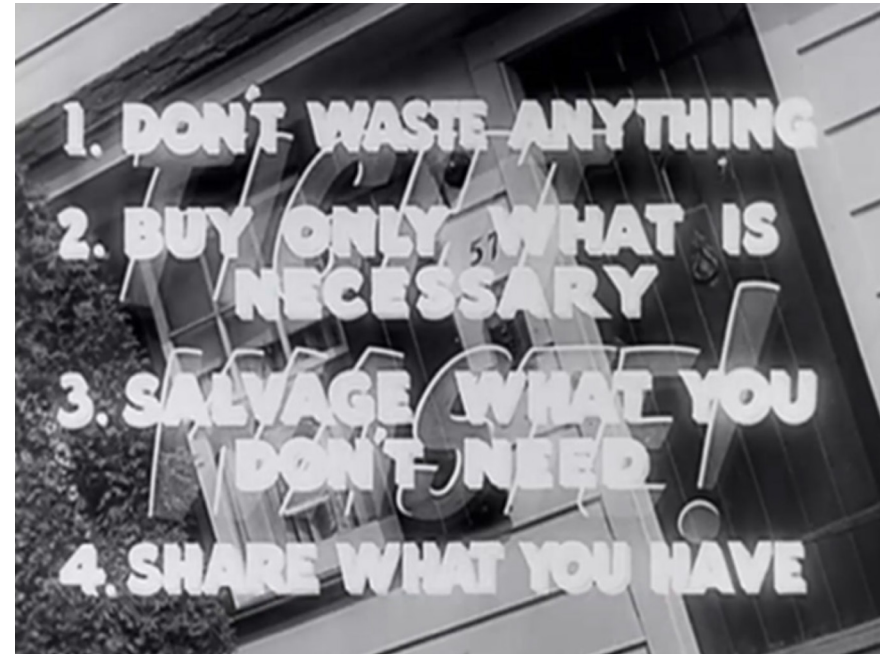
> Qu'est-ce qu'on ne doit pas y mettre ?

– Si vous utilisez un composteur collectif, il peut y avoir des restrictions à son usage, plus d'infos à ce sujet sur **compostory.fr**

– Si vous avez déjà un jardin mais que vous n'y faites rien pousser, faire votre compost vous donnera probablement envie de franchir le cap. Une fois qu'on a du bon compost, cela serait dommage de ne pas l'utiliser.



Offrir son compost à ses voisins, une action bien utile s'ils manquent de fertilisants pour leur jardin et qu'ils ne peuvent pas s'en procurer, vous pouvez aussi apprendre à d'autres à faire leur compost en faisant un diagnostic en visio de leur compost : manque-t-il de produits bruns ? Est-il bien aéré ?



Campagne américaine pendant la seconde guerre mondiale pour promouvoir la frugalité.

9

Je fais mon jardin



Faire son jardin apporte de nombreuses satisfactions. Cela nous reconnecte à la nature, cela détend et c'est l'occasion de faire de l'exercice, on appelle cela la gym verte ! Avoir un potager, voire un verger, c'est aussi privilégier les fruits et légumes frais, locaux et de saison. Vous participez aussi à renforcer la sécurité alimentaire. Pendant la seconde guerre mondiale, le gouvernement américain encourageait tous les foyers à faire leur potager, on les appelait les Jardins de la Victoire !

**Les 12 commandements du
confiné Ecofrugal**

monatelier
ecofrugal €



Qui parmi vous à la main verte ?

- > Qu'est-ce que cela vous apporte ?
- > Comment avez-vous appris ?
- > Est-ce que ça coûte cher ?
- > Quels conseils donneriez-vous à celles et ceux qui souhaitent se lancer ?

Qui a des graines, des plants, des boutures ou des semis qu'il souhaiterait partager ?

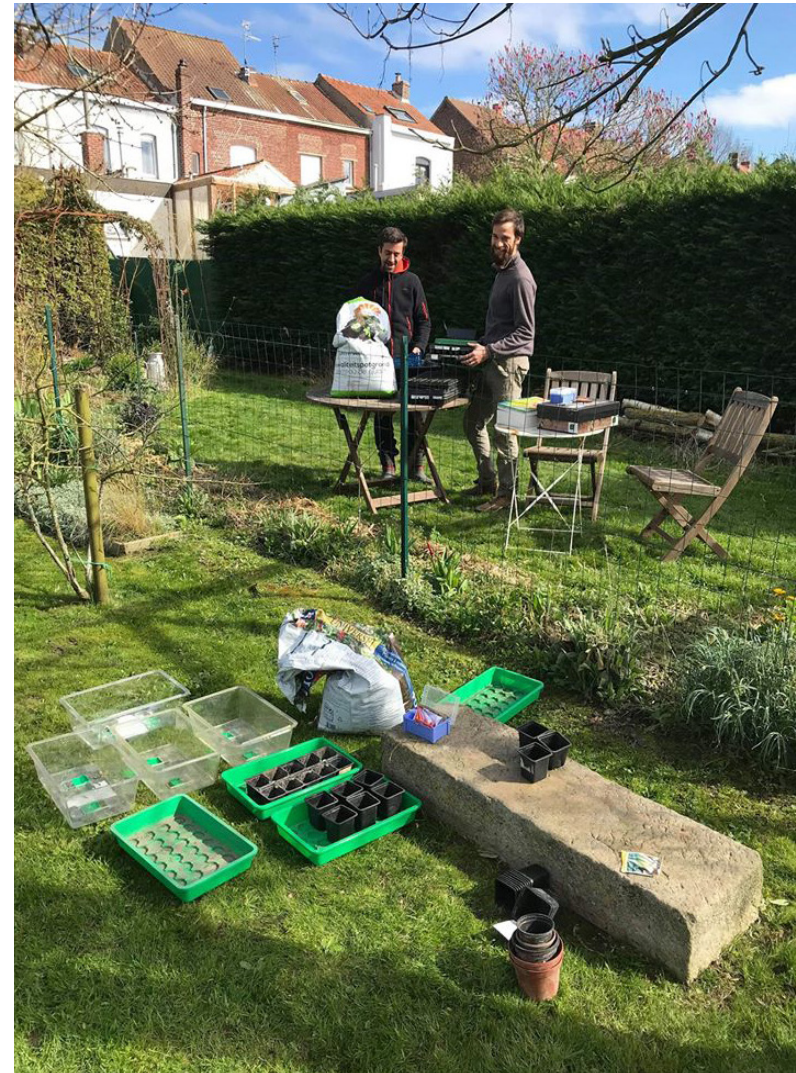
Qui pratique la permaculture ?

– Pour vous former à la permaculture, rendez-vous sur le MOOC gratuit **Conception en permaculture des Colibris**. Il existe de nombreuses chaînes YouTube avec des tutos, voir par exemple la chaîne de **Damien Dekarz**.

– Si vous ne voulez pas acheter vos graines, grainesdetroc.fr rassemblent plus de 20 000 troqueurs partout en France . C'est un site gratuit associatif.

– Si vous ne souhaitez pas faire un jardin, vous pouvez tout de même œuvrer pour la biodiversité en installant un nichoir, une mangeoire, un abri à insectes...

– Si vous souhaitez renforcer votre autonomie alimentaire, prévoyez d'installer un poulailler chez vous ou une ruche si vous avez beaucoup d'espace.



Thomas, Ambassadeur Ecofrugal partage ses semis avec son voisin.

10

J'aide les autres



Comment aider les autres dans cette période difficile alors que notre liberté de mouvement est entravée ? Confiné ne veut pas dire replié sur soi, il est possible d'aider de différentes manières : en passant un coup de fil aux personnes seules, en proposant son aide pour faire les courses, promener le chien, aller à la Poste, à la pharmacie, dépanner un voisin en lui prêtant du matériel...

36

**Les 12 commandements du
confiné Ecofrugal**

monatelier
eco**frugal** €-



Quelles actions avez-vous faites ?

- > Par exemple avez-vous installé dans votre immeuble une boîte à don ou une boîte à livre ?
- > Applaudir à 20h les soignants et tous ceux qui sont en deuxième ligne.
- > Avez-vous imprimé des attestations de déplacement pour les mettre en libre accès ?

– Par défaut, utilisez **le générateur d'attestation numérique du gouvernement**, vous économiserez du papier et de l'encre.

Avez-vous organisé des apéros skype avec vos voisins ou bien des apéros balcon ?

Avez-vous apposé une affiche pour proposer vos services à vos voisins ?

– Par exemple l'affiche de l'association **Voisins Solidaires**.

Avez-vous eu l'occasion de dépanner des voisins, des proches en leur prêtant des jeux de société, du matériel de bricolage, des livres ?

Avez-vous eu le réflexe de laver vos mains après les avoir récupérés et de les entreposer quelques jours avant de vous en servir ?

> Les avez-vous désinfectés avec de l'eau savonneuse ou du gel hydroalcoolique ?

Avez-vous utilisé un réseau social de voisinage comme mesvoins ou bien Smiile ?

Avez-vous donné votre sang ? Ce fait partie des motifs de sortie. Plus d'infos sur [le site de l'EFS](#).

Avez-vous eu l'occasion d'aider vos voisins ou vos proches en leur donnant vos surplus de farine, de pâte, de riz... ?

Vous êtes-vous inscrit sur le site de la [réserve civique](#) comme volontaire ?

Vous êtes-vous porté volontaire pour aider les agriculteurs et les maraîchers via le site [des bras pour ton assiette](#) ?

Qu'est-ce que ces actions vous ont apportées ?



Connaissez vous les stickers des [ecolo humanistes](#) ? Ils facilitent l'échange des biens entre voisins.



11

J'apprends, je me diverte, je me cultive, je joue



C'est une période où nous avons beaucoup de temps. Pourquoi ne pas le mettre à profit ? Profitons de ce moment pour apprendre, nous cultiver, découvrir de nouvelles choses. En effet les cours à distances ne sont pas réservées aux enfants et aux étudiants. Et si on se mettait à développer une compétence que l'on a toujours voulu acquérir (montage vidéo, jardinage, bricolage, apprendre une langue...?)

Les 12 commandements du confiné Ecofrugal



Avez-vous commencé à apprendre une nouvelle compétence ?

- > *Suivez-vous des tutoriels en ligne ?*
- > *Qui est adepte des MOOC (Massive Open Online Courses) ?*

– Ce sont des cours en ligne réalisés gratuitement par les plus grandes écoles et universités. En plus certains cours permettent d'obtenir une certification.

En France vous pouvez vous rendre sur le plateforme **FUN MOOC**, si vous êtes anglophone vous pouvez également accéder au cours de certaines universités américaines notamment sur **Coursera**.

Ecoutez-vous des conférences, des Master Classes, des interviews de personnalités ? Par exemple [Les conférences Ted](#), [ThinkerView](#), [L'Université de tous les savoirs...](#)

Lisez-vous plus depuis le début du confinement ?

- > *Avez-vous des lectures à conseiller ?*
- > *Utilisez-vous des abonnements à des bibliothèques en ligne ?*

Comment lisez-vous la presse écrite ? Utilisez-vous uniquement les sites gratuits ?

Utilisez-vous des formules d'abonnement illimité comme Cafeyn qui sont parfois offerts par les opérateurs téléphoniques ?

Faites-vous des jeux de société en famille ?

- > *Lesquels conseillez-vous ?*

Regardez-vous des séries ou des films en famille ?

- > *Comment les sélectionnez-vous ?*

– En manque d'inspirations, d'idées ?

Tenotop.com, vous permet de partager de manière simple et ludique vos préférences culturelles et de découvrir celles de vos amis : la liste de vos 10 films, livres, BD séries ou jeux de société favoris. L'inscription gratuite se fait normalement via parrainage, elle est possible en direct pendant toute la durée du confinement, via ce **lien**.

Vous êtes-vous lancé dans une activité artistique ?

Vous êtes-vous lancé dans des activités originales comme rejoindre un programme de sciences participatives ?

– Nous vivons une période exceptionnelle pour la biodiversité. Les activités humaines tournent au ralenti, on observe plus d'oiseaux et d'insectes.

– Recensez les espèces végétales et animales près de chez vous en allant sur **Oiseauxdesjardins** ou sur **spipoll.org**. Sans vous éloigner de chez vous, vous contribuerez à l'avancée de la science et à la protection de la nature !

Comment limitez-vous le temps d'exposition aux écrans ?

- > *Comment faites-vous pour connaître le temps d'exposition de vos enfants aux écrans ?*



Se prêter des jeux de société, des livres, partager ses séries et ses films en utilisant le stockage partagé de sa Box.

12

Je travaille à distance si je peux



Si vous avez la possibilité de télétravailler, vous êtes obligé de travailler de chez vous. Dans ce contexte il est indispensable de bien organiser son espace de travail et ses journées.

40

Les 12 commandements du confiné Ecofrugal

monatelier
ecofrugal €



Qui parmi vous pratique le télétravail ?

- > Vous êtes-vous aménagé un espace de travail dédié, lumineux (en étant proche de la fenêtre par exemple) ?
- > Avez-vous rangé, désencombré votre bureau au préalable ?
- > Vous êtes-vous assuré que vous étiez bien assis ?
- > Avez-vous décoré votre espace de travail à votre goût ?

Comment travaillez-vous avec vos collègues ?

> Avez-vous des rituels ? Par exemple : s'appeler tous les jours à la même heure ou organiser une visio en commençant en parlant à tour de rôle de sa météo personnelle.

– Extérioriser ses émotions libère, cela permet aussi de se sentir moins seul. Ce rituel ne remplace pas la pause-café entre collègues mais il est utile pour maintenir le lien et les discussions informelles.

Quels sont les outils que vous trouvez efficace pour travailler à distance ?

Comment faites-vous pour réduire les coûts et l'impact environnemental lié au travail à distance ?

- > Avez-vous décidé de ne pas chauffer votre bureau au-delà de 19 degrés quitte à mettre une petite laine ?
- > Débranchez-vous tous vos appareils à la fin de votre journée de travail en utilisant une multiprise ?

> Avez-vous décidé de faire appel à un fournisseur d'énergie verte ?

– Le changement de fournisseur est très simple, il se fait en quelques clics et il n'y a aucune interruption de service. Pour comparer les différentes offres de fournisseur d'énergie verte, rendez-vous sur le site de l'Etat : **energie-info.fr**

Quelles sont les pratiques que vous avez adoptées pour réduire votre empreinte numérique ?

> Réduisez-vous la taille de vos fichiers envoyés ? Utilisez-vous un dossier partagé ou bien **[Wetransfer](#)** ? Utilisez-vous des marques pages/des favoris pour éviter de lancer à chaque fois une nouvelle requête ? Evitez vous d'avoir une multitude de pages internet ouvertes sur votre écran ?

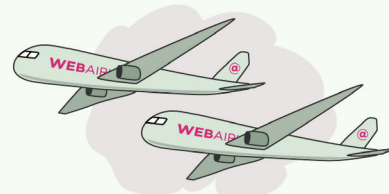
> Visionnez-vous vos vidéos en wifi plutôt qu'en 4G ? Réduisez-vous la définition ?



N'hésitez pas à partager avec vos amis et vos collègues notre infographie sur le numérique responsable, consultez aussi le Guide de l'Ademe **[Réduire les impacts du numérique sur l'environnement](#)**.

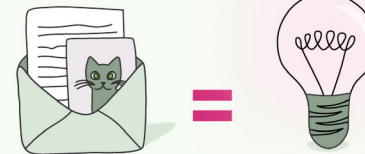
par CÉLINE BERTHAUT, Designer Graphique Éco-Responsable

→ celineberthaut.fr



Le numérique mondial émet

**2X PLUS
DE CO₂**
que l'aviation ⁽¹⁾



1MO / 1 PERS. = 25W / 1H

Un e-mail avec une pièce jointe d'1 Mo
envoyé à 1 personne consomme
autant d'énergie qu'une ampoule 25 W
allumée pendant 1h. ⁽²⁾

RÉPARTITION DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE GÉNÉRÉES PAR LE NUMÉRIQUE EN 2019 ⁽³⁾ :



15%

dues aux centres
informatiques
(data centers)



22%

dues aux infrastructures
réseau (box ADSL, routeurs,
antennes, câbles terrestres
et sous-marins...)



63%

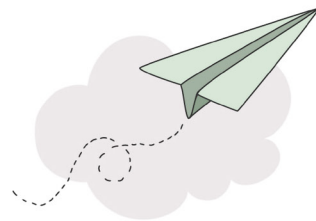
dues aux équipements
des utilisateurs (ordinateurs,
smartphones, tablettes, GPS
et objets connectés...).

MA CHECKLIST

1 Je prolonge la durée de vie de mes équipements informatiques (ordinateur, smartphone, imprimante, disque dur, etc) grâce à un entretien régulier et à la réparation si nécessaire.

2 Si je dois remplacer un équipement, je me renseigne pour choisir le matériel le plus adapté à mes besoins et je l'achète d'occasion ou reconditionné.

3 J'éteinds mes équipements, y compris ma box ADSL, lorsque je ne les utilise pas (à partir d'1h d'inactivité).



4 Je stocke mes fichiers en local sur mon ordinateur ou sur un disque dur externe plutôt que sur le Cloud.

5 J'optimise le poids des pièces jointes que j'envoie par mail et je limite le nombre de destinataires.

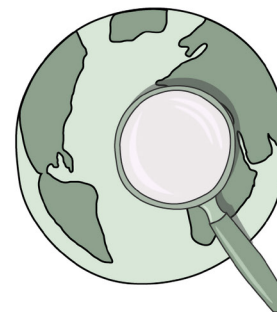
6 Pour envoyer des fichiers volumineux, j'utilise des plateformes comme We Transfer, largement préférables à un envoi par e-mail.

7 Je limite mon utilisation du streaming vidéo.

8 Avant d'effectuer une requête sur un moteur de recherche, j'essaie de trouver l'information ailleurs que sur le web.

9 J'utilise les favoris pour les sites que je consulte régulièrement, ou je saisis l'URL directement dans la barre de navigation.

10 J'utilise un moteur de recherche solidaire, comme par exemple Lilo qui me permet de soutenir les associations ou les projets de mon choix.



(1) <https://www.pourlascience.fr/sd/informatique/l'informatique-emet-plus-de-gaz-a-effet-de-serre-que-l'aviation-8741.php>

(2) Bela Loto Hiffler, « Les éco-gestes informatiques au quotidien », Ademe.

(3) Étude « Empreinte environnementale du numérique mondial », Frédéric Bordage, GreenIT.fr.

Les recommandations officielles COVID 19

The screenshot shows the top section of the French Government's COVID-19 information website. At the top left is the French Government logo with the motto "Liberté, Égalité, Fraternité". To the right is a search bar labeled "Rechercher" and social media icons for Twitter, Facebook, and Instagram. Below this are four main navigation categories: "L'ACTUALITÉ du Premier ministre", "LES ACTIONS du Gouvernement", "LE GOUVERNEMENT et les institutions", and "PARTAGEZ et diffusez". A secondary navigation bar contains four buttons: "COVID-19" (highlighted in dark blue), "ORIENTATION MÉDICALE" (with a medical icon), "CARTE ET DONNÉES" (with a bar chart icon), and "QUESTIONS/RÉPONSES" (with a question mark icon). At the bottom left of the page, it says "MIS À JOUR LE MARDI 15 AVRIL 2020, À 19H30". At the bottom right, there are language selection options: "FRANCAIS" (underlined), "FALC", and "ENGLISH".

44

informations CORONAVIRUS

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Sur cet espace vous trouverez toutes les dernières infos officielles concernant le COVID : les précautions indispensables à prendre contre le virus, les mesures barrières, les informations pratiques sur les services de l'État, les attestations...

C'est fini !

Ma To Do List



Prenons 2 minutes chacun pour faire notre To Do List. Quelles sont les 10 actions que vous voulez mettre en place à l'issue de l'événement ? Notez-les par ordre de priorité, c'est parti !

Ce n'est qu'un au revoir !



La Team Ecofrugal vous remercie ! Ambassadeur-riche comme participants, vous faites désormais partie de la communauté Ecofrugal.

Et n'oubliez pas que chaque participant peut porter le flambeau de l'ecofrugalité et devenir Ambassadeur-riche à son tour !

Big Bisous !

C'est le moment de la photo souvenir !

> Un petit sourire pour la photo ? Vous pouvez demander à vos participants s'ils souhaitent faire la photo souvenir de Mon Atelier Ecofrugal. Utilisez des accessoires et mettez en scène votre énergie, elle sera communicative.

Celles et ceux qui ne souhaitent être pris en photo ou filmés vous pouvez éteindre votre webcam !

> Vous n'êtes pas autorisé à diffuser des photos de mineurs sans le consentement exprès de leurs parents.



C'est fini !

Vos retours d'expériences (REX)

Dès la fin de votre événement, l'onglet « Retour d'Expérience » apparaît sur votre page Atelier.

> **Le REX sert à faire un compte-rendu de Mon Atelier Ecofrugal Spécial Confinement par écrit et en images.** Partagez vos impressions et celles du groupe. Faites un point sur la To Do List, quelles sont les actions et les initiatives mises en place depuis ?

> Pour rappel, le REX est visible uniquement par vos participants et par la Team Ecofrugal, à moins que vous ne décidiez de le rendre public sur notre plateforme.

46

Vos articles à la communauté

Soyez créatifs, partagez avec la communauté vos astuces, bons plans, bonnes pratiques. Le but ? Permettre à un maximum de monde d'évoluer dans sa consommation !

A la différence du REX, l'article est public, il est visible par tous les membres de monatelier-ecofrugal.fr. Il permet l'essaimage des bonnes pratiques Ecofrugal.

Pour aller plus loin ensemble

> **Rejoindre un réseau social de voisinage** pour continuer à collaborer, partager et réaliser des économies avec ses voisins.

Ce sont autant de sujets qui intéressent vos ami·e·s, vos voisins et pour lesquels ils peuvent vous aider !

> Faire **Mon Atelier Ecofrugal Zéro Déchet, Alimentation ou Habitat**. Vous recevrez la Box Ecofrugal gratuite avec notre kit d'animation et des objets utiles offerts par des marques françaises engagées.

Nous avons également une formule sous licence pour les entreprises et collectivités : **Mon Atelier Ecofrugal Office**.



Merci à notre super Ambassadeur·rice !

Mon Atelier Ecofrugal est une communauté, chacun profite de l'expérience de l'autre. Aidez-nous à maximiser notre impact en nous faisant part de vos remarques et de vos suggestions pour améliorer ce manuel.

Si vous avez organisé votre évènement sans passer par notre plateforme, merci de nous indiquer le nombre de participants, cela nous servira à mesurer notre impact.

Contactez la Team Ecofrugal par courriel :
team@monatelier-ecofrugal.fr

ou appelez la helpline au
06 63 61 72 00

Vous avez bien mérité votre badge !

Votre badge se transforme au fil des ateliers. Rendez-vous sur votre profil pour le découvrir !



Un grand merci à nos partenaires fondateurs

« Mon Atelier Ecofrugal nous a aidés à insuffler une nouvelle dynamique dans notre stratégie de contenus au cours de la semaine du développement durable et a contribué à diffuser en interne des messages écologiques...»

Pierre-Noël Luiggi - Fondateur d'Oscaro

« Des instants de partage autour de notre passion pour la nature, des solutions simples à transmettre à notre communauté désirant agir maintenant pour la planète, un cadre unique favorisant l'échange autour de solutions écoresponsables : soutenir Mon Atelier Ecofrugal est une évidence pour nous ! »

Clarisse Charreaux,
Directrice Marketing et Communication - Nature &
Découvertes

« En tant que gestionnaire de la seconde vie, Valdelia soutient Mon Atelier Ecofrugal car il porte une initiative visant à accélérer l'adoption de pratiques responsables, chez soi mais aussi au travail, et ce de manière collaborative ! »

Arnaud Humbert-Droz,
Président-Directeur Général de l'éco-organisme
Valdelia

« Favoriser le partage de pratiques responsables avec Mon atelier Ecofrugal au sein de Nexity, voici ce que nous entreprenons avec nos collaborateurs. A chacun d'entre nous de diffuser cette dynamique de groupe pour consommer mieux ensemble et partager nos expériences positives.»

Valérie De Robillard
Directrice Responsabilité Sociale et
Environnementale

monatelier-ecofrugal.fr

Tous Porteurs de Solutions



avec le soutien de

