

Espace assoc

N'ayons plus peur de parler de la mort !

Page 8

Environnement

Sale mouche dans nos noix !

Page 10



Bien-être

L'Idogo, la sylvothérapie : c'est quoi ?

Page 12

Les trésors de nos campagnes

Elles créent, elles innovent, elles produisent... Page 14

LES ANTENNES

Le gratuit citoyen de la région grenobloise

www.lesantennes.org

N°20 - JUIN/JUILLET/AOUT 2011

Energie, que pouvons-nous faire au niveau local ?

Notre enquête pages 2 à 7



Refuge de Sarennes à 7000 m - Lire en p. 7

E dito

Bubble Car

Je viens d'essayer un vélo avec assistance électrique. Génial ! J'avoue que jusque-là, je rechignais souvent à prendre mon vélo pour me rendre sur mon lieu de travail (il me faut environ 20 minutes) ayant coutume de dire : faire du sport ou travailler, il faut choisir ! Mais là, on se croirait dans un conte de fée : siffler en pédalant... Et tout cela pour une consommation électrique d'environ 5 euros par an. Le seul hic : la pluie et le transport de charge. Je me suis alors mise à rêver (le vélo électrique libère l'esprit) : chaque jour, environ 150 000 véhicules d'environ une tonne entrent dans Grenoble. Avec la hausse du pétrole annoncée, le réchauffement climatique,

la pollution... trouver d'autres solutions pour se déplacer que ce sacré véhicule devient urgent. Alors pourquoi ne laisserions-nous pas nos grosses voitures hors des villes pour les remplacer par des microvoitures électriques : des bubble cars (trop mignonnes !). Finies les voitures viriles, très coûteuses et bienvenue dans l'ère du silence, de l'économie et... de la modestie.

Anne Benoit-Janin



<http://www.oobject.com/category/bubble-cars/>

Les métiers de la com' de Bac + 2 à Bac + 5

Rejoins-nous sur

facebook

facebook.com/Esupcom

BTS

Communication
Communication visuelle

BACHELOR

Chef de publicité
Concepteur artistique

DEES

Communication

INITIAL & ALTERNANCE

DESA

Resp. marketing | com
Resp. com | création

MASTER

Européen en management

ESupcom

ECOLE SUPÉRIEURE DE COMMUNICATION

www.esupcom.com

Grenoble

04.76.86.67.53

Établissement privé d'enseignement supérieur

Besoin d'énergie!

En ces temps où les perspectives énergétiques s'assombrissent, et nos modes de vie avec, les Antennes souhaitent raviver notre enthousiasme et notre optimisme dans ce numéro 20, qui met à l'honneur les énergies qu'on peut exploiter au niveau local.

L'éolien, le solaire, l'hydroélectrique, le bois... Quelles alternatives énergétiques s'offrent à nous? Comment, individuellement, consommer moins d'énergie? C'est l'objet du dossier de ce numéro des Antennes, qui recense les forces de notre région grenobloise en la matière, et présente des façons d'économiser l'énergie dans nos gestes quotidiens.

324 habitants de la région grenobloise ont répondu à un questionnaire d'une vingtaine de questions aux mois de mai/juin 2011.

On pense tous qu'il y a URGENCE !

Pollution et réchauffement climatique sont les deux raisons pour lesquelles les personnes interrogées trouvent nécessaire de modifier leur consommation.

Selon vous, il est nécessaire de modifier notre consommation d'énergie en raison :

De la pollution : 80%

Du réchauffement climatique : 79%

De la hausse du prix des énergies fossiles : 59%

Des risques technologiques : 36%

Il n'est pas nécessaire de modifier notre consommation d'énergie pour l'instant : 0%

Ne sait pas et autre : 2%

Parmi les personnes qui trouvent nécessaire de modifier leur consommation, 83% pensent qu'il faut le faire tout de suite.

Quelle est l'urgence ?

Tout de suite : 83%

Dans les 10 prochaines années : 9%

Dans les 20 prochaines années : 4%

Ne sait pas : 3%

Dans les 50 prochaines années : 1%

Il n'y a pas urgence : 0%

Economiser: la première solution

56% des personnes interrogées pensent que la priorité est de réduire notre consommation.

La priorité :

Réduire notre consommation : 56%

Développer les énergies renouvelables : 41%

Ne sait pas : 2%

Autre : 1%

Chasse aux gaspils

Le premier poste de consommation énergétique à la maison, après le chauffage: l'eau chaude. Maintenir un ballon d'eau chaude électrique de 150L à 60°, demande 1kWh, soit environ 30 € annuels.

IDEE: installez un programmateur (8 €...) pour lancer le chauffage seulement quelques heures avant la fin de l'heure creuse ou avant l'heure habituelle des prises de douches.

Le second poste : la production de froid avec le congélateur et le réfrigérateur.

IDEE: autant que possible, éloignez ces appareils des points chauds comme le four, par exemple. L'idéal, les mettre dans le garage ou sur un balcon fermé. Le coût annuel d'un congélateur A++: 17 euros, un classe B : 31 €...

Philippe Caillol

Et si on se préparait à un Grenoble sans pétrole?

A Grenoble, un collectif d'une vingtaine de personnes se réunit plusieurs fois par mois pour se préparer à l'après-pétrole. Ce collectif appartient au réseau international des villes en transition. Deux de ses membres nous racontent.

« Nous avons créé ce mouvement car nous avons constaté que les collectivités locales n'étaient pas à la hauteur des enjeux. C'est la raison pour laquelle le citoyen doit agir. Si nous faisons une étude sur la dépendance de la ville de Grenoble par rapport au pétrole, dans tous les domaines, on peut imaginer qu'on arrive à 90%. **L'essentiel de notre consommation vient de l'étranger, à grand renfort de pétrole.**

Il existe déjà un panel de solutions applicables partout. Chacun peut agir. Ce que notre collectif apporte, c'est une autre manière d'aborder la problématique de l'après pétrole. La grande question que nous essayons de résoudre : comment peut-on résister à un choc sans s'effondrer? Comment peut-on se préparer à l'après pétrole? Nous travaillons à partir d'un monde auquel on rêve et non sur la peur. Il faut donc se poser la question : comment produire notre alimentation en se passant le plus possible des produits pétroliers? La démarche de «Ville en

transition» est fondée sur une éthique : le respect de l'homme, de la nature, de l'abondance et le partage. Cette société laisse tellement de gens au bord de la route...

Nous allons organiser une formation de base à la transition sur deux jours. Cette démarche intègre les trois visions majeures : le changement climatique, la raréfaction du pétrole, et la crise financière. **La crise financière peut mettre en péril toutes les solutions.** Par exemple, nous réfléchissons à une monnaie locale qui éviterait que la richesse parte ailleurs. Des monnaies locales ont déjà été créées à Romans, à Die. Nous pourrions aussi créer une association qui permettrait à plusieurs personnes d'investir dans du solaire, du petit éolien, alors que seules, elles ne le peuvent pas.»

ABJ

grenoble@transitionfrance.fr

<http://fr.wiserearth.org/group/grenobleenttransition>



www.visuel3d.com

Du jour au lendemain, si nous n'étions plus approvisionnés en pétrole, qu'est-ce que nous aurions à manger? Nous avons deux à trois jours d'autonomie.

Dur dur d'être économe

"L'énergie la moins coûteuse pour l'environnement est celle que l'on ne consomme pas", nous en sommes apparemment tous conscients. Mais la difficulté, c'est que plus de la moitié des consommations d'énergie dépend de nos actes quotidiens, que ce soit dans l'habitat, dans les transports mais aussi sur notre lieu de travail, en vacances... L'enjeu n'est donc pas si simple à réaliser car cela implique un changement de comportement au quotidien, un effort de tous les jours. Et faut-il encore savoir quoi faire...

Pourtant plus de la moitié des personnes interrogées (51%) estiment qu'ils ne font pas le maximum en matière d'économie d'énergie.

Avez-vous le sentiment que vous faites le maximum en matière d'économie d'énergie.

Oui, tout à fait : 9%
Oui, assez : 38%
Non, pas assez : 45%
Non, pas du tout : 5%
Ne sait pas : 2%

Des idées et de la volonté, c'est ce qui manque le plus pour être davantage économe en énergie (58%)

Qu'est-ce qui vous manque le plus pour être plus économe en énergie au quotidien ?

Des conseils, des idées : 29%
De la volonté : 29%
De l'argent : 17%
Du temps : 14%
De la conviction : 12%
Je suis déjà quelqu'un qui consomme peu : 31%
Ne sait pas et autre : 3%

56% des sondés souhaiteraient investir dans du petit éolien ou du solaire.

Pour développer les énergies renouvelables, souhaiteriez-vous investir dans du petit éolien ou du solaire ?

Oui : 56%
Non : 35%
Ne sait pas : 9%

De l'éolien intégré à un mobilier urbain

Astuces : brancher le lave-vaisselle sur le ballon d'eau chaude de la chaudière à gaz est plus économique que quand la machine chauffe l'eau. Le lave-linge peut aussi être alimenté en eau froide pour le rinçage.

Chasse aux gaspis

Un nouveau poste gourmand en énergie : l'informatique. Préférez un ordinateur portable (consomme dans les 80W au lieu de 250W). Economie sur une année pour trois heures d'utilisation quotidienne : 20 €.

La plupart des télévisions, ordinateurs, mais aussi lave-linge, consomment lorsque nous ne les utilisons pas. Faites le calcul chez vous... Le coût annuel d'un modem : 7 €, d'un décodeur TV : 12 €, d'un écran TV : 6 €, d'un téléphone sans fil 10 €, d'un ordinateur : 60 €...

IDEE : pour les éteindre et les allumer facilement, installez un interrupteur à proximité de la porte d'entrée ou utilisez des multiprises avec un interrupteur.

Les veilles pourraient représenter annuellement une consommation d'environ 175 €... par an (1). Pour 10 millions de logements cela représente 15TWh soit environ deux réacteurs nucléaires d'1GW chacun.

Philippe Caillol

(1) Brochure « les veilles, ça se paie », publiée par l'Ademe, la Région centre et les Espaces info énergie de la Région centre.

On compte sur les transports collectifs

56% des personnes interrogées utiliseraient les transports collectifs si le litre d'essence passait à 5 euros.

Si demain, le litre d'essence est à 5 euros, que faites-vous ?

Vous utiliserez les transports collectifs : 56%
Le vélo : 40%
Vous vous déplacerez à pied : 30%
Vous utiliserez les systèmes de partage de voiture (co-voiturage, alpesautopartage) : 26%
Vous achèterez une voiture électrique : 5%
Autre : 5%
Ne sait pas : 4%

Plus d'info sur : www.lessantennes.org

Et vous, vous faites quoi pour économiser ?

59% des interrogés citent les petits gestes du quotidien.

Pouvez-vous citer 5 façons de consommer moins ?

Etre plus attentif au quotidien: plus de 59%.

Economiser l'eau : 39%.
Eteindre les lumières : 37,5%.
Baisser le chauffage : 21,5%.
Eteindre les appareils électriques en veille : 9,5%

Réduire l'usage de la voiture: 51,5%.

Les alternatives citées:
le transport en commun (21%),
le covoiturage (8,5%),
le vélo (près de 8%),
la marche à pied (6,5%).

Consommer « responsable »: 25%.

Achat d'appareils basse consommation (ampoule, appareils de classe énergétique A+++...): 12,5%.
Consommer local : 7% (AMAP, marché, produits de saison...)

Réduire les emballages, et consommer uniquement ce dont on a besoin : 6%.
Etre plus autonome : 3% (récupérer l'eau de pluie pour arroser son jardin, cultiver son potager...)

Investir : 22% : isoler son logement : 14%, chauffer au bois et installer panneaux solaires : 10%

Gérer les déchets : 18,3%. Tri et recyclage des déchets.



Génération vélo

Vente réparation

Vélos urbains, électriques, triporteurs

33, rue de Stalingrad
Grenoble

Tél. 04 76 50 65 71

www.generationvelo.com



Renaud Colombet

Energie que peut-on faire ici et maintenant

Eoliennes de Pellafol, au-dessus de Corps sous l'Obiou dont l'esthétique a fait polémique...

L'éolien ?

De nombreux critères sont à prendre en compte pour installer de l'éolien. D'après J. M. Dyon, dans notre région, l'éolien peut être installé dans quelques lieux privilégiés: le Col de la Croix Haute, le Serpaton, le Senepy, le Connex (les nouvelles éoliennes sont beaucoup moins bruyantes).

A partir du moment où il y a un peu de vent, l'installation d'une éolienne pour un particulier est possible. Un installateur agréé conseille gratuitement. Un anémomètre donne les mesures du vent sur une année. Météo France possède aussi des données de vent cartographiées. Il est nécessaire d'avoir un jardin assez dégagé, de préférence en altitude, et entouré de peu d'obstacles (maisons, végétation...).

Le solaire ?

L'Américain Ray Kurzweil (1), inventeur, entrepreneur et théoricien high-tech est très optimiste quant à la capacité des hommes à surmonter la crise énergétique et écologique. Fin février, il déclarait : "les technologies solaires seront capables de pourvoir 100% de l'énergie dont le monde a besoin d'ici vingt ans".

En Allemagne et au Danemark, des milliers de maisons individuelles et petits immeubles, équipés de panneaux solaires, assurent autonomie énergétique de leurs habitants.

(1) Extraits du Monde Magazine du 26 mars 2011

Un champ de panneaux solaires !

Capter l'énergie solaire et la transformer en électricité a finalement été le choix que St Hilaire du Rosier, à côté de Grenoble, a retenu pour le devenir d'un terrain d'une quinzaine d'hectares.



Ce projet, réfléchi en concertation avec les habitants, comporte au total, plus de 25 000 panneaux solaires qui produisent sept Giga-WH d'électricité propre et douce par an. A titre comparatif, cette production représente la consommation annuelle de 2 000 foyers, soit 245 % des besoins de la commune. Il va permettre chaque année d'éviter l'équivalent de la totalité des émissions annuelles de CO2 que les habitants de Saint-Hilaire du Rosier produisent lors de leurs déplacements en voiture.

Ce parc est le premier du département. Son coût : plus de 20 000 000 euros HT. L'aspect positif de ce projet pour l'environnement est clair, mais les retombées économiques sur les finances communales ne sont pas négligeables : l'électricité produite à EDF, moins la gestion, lui rapportera environ 145 000 euros par an.

ABJ

<http://www.saint-hilaire-du-rosier.fr>

La source d'énergie la plus citée localement : le solaire (91%)

Connaissez-vous ces sources d'énergie qui pourraient être développées au niveau local ?

Le solaire (photovoltaïque et chauffe eau solaire) : 91%
L'éolien : 70%
L'hydroélectricité : 64%
Le bois de la région : 49%
La géothermie : 42%
Le méthanisation : 11%
La cogénération : 8%
Ne sait pas : 4%

momètre donne les mesures du vent sur une année. Météo France possède aussi des données de vent cartographiées. Il est nécessaire d'avoir un jardin assez dégagé, de préférence en altitude, et entouré de peu d'obstacles (maisons, végétation...).

Ce que proposent nos élu(e)s

« Avec les déchets, nous avons un véritable gisement : on peut travailler la **méthanisation**, le compost et le recyclage des encombrants. Nous devons également développer notre patrimoine **éolien** et l'hydro-électrique, en utilisant des nouvelles techniques comme l'«**hydrolien**», qui permet d'exploiter au mieux les courants fluviaux. Le **bois énergie** est aussi un vrai exemple d'énergie renouvelable. »

Marie Odile Novelli est élue de l'opposition à Meylan (Verts / Europe Ecologie) et troisième vice-présidente du Conseil régional

(<http://vertsregion.org/>).

« Nos atouts en terme énergétique sur ce territoire : le **bois énergie**, le **solaire**, l'**hydro-électricité**. Pour ce qui est du solaire, ce n'est pas simplement faire joujou sur son toit avec des panneaux solaires mais bien **développer de véritables unités de productions d'électricité photovoltaïque** comme nous espérons le faire sur Alpexpo (un projet de 8 000 m2 de panneaux solaires). Pour ce qui est des microcentrales, c'est intéressant, mais ce n'est pas la panacée. Il faut tenir compte des problèmes que cela peut entraîner quant à la gestion de la rivière et de sa faune. Je mets à part l'éolien qui est plus éloigné de l'agglomération. »

Eric Grasset est conseiller environnement auprès du maire de Grenoble

JMA

L'hydroélectricité ?

J.M. Dyon a été pendant 20 ans exploitant de microcentrales hydroélectriques. Selon lui, il y a encore du potentiel.

« Notre région est privilégiée : elle possède des pentes et de l'eau. Le potentiel hydroélectrique en petites installations est important. Par exemple, le projet « Nouvelle Romanche » pourrait à lui seul fournir Grenoble en électricité si la ville réduisait de façon drastique ses gaspillages (éclairages publics payés par... les habitants, le record étant les luminaires de la dernière ligne de tram). »

A qui va être confiée la gestion de nos barrages ?

Depuis un décret paru en 2008, le renouvellement d'une concession hydroélectrique doit faire l'objet d'une mise en concurrence. Dix concessions représentant 20% du parc hydroélectrique français concédé seront donc renouvelées d'ici 2015, dont celle du lac Mort à Laffrey et de l'ensemble St-Pierre de Cagnet-Sautet-Cordéac. Au cours d'une procédure d'une durée de 5 ans, l'Etat choisira le candidat selon trois critères : énergétique, environnemental et financier. D'autres aspects sont non négociables. C'est le cas de la sécurité des ouvrages, du volet social et de la reprise des personnels.



Des Comptoirs de l'Eau pour débattre de ces questions au Café de la Résistance à Echirolles.

La Commission locale de l'eau Drac-Romanche a proposé à 7 candidats potentiels de présenter leur vision de l'exploitation hydroélectrique : EDF, GEG et la CNR, les deux entreprises suisses Alpiq et Romande Energie, le Suédois Vattenfall et le Norvégien Statkraft. Ils ont été prolifiques sur les projets environnementaux qui accompagneront leur dossier, faisant état d'expériences réussies et promettant d'apporter des réponses qui iront « plus loin que la loi ». Ils ont aussi tous assuré - contexte oblige - que la sécurité est leur préoccupation principale.

Marie Cécile Myard



Le nucléaire?

45% des interviewés pensent qu'il faut seulement réduire le nucléaire

Pensez-vous qu'il faille :

Réduire le nucléaire : 45%

Sortir complètement du nucléaire : 23%

Développer le nucléaire : 17%

Ne sait pas : 16%

Nb : 30% sont prêts à payer plus cher l'électricité pour sortir du nucléaire.

Sortir du nucléaire 38 existe à Grenoble depuis 2009. Rattachée au réseau national, cette association ne s'est pas constituée autour d'un problème local mais bien pour sensibiliser la population au danger du nucléaire, où qu'il soit. Cependant, elle attire notre attention sur plusieurs problématiques bien locales.

La région Rhône-Alpes, une des régions les plus nucléarisées de France.

Localement, le nucléaire est bien présent : la nappe phréatique du site de la SICN (Société Industrielle de Combustible Nucléaire) de Veurey-Voroize est notoirement contaminée par de l'uranium. À Grenoble même, au CEA, sont entreposés d'anciens déchets radioactifs et ceux du

démantèlement en cours de trois réacteurs. Le réacteur de l'I.L.L. [Institut Laue Langevin] qui sert à la recherche et fonctionne avec de l'uranium ultra enrichi restera en activité. La centrale nucléaire de Saint-Alban sur Rhône (la plus proche de nous), est en zone sismique.

Et puis il y a des projets : la création d'une zone de stockage au bord du Rhône. Localement, on peut envisager des scénarios catastrophes avec la rupture de barrages. Les normes sismiques auraient été sous-estimées comme pour la plupart des centrales nucléaires françaises. Mais les risques d'inondation et de sécheresse (il faut de l'eau pour refroidir les réacteurs)représentent aussi un danger pour les centrales.

ABJ

www.sortirdunucleaire.org
Pour recevoir les infos du groupe Isère, RDV sur www.lesantennes.org

Le bois d'ici?

A l'OPAC 38, ils ont opté pour le bois d'ici. Explications de Laurent Bogiraud, directeur du patrimoine.

«Nous sommes assis sur un trésor!»

« Quand nous rénovons un parc, si le premier de nos efforts porte sur l'isolation (l'enveloppe du bâtiment, les fenêtres, la réfection des toitures...), les travaux

doivent aussi permettre de ne plus être dépendants des énergies fossiles. Nous ne choisissons donc jamais l'électricité pour le chauffage: la chaleur est portée par un réseau d'eau chaude. En 2010, 2 526 logements sont alimentés par une énergie renouvelable dont 948 sont chauffés au bois de l'Isère. Nous misons beaucoup sur le bois d'ici. C'est une formidable richesse à portée de main. Le bois énergie a beaucoup

d'avantages: il est très compétitif, il permet d'utiliser les déchets des scieries, il est produit à proximité, et enfin, son utilisation a un impact sur l'économie locale en créant des emplois. La forêt dans notre département progresse beaucoup, donc il y a un vrai potentiel. Et puis aujourd'hui, les chaudières ont un très bon rendement (80 %) et sont moins polluantes. »

www.opac38.fr



GEG, producteur d'énergies durables



12 centrales hydroélectriques en Isère, en Savoie et dans le Doubs



1 cogénération et 10 mini-cogénérations à Grenoble



1 parc de 8 éoliennes à Rivesaltes



5 centrales photovoltaïques à Grenoble



GEG ENER est la filiale de production et de développement de solutions de production décentralisée de Gaz Electricité de Grenoble.

www.geg.fr

Le bâtiment, le plus gros énergivore

Le bâtiment est le plus grand consommateur d'énergie : 43 % (devant le transport 38 %) et représente 25 % des émissions nationales de CO₂. En 2008, un rapport officiel révèle que 31 millions de logements sont de véritables "PASSOIRES ENERGETIQUES"

Ils sont 53% à croire que l'activité qui consomme le plus d'énergie provient des industries.

A votre avis, quelle est l'activité qui consomme le plus d'énergie ?

Les industries : 53%
Le transport : 28%
Le bâtiment : 13%
Ne sait pas : 6%
Autre : 1%

48% des personnes interrogées pensent que leur logement n'est pas performant d'un point de vue énergétique.

Votre logement, est-il performant d'un point de vue énergétique ?

Oui, tout à fait : 6%
Oui, assez : 30%
Non, pas assez : 39%
Non, pas du tout : 9%
Ne sait pas : 17%

Les copropriétés au pied du mur

Pour soutenir financièrement les particuliers souhaitant améliorer les performances énergétiques de leur logement en copropriété, la Métro a lancé une campagne de rénovation et d'isolation des façades (1) intitulée : mur/mur.

Cette opération vise à accompagner 5 000 logements dans la rénovation thermique en privilégiant les solutions d'isolation par l'extérieur. Elle s'étale sur quatre ans, concerne toute copropriété construite entre 1945 et 1975 sur une des 27 communes de l'agglomération et dispose d'un budget de douze millions d'Euros (2).

Depuis le début de l'opération (mars 2010), l'équivalent d'une centaine de copropriétés (6 220 logements) s'est engagée dans le processus. L'accompagnement et la validation de chacune des étapes se fait avec l'Agence Locale de l'Energie et le Pacte de l'Isère et conditionne l'obtention

des aides qui seront attribuées à chaque copropriété et aux propriétaires qui rencontrent des difficultés financières. Le volume de l'aide allouée dépend également du bouquet de travaux : pour une rénovation complète (isolation des façades, toitures et planchers bas), l'aide globale s'élève à 30% ; si l'on ajoute le traitement de la ventilation et le changement des fenêtres, l'aide monte à 40% ; si l'on s'en tient à une façade, 15%.

Véronique Vermorel

(1) Dans le cadre du Plan Climat Local et du Plan local de l'habitat, et dans le but de réduire les émissions de gaz à effet de serre du parc immobilier privé.

(2) financés par l'ADEME, la Région, mais aussi EDF, GEG et la Compagnie de Chauffage.

Un bouchon de fenêtre made in Isère

La fenêtre est le point faible d'une façade. Le rapport est de 1 à 5 entre la valeur d'isolation thermique de la fenêtre et celle de la façade. La solution : un volet intérieur, véritable bouchon thermique, qui occulte la fenêtre en période d'inoccupation.

124 bouchons thermiques équipent déjà le bâtiment Bonne Énergie à Grenoble (performance : un ratio de 27 kWh/m²/an).



MCM

34% des personnes qui pensent que leur logement n'est pas performant, citent le coût comme principal frein pour améliorer cette performance.

Pour améliorer la performance de votre logement, quels sont les freins :

Cela coûte trop cher : 34%
Je ne sais pas quoi faire : 29%
Vous n'êtes pas propriétaire : 20%
Les caractéristiques du bâtiment sont très compliquées : 7%
L'ensemble des copropriétaires n'est pas d'accord : 7%
Autre : 2%

Vive le logement social !

On dit souvent que le logement social est en avance sur le logement privé. Nous avons demandé à Laurent Bogiraud, directeur du patrimoine à l'OPAC 38, de nous dire quelles sont les actions qu'il mène en matière d'énergie. Pour info, l'OPAC 38 est le bailleur qui possède le plus grand parc de logements sociaux en Isère (plus de 23 000) et le premier bailleur à avoir établi un agenda 21.



Le parc Henri Wallon, à St Martin d'Hères.

«Notre objectif est bien sûr de préserver l'environnement mais notre cible porte surtout sur la réduction des charges pour les locataires. Nous avons donc bâti un plan qui prend en compte chaque site pour réduire les consommations de 29 % en moyenne pour l'ensemble du patrimoine. Parmi nos 24 000 logements, certains sont déjà très performants (1).

Une première phase a été nécessaire pour prendre en compte l'état des bâtiments. Ensuite, en amont des projets, nous réalisons des diagnostics qui permettent de chiffrer les investissements

mais aussi l'impact sur la réduction des charges. Ces travaux entraînent des hausses de loyer mais nous essayons de les compenser par la baisse des charges. Nous en discutons avec les habitants lors d'une phase de concertation. Par exemple, la rénovation d'Henri Wallon, à St-Martin-d'Hères, a permis une baisse de la consommation de 40%. Outre le confort que cette rénovation apporte aux habitants, ces derniers ont ressenti les effets sur leurs charges.»

ABJ

(1) D'après le classement Diagnostic de Performance Énergétique, 16 % sont classés C, 1% B. Le classement moyen est centré sur le D

Ce que proposent nos élu(e)s

« Il serait intéressant de créer, par exemple, une sorte de SEM (Société d'Économie Mixte) qui propose **des prêts à taux zéro** pour tout ce qui permet d'économiser de l'énergie.

Plus globalement, il faut un **véritable service public de l'énergie**. Par essence, les énergies renouvelables doivent être ancrées dans le territoire. Il faut recréer de l'intérêt général, en appelant à une contribution "climat énergie" plutôt que d'imposer une taxe carbone.»

Marie-Odile Novelli

«Pour les particuliers, économiser, c'est aussi travailler sur les compteurs intelligents. Plus largement, il faut une politique territoriale de l'énergie (comme pour l'eau). Ne faudrait-il pas débattre sur l'élargissement d'une **société d'économie mixte**, type GEG, qui s'occuperait de l'agglomération ? »

Eric Grasset

Retrouvez leurs interviews complètes sur www.lesantennes.org

Vers l'autonomie électrique, chez un rat des villes

Vincent Fristot est un universitaire, ex-élu écologiste, ex-président de la compagnie de chauffage, et toujours membre très actif de l'association négaWatt et de la CRIIRAD. Avec le besoin de cohérence et de rigueur concrète, il a entrepris d'opérer dans son appartement, en plein cœur de Grenoble (cours Berriat), les aménagements pour respecter les objectifs du facteur 4 : diviser par 4 les émissions de gaz à effet de serre.

Aujourd'hui, il a donc atteint cet objectif pour sa consommation électrique. Côté chauffage, il a obtenu une division par deux, grâce à l'installation d'un poêle à granulés d'un excellent rende-

ment.

Comment y est-il arrivé ?

Grâce à une bonne isolation de ses murs, de la toiture, des fenêtres (double vitrage et triple vitrage au nord), d'un système de ventilation à double flux (efficace mais coûteux à l'installation), du choix d'appareils électriques performants, et de la pose de panneaux photovoltaïques. Globalement, ces panneaux, produisent davantage d'électricité que son foyer n'en consomme. Il aurait aimé installer des panneaux solaires thermiques, mais le manque de place sur le toit ne l'a pas permis. Il veut maintenant persuader les copropriétaires de faire une isolation de l'immeuble par l'extérieur.

A noter aussi que sa famille est depuis sept ans cliente d'une AMAP et qu'elle circule essentiellement en vélo. Jean Jonot



Grosse leçon de vie à 2000

C'est sur les ruines d'un refuge qui avait brûlé, que Fabrice André a, en 2006, après trois ans de travail, ouvert ce refuge original qui est, nous a-t-il dit, le premier bâtiment européen à énergie positive !

Son refuge possède la particularité de produire plus d'énergie qu'il n'en consomme. Fabrice André, qui a déposé la bagatelle de 17 brevets, a conçu ce bâtiment sans béton. «J'en avais marre d'être un bobo-écolo attardé qui gueulait contre le nucléaire, c'est pour cette raison que j'ai décidé d'apporter des solutions à nos problèmes d'énergie. **A force de vouloir changer le monde, j'ai eu la bonne idée de changer mon propre monde**, et c'est le message essentiel que je veux faire passer. Pour ridiculiser le nucléaire (une escroquerie voulue par les militaires), il faut démontrer que des solutions existent. Au lieu de transporter de l'énergie comme le fait EDF sur des centaines de kilomètres avec des déperditions énormes, il faut s'approprier son énergie... **A Grenoble, il devrait être totalement interdit de faire des toits non végétalisés ou des façades sud en béton.** L'alternative n'est pas "le nucléaire ou la bougie"»

Alors qu'il gèle à pierre fendre à l'extérieur, dans son chalet, il fait 19°. «Moi, j'utilise une chaudière à double combustion "dite de gazéification", une éolienne à axe vertical, qui adapte sa voilure à la force du vent, et encore une microturbine. Pour moi, **le solaire, qu'il soit photovoltaïque ou thermique, c'est dépassé.** En revanche, j'en suis à la septième génération



www.visuel3d.com

d'un moteur très particulier qui me permet de fabriquer du courant avec des condensateurs sans aucun apport d'énergie. J'utilise uniquement "l'énergie du vide" (1). C'est un peu difficile à expliquer mais ça marche et des grands industriels viennent se pencher sur nos trouvailles. Vous savez, au lieu de creuser le sol pour trouver du pétrole, il suffit, de relever la tête, de regarder la lune, les étoiles, et de comprendre qu'il existe des énergies cosmo telluriques. **Nous ne vivons pas une crise de l'énergie, nous vivons une crise de l'ignorance.** »

Jean-Michel Asselin

Refuge de Sarennes (17 places)
Tél. 04 76 80 30 48

(1) Voir les travaux du physicien Tesla (à la fin du 19ème siècle) qui aurait, selon certains, créé une voiture fonctionnant avec l'énergie du vide, captée via une antenne.

Merci à Delphine Maratier pour ses bonnes idées et ses conseils photo : www.delphinemaratier.com

IMPRIMERIE
NOTRE DAME
.COM



2011



Lauréat 2010 de la catégorie Environnement.
Concours des Millésimes 2010,
Chambre de Métiers et de l'Artisanat.



« Système Management Environnemental »
par étape AFNOR FD x30-205 (ISO 14001).
1^{ère} entreprise en Isère (niveau 1).



Renouvellement « Imprim'Vert » 2011
(depuis 2004).



Achats Concept Eco
Fournisseur agréé

Chaque pas en avant est une alchimie

Un potager chauffant ! Le stockage de chaleur permet de chauffer un plancher placé sous le potager pour que les légumes sortent plus vite...

Retrouvez d'autres exemples d'expériences innovantes sur :
www.lesantennes.org



Ce que dit la loi Léonetti sur les droits des malades et la fin de vie

Parmi ses dispositions, elle affirme qu'un malade a le droit de dire : je veux qu'on arrête mon traitement. Le médecin fait ce que demande le malade, l'informe et l'accompagne. Même si cela peut accélérer le processus de la mort, il est tenu d'éviter tout acharnement thérapeutique. La douleur doit alors être soulagée autant que possible.

Ce texte fait la distinction entre cette attitude et l'euthanasie qui, elle, demeure interdite.

Bien que votée en 2005, cette loi est souvent méconnue et peu appliquée. Il est important d'en connaître plus précisément le contenu.

N'ayons plus peur de parler de la mort

L'association Jalmalv (1) est née à Grenoble. Il en existe maintenant environ 90 en France. Leur objectif est de contribuer à faire évoluer l'approche de la mort dans notre société et d'accompagner les personnes qui s'y confrontent. Laïque, l'association s'inscrit dans le mouvement des soins palliatifs. Deux bénévoles de cette association témoignent de l'importance de cette étape dans la vie.

« La fin de vie est une étape qui fait partie de l'histoire de chaque personne. C'est un moment porteur de vie, porteur de sens. La manière dont elle est vécue laisse des traces fortes dans le souvenir des proches.

Quand le processus vital est engagé et que les thérapies curatives n'ont plus d'effet positif, **le malade et sa famille ne sont pas abandonnés.** Les soins palliatifs, quand ils sont accessibles cherchent à soulager autant que possible, la douleur, l'anxiété et les symptômes difficiles à supporter. Alors que la séparation est proche, la communication reste possible et la vie s'accomplit jusqu'au bout.

Il nous est arrivé d'entendre une personne dire : « moi, je voudrais me réveiller morte »

tant l'approche de la mort fait peur, nous confie l'une d'entre elles. Cette période de crise, où le temps est compté, est un moment chargé d'émotion et très difficile à vivre. **Souvent, la peur de pleurer devant l'autre est un obstacle à la communication entre le malade et ses proches.** La disponibilité et l'écoute du bénévole, simple témoin de ce qui est vécu, peuvent libérer la parole : mettre des mots sur ses maux, cela fait du bien. D'autres fois, une simple présence silencieuse suffit au réconfort. L'une des bénévoles raconte : « j'avais des problèmes auprès de malades complètement silencieux. Un jour, j'ai passé 25 minutes avec une malade juste en lui tenant la main. Au bout de tout ce temps de silence, cette personne m'a dit : « oh

que ça m'a fait du bien de parler avec vous ! ». Finalement, être simplement là pour quelqu'un, ça fonctionne. L'accompagner dans les derniers jours de sa vie, c'est le reconnaître, c'est lui donner l'assurance qu'il est un être unique », conclut-elle.

De l'écoute et de l'accompagnement

En plus des accompagnements auprès de personnes en fin de vie, l'association mène des actions pour faire évoluer les attitudes face à la mort et à la maladie (organisation de conférences). Elle effectue aussi un travail d'écoute et anime des ateliers où il est possible d'échanger sur la place que nous donnons à toutes ces questions. Un exemple d'atelier : « Si nous sentons le besoin de parler de la mort, de notre mort, avec nos proches, qu'est-ce que nous voudrions leur en dire ? ».

ABJ
(1) Jalmalv Grenoble : Jusqu'À La Mort, Accompagner La Vie. 04 76 51 08 51, www.jalmalv.fr
Espace Ecoute deuil : 04 76 03 03 11
www.ecoutedeuil.fr

PAGE 8

L'association recherche des bénévoles. Ces derniers sont formés et accompagnés.



La marmite norvégienne est une sorte de gros thermos pour casserole. Ce système termine une cuisson et cuit les aliments lentement, sans risque de catastrophe culinaire (pas de repas brûlé). Cette marmite est aussi idéale pour préserver toutes les saveurs. Pour la construire et apprendre à l'utiliser, venez au stage organisé par la FÉEDA le 22 octobre.

Le fourneau à bois amélioré est fabriqué à partir d'un bidon et de tôle assemblée. Mobile, il permet de cuisiner avec très peu de bois. Pour le construire et apprendre à l'utiliser, venez au stage organisé le 25 juin.

Plus de goût, moins de coût

Pour des raisons économiques et écologiques, diminuer sa consommation d'énergie devient une priorité. A travers la diffusion de techniques de cuisson respectueuses de l'environnement, l'association iséroise FÉEDA (1) propose des alternatives.

Cuiseurs et séchoirs solaires, fourneaux à bois et marmites norvégiennes, ces techniques de cuisson permettent de réduire notre consommation de gaz ou d'électricité, tout en préservant la qualité nutritionnelle des aliments. L'association FEEDA organise régulièrement des stages pratiques pour apprendre à utiliser, comprendre et construire ces outils. Elle mène aussi des actions pour sensibiliser les jeunes au développement durable.

Son action a d'abord débuté en Amérique latine et en Afrique où la cuisson au bois devient un luxe. Ce mode de cuisson diminue le pouvoir d'achat de nombreuses familles et participe à la déforestation. Pour viser un développement approprié aux contextes locaux, l'association mène ses projets en partenariat avec des artisans locaux, des groupements de femmes... Son action contribue

à l'amélioration des conditions de vie des populations sans les assister. Ainsi, près de Dakar, FÉEDA a formé une association de femmes sénégalaises en 2009. Deux ans plus tard, elles ont construit et diffusé plus de 400 fourneaux, en totale autonomie.

ABJ

(1) FÉEDA : Formation et Éducation à l'Environnement et au Développement Approprié.

Contact : Laurent Frobert, 06 33 38 58 12
contact.france@fedea.org, et www.fedea.org

L'association recherche des adhérents qui la soutiennent et l'encouragent mais aussi des bénévoles pour ses actions en France ou à l'étranger. Retrouvez-les à la foire de l'Albenc, les 3 et 4 septembre 2011.



Vous êtes en phase de séparation ou de divorce,

et vous ne savez pas comment faire avec vos enfants, avec votre logement. Vous voulez les conseils d'un avocat, d'un psychologue ou d'une conseillère conjugale et familiale. **L'association des familles monoparentales** peut vous proposer des rendez-vous et vous aider dans ces parcours. Pour bénéficier de cette aide, il faut adhérer à l'association (25 €). Cela donne droit, par exemple, à trois rendez-vous avec un avocat.

L'association propose aussi des animations et des conférences débats.

S.F.M.I. : 04.76.46.50.72
http://familles-monoparentales.org/
Maison des Associations, 6, rue Berthe de Boissieux à Grenoble (Bureau 314) sfmi923@orange.fr

www.rhonealpes.fr

environnement **J'AI
MA RÉGION
EN TÊTE.**

ENVIRONNEMENT

6 parcs naturels régionaux, 100 lycées éco-responsables, 680 espèces protégées, 1^{re} région dans le domaine des énergies renouvelables... avec ma Région, préserver l'environnement c'est une priorité. Réduire la pollution, préserver les espaces naturels, développer les nouvelles sources d'énergies...

Chaque jour ma Région agit pour rester en tête.

RhôneAlpes Région

Une sale mouche dans nos noyers !

Certains noyers du sud Grésivaudan sont atteints par la mouche du brou, un nouveau parasite originaire des Etats-Unis qui peut aller jusqu'à faire perdre 70% des récoltes. L'association Espace Nature Isère (ENI) a organisé, du 20 au 30 mars, pendant la semaine nationale pour des « alternatives aux pesticides » (1), un grand débat avec le monde agricole autour de cette problématique.



PHOTOS : <http://aramel.free.fr/INSECTES15-6.shtml>

La **nuciculture** (culture de la noix) se porte bien, ce qui est assez rare aujourd'hui dans le monde agricole, mais depuis l'arrivée de la mouche du brou, il y a trois ans, on s'inquiète. L'Europe a décrété ce parasite « organisme de quarantaine ». Cela implique la mise en place d'une lutte obligatoire avec des pesticides néfastes pour la faune auxiliaire.

De plus en plus d'habitants qui vivent près de parcelles traitées craignent pour leur santé et s'interrogent. Pour l'association ENI, il faut rapidement réfléchir

à d'autres solutions moins radicales. « Il faut savoir qu'avec la mondialisation, l'arrivée de nouveaux parasites est inévitable. Sortir la grosse artillerie à chaque fois, ce n'est pas une solution mais une fuite en avant. Il faut donc rechercher des alternatives.

Ouverts à la discussion et au débat, nous nous plaçons dans un « amical rapport de force » avec le monde agricole et nous cherchons davantage à sensibiliser qu'à imposer. Lors du dernier Festival de l'Avenir au Naturel de L'Albenc (septembre 2010) nous avons ini-

tié un appel au dialogue et à la limitation de l'utilisation des pesticides qui a recueilli plus de 1 000 signatures à ce jour.

Cultiver la noix de manière biologique marche très bien, mais les produits autorisés en bio pour lutter contre la mouche semblent malheureusement aujourd'hui tout aussi toxiques. Le problème est plus profond. **Dans certaines communes de la vallée de l'Isère, on frôle la monoculture**; l'élevage est, par exemple, très peu présent. Il ne peut exister de monocultures durables. Il suffit de regarder derrière nous : avant les noyers, le Sud-Grésivaudan était une terre de vignes et de mûriers pour les vers à soie. À chaque fois, ces cultures se sont effondrées à cause d'un parasite ou d'une maladie.

Ce serait bien que la recherche fondamentale s'intéresse à ces nouveaux parasites. Cette mouche devrait naturellement trouver son prédateur mais c'est tellement plus facile de promouvoir une solution chimique. Il faut changer notre manière de penser.»

ABJ

(1) Le MDRGF (mouvement pour le droit et le respect des générations futures) est à l'origine de cette initiative <http://www.mdrgf.org/>
www.enisere.asso.fr
<http://www.sauvonslesfruitsetlegumes.fr/>

Les effets négatifs des pesticides

Les pesticides sont rarement sélectifs. Ils éliminent les prédateurs utiles à l'agriculture et perturbent les équilibres naturels, ce qui nécessite un recours plus grand aux pesticides. On retrouve des résidus partout : dans l'eau, dans l'air, le brouillard... et aussi dans l'alimentation. Ils ont des effets néfastes sur la santé des agriculteurs. La maladie de Parkinson, par exemple, touche beaucoup plus le milieu agricole. Pour nous tous, il est difficile de démontrer le lien entre les pesticides et le cancer. Et si l'espérance de vie progresse toujours actuellement en France (un mois et demi tous les ans), dans le même temps, les cancers de l'enfant et de l'adolescent augmentent eux de 1 % et 1,5 % par an.

Pensez à la Foire de l'Avenir au Naturel à l'Albenc, les 3 et 4 septembre prochains.

10 Terre de liens : pour que vivent des producteurs à proximité des villes

Depuis plus de cinq ans, Terre de Liens intervient concrètement pour permettre l'installation de paysans et le développement d'une agriculture biologique ou de proximité. Cinq comités locaux ont été créés en Isère.

« Dans le Grésivaudan, pour vingt-cinq Amap, nous avons un seul producteur de lait biologique à Herbeys. Tout le reste vient de la Savoie. Depuis peu nous avons un volailler bio ! », s'exclame Bernard Dupeloux, ambassadeur à Alleverd de l'association. Que faire pour enrayer la disparition des exploitations et pour relocaliser les productions essentielles à notre alimentation ?

C'est en s'appuyant sur une forte mobilisation citoyenne et sur ses outils de finance solidaire, que Terre de Liens a pu acquérir des terres et installer des agriculteurs pour enrayer la disparition des fermes. Une dizaine d'ambassadeurs isérois de l'association (dont le siège est dans la Drôme) a acquis des compétences et un savoir-faire dans la complexité de la gestion du foncier agricole. A l'origine, sur le même principe que les Amap, les citoyens investissent pour aider de jeunes paysans à

s'installer ou pour maintenir des exploitations agricoles.

Plus de fonds financiers que de terre. Etant donné les avantages fiscaux liés à ces contributions, il est plus facile de trouver des fonds que des terrains. L'association intervient en partenariat avec la NEF (Nouvelle Economie Familiale) bien connue médiatiquement. « Nous sommes devenus plus des conseillers ou des accompagnateurs personnalisés et des médiateurs entre les paysans et les collectivités locales que des pourvoyeurs de fonds pour l'achat de terrains », conclut-il.

Rosalie Hurtado

Contact : Bernard Dupeloux
Tel: 04 76 45 02 30 - 06 78 01 22 03

<http://www.terredeliens.org/campagne/>



Buvez du vin, mais du bio !

La culture de la vigne ne représente que 3 % de la surface agricole en France mais près de 20 % des pesticides utilisés. Le MDRGF a démontré que certains vins analysés avaient des quantités jusqu'à plus de 5 800 fois supérieures aux CMA (Concentrations Maximales Admissibles) autorisées par pesticide dans l'eau du robinet !



Merci aux agriculteurs qui penseront à nos abeilles !

L'ADARA (1) encourage les agriculteurs à développer les cultures dérobées sur leurs exploitations. Cette pratique consiste à planter à l'issue des récoltes estivales un mélange de semences fortement polliniques et mellifères lors de leur floraison en automne. **Les cultures dérobées permettent aux abeilles de compléter leurs apports en pollen avant l'hiver** et contribuent à

assainir et à enrichir naturellement les sols. Il est encore temps de s'engager dans cette démarche gagnante pour les agriculteurs comme pour les apiculteurs. Les Chambres d'Agriculture et les apiculteurs se tiennent si besoin à la disposition des volontaires pour les informer et les conseiller sur ce sujet.

(1) Association pour le Développement de l'Apiculture Rhônalpine

ILS S'ENGAGENT

Devenir de la Métro, les élus se préoccupent-ils de notre avis ?

En lien avec la réforme des collectivités locales, les élus de la Métro veulent que cette collectivité devienne une communauté urbaine. Pour atteindre les 450 000 habitants, il est nécessaire d'intégrer de nouvelles communes. Mais **plusieurs associations, en particulier l'ADES (1) et le CREA en Chartreuse (2), dénoncent l'absence de débat avec la population.** Un tel projet a des impacts essentiels sur la gestion future des territoires communaux, or, les discussions se font en catimini. Les habitants, premiers concernés, ne sont pas consultés. Si ce projet présente des points positifs, il soulève aussi de nombreuses interrogations : l'éventuel regroupement de la Communauté de Communes du Balcon Sud de Chartreuse à la Métro, par exemple, pose le problème de la gestion spécifique d'une zone rurale à l'intérieur d'une grande zone urbaine. Le Vercors d'ailleurs ne s'y risque pas et a dit non à ce rassemblement.

Antoine Machut

(1) ADES : Association pour la Démocratie, L'Ecologie et la Solidarité <http://www.ades-grenoble.org/>
(2) CREA : Collectif pour une Réflexion sur l'Evolution de l'Aménagement du territoire : <http://blogchartreuse.blogspot.com/>

Palestine : quatre Grenoblois répondent à «L'appel du 8 juillet»



Plusieurs associations palestiniennes ont appelé la société civile internationale à manifester son soutien aux Palestiniens du 8 au 16 juillet 2011. Des centaines de personnes se rendront sur les terres palestiniennes pour protester pacifiquement contre le blocus de Gaza. Elles souhaitent aussi clamer leur droit fondamental de se rendre librement en Palestine sans avoir à subir les humiliations d'usage (interrogatoires, refoulements...). En effet, depuis la destruction du seul aéroport palestinien, le passage obligé est Israël, et, de ce fait, ceux qui souhaitent se rendre en Palestine préfèrent ne pas l'annoncer de peur d'être mal traités. Parmi les Grenoblois qui seront du voyage, Leïla Shahshahani tentera, en fonction des moyens locaux, de communiquer des informations sur la mission via son blog ou sur le site des Antennes.

Antoine Machut

<http://degrenobleagaza.over-blog.com/>
www.lesantennes.org

Des jeunes s'engagent pour la planète !

Pendant une année scolaire, des centaines de jeunes de 11 à 19 ans, des académies de Grenoble et de Créteil, ont travaillé sur des projets d'éducation au développement durable. Ils ont réalisé des projets pour sensibiliser aux enjeux liés à l'eau, à l'information, à la solidarité et aux énergies, à l'utilisation de la voiture, aux déchets, à la solidarité internationale... Une cinquantaine de délégués, baptisés «écodélégués», se sont retrouvés pendant deux jours en mai à Autrans (1) lors d'une conférence organisée par l'association Un Monde pluriel.

«Nous, écodélégués des académies de Créteil et Grenoble, nous nous sommes rencontrés lors de la conférence nationale «Prenons soin de la Planète» les 12 et 13 mai 2011, à Autrans dans le Vercors. Nous avons partagé nos projets et débattu sur le développement durable. Sensibles aux questions socio-environnementales, nous prenons les engagements suivants ».

C'est par ces mots que Max, 11 ans, Camilla, 13 ans, Moktar, 14 ans et Dorian, 12 ans, ont clôturé ces deux jours en lisant une lettre ouverte adressée à leurs chefs d'établissements et à des élus locaux. Cette lettre reprend **dix engagements (1)** forts accompagnés d'actions concrètes pour «faire bouger les choses», comme ils

Prenons soin de la planète!

L'abus d'électricité est dangereux pour...

la planète

vos enfants

vos futur

la santé

vos facture

Claude François



aiment le dire ! Elle est le fruit de ce colloque où échanges, partages de connaissances et de points de vue, à partir de projets sur lesquels ils ont travaillé pendant l'année scolaire. De retour chez eux, des idées d'actions plein la tête, très engagés, il est sûr, désormais, qu'ils continuent à clamer « Prenons soin de la planète ! »

Corentin Gautier

A découvrir sur : www.mondepluriel.org

Ulcéré, il nous a écrit

«Ne disposant d'aucune information particulière, j'imagine que l'eau chaude distribuée dans le parc locatif public des quartiers sud de Grenoble (Actis), l'est par la compagnie de chauffage.

Or, j'ai constaté dans les charges locatives de l'année 2007, que le mètre cube d'eau chaude était facturé 5,93 euros. Mais dès l'année suivante en 2008, le mètre cube d'eau chaude passait à 7,07 euros, soit **une hausse de 1,14 euro par mètre cube consommé !** En 2009, le mètre cube revalorisé passait alors à 7,09 euros. Quant

à l'année 2010, je ne le sais pas encore puisque la régularisation des charges nous parviendra qu'au cours de l'été 2011. Je suis ulcéré par cette augmentation intempestive sur laquelle nous n'avons reçu aucune explication quelconque.»

RC

Vous aussi, écrivez ! A nous, aux responsables, aux médias... Ecrire, c'est déjà agir.



Un nouveau recul social en vue

L'association des résidents des familles d'EHPA (1) s'inquiète : la mairie veut fermer un des deux foyers-logements de la Villeneuve (destinés aux personnes âgées) et de 3 des 6 restaurants collectifs de Grenoble. Entre 48 et 65 résidents sont concernés par cette décision et ne savent pas où ils logeront fin 2011, date prévue pour la fermeture de ces établissements. Alors que Grenoble était l'une des pionnières dans le domaine des EHPA, cette décision marque un net recul social. L'association juge les raisons invoquées par le CCAS – non remplissage et déficit des établissements – infondées et ignorant l'aspect humain de ces établissements. En effet, le taux de remplissage moyen est de plus de 90% et les frais de ces établissements représentent à peine 10% du budget du CCAS. En outre, cette situation est vécue comme un véritable drame par les résidents. Âgés en moyenne



de 80 ans, ils ont fait le choix de vivre dans un EHPA pour trouver une compagnie, de l'activité et une sécurité qu'ils n'avaient plus chez eux. L'incertitude génère de l'anxiété et parfois une dégradation de la santé physique et morale. Mais, obnubilé par le coût économique, la mairie ne semble pas se préoccuper outre mesure du coût social.

Antoine Machut

(1) Etablissement d'Hébergement pour les Personnes Âgées



Directive européenne sur la phytothérapie Ce que l'on a compris

La directive européenne THMPD, votée en 2004, qui soumet les produits à base de plantes destinés à la vente, a une nouvelle procédure d'enregistrement. Celle-ci devrait entrer en vigueur cette année. Quelles vont être les conséquences pour nous, consommateurs ?

Ce qui change : pour mentionner leurs effets thérapeutiques, ces produits dits « compléments alimentaires à base de plante », devront être homologués selon une procédure longue et coûteuse. Pour l'Ecole des Plantes de Lyon (1), nous pourrions toujours les acheter, mais ceux qui n'auront pas été homologués ne pourront plus simplement indiquer leurs vertus thérapeutiques. Par exemple, la vigne rouge sera toujours en vente mais sans l'indication « bon pour les jambes lourdes ». **Comment pourrions-nous alors choisir un de ces produits sans savoir à quoi ils servent ?** En revanche Michèle Rivasi (2), député européenne

Europe Ecologie, souligne que de nombreux fabricants de produits médicaux à base de plantes renonceront à la procédure d'enregistrement et risquent de disparaître peu à peu du marché.

D'autre part, les vendre sans mentionner leurs vertus thérapeutiques risque de les faire disparaître. Méconnues, elle ne seront tout simplement plus en vente. Aujourd'hui, sur les 600 plantes envisagées initialement par la Commission, seules 149 ont été autorisées.

Antoine Machut

(1) <http://www.ecoledeplantesmedicinales.com/>
(2) Article sur Rue 89 du 14 déc. 2010



Connaissez-vous la sylvothérapie ?

Les balades en forêt sont des bons moyens de se protéger du stress négatif. Une étude conduite en 2004 par l'Agence Forestière du Japon le démontre scientifiquement. Les chercheurs ont comparé les taux de divers paramètres sanguins après une marche en forêt d'une part, et après une marche en zone urbaine d'autre part. Leurs résultats montrent que la forêt stimule le système immunitaire et diminue le taux de cortisol (hormone de stress) dans le sang. Cette recherche constitue une première dans le domaine médical sur la sylvothérapie.

Antoine Machut

PAGE 12

Retrouvez la rubrique Bien-être sur le site www.lesantennes.org

Didier Leblanc
 Psychothérapie-Gestaltiste
 Enfants • Adolescents • Adultes • Seniors
 6, rue Manus Gontard 06 19 76 17 14

Karl Di Foggia
 Formation en Massages Ayurvédiques
 Séances individuelles sur Eybens et Meylan
 Thérapie psycho-corporelle 06 24 41 01 36
www.karldifoggia.fr

Karine LE GRATIET
 Praticien Shiatsu & Réflexologie faciale
 Conseiller en Diététique Chinoise
 8, rue Moyrand - 38100 Grenoble
 06 31 07 04 25
<http://shiatsu-grenoble.jagapersonnages.fr>

Monique Caillet
 RÉFLEXOLOGIE
 Certifiée Fédération Française des Réflexologues
 Cabinet de Réflexologie :
 1, Avenue du Vercors - 38240 Meylan
 06 89 14 41 95

IDOGO-FRANCE
 (Alleverd-Grenoble)
 Art et bienfait du bâton Idogo
 04 76 45 03 12
info@idogo-france.com
www.idogo-france.com

L'Idogo, c'est quoi ?

Méconnue en France, seulement enseignée à Grenoble, la pratique de l'Idogo est recommandée pour tous, à la maison, au travail, en vacances... Quelques minutes par jour suffisent.



« Le terme Idogo semble venir de l'Orient. En fait, il signifie en anglais : I do go = je le

fais, j'y arrive », explique Marie-Jo Augoyard, enseignante de ce doux sport à Alleverd et à Grenoble. Porte-parole pour la France, lors de ses cours ou de ses stages, elle transmet les bienfaits de cet art énergétique mis au point par Ping Liang Tjoa, responsable d'une importante école de Tai chi chuan en Allemagne. Il lui a fallu dix ans de travail pour définir les bienfaits de cette pratique frontière entre le Qi Gong et le Tai chi chuan. La grande originalité vient d'un bâton en hêtre de 41 cm dont les deux sphères aux extrémités stimulent des points importants d'acupuncture situés dans les paumes de la main. Il amène également une nouvelle façon de vivre le beau geste, celui qui vient du centre de l'énergie situé dans le bas ventre : redressement du corps, détente dans la nuque et les épaules, coordination et aisance dans les mouvements, retour à la souplesse «Un flux d'énergie se crée automatiquement en touchant l'Idogo. La respiration est optimisée, ce qui est sensible dans la marche ou la course. Le corps se détend, se centre et se redresse de lui-même », conclut-elle.

Rosalie Hurtado

Site : www.idogo-france.com

«Nos cheveux sont nos antennes»

C'est par ces mots plaisants que Sandrine Nicolet m'a accueillie, en découvrant le journal que je lui présentais. Cette coiffeuse située en plein centre de Grenoble, sensibilisée à la cosmétologie climatique, est aussi adepte des massages ayurvédiques indiens et des méridiens définis par le Shiatsu. «Le cheveu est un vecteur indicateur de notre état de santé. C'est la zone la plus vascularisée du corps, il est la voie royale pour apporter aux racines ce qui leur manque», m'a-t-elle expliqué. Selon les besoins du cheveu, et en fonction des saisons,

elle utilise argile, huiles essentielles, algues, silicium organique,... Une autre façon de voir la coiffure. «Nous utilisons la technique vibratoire au rasoir de la même façon que l'archer d'un instrument de musique », ajoute-t-elle. Et elle traite, comme tout coiffeur qui se respecte, la chute des cheveux, les cheveux trop fins, pas assez gonflants...

<http://www.sandrinenicolet.com>

RH

Soutenu par : **Rhône-Alpes** Région

La joyeuse forêt de Torchefelon

Si un jour vous vous rendez dans la forêt située entre les deux villages isérois, Torchefelon et Saint-Victor de Cessieu, vous tomberez peut-être sur Lili, le « druide de la forêt », comme aiment le surnommer les promeneurs. Ce drôle de personnage a consacré une partie de sa vie à mettre en valeur les vestiges de cette forêt celtique, aussi nommée forêt de Vallin. N'hésitez pas à l'aborder, il vous proposera un parcours énergétique, ludique et instructif. En voici un petit guide.

D'abord, il faut commencer la promenade vers le bas, car plus on progresse sur ce chemin, nous a-t-il raconté, plus les vibrations énergétiques sont fortes. Les cascades constituent la première étape. Elles sont situées hors du chemin principal, sur la gauche, au bas de la colline. Malheureusement, des travaux ont abîmé l'une d'entre elles et vidé l'étang qui les alimentait. La légende veut que l'on se « nettoie » de ses énergies négatives en s'approchant de la source yin (celle qui est la plus éloignée), grâce au pouvoir purificateur de l'eau, et que l'on se « ressource », auprès de celle qui s'écoule plus doucement, la source yang. Passée cette première étape, on monte à flanc de colline. Sur la droite, on découvre des pierres assemblées formant un grand siège dit « fauteuil du seigneur ». Prenez le temps de vous poser dix minutes, ce fauteuil aurait le pouvoir de vous recharger en énergie positive. La balade se poursuit et vous arrivez à un étang d'où s'écoule un ruisseau d'un beau rouge orangé. C'est une eau ferrugineuse, paraît-il très bonne

pour l'eczéma. Les grenouilles qui y habitent semblent parfaitement s'en accommoder. Cette petite pause près de l'étang est très agréable. Si l'on continue encore un peu, sur la droite, on peut deviner les restes d'une fontaine « des lépreux ». Cette balade se poursuit ensuite au milieu d'une forêt de feuillus formant des sortes de bouquets d'arbres. On y croise une grande allée, ombragée l'été. Au bout de cette allée, le grand parc du château et l'allée des dames (ou des fées), mais on ne peut emprunter cette voie, réservée aux habitants du château. Il faut donc poursuivre son chemin qui monte un peu encore jusqu'à un terrain plat appelé thébaïde. C'est le stade final du parcours énergétique, le lieu le plus chargé en énergie. Trois chênes auraient, toujours selon notre guide, des vertus thérapeutiques. Les habitants du village aiment s'y rendre avec leurs enfants. Chercher ces vestiges comme un jeu de piste est déjà bien ludique, c'est une très belle idée de balade pour un été chaud...

ABJ



La Source

Votre espace Santé et Bien-être de l'Île-Verte vous accueille sur rendez-vous du lundi au samedi. Venez vous ressourcer auprès de l'un des thérapeutes ou praticiens de la Source dans une ambiance paisible. Qualité, présence et écoute bienveillante vous permettront de retrouver votre joie intérieure

Florence Boile

Ode à la Vie - Sophrologue - Energéticienne

Mieux être pour un soi-m'aime. Gérer ses émotions, se relaxer, se dynamiser et...

respirer avec la sophrologie ! Se libérer des noeuds et blocages avec un travail en énergétique

Tél. : 06 88 93 64 88

Mail : odealavie@yahoo.fr

Ethik'Beauté

Soins visage & corps phyto-aromatique

Épilations douces 100% BIO.

Pose d'ongles gel «Bio structure gel»

Beauté des mains et des pieds

Maquillage Terrabio

Cosmétiques écologiques, Bio-équitables

Tél : 06.76.87.60.71

Mail : ethikbeaute@aol.fr

Site : www.ethikbeauté.com

Céline Calichon

Psychothérapie - Coaching

Hypnose thérapeutique - PNL

Décodage Biologique - Lâcher Prise

Thérapie de l'Enfant intérieur

Tél : 06 89 55 00 37

Mail : cecilecalichon@gmail.com

Site : www.cecilecalichon.fr

Yaël Roche

Le Bien-Être, l'Éveil des Sens

Hommes et femmes

Massages du Monde Hommes & Femmes

Modelage Minceur Détente et Bien-être

Bio Esthétique Cosmétiques Bio

Formations aux Massages de Détente

Tél. : 04 56 14 81 42 • 06 675 675 61

Mail : bien-etre.eveil@live.fr

Site : www.bienetre-veil.fr

Monique Poïtrat

Psycho-Somatothérapeute

Thérapie Psycho Corporelle

et Énergétique

Méthode de Détection et

de Traitement Inconscients MDTI

Thérapie par les mouvements oculaires

Modelage bien-être

Tél : 06 26 62 81 42

Mail : monique.poïtrat@hotmail.fr

François Curatella

Magnétiseur, Coupeur de feu

Douleurs, Inflammations et Brûlures

Zona, Psoriasis, Eczéma, Migraines...

Douleurs articulaires, musculaires ...

Nettoyage, Rééquilibrage Énergétique

Méthode naturelle et traditionnelle

considérant l'individu dans sa globalité

Tél. : 06 50 51 27 97

Mail : francois.curatella@gmail.com

Barbara Balland

Diététicienne-Ingénieur en nutrition

Pour que MAIGRIR rime avec PLAISIR !

Alimentation saine et équilibrée

Ecoute du corps

Accompagnement et formation

Tél : 04.76.00.93.53

Mail : barbara.balland@maigrir2000.com

Site : www.maigrir-a-grenoble.fr

Elodie Rénevier

Psychologue, Psychothérapeute

Psychothérapie Analytique,

Psychogénéalogie, Victimologie

Thérapeute en Énergétique Chinoise

Tél : 06 87 41 36 72

Mail : elodie.renevier@jrbi.fr

David Marguereta

L'Esprit d'Aloha

Massages Hawaïens (Pierres Chaudes)

Massages LOMI-LOMI

Relaxation Énergétique - Reiki

Tel : 06 28 04 31 52

Mail : davidmarguereta@yahoo.fr

Site : www.massages-hawaïens.com

La Source

15 Quai Jongkind
38000 Grenoble

(quartier Ile Verte)

Tram B

Arrêt
La Tronche/Hôpital

Stationnement facile et gratuit

www.lasource-ileverte.fr



Journée Portes
Ouvrées le 21/06/11

Apéritif dînatoire
à partir de 17h

EMPATHIE

avec les légumes oubliés

Eloge de la matière. Chacune des photos de l'exposition «Les légumes oubliés du maraîcher» de Marie Verdon interrogent. Cheminement.



En lévitation, dansants, toujours en mouvement, les légumes photographiés dans les champs, en pleine terre par Marie Verdon semblent vivants. Au soleil levant, lors de ses cross en solo, dans les plaines de Tullins, elle se prend de passion pour ces légumes abandonnés par les agriculteurs parce que non calibrés et pas suffisamment esthétiques. Leur observation au petit matin lui a suggéré l'idée du biomorphisme, ce mouvement artistique de la première moitié du XXe siècle dont les affinités flirtent avec le surréalisme et l'art nouveau. «Ces légumes ? ils nous ressemblent. A la fin d'un cycle ils dépérissent dans la terre.

Ils sont à l'image des vieillards absents pour la société. En fait, ils ont tout à nous apprendre. Même s'ils sont abandonnés, ils communiquent». S'ils ont l'air morbide et sans intérêt, l'œil de la photographe les métamorphose en silhouettes étonnantes, en fantômes s'élevant dans les cieux, en œil du cyclope... L'artiste semble s'inspirer des tableaux de la Renaissance. Sur fond sombre, les couleurs chaudes et sensuelles (l'orange de la courge, le vert de la salade, le violet de la betterave...), conjuguées au contexte froid de l'hiver, donnent cette sensation de transposition picturale qui force l'admiration. Pas de trucages. **Une simple juxtaposition de photos donne l'expression du mouvement, la vérité nue des légumes sur leur lieu de vie.** Formée à la photographie au Canada, Marie Verdon renoue avec succès avec le numérique. Sa première exposition à Monciné a été une réussite. Elle a imposé sa différence.

Rosalie Hurtado

larriue.verdon@free.fr



Pachamama terres
Atelier ouvert à tous

Sylvie Chauvins
Artisan potier

0681228284
La Terrasse

<http://pachamama.ouvaton.org>



Sculptures végétales,

pour regarder la nature autrement

Cœurs d'iris pressés, pollens sur toiles de soie, cire d'abeilles sur fleurs séchées, poudre de bouillie bordelaise... Derrière cet inventaire à la Prévert se cache une oeuvre d'une grande cohérence, celle de Monique Deyres, plasticienne établie à quelques kilomètres de Grenoble.

Qu'on ne s'y trompe pas, son atelier n'est pas une serre, mais une vaste salle parsemée de végétaux en devenir, dont les baies vitrées ouvrent sur un jardin ! Un simple jardin d'agrément au premier abord, mais qui représente pour l'artiste à la fois un lieu d'enracinement dans la ville, la région, et un espace d'exploration et de récoltes quotidiennes.

A l'heure de la globalisation, Monique Deyres se propose -et nous propose- un recentrement sur un petit territoire ; à partir de ses observations, une tache de moisissure, la peau fripée d'une pomme, **elle va triturer, démultiplier et interroger la matière**, jusqu'à trouver une forme, une harmonie intéressante. Il ne s'agit pas tant de produire du beau, quoique ses pièces soient d'une indéniable esthétique, que de créer du sens, un sens poétique et symbolique ; c'est le cas par exemple de ses « cages d'amour », issues de la dessiccation de la plante du même nom, laissant apparaître leur structure, puis de la fabrication de huttes reprenant cette même architecture, comme une évocation du refuge,



de la maison. Ainsi, peut-être les oeuvres de Monique Deyres nous inciteront-elles à poser un regard neuf -et émerveillé- sur l'espace végétal qui nous entoure.

Régine Morisson

<http://www.monique-deyres.fr>

EXTATIQUE
UNI THE
GALOP PEINT
ENFANT TEINT
NATTE U REEL
EX TRES MEUH

Eugène Delmastro, poète : «PRIX DU JURY AVEC MEDAILLE D'OR AU GRAND PRIX LITTERAIRE INTERNATIONAL 2010 DE LA COLOMBE POETIQUE ARTISANAL à Tintégnyac 35 190»

Les trésors de nos campagnes

Nos campagnes regorgent de talents féminins. Pour les valoriser, Marine a créé sur le site des Antennes une carte interactive qui recense, décrit et localise les diverses activités qu'elles nous proposent. «C'est extrêmement enrichissant de découvrir tous ces talents et de les valoriser, témoigne Marine, surtout qu'on communique peu sur elles. J'ai eu envie de les connaître ! En tout cas je me laisserais bien tenter par un bain nordique en gîte... Pas vous? ».

Petit florilège de talents qui ne manqueront pas de vous surprendre : Marie Boccanfuso sculpte le végétal et vous orne parures faites de baies, de tiges, de feuillages...

Anne-Sophie Cossonou fabrique de délicieuses glaces et sorbets bio ; Véronique Pelle vous fait découvrir les plantes sauvages comestibles; Petra Studach sculpte avec du Tadelakt (un enduit à la chaux noble); Marie Laure Joubert crée de fantastiques images numériques; l'âne de Babette vous emène en balade dans le Valbonnais et vous cuisine de bon repas avec des produits locaux; Murielle Messori remplit votre vie de calme, de douceur et de sérénité grâce à des pinceaux et des plumes...

www.lesantennes.org



Le meurtre a été commis... à Meylan

« La fièvre des corps célestes » est un roman policier parfait pour des vacances dynamiques dans le hamac. C'est le genre de roman policier qu'on n'aime pas laisser avant d'avoir fini la dernière page. Et pour pimenter le tout, ça se passe dans notre agglomération. On suit l'enquête, pas à pas, dans un décor familial. On aurait presque l'impression d'y être... Certes, pour des vacances, ce n'est peut-être pas l'idéal de rester à Grenoble. Mais pas d'inquiétude, on voyage, et pas qu'en Europe!



L'auteure, Carmen Lucas, est née en Roumanie et vit aujourd'hui dans notre région

« La fièvre des corps célestes » est un des premiers livres édités par la toute jeune maison d'édition située à Meylan : GALIMATIATIS. Les livres sont très beaux. Ils sont en vente sur leur site et dans les réseaux Fnac.

www.editions-galimatiatias.fr

LES ANTENNES

RECEVEZ «LES ANTENNES» CHEZ VOUS

Abonnez-vous pour 5 numéros (5 €).
et/ou soutenez notre démarche (10, 15, 20, 25... €).

Merci de remplir ce bulletin et de nous le retourner avec un chèque du montant que vous aurez choisi, à l'association Composite, 1 rue Montorge, 38000 Grenoble.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Tél _____

Mail _____

(Veuillez libeller votre chèque à l'ordre de l'association Composite)

Découvrez beaucoup d'autres infos sur : www.lesantennes.org

Les Antennes: association Composite: 1 rue Montorge, 38000 Grenoble. tél. 04 38 12 90 59. E-mail: lesantennes@gmail.com. Responsable de la publication et rédactrice en chef: Anne Benoit-Janin. Rédaction: Jean-Michel Asselin, Philippe Caillol, Rosalie Hurtado, Jean Jonot, Antoine Machut, Marie-Cécile Myard, Régine Morisson, Véronique Vermorel. Ont participé à ce numéro: Frédérique Abramson, Magalie Cros, Emmanuelle Fuentes, Yann Lee, Camille Lhost, Marine Melquiot. Publicité: Rosalie Hurtado: 06 16 25 71 19. Maquette: Com et Sens. Imprimerie Notre-Dame. Correcteur: François Haÿs. 25 000 exemplaires. Ce journal est imprimé 100% papier recyclé, 100% désencré. www.lesantennes.org



Lou Pa de l'Aze
Randonnée à dos d'âne
La Table de Babette
Cuisine locale
Accueil des randonneurs
06 09 27 05 76
06 70 74 22 61
contact@loupadelaze.com www.loupadelaze.com VALBONNAIS



Jouez

Où est-ce?

Donnez la bonne réponse et gagnez des places de concert

Si vous lisez bien le journal (c'est un indice...), vous pourrez donner le nom de cette rue. Laissez votre réponse au 04 38 12 90 59 (sans oublier vos coordonnées) entre le vendredi 17 juin à 19h et le lundi 20 juin 9h. Les organisateurs du 24ème Festival des Rencontres Brel de St Pierre de Chartreuse offrent le concert de **Grand Corps Malade** aux six premiers gagnants.

24^{es} Rencontres Brel
Saint-Pierre de Chartreuse
19 au 24 juillet 2011

ZAZ EMZEL CAFE
GRAND CORPS MALADE NOUVEL R
TEMPO FORTE STUPEFLIP
MOUNTAIN MEN TÊTES RAIDÉS
DANY BRILLANT DIDIER SUPER
UNCOMMON MEN FROM MARS

Scène découverte: Eglise St Magasin et Comédie - Avec Santos Challelli et Graeme Allwright - Spectacles de rue et stages

Info / résas / Avantages Cavalcavagne: 04 76 88 62 08 - www.rencontresbrel.fr
Locations: Fnac • Carrefour • Géant • Magasins U • Intermarché • www.fnac.com
RhôneAlpes

PA
GE
15

Refuge des FENEYS-AUTRANS (Vercors)
06.27.39.00.87

Situé à proximité du GR9 et de la GTV.
Dortoir, cuisine du terroir, desserts et pain maison.

accessible aux personnes à mobilité réduite

PERPETUE
Compagnon d'histoire et de mémoire
Ecoute, recueil et récits de vie
Grenoble 06 31 44 72 98
Saint-Agnès 04 76 13 04 77
www.perpetue.fr
carolineheysch@orange.fr
Un pied en ville, un pied en montagne

Coup de gueule



Et si on arrêtait d'acheter sur des gros sites de vente en ligne ?

Alexandra et son mari ont ouvert une boutique bio pour enfant «mon petit öko» dans le centre de Grenoble, il y a 5 ans. Elle nous interroge sur notre façon d'acheter?

Vous avez remarqué toutes ces boutiques « en dur » qui ferment au centre ville, notamment dans le secteur du bio et de l'équitable, qui, paradoxalement, n'a jamais été aussi à la mode : Le Local (boutique bio et équitable), Alp'papier (fabricant de papier recyclé depuis une vingtaine d'années !), Officina Régina (boutique de cosmétiques bio), le Roi d'Agovert (magasin de couches lavables), mais aussi des magasins pour les enfants (Little Circus, les Têtes de mules, La Dérive, librairie pour enfants, etc...). **A qui le tour ?**

Une idée : acheter sur des sites de vente en ligne qui ont aussi une boutique physique, ainsi, tout en vivant avec son temps, on participe au maintien du petit commerce indépendant. Nous avons créé nos boutiques avec mon mari et avons toujours privilégié nos magasins avant notre site web, mais force est de constater que sans ce dernier ce serait difficile ! Et si Grenoble devenait une ville avec uniquement des banques, des assureurs, de grandes enseignes et des magasins à deux balles, ça serait bien, non ?



On peut dire la faute à la crise mais aussi et surtout, la faute à internet... Comment agir alors quand on habite loin de la ville et qu'on ne peut pas toujours faire ses courses comme on le souhaite ?

Alors, à nous tous de jouer, on a plus de pouvoir qu'on ne le pense ! Si ce petit texte vous fait écho, n'hésitez pas à le transmettre... ökosalutations !

Alexandra

www.monpetitoko.com



Coup de coeur



Jean-Paul Giraud



Dans le **cerveau** de mon neurochirurgien humaniste : Ahmad Ashraf

Aujourd'hui, j'ai rendez-vous avec Ahmad Ashraf, neurochirurgien au CHU de Grenoble. On vient de me découvrir une tumeur au cerveau, a priori bénigne. Et ici, « on sait faire », me rassure l'homme de l'art après examen des dernières images IRM de ma boîte crânienne à l'écran.

Un médecin m'a parlé de ses missions régulières en Afghanistan, des enfants qu'il opère à l'hôpital français de Kaboul, dans le cadre de la coopération avec la chaîne de l'espoir. Et les actualités qui nous parviennent au quotidien de ce pays me laissent imaginer son déchirement, lui qui a dû laisser toute sa famille là-bas. On me raconte comment il a été enrôlé comme chirurgien de guerre après l'invasion soviétique. Journaliste de métier, je me promets de l'interviewer après mon intervention sur ses missions humanitaires en Afghanistan, son parcours...

Mais pour l'heure on ne parle pas de ça, c'est de ma santé qu'il s'agit. Mon tour est arrivé. Confiance toujours. Je me demande quand même ce qu'il va trouver là-dedans, dans le siège de mes pensées, si je ne vais pas en perdre trop en route. Mais non, je me réveille bien vivante et les idées de reportage se bousculent, malgré le mal de crâne. Il y a beaucoup à dire notamment sur la dérive de l'hôpital public en France, la détresse des personnels toujours plus pressurisés au chevet des malades. Rien à voir heureu-

sement avec la situation en Afghanistan où le système de santé reste très précaire malgré l'abondante aide internationale. « Des opérations cervicales complexes comme celles qu'il pratique à Grenoble, ce n'est pas rentable », explique Ahmad Ashraf.

Il retourne régulièrement à Kaboul pourtant, car certains seront sauvés. « Je sais le faire alors je le fais », dit-il sobriement.

Je ne l'ai pas interviewé, pas besoin, car il vient d'écrire un livre, « Nos luttes cachent nos sanglots », édité chez Bayard. Il me l'offre au terme de ma consultation post-opératoire et je le devore comme un roman. Pourtant, c'est un récit bouleversant, souvent halestant où de Kaboul à Grenoble, il raconte son parcours hors du commun à travers les horreurs de la guerre. Ahmad Ashraf parle de l'action humanitaire, de l'Afghanistan d'aujourd'hui, de ce métier à hauts risques de neurochirurgien. Heureusement, il y a les patients. « Ce sont eux qui m'ont tout appris », dit-il. J'apprends beaucoup moi aussi. Chanceuse de l'avoir rencontré.

VG.



Se former par l'alternance dans le secteur de l'Économie Sociale et Solidaire !

- BTS Services et Prestations des Secteurs Sanitaire et Social
- Licence Management des Organisations de l'Économie sociale en partenariat avec l'UPEMLV.
- Niveau 1 Entrepreneur de l'Économie Sociale et Solidaire
- Master 2 Management de l'Insertion dans l'Économie Sociale et Solidaire en partenariat avec l'UPEMLV.

Renseignements : 04.77.46.50.94

recrutement@irup.com

www.irup.com