

### Sommaire

1 – ARAL ET VOUS

2 – SEJOUR CHOCOLAT

3 – SORTIE SENAT

4 – SEJOUR CANADA/USA

5 – CONCLUSIONS

6 – DIVERS

- [Le calendrier](#)

- [coupons de réduction](#)

- [Les 5 règles d'or du sommeil](#)

- [Débat: "L'environnement, vous le protégez comment?"](#)

### 1 – ARAL ET VOUS

Notre déception n'est pas une résignation, car la ténacité et l'endurance sont les mots clés d'une équipe de rugby, mais au contraire continuer à prouver que nous avons eu raison de persévérer, et nos futurs programmes le prouvent, puisque 47 personnes se sont inscrites pour le voyage au Canada/USA.

Alors à l'aube de la nouvelle année, vient le temps des promesses et des vœux pour prendre de bonnes résolutions, et il n'y a qu'à ..... !!!!!

Mais surtout, espérons que des solutions sereines viendront apaiser le climat actuel, pour permettre aux familles de se retrouver en cette période de fin d'année.



### 2 – SEJOUR CHOCOLATLE 24 SEPTEMBRE 2019

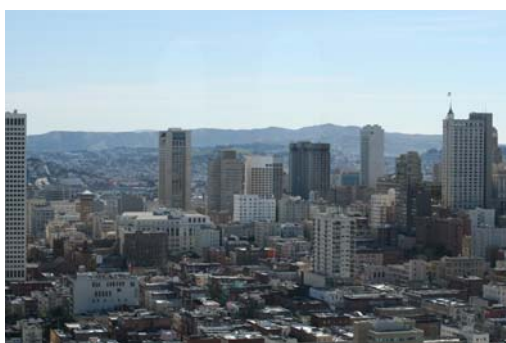
Cette sortie réalisée le 24 septembre avec 32 adhérents a permis de connaître la fabrication des chocolats sans oublier la dégustation que tous ont appréciée, et dont certain(e)s ont même énormément apprécié. Un compte rendu a été rédigé et disponible sur le site de l'ARAL.

### 3 – SORTIE POUR LA VISITE DU SENAT LE 23 OCTOBRE 2019

Cette sortie programmée le 24 octobre 2019, avait pour but de connaître le fonctionnement du Sénat. Nous étions 28 participants pour cette escapade. Nous avons apprécié le repas offert par le Sénateur. Sans oublier les guides qui nous ont permis de connaître le rôle de cette institution et de constater le parfait état du mobilier sans oublier une importante bibliothèque avec des livres très anciens .



### 4 – SORTIE 2020 AU CANADA/USA



Ce séjour qui a été longuement préparé et les nombreuses relances ont eu un résultat positif, puisque 47 personnes se sont inscrites. Les formalités seront transmises prochainement pour préparer tous les documents administratifs indispensables .



## **5 – CONCLUSIONS**

En cette fin d'année, des vœux sont à formuler pour terminer l'année 2019 avec des remerciements aux membres du conseil d'administration de l'ARAL qui essaient de vous apporter un peu de bonheur avec des sorties proposées selon vos souhaits.

La difficulté est de pouvoir vous satisfaire tous, alors que nous ne sommes pas tous semblables, et des souhaits différents. Mais depuis 10 ans, l'ARAL a permis de faire des voyages variés avec énormément de souvenirs aussi bien avec les pays visités que l'ambiance au sein du groupe que nous formons. Et c'est pour nous une vraie réussite.

Il est vrai que les années passent vite, et combien aimeraient rester jeunes, beaux et surtout en parfaite santé ..... mais c'est le chemin normal de la vie, qui hélas, n'est pas toujours une ligne droite pour certains.

Alors bravo à toute l'équipe si elle réussit à vous satisfaire et n'hésitez pas à nous faire remonter vos suggestions, car l'ARAL est pour vous tous avec le plaisir de se retrouver. Et comme disait l'Abbé Pierre « un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière ».

Alors en cette période de fêtes, nous vous souhaitons beaucoup de lumière dans vos cœurs, et bonnes fêtes de fin d'année à tous, en espérant que l'année nouvelle nous apportera un peu d'apaisement dans ce monde actuel.

**L'ARAL vous souhaite une bonne année 2020.**

**Les membres du Conseil d'Administration**



## 6 – DIVERS

### Le calendrier des vacances scolaires 2019/2020

Alors que la rentrée est passée, résonne déjà le traditionnel: "C'est quand les prochaines vacances?" Il n'est jamais trop tôt pour s'organiser! mettre à jour les calendriers que vous allez recevoir.

**Voici le détails des congés scolaires  
de l'année à venir:**

	<b>ZONE A</b>	<b>ZONE B</b>	<b>ZONE C</b>
<b>Vacances de la Toussaint</b>	Fin des cours: <b>samedi 19 octobre 2019</b> Reprise des cours: <b>lundi 4 novembre 2019</b>	Fin des cours: <b>samedi 19 octobre 2019</b> Reprise des cours: <b>lundi 4 novembre 2019</b>	Fin des cours: <b>samedi 19 octobre 2019</b> Reprise des cours: <b>lundi 4 novembre 2019</b>
<b>Vacances de Noël</b>	Fin des cours: <b>samedi 21 décembre 2019</b> Reprise des cours: <b>lundi 6 janvier 2020</b>	Fin des cours: <b>samedi 21 décembre 2019</b> Reprise des cours: <b>lundi 6 janvier 2020</b>	Fin des cours: <b>samedi 21 décembre 2019</b> Reprise des cours: <b>lundi 6 janvier 2020</b>
<b>Vacances d'hiver</b>	Fin des cours: <b>samedi 22 février 2020</b> Reprise des cours: <b>lundi 9 mars 2020</b>	Fin des cours: <b>samedi 15 février 2020</b> Reprise des cours: <b>lundi 2 mars 2020</b>	Fin des cours: <b>samedi 8 février 2020</b> Reprise des cours: <b>lundi 24 février 2020</b>
<b>Vacances de printemps</b>	Fin des cours: <b>samedi 18 avril 2020</b> Reprise des cours: <b>lundi 4 mai 2020</b>	Fin des cours: <b>samedi 11 avril 2020</b> Reprise des cours: <b>lundi 27 avril 2020</b>	Fin des cours: <b>samedi 4 avril 2020</b> Reprise des cours: <b>lundi 20 avril 2020</b>
<b>Vacances d'été</b>	<b>Fin des cours:</b> samedi 4 juillet 2020		

Rappel des zones:

**Zone A:** Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

**Zone B:** Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

**Zone C:** Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

• Les jours fériés en 2020

<b>Jour de l'an:</b>	mercredi 1er janvier 2020
<b>Lundi de Pâques:</b>	lundi 13 avril 2020
<b>Fête du travail:</b>	vendredi 1er mai 2020
<b>8 mai 1945:</b>	vendredi 8 mai 2020
<b>Ascension:</b>	jeudi 21 mai 2020
<b>Lundi de Pentecôte:</b>	lundi 1er juin 2020
<b>Fête nationale:</b>	mardi 14 juillet 2020
<b>Assomption:</b>	samedi 15 août 2020
<b>Toussaint:</b>	dimanche 1er novembre 2020
<b>Armistice:</b>	mercredi 11 novembre 2020
<b>Noël:</b>	mercredi 25 décembre 2020

  
janvier 2020

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# Supermarchés: où dénicher des coupons de réduction sur internet ?

par [Stéphanie Letellier notretemps.com](http://Stéphanie Letellier notretemps.com)

Lessives, café, biscottes, shampoings, croquettes pour chien... Comment payer moins cher ses courses au supermarché? En se mettant en quête de bons de réduction disponibles sur internet! De quelques dizaines de centimes à plusieurs euros, ils sont valables sur des produits de marque et méritent qu'on s'y attarde tant le gain en caisse peut être conséquent. Voici les principaux sites et applications à tester, et à cumuler, selon vos habitudes en rayon.

## 1) [Couponnetwork.fr](http://Couponnetwork.fr)

Ce site propose deux façons de réduire le montant de votre ticket de caisse: imprimer des bons de réduction à présenter au moment du paiement ou obtenir un remboursement directement sur votre compte bancaire ou votre compte Paypal. Le tout de façon sécurisée.

Pour obtenir vos bons de réduction, vous allez sur [couponnetwork.fr](http://couponnetwork.fr), ou sur l'application mobile, puis vous créez un compte gratuitement avec une adresse email.

Produits frais, épicerie, hygiène et beauté... Une fois inscrit, vous n'avez plus qu'à choisir dans la liste de vos bons produits en promotion, ceux disponibles dans votre enseigne, et à imprimer.

Présentez-les lors de votre prochain passage en caisse pour une application immédiate! Ce n'est pas plus compliqué!



- **Vous préférez un remboursement sur votre compte bancaire?** Il se fait en deux temps une fois le produit mis dans votre caddie. Via votre smartphone ou votre ordinateur, vous envoyez la preuve d'achat en scannant le code-barre du produit et en photographiant le ticket de caisse.

Votre remboursement sera crédité sur votre compte bancaire ou votre compte Paypal. Renseignez votre choix dans "Mon compte" "Mes infos de remboursement".

Si vous possédez une carte de fidélité Intermarché, Monoprix ou Match, la somme peut être créditée dessus.

## 2) [Shopmium](http://Shopmium)

Sur cette application, qui fonctionne aussi via le site internet, pas de bons à imprimer mais des remboursements directement sur votre compte bancaire ou votre compte Paypal.

Le principe est le même: après inscription, vous piochez dans la sélection de réductions celles qui vous intéressent. Certaines sont disponibles exclusivement sur l'application,.

Vous envoyez ensuite **une photo de votre ticket de caisse** prouvant votre achat pour déclencher votre remboursement. Il peut se faire sur votre compte Paypal, sous 3 jours, ou votre compte bancaire, sous 7 jours. Vous pouvez aussi choisir de reverser cette somme à l'association " Les petits frères des pauvres".

Pour renseigner votre choix, allez dans  **votre profil** puis dans "préférences" et "modes de remboursement".

Il est également possible d'ajouter une carte de fidélité pour que votre réduction y soit créditée.

### • D'autres sites similaires sont à tester:

[www.mavieencouleurs.fr](http://www.mavieencouleurs.fr) : ce site fonctionne comme les deux autres et propose très régulièrement des remises de plusieurs euros sur les lessives de marque. Mais pas seulement! Une newsletter vous avertit chaque mois des réductions en cours.

[malistedecourses.fr](http://malistedecourses.fr); [reductions.labelleadresse.com](http://reductions.labelleadresse.com)

### • Pensez-y aussi pour faire baisser la note!

La carte de fidélité: petites, moyennes ou grandes surfaces en proposent gratuitement et y associent de nombreuses promotions. D'un produit acheté au second offert en passant par des euros crédités à faire valoir au passage suivant en caisse, aucune raison de s'en priver! Certaines enseignes envoient également par courrier des bons de réduction à présenter en caisse via leur programme de fidélité.

# Les 5 règles d'or du sommeil

Par [Patricia Riveccio Pleinevie.fr](http://Patricia Riveccio Pleinevie.fr)

Le sommeil est une alchimie particulière frais et dispos après avoir dormi six nuit de dix heures ! La durée idéale est vous, savez-vous quelle dormeur(euse) Pixabay



lière. C'est ainsi que l'on peut se réveiller, ou un peu groggy après une très variable d'un individu à l'autre. Et vous êtes ? Image par Tumisu de

## Pourquoi les nuits sont moins bonnes après 60 ans ?

Fatigue, irritabilité, maux de tête, pertes de mémoire, manque de concentration ? Sans doute dormez-vous mal. L'efficacité du sommeil (rapport entre le temps endormi et le temps couché) passe de 90 % chez l'adulte jeune à 75 % après 60 ans. La durée de sommeil diminue d'environ d'une heure. Si ces troubles ne constituent pas une maladie, la chronicité du phénomène peut favoriser des maladies comme le diabète, l'hypertension, etc. Autant agir !

## 1 - On ne se couche que pour dormir

Hors de question de rester paresser sous la couette. Une "bonne nuit" a sa formule mathématique : le temps dormi divisé par le temps au lit doit être plus grand ou égal à 90 %. En se mettant en privation partielle de sommeil, les substances hypnogènes normalement sécrétées au cours de l'éveil, augmentent.

### Mes bonnes résolutions

- Je bannis la télévision de ma chambre
- Je me couche uniquement pour dormir
- Si le sommeil ne (re)vient pas au bout de 20 minutes, je me lève, je change de pièce, et j'opte pour une activité calme (lecture, télévision, tricot, etc...). Je me recoucherai dès que j'en sentirai le besoin.

## 2 - On bouge pour mieux récupérer

Une étude de l'Université de Stanford a démontré les bénéfices de l'exercice physique modéré sur le sommeil (patients âgés de 50 à 76 ans) : endormissement plus rapide, durée totale rallongée d'une heure, meilleure qualité du sommeil profond... Un peu au quotidien ou 3 fois par semaine, à vous de choisir le bon rythme !

### Ma bonne résolution

Je m'oblige à marcher tous les jours, même l'hiver, 20 minutes avant 18 heures. Attention, un exercice soutenu après le dîner augmente la température corporelle ce qui favorise l'insomnie.

## 3 - On vit dans la lumière

La mélatonine, baptisée aussi "l'hormone du sommeil", est produite par la glande pinéale. Libérée dans l'organisme dès que la rétine enregistre une baisse de lumière, elle atteint son apogée vers 2 à 4 heures du matin et diminue dans la deuxième partie de la nuit. En revanche, une forte intensité lumineuse bloque la production, entraînant un état de vigilance plus important. Pour réguler les cycles du sommeil, mieux vaut calquer le rythme veille/sommeil sur les variations du jour et de la nuit.

### Mes bonnes résolutions

- En hiver, comme en été, je [profite au maximum des périodes de lumière](#) et d'ensoleillement (apport de vitamine D)
- J'évite pendant la journée de rester confiné dans l'obscurité
- Dès que je me lève, j'ouvre les volets
- j'achète une lampe de luminothérapie (Norme CE médical 10 000 lux) et je m'expose tout l'hiver une demi-heure par jour après le petit-déjeuner.



#### 4 - On surveille son alimentation, surtout le soir

Quels que soient son mode de vie et ses rythmes d'activités, décalés ou pas, il est indispensable de respecter trois repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Le cycle des repas devient un pivot majeur, même quand le sommeil est dérégulé.

#### Mes bonnes résolutions

- J'évite les repas trop copieux
- Je restreins ma consommation d'alcool qui réduit le délai d'endormissement mais favorise les éveils nocturnes
- Je réduis les protéines animales le soir, elles agissent comme un excitant
- Je bois des tisanes (verveine, passiflore, valériane) ou un verre de lait tiède avant le coucher : son tryptophane, un acide aminé, est un excellent sédatif
- Je favorise les sucres lents.

#### 5 - On aménage une chambre zen

Dormir la tête au nord garantit un meilleur sommeil ? Non, ce n'est pas prouvé scientifiquement, même si les personnes qui ont une insomnie conditionnée (elles ne dorment mal que chez elles) peuvent avoir intérêt, parfois, à changer la configuration de la chambre pour s'y sentir mieux. En revanche, [un bon lit](#) (76 % des seniors disent qu'une mauvaise literie induit un mal de dos). Une bonne isolation phonique et une température régulée de la pièce permettent d'éviter les éveils trop fréquents.

#### Mes bonnes résolutions

- Je choisis un matelas ni trop mou, ni trop dur. Préférer les sommiers dissociés pour ne pas sentir les mouvements du conjoint. Tester les matelas à mémoire de forme pour limiter le mal de dos, ces lits sont utilisés dans le milieu hospitalier depuis quelques années. Le prix de ces matelas devient tout à fait accessible.
- En cas de réveils fréquents provoqués par des douleurs d'arthrose, des suées nocturnes, des fièvres, des douleurs musculaires ou autres, opter pour un oreiller à remplir d'eau qui se rafraîchit sans apport d'énergie. Le contact d'un oreiller frais favorise grandement l'endormissement.
- La [chambre doit être calme et agréable](#) (pas de désordre !) à une température ambiante entre 18° et 20°.



# Débat: "L'environnement, vous le protégez comment?"

[Débat réalisé le 10 octobre 2019 par Marie Auffret-Pericone et Frédérique Odasso pour Notre Temps](#)

Réchauffement climatique, pollution, espèces menacées... Nous sommes de plus en plus nombreux à en prendre conscience et, comme nos lecteurs de Notre Temps, à nous engager chacun à notre façon.

## • N.T.: Quel a été l'élément déclencheur de votre intérêt pour la protection de l'environnement?

**Philippe:** Après avoir vécu en milieu urbain la plus grande partie de ma vie, j'ai décidé, au moment de ma retraite, d'aller m'installer à la campagne. Je possède un petit jardin près de la forêt de Fontainebleau qui me rapproche de la nature et m'amène à me poser de nombreuses questions.

**Noémie:** L'écologie est vitale. Il y a urgence à protéger notre planète, que nous polluons et que nous épuisons. Sinon, nous allons tous disparaître.

**Patrick:** La sauvegarde de la biodiversité est un engagement, une motivation qui m'a accompagné toute ma vie. J'ai compris que sa dégradation progressait à grands pas quand je vivais en Guyane, où la forêt primaire possède, malheureusement pour elle, un sous-sol très riche en or : le poumon de notre planète est saccagé par des orpailleurs, clandestins ou légaux, et des sociétés d'extraction minière. J'ai cofondé une association pour lutter contre cela et, aujourd'hui, je suis porte-parole d'un collectif soutenu par plus de 120 associations dans le monde.

**Sophie:** Ayant toujours passé beaucoup de temps dans la nature depuis l'enfance, je suis oppressée par les changements s'opérant autour de nous. Moins d'hirondelles, moins de moineaux... **Quand je me balade en Île-de-France, je suis heureuse si j'aperçois un papillon dans la journée!** Ces signes inquiétants me forcent à m'interroger.



**Jean:** Je jardine depuis l'enfance et, depuis cinq ans, je vis dans un petit village autour duquel la terre est soumise à l'agriculture intensive. J'observe que les espèces naturelles (oiseaux, hérissons, rongeurs, batraciens...) souffrent et se réduisent d'une année sur l'autre. Mon vieux tilleul qui, tous les étés, avait l'habitude de vibrer du bourdonnement des abeilles, n'en a reçu aucune cette année. Est-ce ponctuel, lié à un été particulièrement sec et chaud? Je ne sais pas, mais il se passe quelque chose.

**Maryse:** Je vis en ville, mais cela ne m'empêche pas d'aimer la nature et d'essayer de la préserver par de petits gestes quotidiens qui sont à la portée de tous.

## • En pratique, que faites-vous?

**Maryse:** Je ne recours plus aux aérosols et désodorisants à la maison et leur préfère les huiles essentielles. Je fais du tri sélectif et, pour mes courses, **je réduis l'utilisation du plastique** en apportant avec moi des sacs réutilisables et des bocaux. Je fais le ménage au **vinaigre blanc, au bicarbonate de soude et au citron**. C'est aussi efficace que les produits ménagers et plus économique.

**Jean:** En plus des gestes quotidiens (moins de plastique, tri sélectif...), comme j'ai la chance d'avoir un grand jardin, je fais l'effort d'en garder une partie sauvage, non cultivée. Il y a un bassin et un bosquet d'arbres où **je laisse pousser les orties et les ronces**. Cela génère de la biodiversité, avec [des papillons](#), des abeilles et aussi des mulots, à en croire la fréquentation des chats du quartier.



viennent s'y ébrouer. C'est magique!

**Patrick:** Depuis que je vis à la campagne, **je fais du compost et cultive mon potager en permaculture**. L'hiver, j'ai réduit ma consommation de chauffage en n'occupant qu'un seul étage de ma maison. **J'ai suivi des cours d'apiculture pour installer des ruches**, non pas pour vendre du miel, mais pour offrir aux abeilles un abri leur permettant de se développer. Avec les monocultures, le glyphosate, la disparition des haies, le frelon asiatique, le coléoptère varois... Elles ont du mal à se nourrir et souffrent. Ces pollinisatrices jouent pourtant un rôle essentiel dans notre alimentation. Sans elles, nous ne bénéficierions pas de nombreux fruits et légumes. Mes ruches, dotées d'une vitre, constituent un poste d'observation formidable pour mes petits-enfants. La mare aussi, car il s'y développe une vie extraordinaire: araignées d'eau, papillons, libellules... Quand il fait chaud, de nombreux oiseaux

**Noémie:** Avec mon conjoint, nous récupérons au maximum l'eau domestique. Cet été, après avoir lavé la salade et les légumes, elle a nous a permis d'arroser les fleurs. **L'eau de cuisson des pommes de terre fait également un parfait désherbant pour les orties**. Et pour les bordures de champs, nous utilisons des tondeuses biologiques herbivores et ruminantes: des chèvres! J'ai supprimé les aérosols, moi aussi, sans pour autant être un ayatollah des produits ménagers faits maisons et écologiques. Et bien sûr, je fais le tri!

**Sophie:** J'apporte mes propres sacs en papier ou en tissu sur le marché, même si au départ les gens me regardaient bizarrement. **J'essaie de me déplacer le plus possible à vélo**, à raison de 20 km par jour pour aller travailler. Mais quand il pleut, j'hésite un peu! Dans mon immeuble, où j'ai la chance d'avoir un petit jardin privatif, j'ai aussi pris l'initiative d'installer un composteur collectif.

#### • Cela n'a pas été compliqué?

**Sophie:** Au début, tout le monde craignait que ça sente mauvais. Ce n'est pas le cas. Il y a une méthode: il faut l'aérer, l'arroser puis le retourner. Chacun peut utiliser le compost pour le jardin ou pour ses pots de fleurs.

**Philippe:** Pour faire un bon compost pour mon potager, je le paille avec des déchets végétaux. En plus des miens, je récupère ceux de mes voisins, qui sont bien contents de s'en débarrasser. Du coup, non seulement mon compost est bénéfique pour la planète, mais il permet aussi de tisser du lien social. C'est pareil avec la permaculture, qui repose sur un esprit d'entraide et d'échange.

#### • Préserver la biodiversité rassemble et génère du lien social?

**Patrick:** Dans la Creuse, nous avons établi un réseau de permaculture. Nous nous recevons mutuellement pour échanger, nous aider autour d'un repas. C'est à la fois très novateur et socialement intéressant. Il y a un formidable brassage de population animée par la même passion.

**Jean:** Je suis bénévole dans une association. **Nous allons créer un jardin solidaire avec des collégiens** pour leur apprendre à préparer la terre, semer, observer et faire pousser. Une fois récolté, le produit de leur travail sera distribué en tant qu'aide alimentaire. C'est à la fois une action basée sur la transmission des connaissances et sur la solidarité.

#### • L'éducation des enfants joue-t-elle un rôle majeur en faveur de l'écologie?

**Sophie:** Jardiner avec les enfants, c'est primordial! En ville, ils sont tellement éloignés de la nature qu'ils ne font pas le lien entre l'abeille qui butine et la pomme qui va pousser grâce à elle. Ils ne savent plus qu'une carotte a poussé dans la terre. Il faut donc tout faire pour leur transmettre ce savoir dès l'enfance! C'est peut-être cela qui fera que la société réfléchisse, à l'avenir, différemment.



**Maryse:** Depuis leur enfance, je transmets le respect de la nature à mes petits-enfants, avec des préceptes simples et du bon sens, comme de ne rien jeter par terre. Cela fait son chemin même si, aujourd'hui adolescents, certains sont moins réceptifs et n'ont plus forcément envie de ramasser avec moi les déchets sur la plage... Cependant, ma petite-fille continue régulièrement de prendre un panier pour m'accompagner.

**Philippe:** Il faut les familiariser très tôt vers avec la nature pour que cela s'imprègne bien.

**Noémie:** Il va bien falloir qu'ils s'y intéressent car, de toute façon, ils ne vont pas avoir le choix.

• **Faites-vous confiance aux politiques pour protéger l'environnement?**

**Noémie:** La sensibilisation générale a débuté avec la création du parti écologiste. Ensuite, tous les autres mouvements politiques, en prenant compte de l'importance de l'environnement dans le débat public, se sont saisis du thème pour attirer l'électorat. Mais dans le contexte de la mondialisation, faire de l'argent compte plus que l'avenir de la planète. Soumis à la finance, les hommes politiques, bien que conscients des risques encourus, sont pieds et poings liés. L'écologie, c'est du long terme. Or, les politiques ne voient qu'en court terme, celui de l'élection future... Ils sont malhonnêtes car ils nous font croire des programmes qu'ils ne font pas suivre d'effets concrets.

**Jean:** Les politiques doivent changer de stratégie et abandonner certains comportements énergétiques, certaines productions néfastes pour notre planète et notre santé. Si des économistes s'accordent à dire que ce changement de paradigme va créer des emplois, malheureusement les lobbys des industries traditionnelles (automobile, agrochimie...) restent puissants.

**Patrick:** Couper l'eau du robinet en se brossant les dents, c'est important, mais il faut arrêter la culpabilisation à outrance. Comment ne pas être scandalisé par nos gouvernants qui, malgré la connaissance des risques avérés du réchauffement climatique, ne prennent pas les mesures adéquates... Nous sommes en pleine schizophrénie avec des politiques malhonnêtes ou dans le déni de réalité.

**Philippe:** Tout en essayant de bien voter, en étudiant les programmes électoraux, il n'y a jamais la garantie qu'ils soient respectés... La conscience citoyenne doit s'exprimer comme force de propositions.

• **"Nous voulons des coquelicots", "La marche pour le climat"... La mobilisation populaire n'est-elle pas une voie cruciale pour faire entendre l'urgence écologique aux politiques?**

**Sophie:** Grâce à ces marches et à ces pétitions, la parole citoyenne d'anonymes peut être entendue et mettre les politiques au pied du mur. Et avec les réseaux sociaux, nous pouvons peut-être réussir à faire bouger les lignes. Je suis optimiste, en observant que les jeunes de mon entourage ont une conscience écologique que beaucoup d'adultes n'ont pas! C'est bon signe pour le futur.

**Patrick:** Il faut que les désirs des citoyens soient plus pris en compte, que nous soyons consultés plus souvent. Pour faire bouger les politiques, la population doit se mobiliser, signer des pétitions, créer des collectifs, mener des actions immédiates afin de limiter le réchauffement climatique à 1,5°C. Il y a urgence! Il en va de notre responsabilité de nous préoccuper du monde que nous allons laisser en héritage à nos enfants et petits-enfants!

Et vous, en avez-vous parlé ?

