



## Les Cyclo Courgettes

Nous voudrions partager lors de votre séjour notre démarche qui tente d'être éco-responsable et qui pourra vous donner des idées !

*Tout d'abord, La rénovation de notre ferme a été un super terrain de jeu pour mettre en œuvre nos idées.*

Cela s'est traduit :

-pour la **thermique**, par de l'isolation par l'extérieur et des gros murs de pierre.

L'isolation de la sous-toiture du pigeonnier est faite en isolant métallisé 7 couches qui protège contre le chaud et le froid.

-pour le **chauffage**, par un poêle au bois dans la pièce de vie, couplé à une pompe à chaleur. La serre à semis a été implantée plein sud, adossée à la cuisine, l'ouverture de la porte de communication dès qu'un rayon de soleil chauffe la serre envoie de l'air chaud dans la pièce de vie...

- pour les **besoins en eau** de mon exploitation agricole, par des travaux d'assainissement pour permettre la récupération des eaux de pluie sur les 550 m2 de toiture vers l'ancienne fosse à purin de 40 000 litres . Cette réserve est utilisée pour l'arrosage, l'entretien des terrasses, des vélos...

- pour l'**eau chaude**, par l'utilisation d'un ballon thermodynamique.

- pour l'**éclairage extérieur** des allées, poulailler, cultures et terrain de boules , par l'utilisation de spots fonctionnant à l'énergie solaire. Ces spots sont dotés de capteur de présence, leur allumage ainsi limité permet un moins grande perturbation de la vie animale et préserve la bio-diversité.

-pour les **meubles**, hors literie et sanitaires, par la réutilisation d'objets entièrement chinés et/ou recyclés.

- Nous venons d'obtenir le permis de construire pour un **carport** dont le toit sera équipé de 24 **panneaux solaires**.



6, rue du champ du Crêt 25190 FLEUREY ( France)



+ 33 (0) 749 782 766 English spoken



[cartegniechristel@gmail.com](mailto:cartegniechristel@gmail.com)



Les Cyclo Courgettes



<https://cyclocourgettes.nicepage.io>

SIRET : 911 173 961 000 10

## *En parallèle, nous avons adapté notre consommation pour la rendre plus éco-responsable*

- Limiter les **emballages plastiques** est notre combat permanent. Par exemple, les jus de fruits sont en bouteille de verre, la limonade Riems qui vous est proposée est en bouteille de verre consigné...
- La majorité des **produits** que nous utilisons pour les petits déjeuners sont **locaux** et respectueux de l'environnement. Fruits en provenance du jardin, comté, fromage blanc, et beurre en provenance de la fruitière, œufs en direct du poulailler, miel des ruches de Valoreille, pain aux céréales et cancoillotte fabriqués maison, petits pains et baguette de notre artisan boulanger de Saint-Hyppolite. Seul le jus de fruit et les céréales ne sont pas locaux. Nous essayons de consommer et de vous faire consommer bio, local et de saison, parce que c'est bon pour la planète et pour la santé !
- Les **produits d'entretien** sont naturels (savon noir, bicarbonate de soude et vinaigre blanc sont les produits de base !!!). Vous trouverez en annexe un petit livre de recettes, je ne suis pas une grande cuisinière, mais je ne les ai jamais ratées !
- Pour aller encore plus loin, j'ai adhéré au réseau Semences paysannes. Les plants de mon jardin sont issus de **graines 'paysannes'**, transmises de mère en fille depuis plusieurs décennies, n'ayant jamais vues ni d'OGM ni même d'engrais ! Une tomate de mon champ est identique à celles que mangeaient nos grand-mère, avec la même richesse en oligo-éléments... Elle devrait vous réveiller les papilles... Pour en savoir plus, [Réseau Semences Paysannes](#)
- Comme le 0 déchet est impossible, le recyclage des déchets est organisé avec 6 destinations différentes en fonction de l'objet à recycler
  - le tri sélectif pour tous les emballages (carton, plastique, métal, papier)
  - le verre
  - un compost pour les déchets végétaux
  - Les poules pour les épluchures et aliments comestibles
  - Les lombrics du lombricomposteur : le jus obtenu est des vitamines en barre pour mes plants



6, rue du champ du Crêt 25190 FLEUREY ( France)



+ 33 (0) 749 782 766 English spoken



[cartegniechristel@gmail.com](mailto:cartegniechristel@gmail.com)



Les Cyclo Courgettes



<https://cyclocourgettes.nicepage.io>

SIRET : 911 173 961 000 10

-la poubelle classique pour tout le reste, c'est à dire pas grand-chose !

- On pratique le BISOU : avant d'acheter un objet, on se demande s'il est bisou :

47. LA MÉTHODE BISOU\*

## Comment sauver la planète & son compte en banque ?

**B**

comme **Besoin**

À quel besoin cet achat répond-il chez moi ?



**I**

comme **Immédiat**

Puis-je attendre quelques jours avant de me décider ?

**S**

comme **Semblable**

Ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?

**O**

comme **Origine**

Quelle est l'origine de ce produit ? Par qui, comment a-t-il été fabriqué ?

**U**

comme **Utile**

Cet objet va t-il m'apporter un confort primordial ?



*\*La méthode BISOU a été créée par Marie Duboin et Herveline Verdeken.*

**Faites des BISOUs !**

LES ÉCOLOHUMANISTES<sup>+</sup>



6, rue du champ du Crêt 25190 FLEUREY ( France)



+ 33 (0) 749 782 766 English spoken



[cartegniechristel@gmail.com](mailto:cartegniechristel@gmail.com)



Les Cyclo Courgettes



<https://cyclocourgettes.nicepage.io>

SIRET : 911 173 961 000 10

## *la permaculture et maintenant la syntropie sont ma source de jouissance : jubilatoire !*

*mon objectif ? Contaminer le maximum de monde pour se relier différemment avec le vivant.*

Mon héroïne s'appelle Anaëlle Thery. Après avoir expérimenté et adapté pendant plusieurs années la syntropie qui est née au Brésil, elle est convaincue (et moi aussi !) du bien-fondé et de la nécessité de la syntropie, pour un retour vers l'abondance. Cela fait plus de six mois qu'elle nous mijote un petit virus de derrière les fagots : un manifeste court, punchy et retourne-la-chaussette!

# TOUT EST POSSIBLE

L'EXTRAORDINAIRE HISTOIRE DU DON AU COEUR DES SYSTÈMES VIVANTS



ANAËLLE THÉRY



### Son quatrième de couverture :

Aujourd'hui, nous avons toutes les clés en main pour retourner vers l'abondance.

Il nous manque juste un détail :

Changer totalement de paradigme.

Comprendre les lois fondamentales du vivant, les appliquer,

et transformer le monde pour les 3000 années qui viennent.

Aujourd'hui, juste aujourd'hui, tout est possible.

Cliquez sur ce lien [Téléchargez](#) et cliquez sur téj-lécharger gratuitement, cela vous chargera le document PDF sur votre ordinateur



6, rue du champ du Crêt 25190 FLEUREY ( France)



+ 33 (0) 749 782 766 English spoken



[cartegniechristel@gmail.com](mailto:cartegniechristel@gmail.com)



Les Cyclo Courgettes



<https://cyclocourgettes.nicepage.io>

SIRET : 911 173 961 000 10



## Le grand ménage AU NATUREL



Reflexions et pistes d'actions issues de l'atelier du 25 mars 2021, organisé par l'office de tourisme Destination Pays Horloger et Préval. Fiche évolutive grâce à vos participations.

Valorisez votre engagement en invitant les touristes à découvrir les produits d'entretien que vous réalisez vous-même, dans le but de faire germer une prise de conscience...

**Écologique :**  
meilleur pour  
la planète et  
notre santé

**Gratifiant**  
de faire ses  
produits  
soi-même !

**Économique :**  
peu de produits  
et moins coûteux  
à l'achat



### Vinaigre blanc

Détartrant, anticalcaire, désinfectant, dégraissant, nettoyant, pour toutes les surfaces !

### Bicarbonate de soude

Le bicarbonate évite la formation de calcaire et il est antibactérien.



Fongicide et insecticide, il agit contre les moisissures et les bactéries.

### Acide citrique

L'acide citrique est sans pitié sur les WC bien entartrés !

Fongicide et bactéricide.

Comme tout acide, il peut irriter et provoquer des irritations de la peau, à utiliser avec précaution.



## Les bases



### Marc de café

Dégraisse, désodorise, nettoie, ravive les couleurs foncées.

S'utilise souvent pour assainir les canalisations.



### Argiles

L'argile verte est utilisée pour polir les surfaces en métaux. Elle agit aussi comme répulsif à insectes.

La blanche est employée pour blanchir les équipements sanitaires et les murs, mais aussi lustrer les vitres et les miroirs.



### Cristaux de soude

Ils neutralisent les acides, détartrent, dissolvent les matières grasses et détachent.



## Idées de recettes



### Nettoyant multi-usages

Faites bouillir 1 verre d'eau.

Mélangez 1 cuillère à soupe de **bicarbonate de soude** dans l'eau chaude.

Incorporez doucement 1 verre de **vinaigre blanc**.

Versez le tout dans un vaporisateur.



### Pastilles pour WC

Mélangez dans un saladier 95 g d'**acide citrique** et 280 g de **bicarbonate de soude**.

Humidifiez le mélange petit à petit.

Ecrasez à la fourchette jusqu'à obtenir une texture de sable mouillé.



Remplissez votre bac à glaçons, tassez bien et laissez sécher 2 heures. Démoulez et conservez vos pastilles dans un bocal en verre.

### Gel détartrant

Dissoudre 5 cuillères à soupe de **fécule de maïs** dans 40 cl d'eau. Ajoutez 10 c. soupe de **bicarbonate de soude**, puis chauffez jusqu'à ce que la consistance épaisse.

Incorporez doucement et mélanger 40 cl de **vinaigre blanc**. Quand la consistance est celle d'un gel, stoppez la cuisson.



Quand le gel a refroidi, ajoutez 40 gouttes d'**huiles essentielles**, bien mélangez. Versez dans une bouteille au bec verseur.

### Pastilles pour lave-vaisselle

Mélangez dans un saladier 1 cuillère à soupe d'**acide citrique** + 3 c. à soupe de **bicarbonate de soude** + 3 c. à soupe de **cristaux de soude** + 1 c. à soupe de **gros sel**.

Humidifiez les poudres petit à petit. Ecrasez à la fourchette jusqu'à obtenir une texture de sable mouillé. Remplir votre bac à glaçons, tassez bien et laissez sécher pendant une nuit. Démoulez et conservez vos pastilles dans un bocal en verre.

## Huiles essentielles

Très puissantes, les huiles essentielles ont de nombreuses propriétés. Elles se dosent en gouttes, leur utilisation doit être mesurée et le dosage strictement respecté.



### Citron

(*Citrus limon*)  
(Zeste)

Propriétés : Antiseptique | Antibactérienne | Antivirale | Bonne odeur de propre



### Tea tree

(*Melaleuca alternifolia*)  
(Feuilles)

Propriétés : Antibactérienne puissante à large spectre d'action | Fongicide | Parasiticide | Antivirale



### Lavande aspic

(*Lavandula spica* ou *Latifolia cineroides*)  
(Sommités fleuries)

Propriétés : Antiseptique | Antibactérienne | Antivirale | Fongicide | Antimitose | Bonne odeur