



Vivre mieux
au QUOTIDIEN

Ces petits gestes qui changent la vie

Vive la solidarité

Beaucoup de cœur, du temps, parfois un peu d'argent: il suffit de petits gestes pour rendre notre monde plus humain. Voici quelques pistes pour agir.

Par Nathalie Bloch-Sitbon

Partagez vos livres avec des inconnus.....

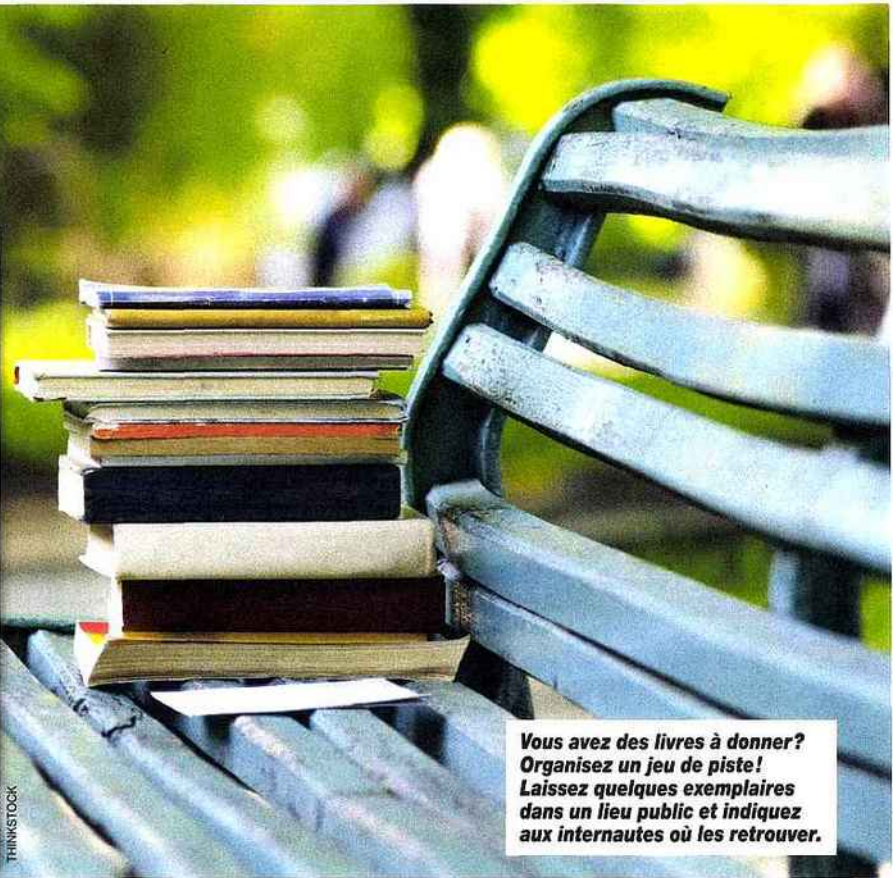
Le «bookcrossing» est devenu un véritable phénomène culturel qui consiste à relâcher un livre dans la nature pour lui donner une seconde vie. Et donc laisser l'opportunité à d'autres personnes de le lire. Particuliers, bibliothèques, librairies, écoles, entreprises, associations... le concept est ouvert à tous.

• Comment participer ?

Inscrivez-vous sur le site Internet Bookcrossing (www.bookcrossing.com), enregistrez votre livre et collez dessus l'étiquette d'identification fournie. Plusieurs solutions s'offrent ensuite à vous : l'envoyer à un membre de la communauté Bookcrossing, l'offrir directement à quelqu'un ou le laisser bien en évidence dans un lieu public (jardin, gare, terrasse de café...). Une fois lu, il sera remis dans le circuit par son propriétaire temporaire.

• Combien ça coûte ?

Le prix d'un livre neuf ou d'occasion. Voire moins, puisque l'on peut faire circuler des ouvrages que l'on a soi-même trouvés.



Vous avez des livres à donner? Organisez un jeu de piste! Laissez quelques exemplaires dans un lieu public et indiquez aux internautes où les retrouver.

Arrondissez la note à l'euro supérieur.....

Popularisé en 2013 par les supermarchés Franprix, «l'Arrondi solidaire» consiste à arrondir la note à l'euro supérieur lors du passage en caisse. Les quelques centimes récupérés sont versés à des associations comme la Croix-Rouge ou le Secours populaire. Partant du principe que les petits ruisseaux font les grandes rivières, cela fait beaucoup d'argent à la longue.

• Comment participer ?

Franprix, AlloResto, BNP Paribas... Une vingtaine de grandes

entreprises est aujourd'hui engagée pour la bonne cause et une dizaine d'autres devrait suivre cette année. Repérez les enseignes qui participent sur le site Internet de l'Arrondi (www.larrondi.org) et précisez en caisse que vous souhaitez payer à l'arrondi, même si on ne pense pas forcément à vous le demander.

• Combien ça coûte ?

Quelques centimes, puisque l'on arrondit simplement à l'euro supérieur.

Offrez des « cafés suspendus »

Débarqué dans les bars français il y a quelques années, ce geste de solidarité nous vient d'une tradition napolitaine. Le «café suspendu» est un café que l'on paie, mais que l'on ne consomme pas. Il attend discrètement la personne dans le besoin qui ne peut pas se l'offrir et en fait la demande au patron. Le nombre de cafés disponibles est même parfois affiché au-dessus du bar pour plus de facilité. Adopté partout en Europe, aux Etats-Unis et en Australie, le principe est désormais décliné avec les

sandwichs. On trouve même des «baguettes suspendues» dans certaines boulangeries.

• Comment participer ?

Il suffit de repérer les bars solidaires pour offrir un ou plusieurs cafés. Il existe pour le moment une soixantaine d'établissements en France, qui sont plus nombreux chaque mois. Repérez-les sur les sites Coffee Funders (www.coffeefunders.fr) et Coffee Sharing (www.coffeesharing.com).

• Combien ça coûte ?

Le prix d'un café, ni plus ni moins.

✓ Allez à la rencontre des sans-abri

Passer une partie de son temps libre à arpenter les rues pour aider les sans domicile fixe en leur distribuant vêtements, nourriture et réconfort, voilà le principe des maraudes. Organisées par des associations comme le Secours populaire (www.secours-populaire.fr), le Samu social (www.croix-rouge.fr), Médecins du monde (www.medecinsdumonde.org) ou encore ActionFroid (www.actionfroid.org), ces

interventions s'appuient essentiellement sur le bénévolat et se font généralement en soirée.

● Comment participer ?

Contactez les associations pour les accompagner sur le terrain. Les bonnes volontés sont aussi recherchées pour collecter des vêtements et de la nourriture.

● Combien ça coûte ?

Du temps et du cœur, rien de plus !

16 millions
→ C'est le nombre de bénévoles actifs en France*. Un Français sur trois a déjà donné de son temps pour aider les autres, en majorité au sein d'une association.

*Enquête BVA pour le ministère des Affaires sociales et de la Santé et la DREES (2010).

✓ Tricotez des petits bonnets

« Mets ton bonnet ! » Tel est le nom de l'opération organisée par Innocent. La célèbre marque de smoothies propose à ses consommateurs de tricoter des petits bonnets en laine pour coiffer ses bouteilles pendant l'hiver, qui sont ainsi plusieurs centaines de milliers à être décorées chaque année. Pour chaque bouteille bonnetée achetée, la marque reverse ensuite 20 centimes d'euros à l'association Les Petits Frères des pauvres, qui vient en aide aux personnes âgées isolées.

● Comment participer ?

En tricotant un, dix ou même une centaine de petits bonnets. Patron, vidéo de démonstration, kit tricot à commander en ligne, adresse où envoyer les bonnets... Toutes les informations nécessaires sont sur le site Internet d'Innocent (www.innocent.fr). Vous pouvez même participer à des « cafés bonnets », où tout le monde se retrouve dans la bonne humeur pour tricoter.

● Combien ça coûte ?

Quelques fils de laine et un peu de temps. Une vraie bonne idée pour utiliser ses lins de pelotes et laisser libre court à son imagination.

✓ Récupérez les bouchons en plastique

Les Bouchons d'amour est une association parrainée par l'humoriste Jean-Marie Bigard. Objectif : fournir du matériel aux personnes handicapées en difficulté. Son financement est assuré par la vente des bouchons en plastique, que l'on trouve sur les bouteilles d'eau, de lait ou de soda, à un fabricant de palettes plastiques recyclables.

● Comment participer ?

Il suffit de récupérer les bouchons avant de jeter les bouteilles, puis de

les apporter à un centre de collecte. Il en existe plusieurs par département, que vous pourrez localiser grâce au site Internet de l'association (www.bouchonsdamour.com). Renseignez-vous aussi auprès de votre mairie, qui organise peut-être directement le ramassage.

● Combien ça coûte ?

Un peu de place dans un placard pour stocker les sacs de bouchons et le carburant pour les porter au centre de stockage.



Les bénévoles de l'association Les Bouchons d'amour en trient chaque mois plusieurs tonnes.

BOUCHONS D'AMOUR

✓ Donnez vos vieilles lunettes

On a tous une paire de lunettes inadaptée à notre vue et qui traîne au fond d'un tiroir. Voir plusieurs ! Alors autant qu'elles servent à ceux qui n'ont pas les moyens de s'en offrir. Kryss, Grand Optical, Atol, Optic 2000... Toutes les grandes chaînes de magasins d'optique montent une opération de recyclage au moins une fois par an. Après avoir été collectées et remises en état, les lunettes sont ensuite redistribuées par l'intermédiaire d'associations, en France comme à l'étranger.

● Comment participer ?

Renseignez-vous auprès du magasin d'optique le plus proche de votre domicile ou contactez le Lions Clubs (vous trouverez les différents districts régionaux sur le site www.lions-france.org), qui organise aussi des collectes.

● Combien ça coûte ?

Les frais d'envoi de vos lunettes, soit quelques euros. Voir moins si on les dépose directement dans les magasins qui participent à l'opération.

Agissez grâce au Web

Internet et les réseaux sociaux permettent de mettre en place une véritable entraide en allégeant au maximum les contraintes et les formalités. Voici une sélection de quelques sites utiles pour exercer sa solidarité.

→ Je veux aider (www.jeveuxaider.com)

Il sert d'intermédiaire pour recruter des bénévoles qui veulent donner du temps aux associations, mais aussi de l'argent ou des objets.

→ Alvarum (www.alvarum.com)

Ce site reçoit des dons auprès de votre entourage pour l'association de votre choix. On peut aussi participer aux collectes organisées par d'autres internautes.

→ Voisin Age (www.voisin-age.fr)

Créé par l'association Les Petits Frères des pauvres, il met en relation bénévoles et personnes âgées isolées pour les aider au quotidien et tisser des liens.