



# Le Guide Vert

## « Vivre écolo dans le Val d'Yerres »

*(Cette liste n'est pas exhaustive et reste très subjective ; d'autres adresses pourront s'ajouter au fil des jours, d'autres disparaître en fonction des activités proposées).*

### NETTOYER SES VETEMENTS

Karyn Bourret a ouvert un **pressing écologique** qui n'utilise pas de perchloréthylène mais un simple solvant moins toxique et sans odeur. Karyn emploie aussi l'aquanettoyage, un nettoyage à l'eau avec des lessives en partie biodégradables. De plus, les appareils fonctionnent en circuit fermé et ne rejettent donc pas d'eaux polluantes dans l'Yerres. Alors au lieu de laver votre linge sale en famille, allez-y !



**NATURA PRESSING - Centre commercial Talma - 91800 Brunoy**  
☎ : 01 69 02 31 71 - ✉ : [naturapressing@orange.fr](mailto:naturapressing@orange.fr)

### SE FAIRE COIFFER (SUR LE POTEAU...)

La conscience de soi, voilà ce qui pourrait résumer la philosophie d' « **Être et Bien Être** ». Mais, en plus de sa philosophie, si vous ne connaissez pas la **coloration végétale**, c'est le moment de venir essayer ; en effet, en plus des reflets qu'elle apporte, celle-ci n'abime ni votre cheveu ni votre santé. La coloration végétale est 100% à base de plantes et elle ne modifie pas la texture du cheveu. C'est moins dangereux que d'utiliser des colorations capillaires chimiques composées de PPD (P-phénylénédiamine) qui peuvent provoquer de violentes réactions allergiques. Laurent, toujours zen, vous accueillera dans le calme et la sérénité dans son salon. N'oubliez pas de lui demander un **massage du cuir chevelu** et un **thé aux huiles essentielles**...

**ÊTRE ET BIEN ÊTRE – 9, rue de la Gare - 91800 Brunoy**  
☎ : 01 60 46 84 72

## SE SOIGNER (LES MAUX...)



Georges Pinci est **fasciathérapeute** depuis 1993. La fasciathérapie, c'est soigner autrement : relation d'aide, art de l'écoute, thérapie manuelle, soigner et soulager la souffrance, comprendre le corps et sa mémoire, développer une psychologie de vie. La fascia libère la **mobilité du corps** et relance le **potentiel d'auto-guérison**. Prenez vos problèmes à bras le corps, consultez Georges Pinci (Georges vient aussi à votre domicile avec sa table de massage !).

**G. PINCI – 11, rue du Docteur Debordes - 91210 Draveil**

**☎ : 01 77 05 42 88 - 📞 : 06 11 43 33 52**

Jean-Philippe Dellamonica est **naturopathe** ; il vous propose des consultations individuelles, des ateliers de groupe et des soirées thématiques. Il vous offre un accompagnement personnalisé dans le domaine de la naturopathie, la **réflexologie plantaire**, le **soin énergétique** et l'**accompagnement psycho-émotionnel**.

**J.P. DELLAMONICA – 5, rue Armand Fabre – 91800 Brunoy**

**☎ : 09 81 12 35 31 - 📞 : 06 85 06 19 48 - 📧 : [info@naturoconcept.com](mailto:info@naturoconcept.com)**

Noélie Carré est **sophrologue** ; elle organise des séances collectives de sophrologie une fois par semaine le jeudi, à 19h30. Ces séances se composent de **relaxation dynamique et de techniques de visualisation positives et créatrices**, ce qui vous permet de retrouver pensées optimistes et bien-être. Des ateliers sur des thèmes différents en sophrologie ont lieu un samedi par mois de 15h00 à 18h00 (alternance de théorie 20% et de pratique 80 %). Noélie Carré, spécialiste de la **gestion du stress** et du **développement personnel**, accompagne également adultes et enfants en séance individuelle sur RDV, dans le cadre de son exercice libéral. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez aller sur :



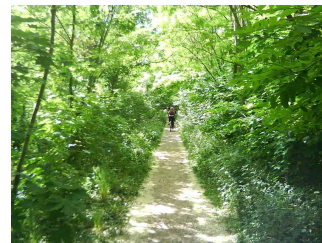
**Site internet : <http://www.sophrologie-harmonie.com>**

**N. CARRE – 5, rue Armand Fabre – 91800 Brunoy**

**☎ : 01 69 52 84 31**

## FAIRE DU VELO

Le but de VELYVE (Vallée de l'Yerres à Vélo) est de faire progresser l'usage du vélo dans le Val d'Yerres et de proposer des ballades à tous les habitants. Si vous voulez faire comme Yves Montand et partir...à bicyclette, contacter Loïc Lejay.



Site internet : <http://velyve.canalblog.com/>

**VELYVE – 2, rue Edouard Branly - 91800. Brunoy**

☎ : 09 81 12 35 31 - ✉ : [loic.lejay@bbox.fr](mailto:loic.lejay@bbox.fr)

## IRRIGUER SON COLON

Mesure d'hygiène et de prévention, l'irrigation du côlon est une méthode douce, contrôlée et approfondie, de **nettoyage du gros intestin**. Remontant à l'Antiquité, cette pratique bénéficie aujourd'hui d'une technologie qui assure une hygiène parfaite et un très grand confort. En effet, tous les jours, la pollution, le stress, la mauvaise alimentation contribuent à l'encrassement de notre colon qui perd ainsi de son efficacité. Notre corps entier subit une intoxication progressive qui fragilise notre santé. De ce fait, l'encrassement du colon peut être responsable de divers désordres concernant les systèmes digestifs, urinaires, respiratoires, nerveux ainsi que la peau. L'irrigation du colon permet d'éliminer les déchets, matières fécales, résidus irritants, parasites, toxines..., de retrouver un fonctionnement optimal et son tonus musculaire, de stimuler le système immunitaire et d'améliorer notre capital santé.

**B. FEROUÏ – 132, avenue de la République – 91230 Montgeron**

☎ : 01 83 62 15 68 - 📞 : 06 72 07 49 71 - ✉ : [bich.feroui@gmail.com](mailto:bich.feroui@gmail.com)

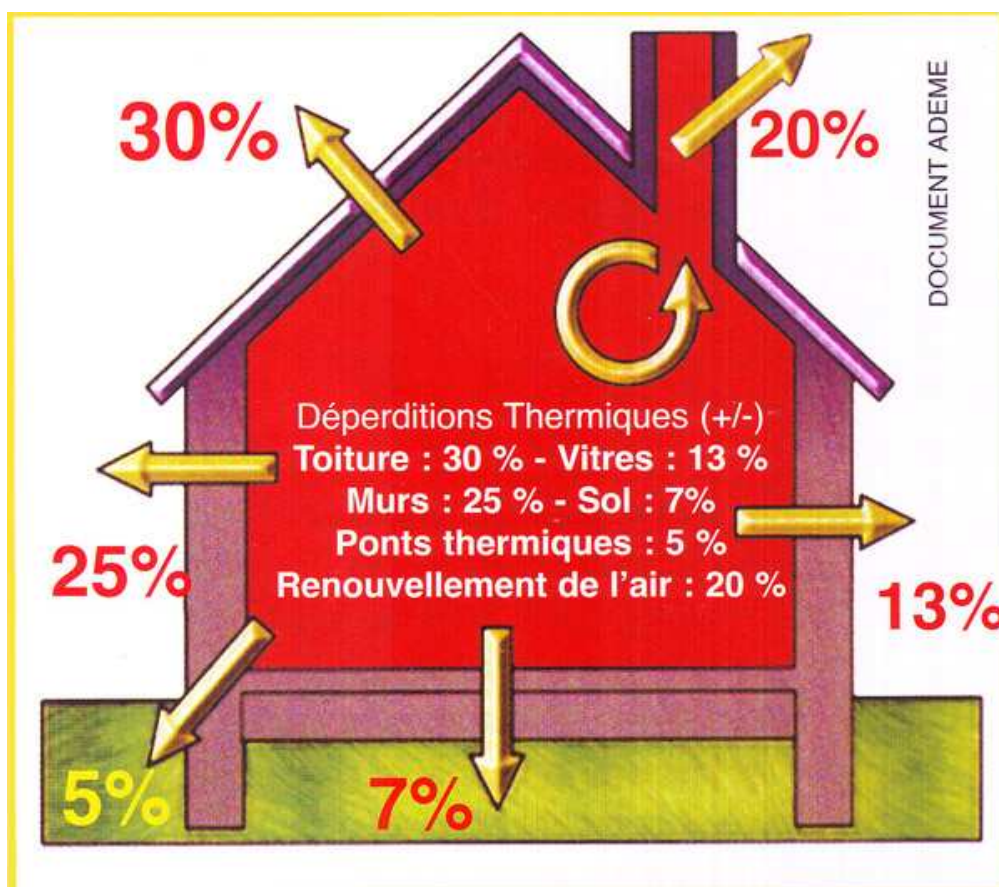
## ISOLER SA MAISON

Economique, écologique, et efficace, « AB Ouate » isole vos combles, toitures, murs, en rénovation ou en neuf. Cette société est spécialisée en **isolation à base de ouate de cellulose**, matériaux naturels 2 à 3 fois plus efficaces que les laines minérales. La "ouate de cellulose" (isolant 4 saisons), vous isole l'hiver, vous garde au frais l'été, et réduit les nuisances sonores de façon efficace. Devis et conseil gratuit, pour que l'environnement soit au service de votre confort auprès de Fabien Pignot.

Site internet : [www.ab-ouate.fr](http://www.ab-ouate.fr)

**AB OUATE**

☎ : 06 22 07 96 36 - ✉ : [contact@ab\\_ouate.fr](mailto:contact@ab_ouate.fr)



## DANSER

**“DANSE ET VIE”**  
 ADOS - ADULTES  
**A BOUSSY-ST-ANTOINE**

**ROCK**      **SALSA**  
**PASO**      **-PORTORICAINE-**  
**TANGO**      **SAMBA**  
**MADISON**      **CHA-CHA**  
**COUNTRY**

L'association **Danse et Vie** propose des cours de danse à Boussy St Antoine :

- ✓ des **danses de société** (salsa, rock, tango, cha cha, etc...) en cours collectifs, particuliers et en stages. Préparation au mariage avec valse, rock, salsa, etc...,
- ✓ des cours de **claquettes, zumba, danse orientale, country** en cours collectifs et en stages.

Site internet : <http://danseetvie.free.fr>

**DANSE ET VIE**

☎ : 01 69 00 73 27 - 📧 : [danseetvie@free.fr](mailto:danseetvie@free.fr)



## SE NOURRIR

Vous trouverez à la **Biocoop Le Chêne** toutes les familles de **produits alimentaires bio** : arrivage quotidien de fruits et légumes et de pains au levain ; crèmerie, fromages à la coupe, œufs, viandes et charcuteries, surgelés, épicerie, produits en vrac, rayon bébé, produits sans gluten, compléments alimentaires, cosmétiques, mais aussi des éco-produits (systèmes de filtration de l'eau, produits d'entretien, papèterie, textiles ...), et un large choix de livres ... Plus de 7000 produits sur 290 m<sup>2</sup>. Le Chêne est un magasin de la Coopérative La Forêt qui agit dans une démarche éthique globale : favoriser les produits locaux, les produits du commerce équitable, choisir des produits de qualité, être un acteur de l'économie sociale et solidaire, agir avec ses partenaires pour le respect de l'environnement, etc... C'est le temple écologique du Val d'Yerres ; vous pouvez signer des pétitions contre les OGM ou le nucléaire, acheter le vin des faucheurs ou des chemises en coton bio et équitable.



**Site internet** : [www.cooperative-la-foret.coop](http://www.cooperative-la-foret.coop)

**BIOCOOP LE CHENE – 38, avenue Jean Jaurès – 91230 Montgeron**

**☎ : 01 69 52 53 53**



**L'AMAP de Mandres** est un groupement de "**consom'acteurs**" en produits "bio" et paysans, des environs de Mandres-les-Roses, se fournissant actuellement :

- en **légumes** auprès des Jardins de Thélème (centre des handicapés de Rosebrie) .Vous payez la récolte en avance, ce qui permet aux

agriculteurs de vivre dignement, vous allez chercher votre panier, petit ou grand, tous les lundis ou les vendredis de mars à décembre et vous participez à tour de rôle à la répartition des légumes. Vous pouvez aussi aller aider bénévolement les agriculteurs dans leurs travaux des champs et respirer ainsi le bon air de la campagne non pollué par les pesticides. Vous avez de la chance, il reste encore des places disponibles, dépêchez vous !

- en **œufs** auprès de Jérémy Levacher (abonnement hebdomadaire),
- en **huile d'olive** et **miel** (ponctuellement).

**Site internet** : <http://reseau-amap.org/amap.php>

**AMAP – 22, rue Georges Pompidou – 94520 MANDRES LES ROSES**

**☎ : 01 83 62 15 68 - ☎ : 06 72 07 49 71 - ✉ : [amapmandres@gmail.com](mailto:amapmandres@gmail.com) ou [stephane.davrichewy@laposte.net](mailto:stephane.davrichewy@laposte.net)**



« **Les Jardins de Thélème** » est une association qui a une vocation productrice et pédagogique. Depuis 2007, ses jardiniers produisent des légumes et quelques fruits en agro-écologie, c'est-à-dire avec une méthode de culture non intensive et respectueuse du sol et de la biodiversité (**semences traditionnelles non hybrides et certifiées "bio"**).

Actuellement la production est vendue à des groupes de "consom'acteurs" en AMAP (à Mandres-les-Roses et à Sucy-en-Brie) et, parfois en été, dans des magasins bio locaux. « Les Jardins de Thélème » ont aussi pour vocation d'être un lieu ouvert vers l'extérieur. « *Échanger et partager nos connaissances et nos pratiques avec petits et grands sous diverses formes* » : actuellement accueil de stagiaires, journées de sensibilisation, coups de mains contre légumes, accueil de jeunes handicapés (IME), pique-nique au jardin, ... et en projet, formations compost, animations enfants, stages adultes, ... et aussi tout ce que les bénévoles voudront y apporter.

**Site internet** : <http://lesjardinsdetheleme.wordpress.com/jdt>

**LES JARDINS DE THELEME – 22, avenue Georges Pompidou - 94520 MANDRES LES ROSES**

✉ : [jardins2theleme@gmail.com](mailto:jardins2theleme@gmail.com)

**L'AMAP de Yerres** : <http://sapouss.jimdo.com/>. Les distributions de **légumes, farine, fromage de chèvres et fruits** ont lieu le mardi de 18h 30 à 20h, villa St Jean dans le parc de la Grange au Bois. Vous pouvez lire tout le détail des contrats et des informations sur nos producteurs partenaires sur notre site.

**Site internet** : <http://sapouss.jimdo.com/>

**AMAP – 10, rue de Concy – 91230 YERRES**

✉ : [amap.yerres@gmail.com](mailto:amap.yerres@gmail.com) ou [florence.venet@orange.fr](mailto:florence.venet@orange.fr)

Les **Abeilles Maraichères** à Crosne : sur 2,5 ha, 12 personnes sans emploi cultivent des légumes bios. Pour favoriser la reprise d'une activité de ses personnes, pour vous procurer un panier de légumes bios, des fleurs, des plants ou des arbustes, devenir bénévole, participer à une visite ou à une conférence, vous pouvez contacter Marc Binet. Ils ont notamment un profil sur Facebook.



**Site internet** : [www.abeilles-maraichères.com](http://www.abeilles-maraichères.com)

**LES ABEILLES MARAICHÈRES – 91560 CROSNE**

☎ : 01 69 48 88 43 - 📞 : 06 87 67 18 10 - ✉ : [abeilles.maraicheres@orange.fr](mailto:abeilles.maraicheres@orange.fr)

« **Naturellement Votre** » est un magasin bio situé à Yerres. Vous y trouverez des produits biologiques et de bien être et en plus vous pourrez commander un panier bio (fruits et légumes) qui vous attendra tous les jeudis (15 euros)

Site internet : [www.naturellementvotre91.fr](http://www.naturellementvotre91.fr)

**NATURELLEMENT VOTRE – 76ter, rue Pierre Brossolette – 91330 YERRES**  
☎ : 01 69 49 24 21

« **Plus Nature** » est un **magasin bio de proximité** situé à Montgeron. Personne n'est anonyme dans ce magasin. Karine et Sébastien vous accueillent bras et cœur grands ouverts. Pour Karine : « *On vient faire ses courses et on échange des infos, des sentiments, des raisons d'agir et de réagir. Il faut que les clients s'impliquent dans leur vie quotidienne pour mieux manger et être en bonne santé. La santé*



*passse par l'assiette ; chez nous on oublie la morosité et la maladie, on ouvre les portes de la parole et du cœur* ». Plus Nature a développé aussi des services de proximité en faisant des **livraisons gratuites** notamment pour les personnes âgées et handicapées afin de créer un lien social primordial dans notre société individualiste et déshumanisée. Pour en savoir plus, venez prendre un bol d'air à Plus Nature.

**PLUS NATURE – 128, avenue de la République - 91230 MONTGERON**  
☎ : 01 69 40 18 26 - ✉ : [plusnature91@orange.fr](mailto:plusnature91@orange.fr) ou [contact@plusnature91.fr](mailto:contact@plusnature91.fr)

## RECUPERER, REUTILISER ET RECYCLER

Illimi da Bani est une **association humanitaire** qui soutient des projets de **développement au Niger dans le domaine de l'éducation** (Illimi) et de la **santé** (Bani).

Pour contribuer au financement de ses projets, elle collecte et valorise les **bouchons en plastique** (en partenariat avec l'association "Un Bouchon, une Espérance" à Brunoy), les **bouchons en liège**, les **cartouches usagées** d'imprimante "jet d'encre" et "laser", ainsi que les instruments d'écriture (stylos billes, stylos plumes, feutres, surligneurs, effaceurs etc ...). Elle collecte également tout matériel médical en bon état (lits et matelas médicalisés, fauteuils roulants, petit matériel médical sauf les médicaments) et en partenariat avec les établissements volontaires, les manuels scolaires du second degré (collèges et lycées) ainsi que les livres de bibliothèque.



Site internet : [www.illimi-da-bani.org](http://www.illimi-da-bani.org)

**ILLIMA DA BANI**  
☎ : 06 08 70 68 00 - ✉ : [contact-France@illimi-da-bani.org](mailto:contact-France@illimi-da-bani.org)

## REMERCIEMENTS

Je dois remercier très chaleureusement ma souris verte féminine **Anne-Lise** pour ses compétences, son talent, sa disponibilité et ma souris verte masculine **Philippe** pour sa dextérité, son expérience et son amabilité.

**Jacques Exbalin**



### **G.R.A.T.E.**

**Groupe de Recherche d'Action et de Travail Ecologique**

**15, rue des Chartreux – 91800 BOUSSY SAINT ANTOINE**

**☎ : 06 77 94 59 43 - ✉ : [jexbalin@laposte.net](mailto:jexbalin@laposte.net)**