

vivre MIEUX

LE MAG'
DES FAMILLES

Bretagne

DOSSIER

LE NUMÉRIQUE

EST-CE QUE

ÇA NOUS

CHANGE ?

PLACE À L'ACTION

PROMENEUR DU NET :
L'OREILLE BIENVEILLANTE
DES RÉSEAUX SOCIAUX

LA DYNAMO

ÉCONOMIE
VERTE, LE RURAL
À LA POINTE

TÉMOIGNAGE

Mon adresse
mail,
c'est où ?

CE QU'EN
PENSENT
LES JEUNES

Inverser
les rôles

EN
PRATIQUE

Les cookies,
faites-en
une bouchée

Plus d'informations sur www.famillesrurales.org

Téléphones mobiles

Adopter les 6 bons comportements

Bon ou mauvais pour la santé ? Il n'existe pas aujourd'hui de preuve scientifique démontrant que l'usage des téléphones mobiles présente un risque pour la santé. Cependant, des interrogations subsistent sur d'éventuels effets à long terme des ondes radiofréquences, d'autant plus que certains consommateurs font de ces technologies un usage intensif et ce de plus en plus jeune. À titre de précaution, voici 6 comportements à adopter pour réduire son exposition aux ondes émises par les téléphones mobiles.

Utiliser un kit mains-libres ou le haut parleur



En éloignant le téléphone mobile de la tête, un kit mains-libres ou le haut parleur permettent de diminuer son exposition aux ondes.

Éviter les conversations trop longues



Une communication prolongée augmente la durée d'exposition aux ondes.

Privilégier les messages texte pour communiquer

Salut !

Ça va ?

En privilégiant des messages texte (messages instantanés, SMS, courriels...), un téléphone émet moins d'ondes, car il se connecte à l'antenne relais la plus proche uniquement le temps d'envoyer le message.

Éviter de maintenir votre téléphone à l'oreille dans les transports



Lors d'un appel en transports, le téléphone entre successivement en relation avec différentes antennes-relais et peut élever sa puissance au niveau maximum pour les rechercher.

Privilégier les zones de bonne réception



Lorsque la réception est bonne, le téléphone diminue sa puissance d'émission au minimum nécessaire pour assurer une bonne liaison. Le nombre de barrettes affiché par le téléphone informe sur la qualité de la réception : plus il y en a, mieux c'est !

Choisir un téléphone mobile ayant un DAS faible



Le DAS, ou débit d'absorption spécifique, quantifie l'exposition du corps humain aux ondes émises par un téléphone mobile. Tous les mobiles commercialisés en France ont l'obligation réglementaire d'avoir un DAS inférieur à 2 W/kg.

Pour en savoir plus

WWW.RADIOFREQUENCES.GOUV.FR

Le portail interministériel qui présente les effets sanitaires, les travaux du gouvernement, la législation en vigueur...

WWW.ONDES-INFO.FR

Le service d'assistance sur les champs électromagnétiques géré par l'Institut national de l'environnement industriel et des risques (Ineris)

WWW.ECOLOGIQUE-SOLIDAIRE.GOUV.FR

SOMMAIRE DU NUMÉRO 1

DOSSIER

LE NUMÉRIQUE EST-CE QUE ÇA NOUS CHANGE ?

P. 4

Comment le numérique façonne-t-il notre rapport à l'environnement, aux autres et au monde ? Est-on libre de nos choix et de nos opinions ?

Les changements que le numérique induit, souvent visibles dans le quotidien, amènent à réfléchir à l'évolution des individus et des familles dans notre société numérisée.



P. 8 PLACE À L'ACTION

Nous nous mobilisons sur le terrain, pour vous, sur les sujets qui vous intéressent, vous questionnent ou vous empêchent de vivre bien. Passons ensemble à l'action !

P. 10 CE QU'EN PENSENT LES JEUNES

Je m'appelle Cassandre, j'ai 21 ans, et pour moi, le numérique, c'est d'abord la liberté et la découverte !

P. 11 EN PRATIQUE

Le monde d'Internet fait souvent craindre le pire mais il existe des solutions pour surfer sans subir.

LA DYNAMO

ÉCONOMIE VERTE, LE RURAL À LA POINTE

P. 12

En limitant leur empreinte écologique, les acteurs économiques contribuent à maintenir le capital naturel de la planète. Les territoires ruraux recèlent de ressources naturelles et humaines sur lesquelles s'appuyer qui font d'eux des viviers d'innovation dans le secteur de l'économie verte.



Familles Rurales
Fédération nationale
7 cité d'Antin - 75009 PARIS
Tél. : 01 44 91 88 88
Fax : 01 44 91 88 89
vivremieux@famillesrurales.org
www.famillesrurales.org

Familles Rurales est une association nationale reconnue d'utilité publique qui agit en faveur des familles sur tout le territoire, en milieu rural et périurbain.

Le Mouvement regroupe 160 000 familles adhérentes, 2 200 associations locales, 40 000 bénévoles et 17 000 salariés.

Directeur de publication :
Dominique Marmier

Directeur de la rédaction :
Guillaume Rodelet

Rédacteur en chef : Julie Trouvé

Ont également contribué à ce numéro :
Samuel Bartholin, Christine Diego, Fabien Soyez, Corinne Mercier

Mise en page : Françoise Barbier

Crédit photos : Fotolia.com, Editions Solar, Shutterstock, Getty Images, Yann Souche, Sécurité routière (p16).
Dépôt légal : à parution

Commission paritaire : 0418 G 82979

ISSN : 1964-5295

Abonnement : 2,75 euros par an

Maquette : Agence Red Com (01 42 70 62 53)
www.redcom.fr

Impression : Imprimerie Vincent
32 avenue Charles Bedaux
37042 TOURS CEDEX 1
Imprimé sur papier PEFC
Trimestriel
Numéro 1



Un nouveau Vivre Mieux, plus vivant, plus moderne

Pour répondre plus efficacement à votre curiosité, à vos envies, à vos besoins, Familles Rurales vous présente la nouvelle formule du Vivre Mieux. Plus vivante, plus moderne, il est votre magazine, celui des familles qui questionnent la société et s'interrogent sur la place qu'elles y tiennent.

Le Vivre Mieux vous propose de découvrir, tous les trois mois, un dossier qui vous concerne. Découvrir ? Le Vivre Mieux revisite en effet des sujets d'actualité en donnant une place à ceux qui porte une voix et des messages ouvrant le débat. Regards d'experts, témoignages de familles, de jeunes et d'acteurs de terrain, vous trouverez dans nos pages de quoi forger votre opinion. Dans ce premier numéro, c'est le numérique que nous abordons. Aucun d'entre nous n'a bien sûr échappé à l'explosion d'Internet et des outils connectés dans son quotidien. Pratiques, rapides, ergonomiques, ils sont devenus plus que des moyens de communications. Ils définissent les rapports entre nous, modifient notre perception de la réalité et de nous-même. En acceptant les codes de cet univers numérisé, quelle société contribuons-nous à dessiner ? Comment cela nous change ?

Cette nouvelle formule du Vivre Mieux se veut aussi proche de vous. La rubrique « Place à l'action » présente, en lien avec le sujet du dossier, les belles initiatives qui vous sont dédiées, parents, familles, grands-parents, aînés, jeunes... Peut-être vous donneront-elles envie de passer aussi à l'action ? Enfin, notre nouvelle formule souhaite vous montrer toute la modernité des territoires ruraux et l'esprit d'innovation qui les anime. L'économie verte, la première de cette nouvelle rubrique, en est une belle illustration.

Bonne lecture et à très bientôt

Dominique Marmier,
Président de Familles Rurales,
fédération nationale.

LE NUMÉRIQUE

EST-CE QUE ÇA NOUS CHANGE ?

Aujourd'hui, en quelques heures, sans bouger de ma chaise, je peux connaître l'actualité des îles Fidji, je télécharge ma musique fétiche, je joins ma meilleure amie au Népal par chat', je rentre 3 mots clés sur Google et je peux commencer ma dissertation de philo... Dire « faire les courses à la vitesse de la lumière » est has-been. On les fait en « un clic » ; le critère fondamental des webmasters. Fini le monopole de la pensée, le numérique a fait émerger les géants que sont Facebook, Google, Youtube ... qui nous ouvrent au monde ; privilège des JT de 20h jusqu'à il y a quelques années.

« L'usage de la Toile, la lecture ou l'écriture au pouce des messages, la consultation de wikipédia ou de Facebook n'exécutent pas les mêmes neurones ni les mêmes zones corticales que l'usage du livre, de l'ardoise ou du cahier »*. Nous évoluons de manière différente, pas mieux mais pas moins bien non plus. L'école, la mobilité, les distances, l'intimité, le travail... tout notre environnement a été bousculé avec l'arrivée du numérique. Cette connexion permanente entre nous, à l'actualité, nous maintient en veille et nous facilite souvent le quotidien. Mais qu'est-ce que le numérique change en nous ? Que modifie-t-il dans notre rapport au temps et aux autres ? Ce sont ces questions sur lesquelles nous nous penchons, car du plus jeune au plus âgé de la famille, tout le monde est concerné.*

* « petite poucette », Michel Serres, Ed. Le Pommier, avril 2012

ROMAN SELFIE

Faire un selfie, c'est se mettre en scène, témoigner « qu'on y était », en un clic sur son smartphone. Le selfie augmente notre notoriété, mesurée au nombre de « likes ». Nous sommes la vedette du roman selfie de notre vie que nous montrons surtout légère, festive et insouciant, dans un décor qui s'efface pour donner toute la place au JE, au risque de perdre un peu conscience de la réalité qui nous entoure.

C'est sans doute ce qui est arrivé à Breanna Mitchell. Pressée de partager ses expériences, cette adolescente américaine a posté sur Twitter une photo d'elle souriante dans l'enceinte d'Auschwitz, s'attirant une volée de bois

« Je ne l'ai pas vécu si le monde ne peut pas voir que j'y étais »

vert des internautes. Antonin Lebrun en a fait une pièce de théâtre : *Michelle, doit-on t'en vouloir d'avoir fait un selfie à Auschwitz ?* Il y interroge le rapport à l'image, à la communication virtuelle en manipulant des pantins aux traits imaginaires. Le selfie, loin d'être une biographie par l'image, tourne à l'auto-fiction, applaudie par des émoticônes.



ÉMOTION

Serge Tisseron

Psychiatre,
membre de l'Académie
des Technologies

ÊTRE EN RÉSEAU

OU

NE PAS ÊTRE

“VOULOIR ÊTRE PRÉSENT MAIS INQUIET DE NE PAS Y ÊTRE DE LA BONNE FAÇON”



« Aujourd'hui, le désir d'être toujours présent sur les réseaux sociaux s'accompagne de l'inquiétude de ne pas y être de la bonne façon. Cela cache une angoisse : celle d'être abandonné par son réseau d'amis, sans qu'on ne sache d'ailleurs précisément ce que représente véritablement ce risque. Dans tous les cas, cela pousse à corriger sans cesse ce qu'on y met, à observer les réactions des autres, à leur répondre pour leur montrer l'intérêt qu'on leur porte... Chercher à se sentir ensemble sans avoir forcément quelque chose à se dire a toujours fait partie des pratiques adolescentes mais l'usage des réseaux devient vite excessif et inquiet. la vie n'est pas devenue plus facile pour les nouvelles générations ! ».



SCIENCES

Louise-Amélie Cougnon

Chargée de recherche à l'Université
Catholique de Louvain

NOS ADOS

DEVIENNENT-ILS

NULS ?

« Avec la pratique des réseaux sociaux, nous pensons que les adolescents perdent des compétences linguistiques comme on le pensait des enfants bilingues il y a quelques années. Or, rien n'est plus faux. A l'école, ils apprennent un langage formel, et sur les réseaux sociaux, ils pratiquent une langue créative : insérer des chiffres dans les mots est, par exemple, devenu la « mo2 » (mode). Lorsqu'on apprend de manière précoce plusieurs langues, on s'attache d'abord à comprendre les règles, l'architecture du système linguistique, avant le lexique lui-même. Avec les nouveaux médias, le phénomène est identique. On développe une « logique » de fonctionnement plutôt que de « connaissance ». C'est un atout en mathématiques, par exemple, avec lesquelles on doit comprendre des systèmes et des méthodes avant de pouvoir calculer. »

Étude « Vos pouces pour la Science ». Pour y participer : www.vospouces.org.

TÉMOIGNAGE

MON ADRESSE MAIL, C'EST OÙ ?

Claire T. 70 ans, Biéville, Calvados

« Une adresse pour moi c'est une maison, une porte, un numéro de rue, une enveloppe et un timbre... Quand j'ai eu une adresse mail personnelle, j'ai eu besoin de me la représenter physiquement mais c'était impossible. J'ai d'ailleurs demandé à un de mes fils de me la créer. « Ça prendra 5 minutes » m'a-t-il répondu. C'était déjà pour moi une aberration.

Ma génération a grandi sans aucune représentation intellectuelle de cette nouvelle technologie. Avoir une correspondance avec d'autres, ça passait par une réalité tangible : une feuille, une enveloppe, un timbre. Pouvoir envoyer un courrier à cinquante personnes en même temps de n'importe où, cela explose mes références de temps et d'espace. En moins de 50 ans, c'est un peu comme si j'étais devenue aveugle dans un nouveau monde. Je m'y suis bien habituée aujourd'hui mais preuve que je n'ai pas tout à fait encore changé, mon adresse mail fait référence à mon lieu de résidence. »



Les réseaux sociaux ont bien aboli les frontières géographiques mais ils ont aussi fait voler en éclat la limite intimement nécessaire entre l'espace privé et public.



IL L'A DIT !

FAUT-IL ENCORE DES ENSEIGNANTS ?

Pierre Dreton
économiste et sociologue

« **A**vant l'arrivée des médias sociaux, les livres de bibliothèques apportaient les réponses aux questions ; aujourd'hui, ce sont les outils numériques. L'enseignant est de moins en moins considéré comme détenteur du savoir. Le problème : via ces nouveaux médias, l'élève croule sous x réponses possibles, recueillies sur les forums, les vidéos, son profil Facebook...soumises au doute permanent.

L'élève est un « chercheur » et n'est plus tout à fait un « apprenant ». Les tutoriels, les cours en ligne, les forums... La concurrence est rude pour les enseignants ! Pour eux, l'enjeu à venir est donc avant tout d'aider l'enfant à développer son esprit critique et à lui apporter un cadre de référence dans cette masse d'informations dont il est saturé. « *Maintenant que vous avez tous ces éléments, quelle est la bonne réponse ?* ». Ensuite seulement il synthétisera et formalisera la réponse.

C'est toute une hiérarchie et un fonctionnement qui sont bouleversés. Dans les cours classiques, on apporte une réponse à des questions que l'enfant ne s'est pas posée. Demain, les enseignants vont devoir adapter leurs scénarios pédagogiques pour susciter la curiosité d'élèves, fans de l'instantanéité. A terme, les établissements scolaires deviendront des centres de ressources dans lesquels les enseignants seront mis à disposition des élèves. Chaque enseignant aura un bureau pour recevoir ses élèves pendant la semaine. Mais si les organes de direction de l'Éducation nationale ont compris la nécessité de s'adapter à cette évolution, ils ne savent pas comment concrètement la déployer sur le terrain. »

IL DECRYPTE

LES MOTEURS DE RECHERCHE ORIENTENT NOS CHOIX



Par Olivier Le Deuff,
auteur de
« La formation aux
culturels numériques »

« L'utilisation des moteurs de recherche est très répandue et les citoyens en sont satisfaits parce qu'ils obtiennent des réponses à tout. Ils pensent savoir comment ils fonctionnent car ces outils sont simples d'utilisation. Mais ils sont loin d'être transparents !

Aujourd'hui, les "médiateurs de l'information" comme Google sont gérés par des sociétés privées et remplissent quasiment des missions de service public. Ils encouragent l'accès universel à l'information mais attention : ils la classent, pour vous en fonction de votre comportement Internet. Une recherche réalisée n'obtient pas la même réponse selon l'internaute, faites-le test. C'est pareil sur les réseaux sociaux : les informations et publicités proposées sont souvent en lien avec nos recherches, nos affinités, nos centres d'intérêt, ça n'est pas un hasard. La publicité ciblée est leur modèle économique.

Nous interrogeons-nous encore sur la source de l'information ? Comment cette publicité nous est proposée ? Ces questions ne semblent pas encore intégrées dans notre pratique numérique en France. »



« comment permettre à l'Homme de garder la main ? »
@FamillesRurales (15/12/2017)

Aux fils des téléphones « fixes » qui traînaient dans les couloirs ont succédé les ondes virtuelles des portables, court-circuitant la présence et la vigilance des parents. Quand Camille partage des photos sur Facebook ou Instagram et que Louise se moque d'elle après les cours, par des phrases assassines, partagées, « likées », Camille est agressée et se sent vulnérable tout le temps.

Le harcèlement, notamment à l'école, isolait déjà les enfants avant l'arrivée d'Internet. Mais entre les murs de chez soi, la violence verbale était stoppée un temps. Cette parenthèse offrait aussi aux parents le temps et l'espace nécessaires pour percevoir un éventuel changement d'attitude. Aujourd'hui, les réseaux sociaux prolongent à la maison des violences qui étaient subies hors du foyer. La pratique des réseaux

sociaux mal maîtrisée et peu contrôlée, et la manière naturelle dont elle prend place dans notre quotidien en banalisent l'existence. En cas de « cyberharcèlement », cela prive l'enfant du réconfort ou du sentiment de réconfort qu'il s'attend à trouver « entre ses murs ». Justine Atlan, directrice de l'association e-Enfance insiste : « *Maîtriser l'affichage et la diffusion de ses données personnelles est une tâche fastidieuse. Il est nécessaire que les adultes prennent leurs responsabilités et fassent comprendre aux adolescents que l'inscription à un réseau social n'est pas un acte neutre* ». C'est un peu comme si vous laissiez votre enfant seul dans un pays étranger...

ÉCHANGER



« Il y a un nouvel ordi chez Max et Lili et les parents n'ont pas encore installé le contrôle parental... Le temps de tomber dans des pièges et de faire quelques cyber-bêtises ! Et la prudence, Lili ? »

Dominique de Saint Mars (Auteur), Serge Bloch (Auteur, Illustrations), Ed. Alligram, Tome 75, mars 2016, 5,50 €

S'EVADER

« Dans un avenir proche, en une fraction de seconde, le monde numérique disparaît, comme aspiré par une force indicible. Un homme, seul, malgré lui, se retrouve dans une tourmente planétaire ».

« Bug », T.1, Enki Bilal, Castermann, 18 €



COMPRENDRE



« Peut-on vraiment prétendre qu'il suffit de faire partie de la génération Y pour posséder une maîtrise innée de la gestion de l'information et des outils du numérique ? »

« La formation aux cultures numériques », Olivier Le Deuff, FYP, novembre 2011

AGIR

« En quelques années, les technologies numériques ont bouleversé notre vie publique, nos habitudes familiales et même notre intimité. A nous d'inventer de nouveaux rituels »

« 3-6-9-12 », Serge Tisseron, Ed. Erès, octobre 2013



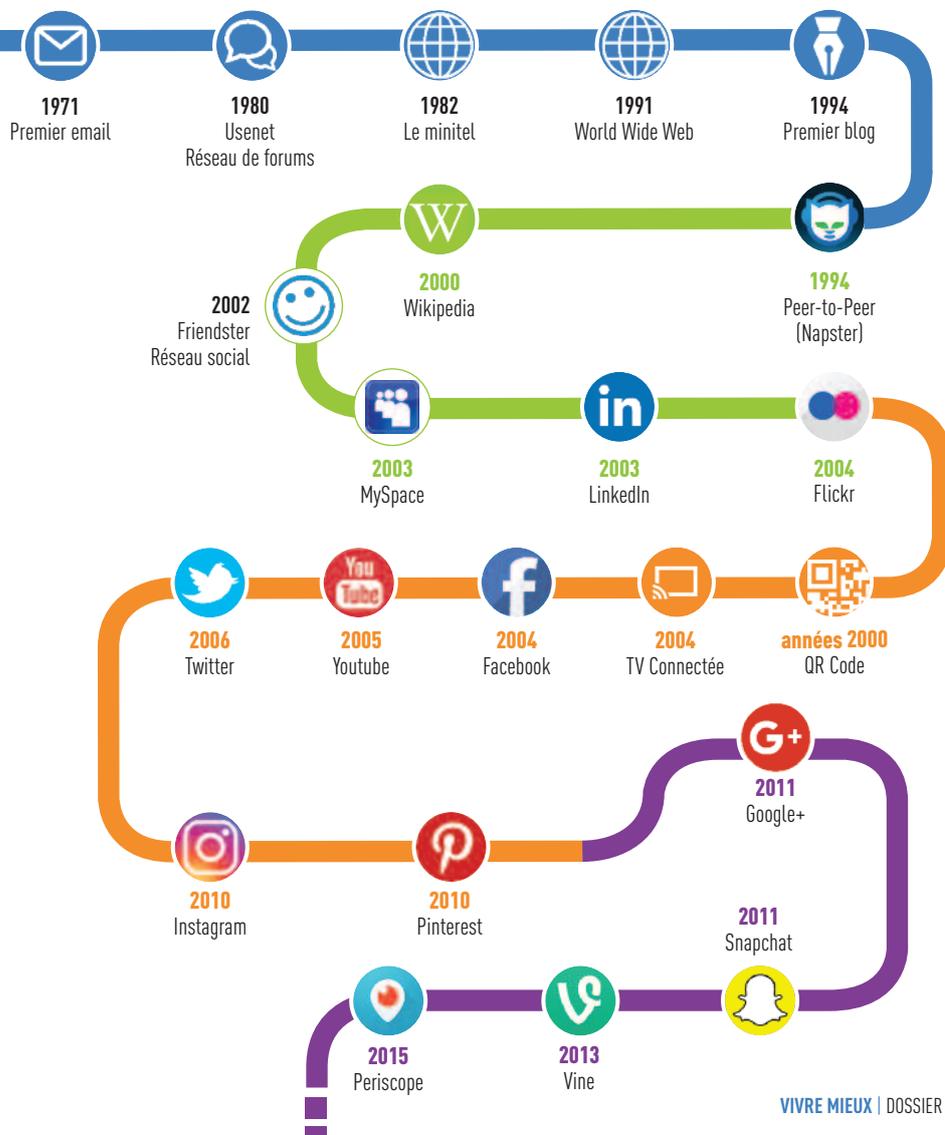
RIRE

Les vieux et la technologie c'est comme... Nabila et le CNRS.

De Cyprien



LE NUMÉRIQUE, PLUS DE 40 ANS D'HISTOIRE



PROMENEUR DU NET

L'OREILLE

BIENVEILLANTE

DES RÉSEAUX SOCIAUX

Etre « promeneur du net », c'est aider les jeunes à mieux comprendre comment fonctionne les réseaux sociaux. Ces animateurs, médiateurs, travailleurs sociaux les connaissent bien car ils sont tous les jours en contact avec eux dans les MJC, les espaces jeunes, les maisons des adolescents... Leurs échanges se prolongent ensuite par chat' sur Internet, un moyen de répondre rapidement à leurs questions liées au numérique mais aussi plus personnelles.

Plusieurs fois par semaine, une phrase apparaît sur son profil professionnel Facebook : « Présence éducative ». A partir de ce moment-là, ses quelques 500 « amis » le savent : Benjamin Holley répond à leurs questions via la messagerie privée. Et quand il n'est pas sollicité, ce responsable à la Maison du Temps libre Familles Rurales à Urville-Nacqueville (Manche) jette un œil « pour regarder les derniers post ».

Contactez un
« promeneur » sur
www.promeneurdunet.fr

INTERVENIR SANS MORALISER

Le promeneur du net est un de vos alliés, un adulte référent qui rappelle aux jeunes les règles de publication et de sécurité - car il y en a - sans être taxé de « parent-qui-ne-comprend-rien ». Le « promeneur » veille au contenu des publications comme après les attentats de Bruxelles en mars 2016 où Benjamin Holley a dû intervenir : « J'ai rappelé dans les commentaires lisibles par tous, quelles étaient les peines pour incitation à la haine raciale ».

LIBÉRER LA PAROLE

Via la messagerie privée de Facebook, la parole se libère plus facilement. Certains jeunes - ou parents d'ailleurs - se confient sur des réactions alarmantes (victimes d'insultes, radicalisation des propos...) ou à l'inverse sur des projets à monter. Une manière de les faire passer à l'action.





ON CLIQUE L'INFO

▶ CHOISIR LE JEU VIDÉO DE VOTRE ENFANT

www.e-enfance.org, section « Jeux Vidéo Info Parents »

vous donne des informations très pratiques pour vérifier si le jeu PC/console et mobiles (Tekken 7, les Sims 4, Skylanders Creator...) que votre enfant souhaite est vraiment adapté (temps de jeu, possibilité de sauvegarde, nécessité de payer pour jouer, scènes violentes...). Les fiches conseils sont rédigées par des testeurs spécialisés !



▶ « LE VRAI ET LE FAUX TU MÉLANGERAS »

www.gouvernement.fr/on-te-manipule

expose les 7 commandements de la théorie du complot. Autant de techniques expliquées pour mieux reconnaître les fausses vérités et garder son sens critique (vidéos à l'appui). Plutôt à partir de 12/13 ans.



▶ QUE FAIRE FACE AU HARCÈLEMENT ?

www.nonauharcèlement.education.gouv.fr

vous donne les réflexes et les comportements à adopter en cas de harcèlement, dans toutes les situations (parent ou enfant, témoin ou victime de harcèlement). Point assez rare pour être évoqué : les parents d'enfant auteur de harcèlement y trouvent aussi des informations.

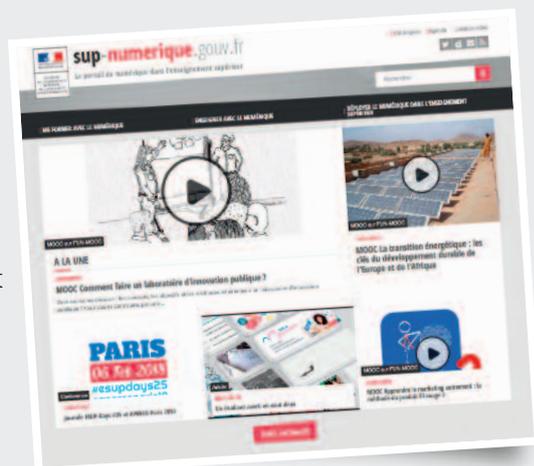


FORMEZ-VOUS AVEC LES MOOCS

Les moocs sont une des plus-values du numérique : ils rendent la connaissance et la formation accessibles à tous. Grâce à eux, vous suivez de votre salon et quand vous le souhaitez les cours d'établissements d'enseignements supérieurs du monde entier. Ils portent sur des thèmes aussi variés (culture et civilisation, santé, managment, sciences appliquées...) que les établissements qui les dispensent (CNAM,

Harvard, MIT...). Passionné(e) de physique quantique, de sculptures grecques ou soucieux de travailler efficacement à distance ? Inscrivez-vous gratuitement aux sessions proposées que vous soyez professionnel, curieux, jeune, retraité...

Pour les connaître, faites-un tour sur www.sup-numerique.gouv.fr



CASSANDRE

RÉDACTRICE EN CHEF DE LA PAGE

Les outils numériques nous permettent de faire aboutir nos projets, de découvrir le monde et l'espace, et même de devenir les "profs" de nos grands parents !



22 ans, habite dans la Manche, études d'ingénieur en environnement et aménagement du territoire à Tours.

CROWDFUNDING : DU SOUTIEN POUR NOS PROJETS

Grâce au soutien de nombreuses personnes, Justin Langlois a financé son premier album :

CASSANDRE : Bonjour Justin, quel était ton projet ?

JUSTIN : Mon projet était de faire un album qui ne me coûte pas très cher. La plateforme Leetchi (une cagnotte en ligne sécurisée) m'a permis de financer sa création.

C : Combien voulais-tu récolter ?

J : Je me fixais 1000 euros mais j'ai récolté 1200 euros.

C : Connais-tu toutes les personnes qui ont financé ton projet ?

J : Non ! C'est très touchant et très intrigant. Je me suis posé pas mal de questions en me demandant si c'était par connaissance ou s'ils aimeraient vraiment ce que je faisais mais ça m'a fait profondément plaisir !

C : Comment aurais-tu fais si le crowdfunding n'avait pas existé ?

J : Je pense que j'aurais attendu de travailler cet été

C : N'hésitez pas à écouter son album « Demi Jour » et notamment sa chanson « Papi », une belle déclaration...



VOUS AVEZ-DIT CROWDFUNDING ?

C'est un mode de financement qui s'opère sans aucun intermédiaire entre ceux qui donnent de l'argent pour le projet et celui/ceux qui le construi(sen)t.

SUR FACEBOOK, PLUS D'1,5 MILLION DE PERSONNES ONT SUIVI SON VOYAGE INTERSTELLAIRE »

Les réseaux sociaux nous permettent de découvrir et d'approfondir nos connaissances dans de nombreux domaines.

Par exemple, nous pouvons suivre sur facebook, twitter ou encore instagram des personnalités très intéressantes comme Thomas Pesquet.

Cet astronaute français est parti le 17 Novembre 2016 pour 6 mois à bord de la capsule Soyouz MS-03. Il a mené une centaine d'expériences et a publié plus de 2500 photos sur les réseaux sociaux.

Plus de 1 500 000 d'entre nous ont pu admirer de très belles photos de la Terre, uniques et seulement visibles par ce biais.



COMMENT INTERNET A INVERSÉ LES RÔLES

La maîtrise presque innée d'Internet est l'occasion de partager notre savoir aux plus âgés !



Carole, 22 ans

Habite en Vendée. Fait partie du comité national jeunes Familles Rurales. En formation pour travailler dans la finance des collectivités publiques.

CASSANDRE : À qui apprends-tu à utiliser les réseaux sociaux ?

CAROLE : A mes grands-parents et je leur apprends surtout comment fonctionne Facebook. A la base, ils avaient MSN* car un de mes oncles habite près de Pau et mes grands-parents s'en servaient pour prendre des nouvelles de ses enfants. Mais, le jour où MSN a disparu, ils n'avaient plus que le téléphone pour appeler. Grâce aux réseaux sociaux, nous les cousins étions au courant de tout, plus rapidement et ça, ça énervait mes grands-parents. Donc sur un coup de tête ma mamie a demandé qu'on lui crée un compte Facebook.

CASSANDRE : C'était difficile ?

CAROLE : Je leur ai appris surtout à commenter les photos ou les publications et à écrire un message sur le mur de quelqu'un. Pour être franche, ils ont mis beaucoup de temps à assimiler la technique. Encore aujourd'hui, il arrive que je voie sur LEUR page « Joyeux Anniversaire Carole ! ». Enfin, ce qui compte c'est surtout que maintenant, ils peuvent voir les infos de la famille qui vit dans le Sud.

*Service de messagerie instantané

COMMENT SURFER SANS SUBIR

« Plus je le vois, plus c'est vrai » :
Faux !

LE NOMBRE DE PARTAGES N'EST PAS UNE INDICATION SUFFISANTE POUR SAVOIR SI UNE INFORMATION EST VRAIE.

AVANT DE « PARTAGER » SUR LES RÉSEAUX

- ✓ Faites une recherche Internet avec les mots-clés de l'article : si aucune actualité ou information à ce sujet n'apparaît, c'est mauvais signe.
- ✓ Attendez que l'information soit traitée par des médias grand public s'il s'agit d'événements nationaux

DES APPLIS POUR Y VOIR PLUS CLAIR

- ✓ Décodex (lancée par le journal Le Monde) : elle fait apparaître un logo vert dans votre moteur de recherche si le site est fiable. Attention, s'il vire au orange ou au rouge...
- ✓ Izitru ou Tinyeye vérifie si des retouches ont été apportées aux images
- ✓ Hoaxbuster vous confirme si l'information est un canular

LES COOKIES : FAITES-EN UNE BOUCHÉE !

Les "cookies" sont des fichiers stockés sur votre disque dur. Ils mémorisent les informations personnelles que vous mentionnez et les sites que vous visitez. Le problème : ces données peuvent être vendues sans votre consentement.

SUPPRIMEZ LES COOKIES

Détectez puis supprimez les cookies cachés sur votre ordinateur grâce aux logiciels Spybot – Search and Destroy ou Ccleaner. Il vous suffit de les installer avec les options par défaut, puis de cliquer sur « nettoyer ».

Pour empêcher les sites de vous envoyer de nouveaux cookies, installez Ghostery sur votre navigateur (Firefox, Safari, Chrome, Edge). Il bloque toute installation de ces fichiers « espions ».

BLOQUEZ/DÉBLOQUEZ LE RECUEIL DE DONNÉES

En achetant vos données personnelles, les sociétés veulent vous envoyer de la publicité ciblée... En téléchargeant gratuitement « Disconnect », vous en bloquez la réception. Vous pouvez aussi blacklister le site qui recueille vos données car Disconnect vous donne son nom. Et si par hasard vous souhaitez le consulter à nouveau, une option de l'appli vous permet d'y avoir accès ponctuellement.



NE PAS ÊTRE VU PAR N'IMPORTE QUI

➤ Dans "Paramètres" - "confidentialité", choisissez "qui peut voir mon contenu" (vos amis ou tout le monde). Vérifiez ensuite à quoi ressemble votre profil dans "journal et identifications" - "aperçu du profil en tant que". La rubrique "Journal et identifications" vous permet aussi d'imposer votre accord avant d'être identifié sur une photo et de la publier.

➤ Facebook change souvent sa politique de confidentialité, et des contenus protégés peuvent devenir "publics" du jour au lendemain. Ces paramètres sont à surveiller régulièrement.

ÉCONOMIE VERTE, LE RURAL À LA POINTE

FAB LAB RURAL

« L'INNOVATION

EST DANS L'HUMAIN »



Net-Iki

travaille avec trois lycées, l'Université de Franche-Comté, des entreprises locales et des artisans. Il est partenaire de deux pôles de compétitivités régionaux : Microtechniques et Plastipolis.

« On n'est pas dans des concepts parisiens d'économie verte, de réduction de l'empreinte écologique... Plutôt que de dire les choses, on fait ».

Voici planté le cadre de la conversation avec Pascal Minguet, fondateur de l'association Net-Iki, le premier FabLab rural en France. Soyons donc direct et en connexion avec l'esprit de ce qui est devenu une communauté, animée par l'envie de retrouver les réels usages des objets, sur fond de lutte contre l'obsolescence programmée.

Les personnes créent leur juste besoin

A Biarne, village jurassien de 350 habitants, inutile de s'arracher les cheveux à chercher du débit Internet ou à remplacer un bout de four. Il n'y a qu'à pousser la porte de Net-Iki pour trouver imprimante 3D, fraiseuse numérique, découpe laser, objets connectés en accès libre et gratuit. Ici, un passionné a fabriqué un fumoir à saumon avec capteurs ; là un apiculteur a créé un thermomètre pour ses ruches. « Ce sont les personnes qui viennent créer ce dont ils ont besoin, on ne fait pas pour eux ».

Jeter des ponts et se faire confiance

L'échange des savoir-faire prime ; chacun les met à disposition des uns et des autres. Chacun se définit par ce qu'il apporte à l'autre, et non par son statut social. Ça aussi c'est innovant.

Connecté aux besoins des citoyens et au réseau mondial FabLab, Net-Iki jette un pont, comme le fait celui de Savigny-les-Beaune. Fini l'entre soi entre chercheurs et concepteurs... c'est l'heure de l'open-innovation :

« Des salariés de l'entreprise Atol (le réseau d'opticiens) viennent au FabLab participer au processus d'innovation ». Ils rencontrent des futurs utilisateurs qui donnent leur avis sur tel ou tel produit de la marque. « Il faut se faire confiance, c'est étonnement cela l'innovation ».



Aujourd'hui, l'impact environnemental des activités est intégré dans l'économie de marché. A la logique quantitative de la croissance sont venues s'ajouter des logiques de qualité et de durabilité. Elles ont provoqué une vague d'innovations techniques, écologiques et sociales. 11 filières sont concernées par l'économie verte. Parmi elles, les énergies renouvelables, la construction, les déchets, l'aménagement du territoire... Du Bas-Rhin à l'Ariège en passant par l'Ardèche, découvrez les initiatives rurales qui réussissent à concilier économie et écologie.

COLLECTER LES DÉCHETS À LAGORCE, ON MISE SUR LES JARDINS, PAS LES USINES À GAZ !

Rappel : la Loi de Transition Énergétique prévoit la généralisation du tri à la source des matières organiques d'ici 2025.

Dans cette commune du sud de l'Ardèche, les déchets alimentaires des habitants font pousser les légumes du maraîcher, grâce à une organisation collective bien rodée.

Enlèvement à domicile : une première

Trois fois par semaine, épluchures de bananes, salades, restes de haricots verts ou d'oignons atterrissent dans la carriole de Mohammed Lakhdari, employé de l'association Vigi-Nature, qui fait du porte à porte pour récupérer les déchets verts des particuliers. Dans le sud de l'Ardèche, un habitant jette en moyenne environ 70 kg de déchets organiques par an dans la (mauvaise) poubelle de déchets résiduels ; l'équivalent de 3000 tonnes annuelles à valoriser autrement.

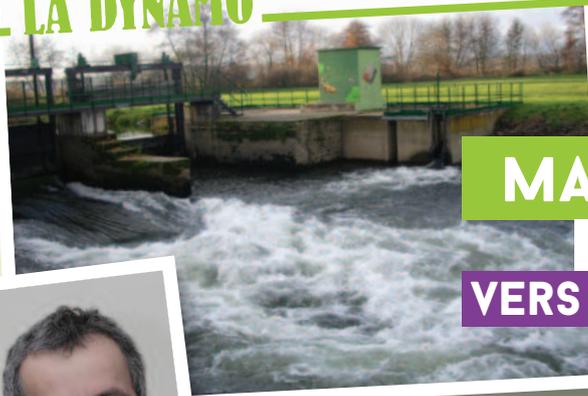
Les déchets prennent le vert

Plutôt que de passer au grill de la décharge de Grospièrre, ils prennent le vert, direction la parcelle du maraîcher du village. Cette matière organique – composée à 80% d'eau – est bien plus utile à la terre qu'aux casiers de la décharge. La brûler ? Un non-sens pour le président de l'association Vigi-Nature, Fabien Puzenat, qui a donc mis en route le compostage « en surface ».

Compost à même le sol

Cette méthode est issue de la permaculture et des particuliers l'appliquaient déjà dans leur jardin mais à l'échelle d'un village, jamais. Composter « en surface » a l'avantage de nourrir le sol avec de la matière organique fraîche. Elle est rapidement « digérée » par la terre (en un mois au lieu de 4/5 mois avec le système de compostage classique « en tas »). Et pour les esthètes, sachez que les épluchures ne heurteront pas l'œil des promeneurs. En plus de maintenir le carbone au sol, le broyat disposé sur les déchets évite la pollution visuelle.





MAÎTRISER L'ÉNERGIE

MUTTERSOLTZ : TRANSITION VERS UNE GREEN CITY



Patrick Barbier
Maire de Muttersholtz

La commune de Muttersholtz, dans le Bas-Rhin, mise sur une gestion éclairée de sa production d'énergie avec l'objectif de devenir une "green city" indépendante en énergie.

Expliquez-nous votre projet de centrale hydroélectrique

En 2011, nous avons racheté une ancienne centrale hydroélectrique appartenant à EDF. L'objectif est d'avoir une production d'énergie autonome pour l'ensemble de nos bâtiments municipaux et l'éclairage public. Une fois que le projet sera mis en service – à l'été 2018 – la seconde étape sera d'acquiescer l'indépendance énergétique du territoire communal.

En quoi votre projet est-il innovant ?

C'est une innovation technique. Sur les trois turbines nécessaires à la production d'énergie, deux sont placées au niveau même du barrage. Cela signifie que nous n'avons pas besoin d'installer des passes à poissons pour qu'ils franchissent les turbines. En plus, le débit de la rivière n'est pas modifié. En utilisant le potentiel hydraulique de la rivière, notre équilibre financier sera atteint d'ici 15 ans. Un bon exemple qui montre la possibilité de concilier économie et environnement.

Y a-t-il un avant et un après l'installation des turbines ?

Grâce aux capteurs installés sur nos turbines, nous pouvons évaluer la consommation d'énergie en temps réel et non plus à la réception de la facture. Nous pouvons savoir quels sont les postes les plus gourmands en énergie. C'est un outil de gestion financière important pour la municipalité et cela pourra bientôt l'être pour les familles.



**AVEC LE DISPOSITIF
MIS EN PLACE, NOUS AVONS
UNE CONSOMMATION
EN TEMPS RÉEL**

L'AUDACE ARDÉCHOISE

DU LOTISSEMENT À L'ÉCOQUARTIER



Grâce à l'écoquartier, la population se renouvelle, l'école et les activités locales ont été maintenues

5 logements T3 (71 m²) et 4 logements T4 (80m²) composent le quartier du Palassou.

En 2007, la municipalité de Dun (600 hbts, 42 km²) souhaitait simplement créer un lotissement pour accueillir de jeunes agriculteurs qui voulaient reprendre des exploitations. Mais pourquoi ne pas en profiter pour réaménager le sud du village de Dun ?

Tant qu'à voir grand, autant le faire vraiment.

Au beau milieu de la vallée du Douctouyre, entre terres agricoles et forêts, s'érigent le quartier du Palassou : des bâtiments construits sur un terrain de 6 400 m², à partir de matériaux issus de la filière bois, bioclimatiques, chauffés par un poêle à granulés associé à des murs en brique de chaux-chanvre enduits de terre. Les locataires ravis maîtrisent leur charge.

Le quadrillage bastidien comme exemple

Le quartier du Palassou a été aménagé à l'image du quadrillage bastidien du village : création de maisons en bandes avec au milieu un espace communautaire. Les espaces extérieurs (notamment la placette et le jardin public), en lien direct avec la nature environnante, favorisent les rencontres entre résidents.

Bienvenue aux nouvelles familles !

La réalisation de logements sociaux en PLUS (prêt locatif à usage social) et PLAI (prêt locatif aidé d'intégration) a permis d'accueillir de jeunes agriculteurs et des nouvelles familles. Grâce à cela, la population se renouvelle, l'école et les activités locales ont été maintenues. De plus, sur les 9 logements, 5 sont en rez-de-chaussée : ils sont ainsi accessibles et adaptés aux personnes à mobilité réduite.

Le quartier a été labellisé Écoquartier au niveau national en 2016.



« Après plusieurs sorties, les enfants de l'école du Forestou définiront les enjeux et les priorités de leur petite zone littorale (Keraliou). Ils décideront ensuite d'actions pour gérer les déchets, préserver la biodiversité ... »

PRÉSERVER L'ÉCOSYSTÈME

EN 2017, l'école du Fourestou (Finistère) a été labellisée « Aire Marine Educative » par l'Agence Française de Biodiversité. L'objectif est d'amener les élèves, futurs citoyens, à réfléchir et à agir pour leur environnement. A Fourestou, les élèves ont dessiné une cartographie du Keraliou et ont appris comment recenser les animaux.

L'ÉCONOMIE VERDIT, LES MÉTIERS AUSSI !

L'économie verte regroupe deux types d'activités et de métiers : des activités classiques réalisées avec des procédés moins polluants ou moins consommateurs d'énergie, et les « éco-activités », dont le but est de protéger l'environnement ou gérer les ressources naturelles.

- Les métiers verts contribuent à mesurer, prévenir, maîtriser, corriger les impacts négatifs et les dommages sur l'environnement. Certains métiers sont nouveaux comme superviseur d'exploitation éco-industrielle, diagnostiqueur de qualité de l'air intérieur, poseur de panneaux solaires, collecte et traitement des déchets ou des eaux usées...
- Les métiers « verdissants » comme dans les secteurs du bâtiment, du transport ou de l'industrie, intègrent de nouvelles "briques de compétences". ce sont des métiers qui existent déjà mais qui évoluent. C'est le cas du chauffagiste, qui peut se former à la pose de pompes à chaleur, ou du chef de chantier qui doit intégrer de nouvelles contraintes comme la gestion et le recyclage des déchets.

15% des offres d'emploi déposées à Pôle Emploi concernent un métier de l'économie verte. 147 000 personnes en exercent un aujourd'hui.

16% des demandeurs d'emploi recherchent un poste dans un métier vert ou verdissant.

4M Près de 4 millions de personnes travaillent dans le secteur des métiers verdissants

Source :
Observatoire national des emplois et des métiers de l'économie verte – Données 2016

BULLETIN D'ABONNEMENT AU VIVRE MIEUX

Je souhaite bénéficier de l'abonnement au Vivre Mieux au tarif de 2.75 euros pour 4 numéros/an. Je les recevrai tous les trois mois à l'adresse indiquée ci-dessous.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Bulletin d'abonnement et chèque (à l'ordre de Familles Rurales) sont à envoyer à : Familles Rurales, Fédération nationale, 7 cité d'antin, 75009 PARIS
Si vous êtes adhérent et souhaitez vous abonner, adressez-vous auprès de votre association locale ou votre fédération départementale.

AU VOLANT LE TÉLÉPHONE PEUT TUER

**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**



- Écrire un message en conduisant multiplie par 23 le risque d'accident
- Envoyer un message nécessite de quitter 5 secondes la route des yeux



**POUR ÉVITER DE TÉLÉPHONER
AU VOLANT, TÉLÉCHARGER
L'APPLICATION
« MODE CONDUITE »**