

Feuille du GRAINE

N°47
Février 2025

Bonjour,

Déjà février ! Le cap de la fin d'année avec son lot d'allers-retours entre l'équipe salariée, les adhérent.e.s impliqué.e.s dans les commissions et les administrateur.trice.s pour élaborer le projet 2025 est déjà loin. Les dossiers de demande de subvention sont déposés avec même une nouveauté qui a amené le CA à co-construire une CPO, convention pluriannuelle d'objectifs, avec nos partenaires de la DREAL et de la Région.

Le passage 2024-2025 a été marqué par le départ vers un nouvel horizon professionnel de Florian Houdelot, qui était sur le poste d'animateur de réseau depuis mai 2019. Je profite de m'adresser aux adhérents pour remercier officiellement Florian pour son investissement, de son travail relationnel avec les adhérents à la fin de la réalisation de la fameuse malle pédagogique « expéditions tourbières », sa mission a été très diversifiée et portée par le développement de notre réseau. Bon vent Florian dans le domaine de la photographie !

Dans cette Feuille, la notion de « prendre soin » est bien présente, que ce soit dans l'actualité de l'association ou de celle de ses adhérents. Comment prendre soin de l'eau par l'engagement citoyen ? Comment créer des liens entre bienfaits de la nature et qualité de vie au travail ? Vous pourrez trouver des réponses dans les témoignages. La commission Education Santé Environnement, elle, se porte bien avec de plus en plus de projets et la co-organisation d'une journée Une seule santé le 10 avril à Besançon.

Autre rendez-vous important dans la vie de l'association : l'assemblée générale qui aura lieu le 21 mai, en Bourgogne cette année. Précisions à venir.

Je vous souhaite une bonne lecture et au plaisir de se retrouver à l'AG.

Isabelle Lépeule
Co-présidente

Graphisme et dessin : Steven Grah
Mise en page : Amélie Hoang
Rédaction à plusieurs mains
Retrouvez les précédents numéros sur le site Internet rubrique "[communiquer](#)"

GRAINE Bourgogne-Franche-Comté
9 rue Jacquard - BP 41607
25010 BESANÇON CEDEX
03 81 65 78 37 - contact@graine-bfc.fr
graine-bourgogne-franche-comte.fr



Ils ont rejoint le réseau

Adhérents structures

Arrière-pays (21)

Depuis 2010, l'association l'Arrière-pays invente et met en œuvre un projet culturel, écologique et pédagogique au château de Lusigny-sur-Ouche, lieu remarquable par son patrimoine bâti et naturel (parc de 7 ha) et sa biodiversité, blotti au fond d'un vallon aux sources de l'Ouche.

À partir de ce domaine patrimonial, des questions qui s'y posent et rejoignent les problématiques contemporaines (écologie, éducation, patrimoine, etc.), l'association organise chaque année des actions ouvertes à tous : journées de rencontres, ateliers, spectacles, chantiers et animations.



Claire Marie Foy (39)

Je me présente comme une paysanne de la vie, gardienne de la nature, je me sens profondément connectée à tous les êtres. J'ai grandi au fond d'une vallée dans le Jura entourée de forêt, de lac et de pâtures.

Je fais partie des personnes qui soutiennent l'éducation dehors, je suis convaincue que la nature a énormément à nous apprendre.

La découvrir, l'observer, la connaître, jouer avec, c'est pouvoir profiter de ses bienfaits.

A travers mes différents ateliers, je vous propose de vivre un moment unique dans ces milieux extraordinaires.

France Nature Environnement Doubs (25)

FNE 25 est la fédération départementale des associations de protection de la nature et de l'environnement du Doubs.

Notre vocation est d'agir pour la sauvegarde et la protection de l'environnement, ainsi que pour la défense en justice de l'ensemble de nos membres.

La sensibilisation et l'éducation à l'environnement sont inscrites depuis l'origine dans les statuts de notre fédération comme moyen d'action contribuant à la protection de la nature et de l'environnement, dans la perspective d'éduquer les générations futures et vivre dans une société porteuse d'espoir.

Dans le cadre de notre action sensibilisatrice et éducative, nous menons de multiples démarches : sorties nature, interventions dans les classes sur des thématiques variées, ateliers d'échanges, participation à des événements pour promouvoir l'environnement, réalisation d'aménagements en faveur de la biodiversité, groupes de travail sur diverses thématiques comme l'énergie, le comté...



Éducation santé-environnement

La dernière commission ESE de 2024 a eu lieu en deux temps, le premier sous le format "Faire visio en réseau" ouvert à toutes personnes intéressées, pour présenter les objectifs de la commission : faire du lien entre acteurs de l'éducation à la santé et de l'environnement, autour de différents projets, mettre en valeur l'aspect « santé » dans les actions d'EEDD.

Puis, dans un second temps les référents ont été nommés, et un espace partagé a été créé pour échanger des ressources concernant les liens entre nature et santé.

Les ressources ont été mise en avant lors de la [JEP Nature et santé mentale](#) qui a eu lieu le 5 novembre 2024, et qui a rassemblé une vingtaine de personnes qui se sont questionnés sur les effets de la nature sur notre santé mentale.

Nous nous sommes réunis en janvier pour échanger sur les projets 2025 à venir :

- un groupe de travail sera constitué pour participer à l'organisation de la journée [Une seule santé](#) le 10 avril à Besançon.
- le projet "Revégétalisation des espaces urbains", avec l'implication possible des membres de la commission.
- une proposition pour intervenir lors des Journées d'études de travail social vert prévues en juin à Dijon.



Entreprises et EEDD

En 2024, le GRAINE a été sollicité par certains adhérents pour développer davantage la prise en compte de l'EEDD au sein des entreprises. En parallèle, en réponse aux besoins identifiés, la commission formation du GRAINE BFC avait acté fin 2023 la mise en œuvre d'une formation « Accompagner la transition écologique des entreprises en impliquant leurs collaborateurs ».

La mise en réseau des intéressés et le croisement des envies de chacun a permis à la commission Entreprises et EEDD d'émerger un peu avant l'été. Une première réunion a été programmée le 24 septembre afin de faire connaissance pour poser ensemble les contours de cette commission naissante. Elle a rassemblé une dizaine de personnes dont des partenaires d'autres régions qui ont fait un retour d'expérience tout en partageant leurs idées et leurs démarches actuelles.

La CRESS et le GRAINE BFC se sont rencontrés le 12 novembre. 3 axes de travail se sont dessinés :

- organiser des temps spécifiques pour répondre au besoin d'interconnaissance entre adhérents CRESS et GRAINE,
- imaginer des actions à intégrer dans le mois de l'ESS pour l'année prochaine,
- envisager le GRAINE comme laboratoire d'expérimentation pour pouvoir tester et expérimenter des actions avec des entreprises sensibles aux questions de transition écologique.

Il était indispensable de prolonger les éventuelles réflexions issues de ce temps spécifique... A suivre donc les "premiers pas" de la commission Entreprise et EEDD.

Comment accélérer l'engagement citoyen pour prendre soin de l'eau ?

Article thématique

Quand on interroge le grand public, pour beaucoup, l'eau est très loin d'être un sujet prioritaire de prime abord. Peu coûteuse, présente partout, être entouré d'eau est une évidence, avoir accès à de l'eau potable en ouvrant le robinet fait partie d'un quotidien parfaitement intégré à nos habitudes et nos automatismes. Alors dans ce contexte, enclencher l'engagement de chacun pour prendre soin de cette ressource face à la menace des micropolluants est un vrai défi. Nous sommes tous usagers de l'eau, et quand on sait que les habitants sont les 1^{er} émetteurs de micropolluants dans le milieu, à travers l'utilisation cumulée de produits cosmétiques et ménagers du quotidien, chaque changement de comportement et de pratique a un impact direct sur sa qualité et sur notre santé.

Guillaume Arama - Veolia

En France, Veolia gère des services d'eau, de dépollution et de valorisation des eaux usées pour les collectivités publiques et pour les industriels.

Veolia accompagne donc les territoires, pour prendre soin de l'eau et des ressources naturelles. Dans ce cadre, l'entreprise agit simultanément sur la réduction des pollutions à la source à travers la détection et la sensibilisation à la présence et à la lutte contre les polluants (et en particulier les micropolluants) d'une part et le traitement des micropolluants d'autre part, afin de préserver la santé humaine et celle des écosystèmes aquatiques.

Veolia et ses employé.e.s ont conscience que le meilleur déchet, la meilleure pollution, est celle que l'on ne produit pas. Et pour éviter d'en produire il faut comprendre les enjeux et savoir faire appel à des alternatives durables. C'est tout le sens de notre partenariat avec le GRAINE Bourgogne-Franche-Comté qui a permis la création de l'atelier sur

la sensibilisation à la lutte contre les micropolluants dans l'eau que nous déployons dans de nombreux territoires depuis 2022.

Ainsi, en région Auvergne-Rhône-Alpes, Veolia a conduit, en partenariat avec le GRAINE ARA et Parmelia, une série de 4 ateliers estivaux pendant 3 années consécutives afin de sensibiliser les touristes de la station de La Plagne en Savoie à la présence des micropolluants dans l'eau, les différentes manières d'éviter d'introduire des micropolluants dans le cycle de l'eau et la capacité à faire autrement. Ces ateliers de sensibilisation, toujours réalisés en partenariat avec des professionnels de l'éducation à l'environnement, font désormais partie intégrante de l'offre que Veolia porte auprès des collectivités locales en France, convaincue que la prévention à la source est toujours plus pertinente que le traitement en aval pour la santé, l'environnement mais aussi pour le pouvoir d'achat des français.

Bérengère Duret - CPIE Pays de Bourgogne

La malle pédagogique conçue en partenariat avec Véolia apporte non seulement des éléments de compréhension, mais également des outils concrets pour donner les moyens de passer à l'action. Elle répond à l'objectif : outiller les citoyens pour la mise en place de pratiques responsables et vertueuses dans leur quotidien. Sur le bassin hydrographique de l'Arroux, j'ai organisé plusieurs ateliers sur les micropolluants de l'eau auprès du grand public. J'ai pu constater la pertinence du déroulé, en posant progressivement les socles d'une vision partagée des enjeux adaptés au territoire d'intervention.

Dans un 1^{er} temps, un débat mouvant permet de lancer la dynamique de groupe et les échanges, pour déconstruire certaines idées reçues et apporter le bon niveau d'information, un socle commun à l'ensemble du groupe nécessaire pour la suite. Construite de façon ludique, la seconde étape permet de faire le lien entre les micropolluants, l'eau et la commune dans laquelle les participants habitent. Pour cela, nous utilisons un jeu de construction inspiré du « Pays de l'Eau », adapté à tous, faisant appel à l'imaginaire collectif sur l'aménagement du territoire et le cycle domestique de l'eau. Cette étape permet d'appréhender très concrètement la gestion de l'eau à un niveau très local, d'identifier le chemin de l'eau et son interaction avec les habitants, d'échanger très librement autour des différentes problématiques, en lien avec les paysages construits. C'est le moment pour apporter des éléments de contexte.

Dans un 3^{ème} temps, l'animatrice amène le groupe à un échelon beaucoup plus fin au niveau de l'habitation. Le but est de définir les sources de micropolluants dans la maison, en fonction des différents produits proposés. Les participants sont



invités à les placer dans chaque pièce de la maison concernée et l'enjeu est notamment d'illustrer l'effet cocktail : l'effet cumulé de plusieurs produits utilisés tous les jours aura un effet notable sur la qualité de l'eau et sur notre santé. Ce constat amène à s'interroger sur le pouvoir d'agir de chacun, qui apparaît évident, même s'il nécessite un changement d'habitude à appliquer de façon durable.

Deux pistes de solutions sont proposées : l'utilisation raisonnée des produits en ciblant ceux avec un Ecolabel et la fabrication de produits naturels. C'est la dernière étape qui conduit au passage à l'action : les participants testent la recette d'un produit ménager et d'un produit cosmétique. J'ai à cœur de leur proposer des recettes simples et économiques et dont l'efficacité est prouvée. J'aime par exemple proposer le lave-vitre, le produit ménager tout en un pour nettoyer les surfaces, ou encore la poudre pour le lave-vaisselle, toujours très appréciées.

Les participants repartent avec une fiche mémo, les recettes, outillés pour tester, et envisager des changements de pratiques de façon durable.

Les bienfaits de la nature sur la qualité de vie au travail et la gestion du stress

Article thématique

La sensibilité liée à la santé-environnement, la gestion du stress, la qualité de vie au travail n'impacte pas tout le monde de la même façon. Chacun a son propre bagage de connaissances, influencé par son parcours et son expérience personnelle. Cette diversité d'approches peut parfois rendre difficile l'émergence d'une culture commune sur ces thématiques.

Dans ce contexte, il est essentiel de proposer des espaces de sensibilisation et de partage qui permettent de favoriser une prise de conscience collective. C'est dans cette perspective que l'université de Bourgogne-Franche-Comté a demandé au GRAINE BFC une intervention auprès de son personnel administratif.

Emmanuelle Cheminat et Lauranne Chauvin

Fin novembre 2024, Lauranne Chauvin et Emmanuelle Cheminat, membres de la commission Éducation Santé-environnement du GRAINE BFC, ont proposé à l'Université de Bourgogne-Franche-Comté un atelier sur les bienfaits de l'expérience de nature sur la gestion du stress et la Qualité de Vie au Travail.

L'intention de cet atelier était d'aborder la gestion du stress en lien avec l'Éducation Santé-Environnement.

Comment la nature peut nous aider à soulager le stress et à prendre soin de notre qualité de vie au travail ? C'est ce que les participantes ont exploré pendant une matinée en alternant des temps de théorie et de pratique, dehors et en intérieur.

Quelques repères sur le stress au travail en France :

L'OMS définit le stress au travail de la façon suivante :

"Il s'agit de l'ensemble des réactions que peuvent avoir des employés lorsqu'ils sont confrontés à des exigences et à

des pressions professionnelles qui ne correspondent pas à leurs capacités ni à leurs connaissances, entraînant une remise en cause de leur aptitude à pouvoir faire face à ces situations. Le stress impacte à la fois la santé morale et physique de l'employé qui y est sujet."

Les salariés en état de stress ont des difficultés pour mener à bien leurs missions et la qualité de leur travail se dégrade. Le stress fait partie des risques psychosociaux (RPS) pour lesquels les employeurs doivent prendre des mesures pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de leurs salariés.

Or, le 14^e baromètre 2023 de [Malakoff Humanis](#) révèle que : un salarié sur deux se dit proche de l'épuisement, et que les femmes sont les plus touchées. « 45 % des salariés déclarent avoir du mal à gérer leurs priorités et 46 % redoutent une surcharge de travail due au sous-effectif ». Les plus touchés sont les managers (54 %), les cadres (54 %) et les moins de 30 ans (52 %).

Les objectifs de cet atelier étaient :

- d'identifier les facteurs de stress,
- de développer les capacités de gestion du stress,
- de découvrir des pratiques de Santé-Environnement utiles pour cette problématique,
- d'expérimenter des exercices à refaire en autonomie.

L'intervention demandée était d'une matinée seulement. Aussi nous avons privilégié l'expérimentation à la théorie, afin de pouvoir vivre un certain nombre de pratiques concrètes pour que les participants puissent se les approprier.

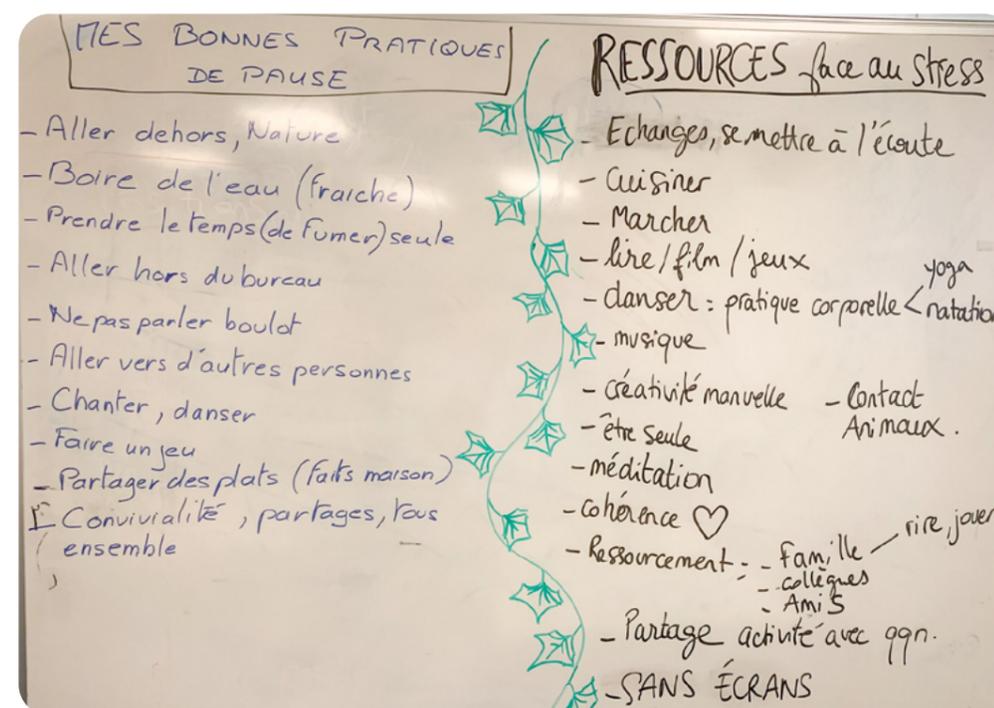
Un parc sur place et une météo fraîche mais ensoleillée a permis de proposer un cadre de nature accessible et agréable. Voici quelques exercices réalisés : respiration

régénérante en lien avec l'arbre, cohérence cardiaque, identification des émotions et sensations corporelles, temps de partage autour du stress, exploration des ressources face au stress...

Cet atelier aurait pu se faire à l'intérieur, mais nous souhaitons leur faire vivre une expérience de nature pour leur permettre de ressentir ses effets sur la détente, le relâchement corporel, et leur donner envie de passer davantage de temps dehors. Les temps de pratique en extérieur leur ont permis de respirer un air frais, et de bouger ce qui est positif pour la santé physique. Les temps d'échange en marchant alimentent aussi la réflexion d'une manière plus dynamique que si l'on est assis sur une chaise, et pour certains, cela facilite l'élaboration de la pensée.

“ Les retours des participants ont été très positifs : cet atelier leur a permis de se poser, de prendre du recul, de renforcer les liens d'équipe à travers les temps de partage et d'écoute vécus. Cela leur a donné envie de modifier leurs habitudes de pause en intégrant davantage le dehors et l'expérience de nature.

En tant que formatrices, nous avons aussi bénéficié des effets positifs du dehors en n'étant pas enfermées dans une salle toute une matinée, ce qui est beaucoup moins fatiguant qu'en restant en intérieur.



Les actualités en éducation à l'environnement hors BFC

Journée mondiale des zones humides 2025

Du 1^{er} au 28 février 2025 - partout en France

Tous les ans, la convention de Ramsar propose à tous les intervenants de construire leur évènement autour d'un thème commun, mais facultatif.

En France, durant tout le mois de février, des actions seront organisées pour sensibiliser à la préservation des zones humides. Pour l'édition de 2025, le thème commun sera : "Protéger les zones humides pour notre avenir commun" ! ++



Webinaire " Venez découvrir les Aires Educatives et comment devenir structure accompagnatrice"

Le 25 février 2025

Vous êtes une association, une entreprise, un service de collectivité et vous travaillez déjà sur les thématiques d'éducation auprès d'un public scolaire ?

Participez à ce webinaire organisé par l'Office Français de la Biodiversité et le GRAINE Hauts-de-France. Vous y découvrirez le rôle des structures accompagnatrices et les attendus au sein de projets d'Aire Educative porté par un enseignant. ++

La nuit de la Chouette

Du 1^{er} au 31 mars 2025 - En France

Rendez-vous en mars 2025 pour célébrer ensemble la 16^e édition des Nuits de la Chouette. Depuis maintenant 30 ans, la LPO organise tous les deux ans cet évènement exceptionnel pour connaître les chouettes et hiboux mais également leurs compagnons de la vie nocturne.

Le succès de cet évènement d'éducation à la nature est assuré grâce aux nombreuses structures relais qui proposent une multitude de sorties nature, conférences, projections, atelier de construction de nichoirs, autant d'activités gratuites et ouvertes à tous ! ++

