



petite  
*maison*  
GRANDS  
**BIENFAITS**

projet pédagogique  
autour de la  
consommation  
minimaliste et de la  
sobriété heureuse

## INTENTION

Nous sommes une famille recomposée de 4 - 2 adultes et 2 enfants.

À l'aube d'un déménagement en habitat groupé solaire passif auto-construit, nous souhaitons convertir notre habitat permanent actuel, une Tiny House, en un habitat secondaire ponctuel qui soit un outil pédagogique pour sensibiliser et former les populations aux enjeux contemporains et pratiques ci-contre.

### NOTRE SOUHAIT

Accueillir ponctuellement des groupes (adultes, scolaires, particuliers etc.) et leur proposer une visite exhaustive du site reliant toutes ces notions et les informer/sensibiliser pour contribuer à modifier les pratiques et les choix de consommation dans le bon sens.



# INT

small is...

# EN

... beautiful !

# TION

## ENJEUX

1/ la construction écologique : matériaux et empreinte environnementale, isolation

2/ le minimalisme au quotidien : autonomie électrique, solaire passif, gestion de l'eau (récupération de l'eau de pluie, toilettes sèches, filtrage des eaux récoltées naturellement - sources et eaux de pluie)

3/ l'intégration au milieu naturel : l'importance du contact avec l'environnement, du calme et de la quiétude

4/ l'alimentation : pratiques et choix de consommation sains et d'un impact environnemental raisonné/réaliste

5/ l'agriculture biologique : initiation au maraîchage bio

6/ la naturopathie : importance d'un mode de vie sain et naturel





# COMPOSANTES

du projet /1

## LA TINY HOUSE

La Tiny House est une maison miniature et minimaliste.

Construite en bois (ossature bois, isolation bois, plancher bois, toiture bois et zinc) et posée sur une remorque en aluminium, elle a une conception solaire passive - chauffage par apport du soleil grâce à de grandes baies vitrées judicieusement orientées - avec un chauffage complémentaire au gaz naturel.

Les peintures sont bio et de provenance locales comme le bois.

Elle est dotée d'une installation photovoltaïque et d'un système de récupération d'eau de pluie avec filtres. Les toilettes sont sèches.

### FICHE TECHNIQUE SIMPLIFIÉE

Longueur 6,50m

Largeur 2,20m

Surface habitable 16,25m<sup>2</sup>

Ossature bois

Isolation laine de bois



La première partie de l'animation consiste en une visite exhaustive, illustrée et documentée de la Tiny House, animée par le concepteur et propriétaire, Damien, et ses deux filles Luce et Lirio.





La **seconde partie** de l'animation est une visite / découverte de l'exploitation maraîchère bio avec les maraîchers.

## LA FERME BIO

La Tiny House est installée sur les terres de maraîchers bio. Ceux-ci proposent une offre alimentaire de saison, de grande proximité (ventes en AMAP locale ou sur place, pas ou très peu de transport, pas d'intermédiaire).

### BIO

[adjectif, adverbe et nom masculin]  
Issu de l'agriculture biologique. Légumes bios. Élaboré dans le respect de l'environnement et avec des composants végétaux issus de l'agriculture biologique.





En **troisième partie** de l'animation, une initiation complète à la naturopathie par une naturopathe spécialiste de l'alimentation vivante (végétale crue).

## LA NATUROPATHIE

Nous proposons de faire l'articulation entre l'habitat et la production maraîchère par une découverte de la naturopathie dans sa globalité avec pour angle d'approche majeur l'alimentation.

### NATUROPATHIE

[nom féminin]

La Naturopathie est un ensemble de pratiques visant à aider l'organisme à guérir de lui-même, par des moyens exclusivement naturels.



Elle accueille le groupe avec un moment de détente en pleine nature, et lui transmet ensuite une présentation de la naturopathie, approche holistique de la santé, et de l'alimentation vivante.





## EN BREF

Accueil d'un groupe à la journée en trois temps selon les composantes ci-dessus.

Nous nous rendons disponibles pour prendre en charge des groupes dont la constitution est gérée par la municipalité.

Le planning est le fruit d'une collaboration entre les différents acteurs du projet (nous, les maraîchers, la municipalité, les visiteurs). Les jours de visite seraient idéalement confondus avec le jour de marché des exploitants.

# DÉROULEMENT

du projet

## NOS BESOINS

Accès facilité et pérenne à un terrain agricole en maraîchage bio / à proximité pour rendre le projet praticable ; la présence d'un petit cours d'eau ou d'une petite source serait un plus pour développer l'autonomie en eau.

Prise en charge de la constitution des groupes de visiteurs par la municipalité si possible.

Nous-mêmes prenons le relais une fois les visites planifiées. Fréquence mensuelle.



# NOTRE CONSOMMATION

# DES

small is...

# CHIF

... beautiful !

# FRES

| <b>NOUS<br/>pour 4 personnes<br/>dans 16m2</b> | <b>LA MOYENNE EN FRANCE<br/>pour une personne seule<br/>dans 20m2</b> | <b>LA MOYENNE EN FRANCE**<br/>pour une famille de 4<br/>dans 100m2</b> |
|--|---|--|
| eau <b>11 m3</b>                               | 40 m3   | 120 à 160 m3   |
| élec. <b>700 kWh</b>                           | 1000 kWh  | 15500 kWh avec chauffage<br>8000 kWh sans chauffage                    |
| gaz* <b>1040 kWh</b>                           | 2020 kWh  | 7300 à 13500 kWh   |

\* La consommation en gaz correspond à 6 bouteilles de propane de 13 Kg

\*\* Moyennes des consommations moyennes trouvées dans la documentation en ligne (cf liens en bas) et repassées au crible de mon ami Eric qui travaille à l'ASDER et dont le domaine d'expertise est le bâtiment écologique, ses énergies et les consommations

À noter également : nous sommes particulièrement sobre sur les lessives... qui chez nous surviennent environ 2 fois par mois, d'où une consommation d'eau d'autant plus faible. En clair : nous avons peu de vêtements et les portons longtemps avant de les laver. C'est un concept 😊

moyenne relevée sur deux années

# RÊVEURS ALTERNATIFS CONTEMPORAINS ET PORTEURS DE PROJETS



Sarah est naturopathe et enseignante en alimentation vivante, ingénieure en génie biologique, accompagnatrice jeune et randonnée, et sophrologue. Elle est l'auteure du livre "Ma Bible de l'alimentation végétale crue" aux éditions Leduc et l'animatrice du blog Pimp Me Green sur la gastronomie végétale.



Damien est auteur-réalisateur, il auto-produit & distribue des films documentaires / aventure sur des sujets de société. Il a également à son actif des livres - récits et essais - des articles et des publications diverses (vidéos, photos...) qu'il rassemble sur son site Planète.D ; militant du quotidien, il effectue ses déplacements à vélo. Il a la joie d'élever deux petites filles formidables, Luce et Lirio.



# QUI SOMMES NOUS ?

SARAH & DAMIEN



CONTACT@PLANETED.EU  
WWW.PLANETED.EU