

Défi

# Heureuse Sobriété à Tarnos



2<sup>ème</sup> édition



**Sitcom**  
Côte sud des Landes AU SERVICE DE SON TERRITOIRE



De mars à juin 2025, le Sitcom Côte sud des Landes  
et la commune de Tarnos organisent



# la 2<sup>ème</sup> édition du Défi Heureuse Sobriété

## Quel est l'objectif du Défi ?

**Participer à une aventure collective pour apprendre à vivre mieux en se recentrant sur nos besoins essentiels et sur ce qui nous rend vraiment heureux.**

## C'est quoi la sobriété heureuse ?

À l'heure où la surconsommation épuise peu à peu les ressources de notre planète et menace nos conditions de vie sur Terre, le mot d'ordre est la sobriété !

Plus que de simples éco-gestes, la sobriété nous invite à réinterroger en profondeur nos modes de vie et à changer nos imaginaires pour construire un futur soutenable et désirable.

La sobriété heureuse, ça n'est pas de la privation, du renoncement et des restrictions. Au contraire, c'est une opportunité pour réinventer notre société en y mettant plus de solidarité, plus de lien social, plus de connexion au vivant et plus de bien-être.

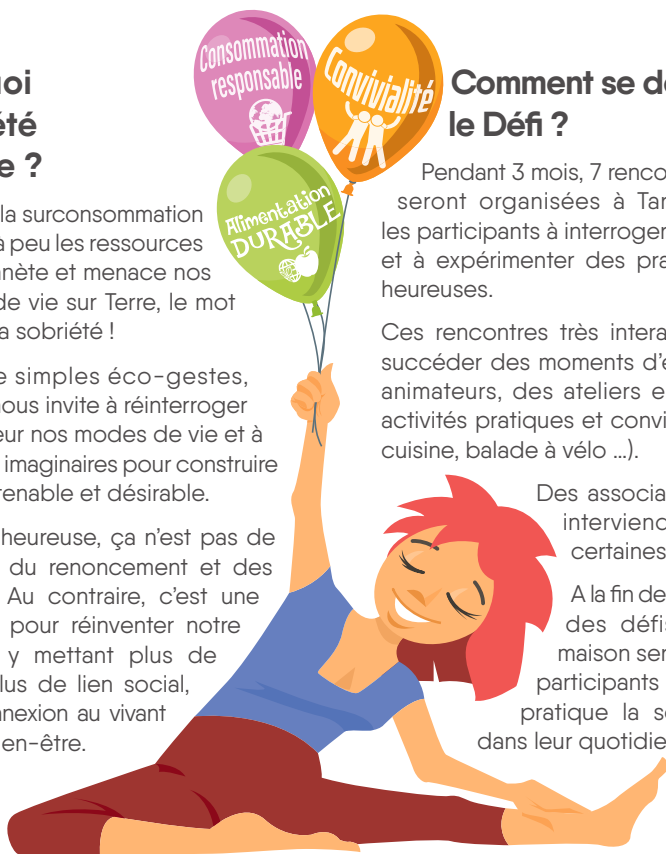
## Comment se déroule le Défi ?

Pendant 3 mois, 7 rencontres thématiques seront organisées à Tarnos pour inviter les participants à interroger leur mode de vie et à expérimenter des pratiques sobres et heureuses.

Ces rencontres très interactives verront se succéder des moments d'échange avec les animateurs, des ateliers en groupe et des activités pratiques et conviviales (réparation, cuisine, balade à vélo ...).

Des associations du territoire interviendront pour animer certaines séquences.

À la fin de chaque rencontre, des défis à réaliser à la maison seront proposés aux participants afin de mettre en pratique la sobriété heureuse dans leur quotidien.



# Programme des rencontres

**Mardi 25 mars 18h30**

## Lancement du Défi / Détox digitale

Non, la sobriété n'est pas réservée aux Amishs ! C'est ce que nous découvrirons lors de cette première rencontre qui nous amènera également à interroger notre dépendance aux écrans.

**Samedi 5 avril 10h**

## Alimentation durable

Parce que le pouvoir est dans notre assiette, nous explorerons différents leviers pour faire rimer plaisir de manger et soutenabilité.

**Inclus un atelier pratique :** Cours de cuisine végétale - Préparation de pâte à tartiner avec des produits locaux - Smoothie'clette - Cueillette de plantes comestibles

La rencontre sera suivie d'un repas convivial.

**Jeudi 24 avril 18h30**

## (Dé)Consommation

Questionner son besoin, se prêter des objets entre voisins, acheter de la seconde main, prendre soin de son matériel, nous explorerons toutes ces alternatives pour changer notre rapport à la consommation.

**Inclus un atelier d'initiation à la réparation de vos objets (vélo, électroménager, vêtements).**

**Mardi 6 mai 19h**

## Conférence de Timothée Parrique - «Inventer une économie qui rassemble»

Docteur en sciences économiques et auteur du livre *Ralentir ou Périr*, Timothée Parrique déconstruit le mythe de la croissance verte et nous invite à ré-inventer un modèle de société post-croissance contribuant à l'égalité, à la justice sociale et au bien-être collectif.

**Samedi 24 mai 10h**

## Mobilité alternative

Qu'on habite à la ville ou à la campagne, les alternatives à la voiture individuelle sont nombreuses. Nous parcourons les solutions pour une mobilité plus durable : covoiturage, auto-partage, transport en commun, vélo, marche...

**Inclus une balade festive à vélo suivie d'un repas convivial.**

**28 mai au 1<sup>er</sup> juin**

## Disco soupe (Atelier sans inscription)

Le Défi Sobriété Heureuse s'invite aux Fêtes de Tarnos pour une activité festive et solidaire en partenariat avec les associations de la commune.

Alors faites chauffer vos économes et venez participer à la préparation collective d'un repas anti-gaspi dans une ambiance musicale.

**Vendredi 13 juin 18h30**

## Fresque des Nouveaux Récits

Pour changer le monde, il faut commencer par l'imaginer ! Avec cet atelier collaboratif, nous découvrirons l'influence de nos imaginaires sur nos comportements et construirons ensemble le récit d'un futur désirable et soutenable.



Toutes les rencontres se déroulent sur la commune de Tarnos.

Le lieu exact vous sera communiqué une fois que vous serez inscrit.

## Qui peut participer ?

Le Défi est **gratuit** et s'adresse aussi bien aux Tarnosiens qu'aux habitants de communes voisines.

Le nombre de places pour chaque rencontre étant limité, il est obligatoire de s'y inscrire en amont.

Les activités proposées lors des rencontres s'adressent à un public adulte ou adolescent et peuvent ne pas être adaptées à des enfants plus jeunes.

Les enfants sont néanmoins acceptés mais ils devront rester sous la responsabilité d'un adulte.

En cas de doute sur l'intérêt pour vos enfants de participer à ces rencontres, n'hésitez pas à nous contacter.

Dans tous les cas, l'inscription des enfants est obligatoire au même titre que celle des adultes.

## Comment m'inscrire ?

Pour plus d'informations et pour vous inscrire aux différentes rencontres du Défi, rendez-vous au lien suivant :

<https://www.sitcom40.fr/defi-sobriete-heureuse>



Sitcom Côte sud des Landes

Tél. : 05 58 72 03 94

[defisobrieteheureuse@sitcom40.fr](mailto:defisobrieteheureuse@sitcom40.fr)

Ils sont partenaires du Défi Sobriété Heureuse :

CLAVETTE  
& C I E

aupa

solutions  
MOBILITÉ

Ecolieu Lacoste  
Ferme solidaire

HA  
JSA!

PERMAPS  
AU SERVICE DU VIVANT

ALOE  
L'énergie citoyenne !

EMMAÛS  
FRANCE

La Fresque  
des Nouveaux  
Récits

COMITÉ  
BASSIN  
EMPLOI  
DU GRAND-TARNOS

TARNOS

Le Seignanx  
COMMUNAUTÉ DES COMMUNES

Sitcom  
Côte sud des Landes AU SERVICE DE SON TERRITOIRE

RÉGION  
Nouvelle-  
Aquitaine

