



# CONSTRUISONS DEMAIN



Eco-construction, permaculture globale, thérapies holistiques, médecines traditionnelles, bien-être.

# LA MAISON DE PAILLE

La Maison de Paille se situe à Essertfallon, un hameau perché à 750m d'altitude sur un flanc de vallée dans le Parc naturel régional du Doubs, au coeur du Jura suisse. Entre prairies et forêts, la Maison se trouve sur un domaine appartenant à la Fondation des fermes communautaires libres du Clos-du-Doubs, prônant le développement durable et l'agriculture biologique.

Au service de la transition écologique, la Maison de Paille est construite à partir de bio-matériaux locaux, du bois, de la terre et de la paille.

Prendre soin de la Terre signifie aussi prendre soin de l'Être Humain. La Maison de Paille a une vocation guérisseuse et permet à ses hôtes de se recentrer, de se recueillir et de s'équilibrer en lien avec la nature.

Il s'agit d'un lieu de concentration et de valorisation de nombreuses sources d'énergies, naturelles comme humaines.





# LE LIEU

- Une superficie de 660m<sup>2</sup> répartie en trois niveaux ainsi qu'une terrasse plein sud de 100m<sup>2</sup>
- Une grande salle de 70m<sup>2</sup> pour séminaires et stages
- Un espace convivial et méditatif de 50m<sup>2</sup>
- 5 chambres d'hôtes et un dortoir permettant de loger jusqu'à 30 personnes
- Un grand atelier d'éco-construction
- Un bain nordique et des sanitaires écologiques
- Plusieurs vergers et jardins potagers en permaculture
- Une cuisine et salle à manger conviviale de 60m<sup>2</sup> dans la ferme collective rattachée à la Maison de Paille se situant à 150m

# RESSOURCES ENERGETIQUES

La Maison de Paille est construite avec des matériaux provenant du domaine de la Fondation des fermes communautaires libres. Tout est réalisé sur place.

Les ressources disponibles sont exploitées au maximum afin de consommer un minimum de produits extérieurs. L'autonomie alimentaire et énergétique est ainsi visée.

Le bois pour le chauffage est issu de la vingtaine d'hectares de forêt de la Fondation. Des poêles à hauts rendements permettent la valorisation optimale de l'énergie calorifique, également récupérée pour la cuisine et l'eau.

Exposée plein sud, la Maison de Paille tente de profiter au maximum de l'énergie solaire qui est utilisée pour les besoins en électricité.

Une source procure l'eau potable et ménagère. Un système de récupération de l'eau de pluie approvisionne l'arrosage augmentant la résilience.

Tous les déchets organiques sont valorisés afin d'enrichir les buttes de permaculture des jardins potagers et des vergers.





# ACTIVITÉS

- Organisation de retraites, semaines de jeûne, cérémonies chamaniques et de guérison
- Location pour des stages et séminaires centrés sur l'être
- Chantiers participatifs et formations en éco-construction
- Ateliers didactiques et pédagogiques sur la permaculture
- Accueil en chambre d'hôte (réseaux agro-touristiques)
- Intégration sociale de jeunes en marge *via* la pédagogie par l'exemple
- Hébergement de volontaires selon le système du wwoofing

# PROJETS 2021

## ECO-CONSTRUCTION, AUTONOMIE ÉNERGÉTIQUE, CUISINE À L'ANCIENNE ET SOLAIRE, ESPACE BIEN-ÊTRE

### AGRANDIR

La Fondation des fermes communautaires libres a le projet d'agrandir la Maison de Paille par la construction de deux annexes. Celles-ci permettront d'augmenter la capacité d'accueil, de diversifier les espaces à disposition et d'organiser des activités didactiques et innovantes.

Ces deux bâtiments seront utilisés pour poser 90m<sup>2</sup> de panneaux photovoltaïques supplémentaires venant s'ajouter aux 80m<sup>2</sup> existants et ainsi rendre la Maison de Paille autonome en électricité. L'augmentation de la superficie de toiture sera également mise à profit pour la récupération d'eau de pluie pour les besoins sanitaires.

### AUTONOMIE

### PÉDAGOGIE

Cet agrandissement permettra de réaliser des ateliers pédagogiques sur l'éco-construction, les énergies naturelles et la permaculture, répondant ainsi à la demande de groupes, notamment scolaires, à la recherche d'un lieu didactique permettant d'expérimenter concrètement.

Ce projet s'insère dans une dynamique générale innovante basée sur l'équilibre et l'autonomie. Il s'insère aussi dans la préservation de traditions comme les habitats pour insectes pollinisateurs, un jardin de plantes médicinales, la transformation de produits venant des potagers et vergers, la fabrication de pains, de pâtisseries et de fromages.

### DYNAMIQUE

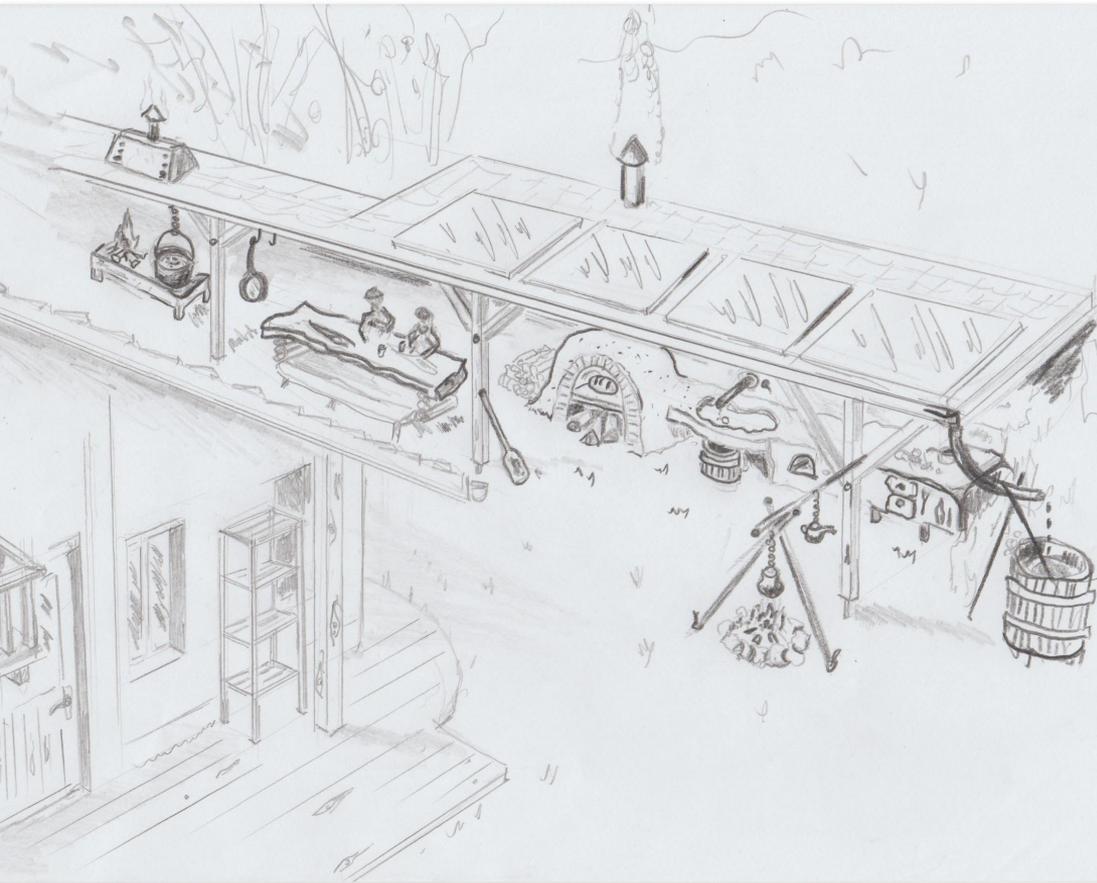
# ANNEXE 1 : ATELIERS D'ÉCO-CONSTRUCTION

Fort d'une longue expérience en éco-construction et déjà équipée d'un atelier de 70m<sup>2</sup>, la Maison de Paille a besoin de créer un espace de construction pour élaborer différents types d'habitats légers commercialisables. Y seront organisés des chantiers participatifs et des cours d'éco-construction permettant à un large public de profiter de l'expérience d'artisans spécialisés et d'expérimenter la construction de maisons alternatives.

Afin de valoriser la structure, une terrasse couverte prendra place à l'étage. En connexion directe avec la salle de séminaire principale, cette terrasse viendra diversifier les espaces disponibles et augmenter la capacité d'accueil globale.



## ANNEXE 2 : CUISINE À L'ANCIENNE & ESPACE BIEN-ÊTRE



Pour ne pas introduire les bruits et les odeurs à l'intérieur de la Maison de Paille, la cuisine actuelle se trouve dans la ferme collective. Une cuisine à l'ancienne et une cuisine solaire prévues au nord de la Maison permettront de redécouvrir l'expérience unique de cuisiner dehors, de se servir des forces de la nature, l'énergie du feu de bois, du soleil, de la terre, et ainsi expérimenter une manière alternative de concocter des plats, en termes d'économie d'énergie, de goût et de convivialité.

Profitant de la structure, s'y ajoute un espace bien-être composé de deux douches chauffées écologiquement, d'un sauna au bois et de deux toilettes sèches. Ceux-ci s'additionnent au bain nordique déjà présent.

# BUDGET DE FONCTIONNEMENT - NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

SOUTENEZ UN PROJET INNOVATEUR, CONSCIENT DES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ET SOCIÉTAUX.

La Maison de Paille est un projet pilote rassemblant des personnes nécessiteuses de trouver une forme d'autonomie humaine, énergétique, financière, alimentaire en harmonie avec la nature.

Face aux enjeux de la société actuelle, le nombre de personnes désireuses de vivre selon ces valeurs s'accroît. La Maison de Paille aimerait pouvoir offrir la possibilité d'inclure plus de personnes à ses projets et ainsi répondre à cette demande.

Les agrandissements prévus en 2021 permettront de tripler les recettes. Selon les principes du monde associatif, cette plus-value sera directement réinjectée dans la salarisation de personnes désireuses de s'investir dans le projet plutôt que d'accroître les bénéfices.

	RECETTES					
	2020			2021 (prévisionnel)		
	Tarif	/an	Total	Tarif	/an	Total
Nuitées chambre d'hôte	120	30	3600	120	60	7200
Séminaire 1 jour	500	8	4000	500	12	6000
Séminaire 2 jours	750	2	1500	750	4	3000
Location week-end	3500	2	7000	3500	5	17500
Semaine jeûne	600	20	12000	600	50	30000
Atelier éco-construction	600	3	1800	600	5	3500
Vente habitats légers			0		15000	15000
Repas CHF20	20	16	320	20	600	1200
<b>TOTAL ANNUEL</b>			<b>CHF30,220</b>			<b>CHF83,400</b>

	DEPENSES					
	2020			2021 (prévisionnel)		
	Tarif	/an	Total	Tarif	/an	Total
Ménage	300	9	2700	250	20	5000
Alimentation	8	16	128	8	250	2000
Salaires intervenants			2000			15000
Salaires fonctionnement						25000
Main d'œuvre construction						10000
Matériaux construction			10000			10000
<b>TOTAL ANNUEL</b>			<b>CHF14,828</b>			<b>CHF67,000</b>
<b>RESTE INVESTISSEMENT+TRESORERIE</b>			<b>CHF15,492</b>			<b>CHF16,400</b>

# BUDGET TRAVAUX 2021 - NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

SOUTENEZ UN PROJET INNOVATEUR, CONSCIENT DES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ET SOCIÉTAUX.

La finalisation des annexes de la Maison de Paille implique des chantiers d'une envergure telle que les coûts ne peuvent être couverts par ses seules recettes.

Répartis en trois phases, les travaux représentent un budget total de 451.500 francs dont une partie a déjà été investie par la Fondation des fermes communautaires libres pour la réalisation de la première étape des travaux en 2019 et 2020.

La Fondation s'engage à fournir une grande partie du bois de construction. La Ferme collective garantit l'organisation de chantiers participatifs.

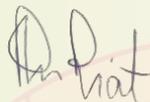
Terrassement et fondations	139500
Bois et autres matériaux	62250
Charpente et toiture	110500
Panneaux solaires 90m <sup>2</sup> et installation eau chaude	92000
Matériel cuisines, bien-être et sanitaires	47250
<b>Total CHF451,500</b>	

Apport de la Fondation	77500
Main d'oeuvre et machines propres	100000
Fonds propres de bois	28500
<b>Total CHF206,000</b>	
<b>TOTAL CHF245,500</b>	

Au nom de la Fondation des fermes communautaires libres du Clos-du-Doubs,  
**MERCI !**

Philippe Riat

Président



Lucienne Merguin

Membre du comité



Hansjörg Ernst

Membre du comité



RAFFAELI  
heroslocaux.ch

Faites un don sur : <https://www.lokalhelden.ch/construisons-demain?Language=fr>



[contact@lamaisondepaille.ch](mailto:contact@lamaisondepaille.ch)

[@lamaisondepaille.essertfallon](https://www.instagram.com/lamaisondepaille.essertfallon)



[www.lamaisondepaille.ch](http://www.lamaisondepaille.ch)

[@la\\_maison\\_de\\_paille](https://www.instagram.com/la_maison_de_paille)



+41 32 955 20 60 / + 41 79 776 93 55

Essertfallon 37, 2886 Epiquez, JU



La Maison de Paille

# PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE



## **Jacques Froidevaux** (64 ans)

Initiateur et gestionnaire du projet « la Maison de paille », Jacques est un praticien en relation d'aide « Carl Rogers » et accompagnateur en jeûne. Il bénéficie d'une longue expérience dans l'accueil de jeunes en difficulté, responsable de l'association Épidaure à Essertfallon et accueil social (1998 à 2008). Il est épaulé par les personnes vivants sur le lieu ainsi que par des intervenants extérieurs qui travaillent dans les médecines naturelles (ostéopathie, naturopathie, Fleurs de Bach, homéopathie, aromathérapie, etc...), le chamanisme, des techniques de soins issues de différents endroits du monde (Europe, Sibérie, Colombie, etc...) et le bien-être (différents massages, méditation de pleine conscience, randonnées, jeûne, etc...).

## **Dimitra Kontoyannatos** (30 ans)

C'est via les plantes médicinales et une formation d'herboriste à l'Ecole des plantes de Paris que Dimitra s'est reconnectée au vivant. Ce fut le début d'une transformation qui lui fit arrêter son métier de sociologue pour se tourner vers la naturopathie, il y a trois ans maintenant. Dimitra a accompagné des séjours de jeûne et a animé des ateliers sur le bien-être et la santé au naturel (notamment pour les femmes). Elle est arrivée en Suisse en travaillant comme masseuse et naturopathe au Beau-Rivage Palace de Lausanne, et elle s'installe aujourd'hui avec beaucoup d'enthousiasme à Essertfallon, en proposant des consultations et des massages en cabinet tout en aidant à la gestion des stages et séminaires.



## **Stella Payet** (29 ans)

Je suis originaire de l'île de la Réunion. Je suis amoureuse de la nature et des animaux. Après avoir travaillé en milieu hospitalier en tant qu'agent de nettoyage bio, je me suis tournée vers l'aide aux personnes âgées et handicapées. Ces dernières années, j'ai entrepris et décidé de changer radicalement de style de vie pour être en accord avec le monde qui m'entoure. C'est un chemin de vie qui m'a emmené naturellement à Essertfallon pour pouvoir y partager mes connaissances et mon soutien à Jacques.





### **Christophe Russae (53 ans)**

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, mais avec les années nous apprenons à le dompter... De formation technique et amoureux de notre mère la Terre, je me suis intéressé depuis de nombreuses années à la construction écologique sous toutes ses formes. J'ai parcouru le monde et en ai fait plusieurs fois le tour. Et c'est avec beaucoup d'enthousiasme que ma route s'est arrêtée à Essertfallon pour prêter main forte à Jacques dans la réalisation de futurs projets. Dans l'espérance qu'ils se réalisent, car c'est un lieu magique qui permet à beaucoup d'y trouver la paix.

### **Chiara Zindel (28 ans)**

Essertfallon est pour moi le lieu magique qui a accueilli mon nouveau départ vers une vie différente, plus proche de la nature et propice aux relations humaines profondes et enrichissantes. Après un master en archéologie et musicologie et plusieurs stages dans le domaine culturel ainsi qu'une expérience pluriannuelle en tant que réceptionniste d'hôtel, ma situation professionnelle et personnelle m'a poussée à m'écouter et à réaliser le grand changement dont je ressentais le besoin. J'ai ainsi quitté Fribourg, ma ville d'adoption, en me laissant guider en toute confiance vers ce qui est bon pour moi en ce moment, et je suis très reconnaissante d'avoir atterri dans cet immense espace d'expérimentation et découverte qu'est le centre de « la Maison de Paille ».



### **Deborah Schneider (40 ans)**

Après de nombreuses années à parcourir le monde en découvrant différentes cultures et expérimentant des domaines d'activités variés (de l'éducation de la petite enfance à l'agriculture et l'élevage en passant par la musique, le yoga et la méditation), je ressens aujourd'hui le besoin de m'ancrer. J'ai découvert à Essertfallon un lieu de vie qui nourrit mes différentes aspirations : rencontres, partages, spontanéité, expérimentation et liberté. Ici, chacun a sa place et peut être soi-même.

### **Carine Castro (23 ans)**

Originaire de Porrentruy, j'ai vécu les six dernières années au sein du foyer Pinos à Courtemaîche. Le 26 mars dernier, je suis venue à Essertfallon pour un essai de quelques mois. Ici, j'aime par exemple empiler le bois, désherber le jardin ou rénover la caravane. J'ai terminé, avec l'aide d'un compagnon de la maison, la création d'une mangeoire à oiseaux. J'aime le calme du lieu et j'apprécie qu'on me traite en adulte. Voilà pourquoi, nous avons décidé que je déménage de manière permanente à la Maison de Paille pour y vivre et participer aux activités de la maison.



