

# un **Système** d'**Echange Local** dans votre quartier !



Pour **changer, échangeons** sans argent  
des **biens**, et des **services** avec nos **voisins**.

  
**Coordination SEL**  
Ile de France

trouvez le SEL le plus proche de  
chez vous sur [www.intersel-idf.org](http://www.intersel-idf.org)



# Pour changer, échangeons des biens, des savoirs et des services **SANS** argent...

## Qu'est-ce que le Système d'Echange Local (S.E.L.) ?

Le Système d'Echange Local (SEL) rassemble des personnes pratiquant **l'échange multilatéral de biens, de services et de savoirs**. Exemple : Martine, pas du tout bricoleuse, veut accrocher un tableau dans son salon. Elle consulte l'annuaire du SEL et appelle François qui a inscrit dans ses offres " bricolage maison ". François installe le tableau pour 40 grains de SEL. Avec les grains ainsi acquis, François pourra profiter des cours d'informatique à domicile que dispense un autre membre du SEL. Le SEL permet de créer du **lien social** à travers les échanges entre adhérents, de partager des activités de loisirs, des moments conviviaux et donc d'accéder à un certain mieux vivre en agissant pour une **société plus solidaire**.

## Les S.E.L. en France

Né sous le nom de LETS (Local Exchange Trading System) dans les années 80 au Canada, le système s'est propagé en prenant le nom de SEL (Système d'Echange Local) en France, de Tauschring en Allemagne, de SRI ou BdT (banque du temps) en Italie,...Le premier SEL français est né en Ariège en 1994. Aujourd'hui, il existe plus de 500 SEL qui regroupent plus de 30 000 personnes. Chaque SEL est autonome et possède ses caractéristiques, son propre fonctionnement interne, sa propre unité d'échange mais TOUS proposent à leurs adhérents d'échanger SANS ARGENT des savoirs, des services et des biens, ainsi que d'organiser des rencontres, des sorties et loisirs dans un esprit de convivialité et de SOLIDARITE qui favorise des liens et un dialogue entre des personnes d'âges, d'origines et de milieux sociaux différents.

## Dans chaque SEL, il y a :

- Un **CATALOGUE** qui regroupe toutes les propositions d'échanges (offres et demandes) des adhérents. Ceux-ci se contactent directement afin de concrétiser l'échange.
- Des **RENCONTRES** parce que c'est plus facile d'échanger avec des gens qui se sont déjà vus. Parfois, elles donnent lieu à des **BLE** (Bourses Locales d'Echanges) qui sont un peu comme des vide-greniers en unités locales ou des repas partagés.

On y échange livres, jeux, vêtements, légumes, petits plats... Elles peuvent réunir plusieurs SEL.

Comment évaluer les échanges ? La plupart des SEL évaluent les échanges en se référant au TEMPS.

Ex : 1 service d'1 heure = 60 minutes = 60 unités. Chacun apporte ses compétences, savoirs et services qui ont la même valeur. Pour un objet, la valeur est évaluée de gré à gré.

## Comment comptabiliser ses échanges ?

Chaque échange réalisé est noté sur un « bon d'échange », une « feuille de richesse » = pour une comptabilité centralisée ou sur un « carnet d'échanges » = pour une comptabilité décentralisée.

## Entre les S.E.L.

Les SEL ne vivent pas isolés, ils organisent des rencontres entre voisins, plus ou moins proches. Les membres des SEL peuvent alors trouver de nouvelles possibilités d'échanger avec des selistes venus d'ailleurs. Il existe aussi la **Route des SEL** pour partager des hébergements, la **Route des Stages** pour échanger des « savoir-faire peu communs », le **JEU** (Jardin d'Echange Universel) pour échanger simplement sans comptabilité centralisée.

## La Coordination SEL d'Ile-de-France

C'est une association régionale au service de tous les SEL d'Ile-de-France animée par des SEListes franciliens et ayant pour objectifs de :

- Favoriser la communication et les échanges entre les SEL par la mise en commun des agendas de chaque SEL (bourses locales d'échange, fêtes, sorties, ateliers...) et la tenue d'un catalogue InterSel Ile de France.
- Coordonner les manifestations (forums, salons, etc) auxquels les SEL d'IDF sont régulièrement invités.
- Développer des outils de gestion des SEL et l'accompagnement des créateurs de nouveaux SEL en Ile de France.

Coordination SEL d'Ile de France - c/o C. Delpech  
75 boulevard Kellermann - Paris 75013

<http://intersel-idf.org/>

# Coordonnées des SEL d'Ile-de-France

## 75 – PARIS

S.E.L. DE PANAME - Maison des associations, 22 rue de la Saïda Paris - Boîte n°9 - 75015 – 01 82 09 63 46 - seldepaname@gmail.com – <http://www.seldepaname.org>

S.E.L. DE PARIS - Collectif du S.E.L. de Paris - Maison des associations (bal 41), 3 rue Frédéric Lemaître - 75020 Paris - 05 81 31 41 34 code 6083 - [contact@seldeparis.org](mailto:contact@seldeparis.org) - <http://www.seldeparis.org>

## 77 - SEINE ET MARNE

CourtryS.E.L. - 10, rue de la fontaine - 77181 COURTRY - Pdt : Rémy LOTODE - 01 64 26 00 51 - [courtrysel@orange.fr](mailto:courtrysel@orange.fr)

S.E.L. des Ecluses - 48 RUE DES PALOTES - 77670 Saint MAMMES - Contact : Evelyne PERRIARD - 01 60 70 15 33 - [eve.perriard@orange.fr](mailto:eve.perriard@orange.fr) - <http://www.seldesecluses.fr>

S.E.L. FLEUR DE SEINE - Pascale DEY - 6 quai Olivier Metra - 77590 Bois Le Roi - [selfleurdeseine@yahoo.fr](mailto:selfleurdeseine@yahoo.fr)

S.E.L. des Forêts - 12 avenue Parmentier –77680 Roissy-en-Brie. - 09 52 50 15 04 ou - [seldesforets@yahoo.fr](mailto:seldesforets@yahoo.fr)

S.E.L. DE LA GONDOIRE - Gilles Amendola - 15 rue des Sablons - 77600 Chanteloup en Brie - 06 08 97 52 29

S.E.L. de Lognes,13 grande Allée de la Faisanderie 77185 Lognes Président: Patrice Vallade - 01.60.05.38.63 - [seldelognes@gmail.com](mailto:seldelognes@gmail.com) - <http://seldelognes.blogspot.com/>

S.E.L. DE NEMOURS - Marie-Antoinette HEUDE - 51 rue de la grande montagne - 77140 Nemours - 01 60 55 03 36 – [marian.heude@club-internet.fr](mailto:marian.heude@club-internet.fr)

SEL'AVENIR - Xaviera Marchetti - 29 rue des glycines - 77240 - Cesson - [contact@selavenir.fr](mailto:contact@selavenir.fr) - Site: <http://selavenir.fr>

## 78 - YVELINES

S.E.L. de la Boucle de Seine - Joël ZANI - 1 rue de Salis 78800 HOUILLES - 01 39 15 89 89

EMANSEL - 1, rue du village - 78125 Emancé - 01 34 85 99 86 - [animation@emansel.fr](mailto:animation@emansel.fr) - <http://emansel.fr/>

Grain de SEL - Pays Drouais & Houdanais - Laurence Dumas - Les bois de la justice - 28410 Bû - 06.83.77.80.90 - [sixtine78@laposte.net](mailto:sixtine78@laposte.net)

Le Grenier à SEL 28 bis boulevard Victor Hugo 78300 Poissy – 0139654199 - [sel@lejardindepouissy.org](mailto:sel@lejardindepouissy.org) <http://lejardindepouissy.org>

HARMONIE S.E.L. Maison de la Famille et des Associations, 17 square de l'Hébergement, 78450 Villepreux – 06 62 87 52 88 - [contact@harmoniesel.fr](mailto:contact@harmoniesel.fr)

S.E.L. DU MANTOIS - Edmond LEGLISE chez Line Lumière 18 rue du Pilon - 78200 MANTES LA JOLIE - 01 30 98 44 26 - [simed.leglise@free.fr](mailto:simed.leglise@free.fr) – <http://groups.google.fr/group/seldumantois>

S.E.L. OVILLOIS ET VOISINS - Françoise VALLEE - 28 rue de la Marne, apt 364 bt1 - 78800 HOUILLES - 01 39 57 20 63 - [sel.78ovillois@sfr.fr](mailto:sel.78ovillois@sfr.fr) - <http://selovillois.free.fr>

S.E.L. des 3 COMMUNES - 9 rue Saint Frédéric, 78760 Jouars-Pontchartrain - (pour Jouars-Pontchartrain, Neauphle-le-Château et Villiers-Saint-Frédéric)

S.E.L. DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES - Monique MARTINI - Quartier des Saules, 20 rue Toulouse Lautrec - 78280 GUYANCOURT - Tel. 01 74 13 23 28 - [sel78@numericable.fr](mailto:sel78@numericable.fr) - <http://sel78.site.voila.fr/>

S.E.L. du Val de Mauldre - Colette Pastutmaz - Mairie de Bazemont, 3 rue d'Aulnay, 78580 Bazemont – 06 85 21 43 00 - [selvaldemauldre@laposte.net](mailto:selvaldemauldre@laposte.net)

SEL de Versailles - Renaud ANZIEU - 4 rue du Pont Colbert – 78000 Versailles

## 91 - ESSONE

BRIN de S.E.L. -7 allée de la Blancharde-91190 Gif/Yvette Patricia POPOVITCH - 01 60 12 47 97 - [pativitch@free.fr](mailto:pativitch@free.fr) <http://www.brin2selgif.fr>

S.E.L. D'Orsay - Maison des Associations, 7 avenue du Maréchal Foch 91400 Orsay - 06 82 58 17 07 - <http://assoinspiration.org/bulles/>

S.E.L. PATATES DOUCES - Alain BOLTZ - 1 square Léo André - 91 000 EVRY - 01 60 77 03 58 - [lesel91evry@yahoo.fr](mailto:lesel91evry@yahoo.fr) - <http://patatedouce.over-blog.org/>

S.E.L. du Pays de Limours "les petits boutons" Chez Carole MEURISSE , 4 allée de la Sacletterie 91190 Gif-sur-Yvette - 06 12 17 46 20 - [www.sel.lespetitsboutons.fr](http://www.sel.lespetitsboutons.fr)

S.E.L. en Seine Place du général De Gaulle (mairie) 91200 ATHIS MONS - Amélie MAMLOUK - 01 78 84 63 42 - [sel.athis@laposte.net](mailto:sel.athis@laposte.net) - <http://sel.athis.free.fr/>

SelZéCeux - mairie 4 grande Rue - 91580 VILLECONIN – 06 82 77 16 36 - [Selzeceux@gmail.com](mailto:Selzeceux@gmail.com) – <http://google.com/site/selzeceux>

S.E.L. du Val d'Orge - Véronique BALDY - 3 rue Charles Baudelaire - 91240 St Michel sur Orge - 01 69 04 70 93 - [selvaldorge@monpratique.fr](mailto:selvaldorge@monpratique.fr) - [http://www.monpratique.fr/entite\\_sel.php?id\\_entite=2](http://www.monpratique.fr/entite_sel.php?id_entite=2)

S.E.L. du Val d'Yerres - Christophe MORGANT - [selduvaldyerres@free.fr](mailto:selduvaldyerres@free.fr) - <http://selduvaldyerres.free.fr/index.php?op=accueil> -



# Coordonnées des SEL d'Ile-de-France

## 92 - HAUTS DE SEINE

S.E.L de CHATILLON - Viorica SOLOMON - 16 RUE PIERRE IRANQUEL - 92140 CLAMART - 01 40 95 96 29 avant 19h - sel.chatillon@yahoo.fr

S.E.L. DE LA CLAIRE FONTAINE - Florence COSSET - Centre l'Escale - 8 à 12 rue Paul Verlaine - 92260 FONTENAY AUX ROSES - 01 43 50 76 60 - la-claire.fontaine@laposte.net

S.E.L. DE CLAMART - Denis LATRASSE - Maison des associations 13 bis rue de Bièvre - 92140 CLAMART - 01 46 42 92 09- sel.de.clamart@gmail.com

S.E.L. LA BIEVRE – Bernard Alpern - 8 rue de Verdun - 92160 ANTONY - 01 40 96 97 62 - selbievre@yahoo.fr

MontSELrouge - 92120 MONTROUGE - Xavier - : 06 27 05 20 76  
- contact@montselrouge.org - montselrouge.org

NAN'TERRE de SEL - Jean-Pierre THERET - Maison des associations - 11 Rue des Anciennes Mairies - 92160 NANTERRE - 01 41 20 86 10 - nanterredesel@hotmail – <http://cean.nanterre.free.fr>

S.E.L. 93 CENTRE - Yvonne DUVERGER - 7 Rue Roger Salengro - 93140 BONDY - 06 69 66 18 13 - yvduverger@yahoo.fr - <http://sel93centre.free.fr>

## 93 - SEINE SAINT DENIS

DIONYSSEL – Evelyne ANDRE - MVA 19 rue de la Boulangerie – 93200 SAINT-DENIS - 06 21 30 68 45 – dionysse@free.fr – <http://www.dionysse.net>

POIVRE ET SEL - Annick TREHIN - 55 rue Hector Berlioz 93150 LE BLANC MESNIL – 06 85 50 10 27 - poivreetsel.blancmesnil@gmail.com

S.E.L. EST (MONTREUIL) - Mireille LEGENDRE - 35/37 avenue de la Résistance – 93100 MONTREUIL - 06 80 87 69 02 - mireille.association-sel-est@laposte.net

S.E.L. LA VIE - Système d'Échange Local - Hôtel de Ville, 20 rue Claude Pernès 93110 ROSNY-SOUS-BOIS - Isabelle GAUTROT - 06 11 49 40 92 - <http://plusbellemaville93110.jimdo.com/s-e-l-la-vie/>

S.E.L. DE SAINT OUEN - 13 rue Jules Verne - 93400 Saint OUEN - Julien Dussart - 06 41 61 80 31 - selaudonien@gmail.com –<http://selaudonien.asso.st>

SEL' AVENTURE DU BAS MONTREUIL - Marie-Claire MUNOZ - 32 rue Diderot - 93100 MONTREUIL - 01 42 87 28 96 - mclaire.munoz@laposte.net

## 94 - VAL DE MARNE

S.E.L. DE CRETEIL chez Michèle Moizant, 82, rue de Brie, 94000 Créteil - 06.50.45.47.54 - renaudjoelle@hotmail.fr - <http://seldecreteil.e-monsite.com>

S.E.L. d'Ivry Port Sud - 94200 IVRY - résidence Chevaleret , 3 place de l'insurrection d'aout 1944 , 94200 Ivry - Jean-Claude BAILHACHE - 01 46 70 73 39 - bailhachejacqueline@yahoo.fr

S.E.L. DE NOISEAU – Linda LAFORGE et Bernadette BELLEMIN - 12 rue Charles Gounod - 94880 NOISEAU - 01 45 90 51 96

S.E.L. du plateau Briard - Mairie de Villecresne Rue du Lieutenant Dagorno 94440 VILLECRESNES - Dominique METAYER - 01 43 86 05 71 - selduplateaubriard@gmail.com

S.E.L. CIEL - Nathalie RISTORI - 16 rue Antoine Thomas - 94200 IVRY SUR SEINE - 01 46 70 71 85 - pascenat@free.fr

S.E.L. DU VAL DE FONTENAY, MDCVA 16 rue du Révérend Père Aubry 94120 Fontenay-sous-Bois - selvf@ymail.com

S.E.L. DE VILLEJUIF - Eliane Lestrade - 54 rue Jean JAURES - 94800 VILLEJUIF -06 61 16 63 75 - sel.villejuif@free.fr

## 95 - VAL D'OISE

S.E.L. de CERGY - 61 rue du Hameau - 95310 Saint Ouen l'Aumône -06 98 84 80 57 - cergysel@gmail.com - <http://seldecergy.com>

S.E.L. DE CERGY PONTOISE - Christine CAVRO - Maison de Quartier des Touleuses - 95000 CERGY - 06 73 01 29 20 - seldecergy@gmail.com - <http://seldecergypontoise.fr>

CRISTAUX DE SEL. - Jacqueline ARGAILLIOT - Maison de quartier du Puits la Marlière 32 bis avenue du 8 mai 45 95400 VILLIERS LE BEL - 06 70 10 23 41 - jacqueline.argailliot@wanadoo.fr - <http://cristauxdesel.free.fr>

S.E.L. D'ERMONT - Anne PERROT - 28 bis rue des Vignolles - 95120 ERMONT - 01 34 15 08 08 - selermont@voila.fr - <http://selermont.free.fr>

S.E.L. DE LA FORÊT DE L'HAUTIL - Bernard KEIME - 1, place du coeur Battant - 95490 VAUREAL - 01 30 38 59 01 - selhautil@yahoo.fr - <http://selhautil.unblog.fr>

LE 7EME S.E.L. - Marie-Anne CANTIN - Le 7eme SEL, Hôtel de Ville 14 rue Fortuné Charlot 95370 MONTIGNY LES CORMEILLES - 06 63 32 80 21 - macantin95@orange.fr - <http://7emesel.free.fr>

S.E.L. DE LA VALLEE DE L'OISE ET DU SAUSSERON (SELVOS) - Janine AMRAM - 3 rue des Chalets - 95290 ISLE-ADAM - 01 34 69 22 18 - <http://selvos.free.fr>

Pour trouver les coordonnées des autres SEL de France, consultez le site <http://www.selidaire.org>