



Colibri, et après ? : comment l'écologie a ré...

Livre | Petit, Marie (19.-....) - enseignante. Auteur | 2021



" Lobotomisée à coups de 4G, on m'a fait croire qu'il fallait avoir beaucoup d'amis, beaucoup de fringues, une belle bagnole, un gros salaire pour être heureuse. Du flan. J'étais déshumanisée. Mon déclic, ce sont des personnes qui ont entrouvert une porte devant moi. Une porte que j'ai choisi de ne pas refermer, et qui a, petit à petit, laissé se dévoiler le paysage. L'écologie est alors devenue le moteur de ma vie de couple puis le ciment de ma famille, du zéro déchet à notre désir d'autonomie. Voici donc comment l'écologie a révolutionné ma vie et comment elle a éveillé en moi un désir puissant de créer ensemble de nouveaux lendemains. Colibri, et après ? " " Marie questionne, pèse, réduit, rassemble, surprend, mais surtout elle nous partage sa quête profonde de bonheur et c'est contagieux ! " JULIEN VIDAL, Ca commence par moi

[Plus d'informations...](#)



Couture zéro déchet dans ma cuisine / Anaïs M...

Livre | Malfilâtre, Anaïs. Auteur | 2020



Passez au zéro déchet dans votre cuisine en 11 créations couture ! Vous avez envie de produire moins de déchets au quotidien, mais vous ne savez pas par où commencer ? Travailler pièce par pièce pour réduire progressivement ses déchets est la méthode la plus efficace. Grâce à ce livre, commencez par votre cuisine ! Pas à pas, cousez et remplacez les objets jetables par des solutions durables et à votre goût. Vous transformerez petit à petit votre vie pour qu'elle devienne plus respectueuse de l'environnement. De manière ludique et pédagogique, Anaïs vous explique simplement la couture de vos éponges, serviettes, sacs à vrac, filtre à thé et à café et charlottes pour les plats... Avec de si jolis objets, vous convaincrez vite toute la famille de cette démarche utile et enthousiasmante !

[Plus d'informations...](#)



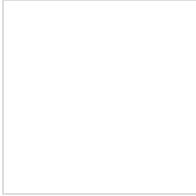
Créations zéro déchet / Camille Binet-Dezert

Livre | Binet-Dezert, Camille. Auteur | 2017



Réalisez tous les objets pour passer au zéro déchet! Vous avez envie de produire moins de déchets au quotidien mais vous ne savez pas par où commencer ? Ce livre vous propose 28 créations durables qui remplaceront des objets jetables : adieu cotons, sacs plastiques, éponges et essuie tout ! Bienvenue dans un monde plus bio, plus écolo, plus durable. Camille vous aidera à en devenir acteur, et à tendre petit à petit vers une vie plus respectueuse de l'environnement. Par des gestes simples expliqués de manière ludique et accessible, vous pourrez transformer doucement votre vie et les objets autour de vous. Avec un peu de récup' et quelques astuces, vous adopterez naturellement une démarche zéro déchet.

[Plus d'informations...](#)



Le guide écofrugal : retrouvez votre pouvoir ...

Livre | Lévêque, Philippe (1974-....). Auteur | 2015



Une approche révolutionnaire de l'écologie vue sous l'angle financier ! Aujourd'hui, être éco-responsable cela passe par une bonne gestion de son argent, pour prendre de bonnes décisions, se faire du bien et plus globalement, faire du bien aux autres. Dans ce guide d'un genre nouveau, Philippe Lévêque propose des solutions économiques et écologiques pour vivre mieux en dépensant moins. Retrouvez 96 fiches pratiques détaillées et émaillées de nombreux exemples pour apprendre simplement à faire des économies tout en améliorant sa qualité de vie ! Et en réduisant dans le même temps son impact sur l'environnement.

[Plus d'informations...](#)



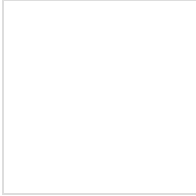
J'arrête de surconsommer ! : 21 jours pour sa...

Livre | Duboin, Marie (19..-.....). Auteur | 2017



21 jours pour devenir "consomm'acteur !" Nous sommes tous des consommateurs et nous pouvons orienter nos achats en fonction de nos valeurs les plus profondes. Que vous soyez novice en la matière ou déjà engagé dans cette démarche, vous trouverez dans cet ouvrage un programme sur mesure pour consommer en conscience et de façon équitable. 1 test pour faire le point sur votre consommation. Des missions à relever pour progresser de façon décomplexée et visualiser vos progrès en un clin d'oeil. Des recettes cosmétiques, culinaires et de produits ménagers, à faire vous-même. Des bons plans et une base solide pour faire de vraies économies ! En famille, en couple ou en solo, vous prenez de bonnes habitudes et vous apprenez à consommer moins et mieux. Et si consommer devenait enfin un acte citoyen ?! "Ce livre précieux ne prétend pas apporter des solutions magiques. Il vous prend par la main et propose une succession de petits pas libérateurs qui, additionnés les uns aux autres, pourraient transformer le monde !" Cyril Dion

[Plus d'informations...](#)



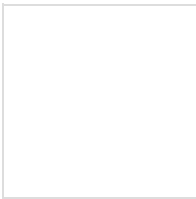
Manuel d'écologie urbaine : peut-on vivre 100...

Livre | Jan, Guillaume (1973-....). Auteur | 2013



Manger bio est-il si bon pour la planète ? Quels vêtements porter pour ne pas favoriser le dérèglement climatique ? Dans quelle banque placer son argent ? Habiter dans un immeuble est-il plus écolo que de construire une maison individuelle ? Quels sont les dix commandements que chaque consommateur un peu soucieux de l'environnement devrait respecter ? Huit Français sur dix habitent en ville ; à l'échelle du monde, la moitié des humains vit désormais dans des agglomérations. Nos activités sont de plus en plus polluantes. Dans le même temps, les préoccupations liées à la nature n'ont jamais été aussi fortes et les citoyens inventent chaque semaine de nouvelles solutions pour vivre en cohérence avec leurs principes écologiques. Ce petit manuel vous donne les pistes pour orienter votre comportement de manière à réduire votre impact sur la planète, dans tous les domaines de la vie quotidienne : le logement, l'alimentation, les transports, le travail, les loisirs, la santé, l'économie, la mode. Un guide de légitime résistance, indispensable pour réconcilier la ville avec la nature.

[Plus d'informations...](#)



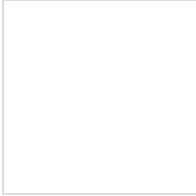
L'économie symbiotique : régénérer la planète...

Livre | Delannoy, Isabelle (1972-....). Auteur | 2017



Ce livre porte une extraordinaire ambition. Celle de proposer une théorie économique radicalement nouvelle : l'économie symbiotique, capable de faire vivre en harmonie les êtres humains et les écosystèmes. Pour la première fois, Isabelle Delannoy propose une synthèse entre de nombreuses techniques et recherches mises en lumière ces dernières années : permaculture, économie circulaire, économie de la fonctionnalité, du partage - pair à pair -, économie sociale et solidaire, monnaies complémentaires... En associant les bénéfices de chacune d'entre elles et en trouvant le principe commun, elle parvient à des résultats époustouflants. Dans de nombreux domaines nous pourrions réduire de plus de 90% notre utilisation de matière tout en redéveloppant les capacités productives des territoires. Nous pourrions remplacer l'utilisation du métal et des minerais par celle de plantes et éviter ainsi d'envoyer des êtres humains au fond des mines. Nous pourrions créer des cités autonomes en eau, en énergie, en nourriture fraîche, mêlant immeubles-forêts et jardins filtrants, cités numériques et jardins d'hiver, autoroutes à vélo et véhicules autoconstruits, agriculture, fablabs et manufactures locales. L'économie symbiotique s'appuie sur la symbiose entre l'intelligence humaine, la puissance des écosystèmes naturels et la technosphère (les outils). En trouvant le juste équilibre entre les trois, il est possible de produire sans épuiser les ressources, mais en les régénérant.

[Plus d'informations...](#)



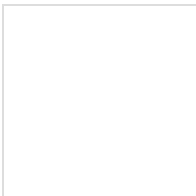
Mais pourquoi j'ai acheté tout ça !? : stop à...

Livre | Rousseau, Élise (1977-....). Auteur | 2017



Qui n'a pas un jour pesté face à un objet trépassant quelques jours seulement après la fin de la garantie ? Acheter, acheter, encore acheter... Et à peine achetées, voilà qu'il faut déjà remplacer nos petites emplettes, vite démodées, vite cassées. Nous sommes les victimes de la pub, des industriels, de la pression sociale : tout s'intensifie, nous détournant des choses essentielles de la vie... Sans parler des conséquences désastreuses sur la planète ! Réchauffement climatique, effondrement de la biodiversité, avons-nous vraiment envie de ça ? Face à cette gloutonnerie effrénée, le concept de sobriété heureuse prend de plus en plus d'importance tandis que des réponses citoyennes et responsables s'affirment en contre-attaque. Et si on sortait du tourbillon infernal de la surconsommation ? Mais pourquoi j'ai acheté tout ça !? est l'histoire à la fois sérieuse et drôle d'une prise de conscience et propose des solutions viables et concrètes pour dire stop à la surconsommation.

[Plus d'informations...](#)



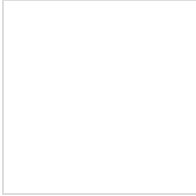
Les limites à la croissance : dans un monde f...

Livre | Meadows, Donella H. (1941-2001). Auteur | 2017



En 1972, quatre jeunes scientifiques du MIT rédigent à la demande du Club de Rome un rapport qu'ils intitulent *The Limits to Growth*. Celui-ci va choquer le monde et devenir un best-seller international. Pour la première fois, leur recherche établit les conséquences dramatiques sur le plan écologique d'une croissance économique et démographique exponentielle dans un monde fini. Leur analyse repose sur le modèle *World3*, qui permet une simulation informatique des interactions entre population, croissance industrielle, production alimentaire et limites des écosystèmes terrestres. Ce rapport paraît avant la première crise pétrolière de 1973, et pour beaucoup d'esprits, la croissance économique est alors un fait durable, qui ne saurait être discuté. En 2004, les auteurs reprennent leur analyse et l'enrichissent de données accumulées durant trois décennies d'expansion sans limites : l'impact destructeur des activités humaines sur les processus naturels les conforte définitivement dans leur raisonnement. En 1972, la problématique centrale du livre était : comment éviter le dépassement ; l'enjeu est désormais : comment procéder pour que nos activités ralentissent et puissent tenir dans les limites de la planète . Ce livre propose donc la dernière version du Rapport Meadows, à un moment où la crise majeure que nous traversons jette une lumière crue sur la dynamique de la croissance et ses effets.

[Plus d'informations...](#)



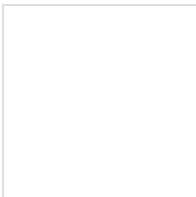
La maison résiliente : pistes, astuces et par...

Livre | Flipo, Didier. Auteur | 2022



Notre empreinte écologique a depuis longtemps dépassé la biocapacité de notre planète. L'équilibre (en ressources, écologique, social, économique, financier...) de la société moderne devient chaque jour de plus en plus fragile. Nous pouvons diminuer notre impact en devenant plus autonomes. Et si vous expérimentiez une autre voie en adaptant votre habitat ? L'objectif principal de cet ouvrage est de vous guider pas à pas dans votre projet de rénovation ou de construction écologique et autonome en milieu rural. Les premières étapes devront consister en une réflexion globale sur l'autonomie, la résilience et l'indépendance et une introduction aux notions de la permaculture. Découvrez ensuite les différentes possibilités écologiques, renouvelables et durables, selon vos besoins et votre budget. Au programme : le gros oeuvre, l'isolation, le réseau d'eau, les solutions thermiques solaires existantes, la production électrique, le chauffage adéquat, les lieux de stockage à envisager et pourquoi pas à fabriquer vous-même. Agrémenté des conseils des auteurs pour survivre à votre chantier, cet ouvrage illustré de photographies et de schémas est le guide pratique à lire pour engager votre transition vers plus d'autonomie individuelle et collective !

[Plus d'informations...](#)



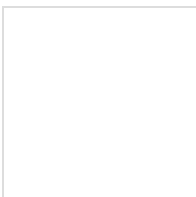
Made in local : emploi, croissance, durabilit...

Livre | Souchier, Raphaël (1953-2021). Auteur | 2013



Notre nourriture, notre énergie, notre santé, notre argent... Dans bien des domaines, des logiques mondialisées dirigent notre quotidien, non sans dérives. Il existe pourtant des alternatives : un mouvement de rééquilibrage se développe, qui réhabilite le local, les circuits courts, le développement durable, la démocratie. Parti à la rencontre de nombreux entrepreneurs qui se sont engagés dans cette voie, Raphaël Souchier rapporte leurs expériences, de la création de systèmes locaux de nourriture à la relocalisation industrielle, de l'invention d'outils de financement à celle de médias de proximité. Il s'intéresse en particulier au mouvement Balle, pionnier de cette nouvelle approche, qui réunit plus de 30 000 entreprises locales dans 80 villes et régions d'Amérique du Nord. Peu à peu se dessinent ainsi les contours d'une nouvelle économie locale qui redonne du sens au travail et permet à des territoires entiers de revivre. Et si le local était la solution Made in local rend accessible tout un vivier d'idées, d'expériences et d'outils pour penser et vivre l'économie autrement.

[Plus d'informations...](#)

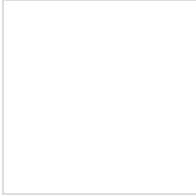


Et si vous faisiez tout vous-même ? : manuel ...

Livre | Moune (1968-....). Auteur | 2019



[Plus d'informations...](#)



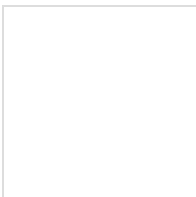
Guide de la mode écoresponsable : les clés po...

Livre | Lehoux, Alice. Auteur | 2020



Vous voudriez consommer mieux la mode, acheter écoresponsable et promouvoir un modèle économique durable et juste. Oui, mais comment ? Le Guide de la mode écoresponsable vous donne enfin les armes pour mieux choisir. Vous allez comprendre la chaîne de production de vos vêtements, quels sont leurs impacts sociaux-économiques, environnementaux et les conséquences sur votre santé. Les autrices vous donneront des outils de compréhension pour consommer en toute conscience, privilégier et promouvoir un monde qui porte vos valeurs et correspond à votre vision de l'avenir, sans culpabilité et sans jugement. Nous pouvons tous agir. A vous de jouer !

[Plus d'informations...](#)



Petite bible de santé environnementale : le g...

Livre | Pouclet, Clémence (1989-....). Auteur | 2021



" Ouvrage indispensable ! C'est simple, clair et tellement utile. Ce livre est effectivement une bible ! BRAVO et MERCI ! " - Anne-Marie " Clair, complet, accessible, bourré d'astuces et de solutions... parfait ! " - Thomas " Je suis très contente car c'est un guide exhaustif, avec des sources toujours citées... Et en même temps j'y trouve facilement les rubriques/conseils qui m'intéressent le plus. Et puis réconcilier santé, environnement... et mon budget ce n'était pas gagné donc vraiment, merci ! " - Laura Ce guide complet de santé environnementale va vous aider à assainir votre environnement et réduire vos émissions de polluants pour préserver votre santé et celle de la planète car l'un ne va pas sans l'autre. Alimentation, cosmétiques, couches, produits d'entretien, de jardinage, textiles, mobilier, ondes, déchets, économies d'eau et d'énergie... Ce guide exhaustif passe en revue tous les pans de votre vie quotidienne et vous explique quels sont les polluants qui nous entourent, leurs effets sur l'environnement et la santé, et surtout comment les éviter. o Pour la santé et la planète, mieux vaut manger du poisson sauvage ou d'élevage ? o Boire de l'eau du robinet ou de l'eau en bouteille ? o Quel est le meilleur système pour filtrer l'eau du robinet ? o Une poêle antiadhésive, c'est pratique mais le revêtement téflon n'est-il pas toxique ? o Comment bien choisir mon déodorant, mes protections périodiques, une teinture pour les cheveux ? Quels sont les labels auxquels se fier ? o Pourquoi vaut-il mieux éviter d'utiliser de l'eau de Javel ? o Quels jouets privilégier pour la santé de mon bébé ? o Quels isolants et quelles peintures choisir pour rénover ma maison ? o Les écrans ont envahi nos vies... alors comment être un geek responsable ? Et la 5G, faut-il s'en méfier ? Chaque problématique est traitée sous la forme d'une fiche pratique permettant à la fois d'en comprendre les enjeux et de mettre en oeuvre des solutions alternatives. Basée sur les données scientifiques les plus récentes, illustrée et avec des tutos DIY, cette bible vous apporte une à une toutes les clés pour vivre de façon plus saine et plus écologique... tout en préservant votre budget !

[Plus d'informations...](#)