

Halte au gaspillage alimentaire !



**Sélection de documents
autour du thème de la lutte contre le gaspillage**

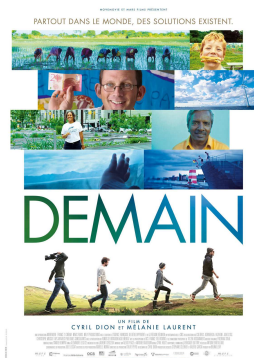
Chacun de nous jette 20 kg de nourriture par an. Pour lutter contre le gaspillage et faire des économies, la médiathèque organise avec le jardin partagé du centre social et culturel René Cassin, l'AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) le panier Majolan, les Pot'iront de Décines (jardin partagé) et la librairie CoLibris une après-midi et soirée avec pour thème *Manger mieux, jeter moins*. Cet événement aura lieu le samedi 18 novembre, dès 16h30, au centre social et culturel René Cassin. Ateliers cuisine, couture, mandala, lectures d'albums pour enfants, rencontre d'acteurs locaux et buffet partagé sont au programme. Les inscriptions sont en cours au 04-78-31-99-43.

A cette occasion nous vous proposons une sélection de documents que vous pourrez consulter sur place le 18 novembre et emprunter ensuite à la médiathèque.

Sommaire

Films sur l'alimentation.....	3
Livres sur l'alimentation ou les déchets	5
Des recettes et solutions pour lutter contre le gaspillage	7
Couture, création et produits cosmétiques à faire soi-même	11
Guides pour passer à l'acte.....	14
Romans.....	15

Films sur l'alimentation

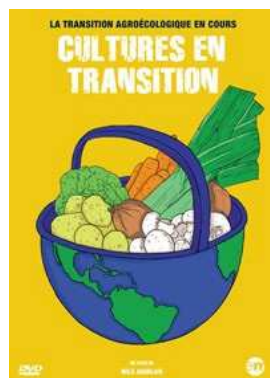


Demain

Cyril Dion, FTD, 2016. – 115 mn

Et si montrer des solutions, raconter une histoire qui fait du bien, était la meilleure façon de résoudre les crises écologiques, économiques et sociales, que traversent nos pays ? Suite à la publication d'une étude qui annonce la possible disparition d'une partie de l'humanité d'ici 2100, Cyril Dion et Mélanie Laurent sont partis avec une équipe de quatre personnes enquêter dans dix pays pour comprendre ce qui pourrait provoquer cette catastrophe et surtout comment l'éviter. Durant leur voyage, ils ont rencontré les pionniers qui réinventent l'agriculture, l'énergie, l'économie, la démocratie et l'éducation. En mettant bout à bout ces initiatives positives et concrètes qui fonctionnent déjà, ils commencent à voir émerger ce que pourrait être le monde de demain...

F 333.4 DIO

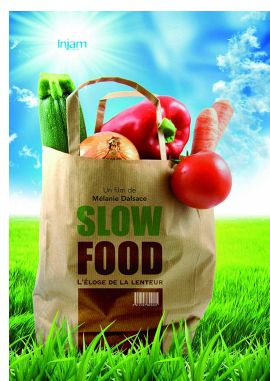


Cultures en transition

Nils Aguilar, Editions Montparnasse, 2013. – 66 mn

A Cuba, en Angleterre comme en France, des alternatives en marche témoignent avec force d'une transition culturelle en cours. Une transition qui serait la préfiguration d'un futur au delà de l'insécurité alimentaire, des désastres écologiques et des aliénations dont nous souffrons actuellement. La transition dont parle ce film n'a rien d'une révolution abrupte et violente, mais d'avantage d'une évolution, lente et paisible, où nous nous inspirons de notre propre histoire.

F 333.76 AGU

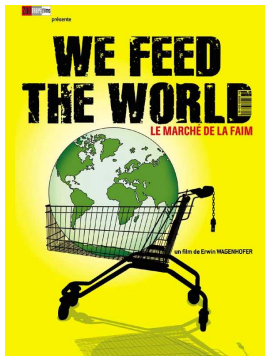


Slow food

Mélanie Dalsace, Injam Production, 2011. - 52 mn

Pourquoi faut-il sauver l'oignon de Sisco dans le Cap Corse, le maïs de Catamarca en Argentine et le fromage d'estives des Pyrénées béarnaises ? Ces aliments font parties de la liste "des produits en dangers" selon l'organisation internationale Slow Food. Cette fondation pour la biodiversité a identifié près de 300 aliments à protéger dans le monde entier contre les attaques de l'industrie agro-alimentaire. Avec ce documentaire en compagnie de sociologues, de diététiciens, de cuisiniers, d'agriculteurs et de militants Slow Food nous nous interrogerons sur ce que nous mangeons afin de comprendre pourquoi nous avons perdu la culture du goût ?

F 333.76 DAL



We feed the world

Erwin Wagenhofer, Montparnasse, 2008 – 1h35

Tourné dans six pays, riche de témoignages divers, le film décortique la chaîne qui va du champ au supermarché, dénonce les gâchis et suscite la réflexion et la révolte. Un coup de poing qui fait du bien !

F 333.76 WAG



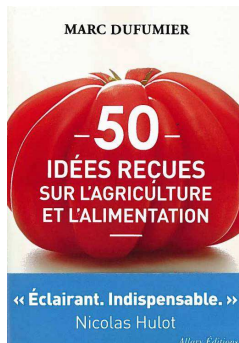
Discount

Louis-Julien Petit, Universal StudioCanal Vidéo, 2015. - 98 mn

Pour lutter contre la mise en place de caisses automatiques qui menace leurs emplois, les employés d'un Hard Discount créent clandestinement leur propre « Discount alternatif », en récupérant des produits qui auraient dû être gaspillés...

SI F PETI DIS

Livres sur l'alimentation ou les déchets



50 idées reçues sur l'agriculture et l'alimentation

Marc Dufumier, Allary Editions, 2014. - 254 p.

La plupart des tomates n'ont plus de goût. Vrai. Le goût ne fait pas partie des critères de sélection des aliments proposés par l'agriculture industrielle. Boire beaucoup de lait est bon pour la santé. Faux. C'est mauvais pour les os et pour le taux de cholestérol. Nos races animales sont en voie de disparition. Vrai. Et il est urgent d'agir. L'agriculture industrielle vend des produits "bon marché". Faux. Nous les payons en réalité très cher.

Des réponses claires et scientifiquement incontestables qui remettent en cause beaucoup de nos idées reçues...

333.76 DUF

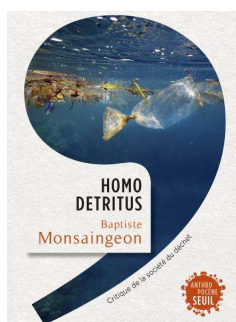


Faut-il être végétarien ?

Claude Aubert et Nicolas Le Berre, Terre Vivante, 2013. - 152 p.

C'est un acte quotidien si courant et si simple : manger. Mais manger quoi et pourquoi ? Que ce soit au regard de notre santé ou de celle de la planète, que mettre dans notre assiette ? A l'heure où les scandales concernant les produits surgelés à base de viande inondent les media, important de se poser la question. Une fois que l'on sait qu'un tiers de l'effet de serre et quasiment quarante pour cent des cancers naissent dans notre assiette, l'urgence du changement de nos comportements alimentaires devient criante. Quel est le bien-fondé de la présence massive de produits animaux dans notre alimentation ? Quelles sont les conséquences d'une telle consommation sur la qualité de notre environnement et sur le devenir de la planète ? La production de protéines animales de façon intensive est-elle vraiment utile ? Est-il seulement envisageable de nourrir toute la planète en conservant ce niveau de consommation de protéines animales ? Faut-il pour autant s'orienter vers une alimentation 100% végétarienne ?

613.2 AUB



Homo detritus : critique de la société du déchet

Baptiste Monsaingeon, Seuil, 2017. - 279 p.

Stockés dans des décharges, éparpillés à la surface des océans ou dispersés en particules invisibles dans l'atmosphère, les déchets sont désormais des traces indélébiles de notre présence sur terre autant que des symptômes de la crise du monde contemporain. Après les avoir enfouis et brûlés, il est devenu impératif de les réduire, de les réutiliser, de les recycler. A l'heure de l'économie circulaire, cette promesse d'un monde sans restes rappelle un mensonge de la tribu Chagga, évoqué par l'anthropologue Mary Douglas : les mâles adultes de cette tribu affirment ne jamais déféquer ! De même, ce livre montre que la quête

de pureté et de maîtrise technique du déchet dans nos sociétés industrielles fabrique un aveuglement collectif. Il raconte comment Homo detritus, face cachée d'Homo oeconomicus, a cru sauver la planète en " bien jetant ". Un livre fort sur les impasses des approches " gestionnaires " de notre société du déchet.

333.45 MON



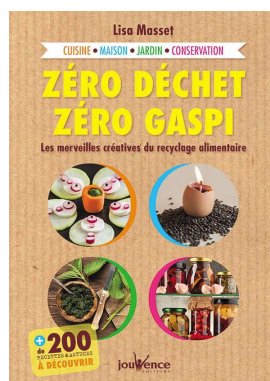
Cradle to Cradle : créer et recycler à l'infini

William McDonough et Michael Braungart, Alternatives, 2011. - 230 p.

Michael Braungart et William militent depuis plusieurs années pour une éco-efficacité qui ne mettrait plus la croissance économique et l'écologie dos-à-dos : plutôt que de chercher à réduire notre consommation, créons un modèle industriel basé sur une sorte de compostage appliqué à tous les objets, imitant ainsi l'équilibre des écosystèmes naturels. Loin des habituels discours catastrophistes sur l'avenir de notre planète, Cradle to Cradle propose des solutions concrètes qui peuvent faire de nos déchets d'aujourd'hui nos ressources de demain.

333.45 MCD

Des recettes et solutions pour lutter contre le gaspillage

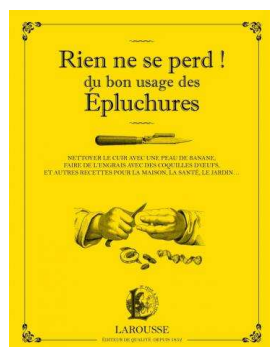


Zéro déchet, zéro gaspi : les merveilles créatives du recyclage alimentaire

Lisa Masset, Jouvence, 2017. - 191 p.

Que ce soit pour des motivations écologiques, économiques ou dans une quête d'originalité, arrêtez-vous avant d'atteindre la poubelle et donnez à vos déchets alimentaires une seconde vie grâce aux recettes présentées dans ce livre. Savez-vous que les écorces de melon peuvent devenir de merveilleuses confitures ou que les fanes de radis se transforment en un tour de main en un velouté délicieux ? Découvrez, grâce aux recettes originales et simples de Lisa, comment utiliser blancs d'oeufs, pain rassis, épluchures diverses, marc de café, etc. Cet ouvrage richement illustré vous invite également à cuisiner les plantes et fleurs de vos jardins et vous apprend à mieux conserver les aliments pour limiter les déchets. Émerveillez vos papilles en devenant un magicien du recyclage alimentaire !

641.56 MAS

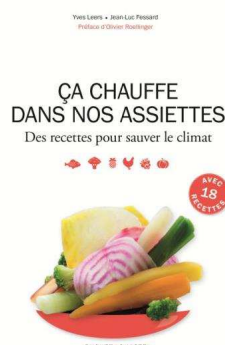


Rien ne se perd ! du bon usage des épluchures

Martina Krcmar, Larousse, 2017. - 64 p.

Il fut une époque où on ne perdait rien, on réutilisait, on transformait, on réparait jusqu'à l'ultime usure... Aujourd'hui, nous avons la mauvaise habitude d'éliminer la partie la plus nutritive de ce que nous mangeons ! Ce livre va vous apprendre à recycler les déchets, à en faire une vraie ressource gourmande et utile. Thème par thème - Cuisine, Maison, Beauté, Santé, Jardin & animaux -, tous les types d'utilisation sont évoqués ici, de A à Z, et avec force recettes et trucs de grand-mère, judicieusement réhabilités.

602.3 KRC

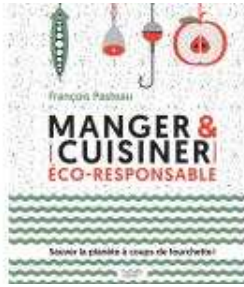


Ça chauffe dans nos assiettes : des recettes pour sauver le climat

Yves Leers, Buchet/Chastel, 2017. - 160 p.

Notre alimentation a un impact considérable sur l'environnement et sur le climat : près du tiers des émissions de gaz à effet de serre que nous émettons se cache dans notre frigo ! Nous disposons donc d'un moyen simple et efficace pour réduire notre empreinte carbone : il suffit de regarder de plus près le contenu de notre assiette. Nous pouvons agir au niveau de la production, de la distribution et de la consommation...

640.7 LEE

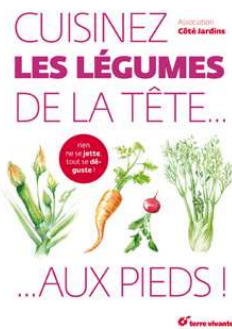


Manger et cuisiner éco-responsable : sauver la planète à coups de fourchette !

François Pasteau, Hachette pratique, 2017. - 192 p.

Qu'entend-on par manger et cuisiner éco-responsable ? Comment notre alimentation joue-t-elle un rôle sur l'empreinte carbone, quels sont les bons comportements à adopter pour la réduire ? Pour comprendre tous les enjeux d'une alimentation et d'une cuisine durables, ce livre comporte deux parties : une première partie rédigée par Emmanuelle Jary, journaliste spécialisée dans la gastronomie durable qui reprend avec des explications claires toutes les bases de la cuisine éco-responsable : le tri, les transports, le bio, la saisonnalité, la façon de faire ses courses... Dans une seconde partie gourmande, François Pasteau chef du célèbre restaurant L'Epi Dupin à Paris, président de deux associations, "Ethic Ocean" et "Bon Pour le Climat" propose 50 recettes délicieuses. Pas de gaspi dans la cuisine pour ce chef engagé qui milite pour l'environnement !

641.56 PAS

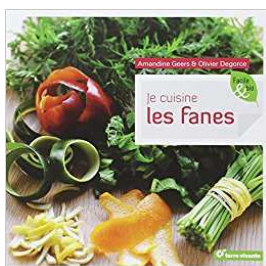


Cuisinez les légumes de la tête... aux pieds !

Terre vivante, 2014. - 253 p.

180 recettes inédites avec une centaine de variantes pour cuisiner 40 légumes " de la tête aux pieds " sans jamais se lasser, ni délaisser des parties parfois peu valorisées et pourtant goûteuses : racines, feuilles, branches, graines, fanes, fruits... Variées et originales, ces recettes crues ou cuites, végétariennes ou non, salées ou sucrées, permettent d'accommoder et de conserver des légumes souvent très prolifiques... Zéro gaspi, des recettes gourmandes et testées, des légumes variés, bio, locaux... une bonne façon de nous régaler tout en préservant notre santé et notre planète ! Les auteurs de ces recettes sont les familles membres du jardin collectif bio " COTE JARDINS ", situé en périphérie de Lyon.

641.35 CUI



Je cuisine les fanes

Amandine Geers, Olivier Degorce, Terre vivante, 2011. - 96 p.

L'épluchage des fruits et légumes (à la condition qu'ils soient bio), nous prive de très précieux micro-nutriments (vitamines, minéraux, polyphénols...). Et pendant ce temps, nos poubelles débordent . La solution : apprendre à cuisiner épluchures, fanes et trognons. Grâce aux 35 recettes de ce livre proposées par nos cuisiniers créatifs Amandine Geers et Olivier Degorce, vous combinerez économie, écologie et gastronomie ! Que diriez-vous d'un carpaccio d'épluchures de courgettes, de fajitas de poulet aux fanes de carottes et au cidre, d'un gâteau chocolat et fleurs de courgettes ?

641.35 GEE

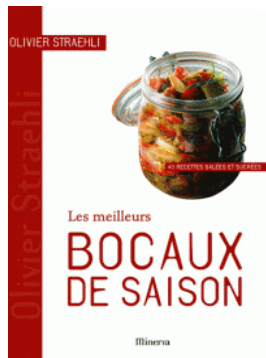


Conserves : 50 recettes maison

Minouche Pastier, Rustica éditions, 2015. - 79 p.

Lorsque potager et verger regorgent de légumes et de fruits, la préparation de conserves s'impose. Ce livre propose une cinquantaine de recettes traditionnelles ou originales, faciles à réaliser et savoureuses, pour mettre en valeur les produits du jardin.

641.4 PAS

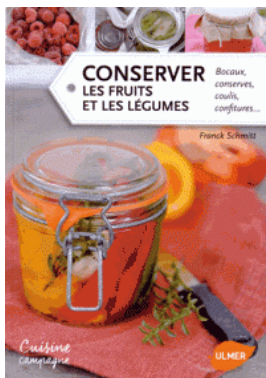


Les meilleurs bocaux de saison : 40 recettes salées et sucrées

Olivier Straehli, Ed. Minerva, 2010. - 95 p.

Terrine de volaille, thon aux deux tomates et à l'anis, ratatouille, poires au pinot noir, chutney de citrouille aux agrumes, abricots aux épices de Noël... Les conserves faites maison sont un moyen simple et rapide de consommer des produits de qualité tout au long de l'année. Olivier Straehli propose avec Les meilleurs bocaux de saison une épicerie gourmande en 40 recettes salées et sucrées, colorées et savoureuses : optez pour le naturel et la saveur vraie en toute saison !

641.4 STR



Conserver les fruits et les légumes : bocaux, conserves, coulis, confitures...

Franck Schmitt, Ulmer, 2015. - 191 p.

En 110 recettes, de Ail à Tomate, et de Abricot à Rhubarbe, vous saurez préparer et conserver les légumes et les fruits pour en régaler vos proches toute l'année. Toutes les méthodes de conservation (au vinaigre, dans le sel, dans l'huile, dans l'alcool, dans le sucre, congélation, séchage, stérilisation) sont détaillées grâce à des pas à pas photographiques et illustrées de recettes, classiques ou originales.

641.4 SCH



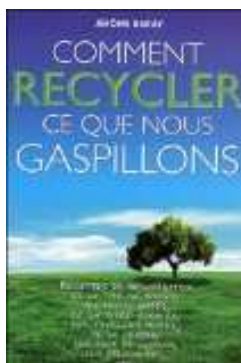
Je réussis mon compost et lombricompost

Jean-Luc Ruciani, Rageot, 2014. - 92 p.

A partir de 9 ans

En quarante ans, nos poubelles ont doublé de volume. Et les messages pleuvent : « réduisons nos déchets, nous dit-on, ça déborde ! ». Composter, la solution ? Oui, à condition de choisir le type e compostage adapté à son mode de vie. Habiter un appartement et se lancer dans le lombricompostage ou vermicompostage, c'est possible. Vivre dans un pavillon de banlieue avec un jardinet et s'acheter un bac à compost, ce n'est pas compliqué, Avoir un grand jardin potager, une haie, et quelques massifs de fleurs permet de se lancer dans le compostage à plus grande échelle.

631.8 MAR

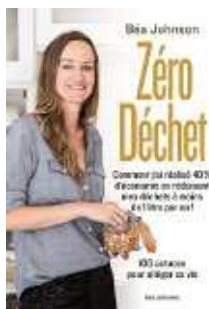


Comment recycler ce que nous gaspillons ?

Jérôme Baray, Jacques Grancher, 2009. - 179 p.

Un guide de l'autonomie écologique et de gestes citoyens permettant de donner une nouvelle jeunesse aux déchets.

333.45 BAR



Zéro déchet

Béa Johnson, Les Arènes, 2013. - 395 p.

Béa Johnson nous explique comment elle et sa famille ont maintenu leur style de vie tout en ne produisant quasiment aucun déchet. Ils ont réduit leurs dépenses annuelles de 40%, et n'ont jamais été en aussi bonne santé, à la fois physiquement et émotionnellement. Elle nous donne des centaines de trucs faciles pour une vie respectueuse de l'environnement qui, même pour les plus occupés d'entre nous, sont simples à appliquer. Plus d'une centaine d'outils et astuces : Comment faire son mascara, sa laque ou son dentifrice ? Comment fabriquer sa propre moutarde, emballer le déjeuner des enfants sans utiliser de plastique, avoir une alimentation saine et sans gâchis, créer ses produits d'entretien et éviter tous les toxiques, refuser les pubs intempestives dans la boîte aux lettres, faire son papier recyclé ou son compost ?

333.45 JOH



Famille presque zéro déchet : ze guide

Jérémie Pichon, Thierry Souccar, 2016. - 256 p.

Réduire ses déchets est le premier geste écologique du quotidien. Mais comment y parvenir ? C'est ce que se sont demandé Jérémie et Bénédicte. Lancés dans l'aventure zéro déchet, ils ont repensé un à un tous les actes de la vie quotidienne : faire ses courses, cuisiner, nettoyer la maison, la meubler, se laver, se maquiller, s'habiller, travailler au bureau, jardiner, bricoler, faire la fête... Résultat : ce livre, illustré en couleurs et plein d'humour, avec des centaines de conseils pratiques et d'alternatives simples pour le quotidien. Comment organiser un pique-nique sans plastique ; acheter viande et fromage sans emballage ; fabriquer un liquide vaisselle et des cubes nettoyeurs pour les wc sans chimie polluante ; confectionner sa crème hydratante, sa mousse à raser et son déo ; préparer des goûters à emporter zéro déchet, se procurer des jouets sans carton ni polystyrène...

333.45 PIC



Les enfants presque zéro déchet : ze mission

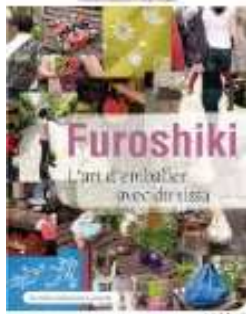
Jérémy Pichon & Bénédicte Moret, Thierry Souccar, 2016. - 96 p.

A partir de 8 ans

Ils n'ont aucun superpouvoir, ils ont des costumes pourris, ils ne font que des conneries, mais ils sauvent le monde tous les jours par leurs actions zéro déchet ! Ils sont : les héros du Zéro ! Toi aussi deviens un héros du zéro ! Ze mission, si tu l'acceptes : rejoindre l'équipe Zéro Déchet. Compostman, Zéroman, Greengirl, la fée Letoi et Slipman t'ont concocté un plan d'action génial pour soigner la planète. Par exemple : fabriquer ta propre pâte à modeler, créer des sacs en tissu personnalisés, organiser un anniv sans déchet ou un pique-nique sans plastique. Une chose est sûre, tu ne risques pas de t'ennuyer. Bienvenue dans l'aventure Zéro Déchet !

BJ 333,45 PIC

Couture, création et produits cosmétiques à faire soi-même



Furoshiki : l'art d'emballer avec du tissu

Kumiko Nakayama-Geraerts, Tutti Frutti, 2008. - 63 p.

Avec un simple carré de tissu, Kumiko Nakayama, vous enseigne l'art d'emballer et de transporter toutes sortes d'objets. Un geste simple, élégant, économique et parfaitement écologique à utiliser quotidiennement pour faire ses courses, transporter des bouteilles, des livres, son déjeuner ou encore offrir un cadeau. Vous trouverez, dans ce livre, 20 pliages facilement réalisables et des idées pour personnaliser vos furoshiki. Dites adieu aux sacs plastiques, passez aux furoshiki.

746.99 NAK



Sacs et rangements à la japonaise : 20 modèles à coudre

Akiyo Kajiwara, Dessain et Tolra, 2012. - 64 p.

Travaux de couture dans l'esprit japonais, divers modèles de sacs et de pochettes plus ou moins complexes à réaliser : sac pour accessoires de broderie, sac épaule forme ronde, sac à bento, pochette à pinceaux, pochette à bijoux, etc.

746,99 KAJ



Inspiration Japon : 30 créations

Maria O, Dessain et Tolra, 2011. - 96 p.

Une trentaine d'objets de culture ou d'inspiration japonaise en tissu ou en papier à réaliser avec plusieurs niveaux de difficulté : origami, kirigami, furoshiki et base de couture.

746.99 O



Petites coutures pour bouts de tissu

Angel Mélie, Eyrolles, 2015. - 63 p.

Je marie les pois et les rayures, je mélange le jaune moutarde avec le vert pistache... Ravie de redonner vie à mes petits trésors : toutes ces chutes de tissu qui ont chu dans mes tiroirs !

Avec elles, je n'ai pas peur du coup de ciseaux en trop et je m'élançe en cadence dans la confection de pièces uniques. Chut(es)... je couds !

746.99 MEL



Petits bijoux – Créer en recyclant

Patrizia Valsecchi, Editions Nuinui, 2015. - 93 p.

En suivant les instructions fournies au fil des pages et les tutoriel vidéo consultables en ligne ou téléchargeables par code QR, il ne sera pas difficile de créer de ses mains colliers, bracelets, bagues et boucles d'oreilles avec des capsules de café, des vieux gants de cuisine en caoutchouc, des ballons colorés inutilisés, des bouteilles en plastique, des vieux journaux ou dépliants et autres imprimés, en récupérant et mettant aussi en valeur décorations, fermoirs et autres parties de vieux bijoux : il suffit de connaître les bonnes techniques et de donner libre cours à son imagination. On peut ainsi inventer des pièces absolument uniques, à moindre coût et en évitant de gaspiller des éléments encore utiles, dans un esprit écodurable. Le coffret contient des cordonnets de couleur et d'autres accessoires avec lesquels réaliser de petits bijoux exceptionnels.

745.93 VAL



Carton et papiers recyclés

Angelika Kipp, Les Editions de Saxe, 2015. - 79 p.

745.94 KIP



Bricoles et récup animaux : un monde animal à fabriquer à partir d'objets du quotidien

Fabien Jonckheere, Eyrolles, 2013. - 85 p.

Les bases du bricolage pour fabriquer des jouets avec peu de matériel : voitures de courses, petits personnages, avions, etc. Avec des explications en pas à pas.

BJ 745.93 JON



La déco récup' : matériaux naturels et recyclés

Harumi Kageyama, Editions de Saxe, 2012. - 96 p.

Des idées et des méthodes permettant de fabriquer des objets décoratifs à partir de matériaux ramassés dans la nature ou récupérés au quotidien : branches, coquilles, boîtes de conserve, sacs en papier, etc. Propose 21 suggestions à base de matériaux de récupération et 21 objets en éléments naturels.

745.93 KAG



Je fabrique mes produits ménagers

Laetitia Royant, Terre vivante, 2012. - 95 p.

602.3 ROY



Maquillage à faire soi-même : 25 recettes pour une beauté au naturel

Aroma-Zone, Marie-Claire Editions, 2016. - 187 p.

Apprenez à créer vos propres produits de maquillage avec Aroma-Zone ! Rouges à lèvres, mascaras, fonds de teint, blushs... Utilisez des ingrédients sains et naturels (huiles végétales, beurres, colorants et parfums naturels) pour confectionner des produits 100 % personnalisés et parfaitement adaptés à la couleur de votre peau ou de vos yeux. Matériel, ingrédients, techniques et recettes détaillées : tout y est pour vous permettre de réaliser sans difficulté tous les indispensables de votre trousse de maquillage !

603.5 ARO



Cosmétique solide

Stellina Huvenne, La Plage, 2017. - 72 p.

Parfum, shampoing, dentifrice, sérum contour des yeux, déodorant... les cosmétiques solides sont faciles à fabriquer soi-même, à transporter, conserver et à offrir ! Avec de l'huile de coco, du beurre de karité, des huiles essentielles... et des moules à muffins, vous allez préparer dans votre cuisine des produits de soins naturels et efficaces car plus concentrés en actifs que les produits liquides. 28 cosmétiques sains, éthiques, "zero Waste " et certifiés bons pour votre peau et vos cheveux.

603 HUV



Je crée mes cosmétiques bio

Corine Smadja, Ed. EccE, 2016. - 170 p.

Les produits de beauté vendus dans les rayons des grandes surfaces, des parfumeries et des pharmacies n'ont pas l'efficacité annoncée. Vous avez de plus en plus de doutes quant à leur toxicité pour votre peau et votre santé. Alors, pourquoi ne pas faire vos cosmétiques vous-même ? Dans ce livre, vous trouverez tout l'arsenal de beauté nécessaire pour traiter sa peau avec respect et efficacité.

603 SMA

Guides pour passer à l'acte



S'engager dans une AMAP

Françoise Vernet & Marie-Noëlle Himbert, Actes Sud, 2017. - 64 p.

Les AMAP ont popularisé la notion de "paniers" et bouleversé l'imaginaire de l'agriculture. En racontant l'histoire de ce concept révolutionnaire et en entraînant le lecteur dans les arcanes de la création d'une AMAP, cet ouvrage dévoile les richesses insoupçonnées de l'étonnant partenariat entre un paysan et des consommateurs. Il nous propose de regarder autrement ce que nous mangeons et ce que nous achetons.

333.76 VER



Le guide du locavore pour mieux consommer local

Anne-Sophie Novel, Eyrolles, 2010. - 153 p.

Locavore... Cela ne vous dit rien ? Terme encore peu répandu dans le monde francophone, il incarne déjà chez nos voisins anglo-saxons une véritable révolution ! L'idée originale consiste à ne s'alimenter qu'avec des aliments produits dans un périmètre local de 200 km maximum.

333.42 NOV



J'arrête de surconsommer ! 21 jours pour sauver la planète et mon compte en banque

Marie Lefèvre, Eyrolles, 2017. - 203 p.

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.

640.7 LEF



Comment moins dépendre du système

Bernard Farinelli, Rustica Editions, 2012. - 191 p.

Nous vivons une période de remise en question. Chacun de nos gestes impose une réflexion, dans les domaines de la santé, du budget et de l'écologie. La tendance actuelle est au vivre autrement : autoproduction, partage, consommation raisonnée, aller à l'encontre du gaspillage, mieux gérer son budget tout en prenant soin de la planète...

333.42 FAR

Roman



No impact man

Colin Beavan, 10/18, 2011. - 310 p.

Comme nous tous, Colin Beavan en a marre d'assister, impuissant, au réchauffement climatique, à la déforestation et aux gaspillages en tous genres... Il refuse d'être partie prenante dans la fonte des glaces et de la disparition des ours polaires. Son défi : vivre un an en réduisant au maximum son empreinte environnementale.

R BEAV