


REPENSER NOTRE MODE DE VIE



LE ZÉRO DÉCHET

— SÉLECTION DE DOCUMENTS —

VILLE DE MEYZIEU



MEDIATHEQUE
MUNICIPALE VILLE DE MEYZIEU

VIVRE AUTREMENT



SOS Terre : que faire pour sauver notre planète ?

Patrick George, L'École des Loisirs, 2020.

Que faire pour sauver notre planète ? Il y a des choix à la portée de tous. On tourne les pages transparentes du livre, et hop, la voiture reste au garage et on prend le vélo, le pneu devient balançoire, et on rebondit sur le trampoline plutôt que de sauter d'une page web à l'autre. Maintenant, c'est à nous de jouer !

G [Premiers documentaires - étiquette jaune - côté Rue]

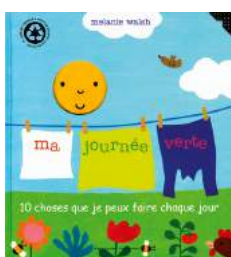


Mes petits gestes pour la terre

Mylène Rigaudie, Fleurus, 2020. 10 p.

Petit croco, sais-tu pourquoi il faut fermer le robinet pendant qu'on se lave les dents ? Et toi, petit ours, sais-tu pourquoi il faut économiser le papier ?

M [Premiers documentaires - étiquette jaune - côté Rue]

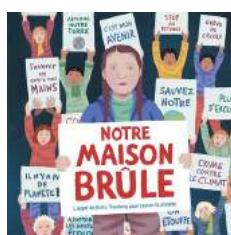


Ma journée verte : 10 choses que je peux faire chaque jour

Mélanie Walsh, Gallimard jeunesse, 2010. 34 p.

Du matin au soir, 10 bonnes habitudes pour que chaque jour soit une journée verte : déposer ses déchets dans le compost, aider à bien remplir le lave-linge et faire sécher les vêtements sur un fil, terminer son assiette, etc. Pour sensibiliser les petits aux gestes quotidiens qui aident à préserver la planète, un album avec des formes découpées.

W [Premiers documentaires - étiquette jaune - côté Rue]

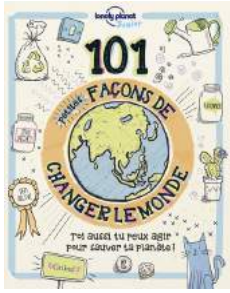


Notre maison brûle : l'appel de Greta Thunberg pour sauver la planète

Jeanette Winter, Gallimard jeunesse, 2020. 32 p.

Jeanette Winter retrace le parcours et l'engagement de la jeune militante Greta Thunberg dans un album qui invite tous les lecteurs à prendre conscience de l'urgence écologique.

W [Albums divers - étiquette bleue - côté Rue]



101 petites façons de changer le monde : toi aussi, tu peux agir pour sauver ta planète !

Aubre Andrus, Gründ, 2019. 111 p.

Chaque grande idée qui a changé le monde est née d'une personne qui a choisi de faire les choses différemment. Et si toi aussi, tu étais cette personne ? Dans ce guide, découvre 101 idées d'actions positives pour prendre soin des autres, de la planète et de toi : fabriquer un objet pour simplifier le quotidien, apprendre les gestes de premiers secours, économiser l'énergie. A toi de décider comment tu peux améliorer le monde autour de toi, et commencer dès aujourd'hui à faire la différence !

BJ 333.4 AND [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



On fait du bien à notre planète

Iréna Aubert, Grenouille Editions, 2018. 52 p.

Mathis et Zoé s'interrogent beaucoup sur le monde qui les entoure alors qu'ils sont confrontés, au fil de leurs balades, à des problèmes liés à leur environnement : pollution de l'air, changements climatiques, déchets... Mais alors comment pouvons-nous agir pour faire du bien à notre planète ? Plusieurs solutions existent déjà : les énergies renouvelables, l'agriculture biologique, la protection des espèces en voie de disparition, et tant d'autres à découvrir et à imaginer, car c'est à chacun de nous de préserver notre maison.

BJ 333.4 AUB [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]

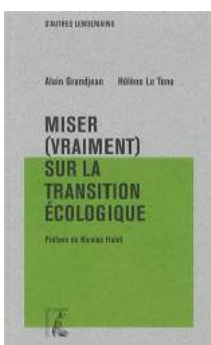


Petit manuel de résistance contemporaine : récits et stratégies pour transformer le monde

Cyril Dion, Actes Sud, 2018. 148 p.

Que faire face à l'effondrement écologique qui se produit sous nos yeux ? Ne sommes-nous pas face à un bouleversement aussi considérable qu'une guerre mondiale ? Dès lors, n'est-il pas nécessaire d'entrer en résistance contre la logique à l'origine de cette destruction massive et frénétique de nos écosystèmes ? Mais résister contre qui ? Cyril Dion propose de nombreuses pistes d'actions : individuelles, collectives, politiques, mais, plus encore, nous invite à considérer la place des récits comme moteur principal de l'évolution des sociétés.

333.4 DIO [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Miser (vraiment) sur la transition écologique

Hélène Le Teno, Alain Grandjean, Ed L'Atelier, 2014. 191 p.

Plutôt silencieuse, la transition écologique est néanmoins déjà en marche. De multiples initiatives font leurs preuves, en France ou à l'international, démontrant par là même que le grand virage de la transition est possible, à condition de porter haut et fort un projet de société qui ose replacer le citoyen et l'intérêt général au centre de l'action. Devant l'urgence, comment faire mieux avec moins pour se nourrir, se déplacer... ? Que faire de son temps et de son argent ?

333.4 GRA [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Le manuel du petit écolo : mes actions au quotidien pour protéger la planète !

Adeline Grolleau, Rusti'kid, 2020. 79 p.

A la maison, dans la rue, dans les commerces, en forêt, à la plage... quelle que soit la situation, deviens un super écolo-héros ! Avec ce livre, découvre : les explications pour bien comprendre les menaces pesant aujourd'hui sur la planète ; toutes les actions à mener au quotidien pour réduire ton empreinte écologique et te mettre au zéro déchet ; des activités, basées sur l'observation, pour mieux connaître la nature et des activités manuelles ; des jeux pour tester tes connaissances..

BJ 333.4 GRO [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Famille en transition écologique

Jérémie Pichon, Thierry Souccar, 2019. 233 p.

Quel est le véritable impact de notre mode de vie sur l'environnement ? Comment le mesurer ? Et surtout : quels changements opérer dans notre vie de tous les jours si l'on veut préserver la planète ? Ce livre, à la fois manifeste pour la sobriété et guide pratique, vous invite à entrer les deux pieds dans la transition écologique. Avec l'aide d'ingénieurs spécialisés en bilan carbone et analyse de cycle de vie, Jérémie Pichon passe au peigne fin, toujours avec humour, le coût écologique de notre vie quotidienne : transport, logement, alimentation, électronique, épargne... Sur la base de cette analyse fouillée, il nous invite à redéfinir nos priorités et propose un plan d'actions pour amorcer en famille une vraie transition écologique.

333.4 PIC [Livres documentaires adultes - côté Parc]



La révolution quotidienne

Régine Quéva, Larousse, 2019. 63 p.

Les petits gestes font les grands changements. Nous n'avons plus le temps d'attendre, plus le temps de parler, de chipoter, de se poser des questions, de tergiverser. Comment faire ? Les solutions sont simples, économiques, écologiques, à la portée de tou(s)tes. Le monde changera par nos actions silencieuses et ce sera une révolution quotidienne. Comment faire concrètement ? Tout commence par les produits que nous utilisons tous les jours et par ce que nous mangeons. La vie domestique est un pilier pour le changement planétaire.

333.4 QUE [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Qu'est-ce qu'on attend ?

Marie-Monique Robin, Arcadès, 2016.

Qu'est-ce qu'on attend ? raconte comment une petite ville d'Alsace de 2 200 habitants s'est lancée dans la démarche de transition vers l'après-pétrole en décidant de réduire son empreinte écologique.

333.4 ROBI [Films documentaires - Image et Numérique]



On a 20 ans pour changer le monde

Maxime de Rostolan, Larousse, 2018. 124 p.

Le modèle agricole développé depuis les années 60 consomme plus qu'il ne produit, coûte très cher à la société et fait des ravages sur notre environnement et notre santé. Alors que le secteur pourrait créer de l'emploi et revitaliser nos campagnes, il fait exactement le contraire. Convaincu que l'alimentation et l'agriculture sont les premiers chantiers pour un avenir désirable, Maxime de Rostolan se bat avec toute l'équipe de l'association Fermes d'Avenir pour que l'agroécologie à taille humaine remplace l'agriculture chimique de grande échelle.

333.4 ROS [Livres documentaires adultes - côté Parc]

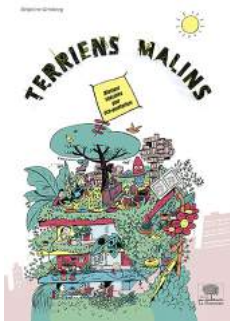


Vivre Bio

Alan Bridgewater, Larousse, 2013. 77 p.

Des conseils d'expert pour vivre en autosuffisance à la ville comme à la campagne, produire son énergie et sa nourriture biologique. Vous rêvez de mener une vie plus respectueuse de l'environnement, plus saine et qui va à l'essentiel. Mais comment faire concrètement ? Ce guide pratique propose des solutions intéressantes, pratiques et efficaces.

333.42 BRI [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Terriens Malins : missions spéciales pour éco-aventuriers

Delphine Grinberg, Le Pommier, 2013. 141 p.

Terriens Malins propose aux enfants dès 7 ans, de participer, à leur niveau, à la protection de la planète. Témoignages de personnes qui tentent de nouvelles approches de l'écologie, activités à partager, petits gestes faciles et originaux, pistes de réflexions, photos colorées et surprenantes, Terriens Malins foisonne de sentiers à explorer, de missions spéciales à réaliser, une boîte à outils qui présente l'écologie sous un angle actif, quotidien, facile et amusant. Des expériences réjouissantes à partager, des idées qui taquent les habitudes, une mine d'informations décalées, des initiatives émergentes, originales et peu connues du grand public. Les enfants ne résisteront pas à l'envie de devenir de véritables éco-aventuriers !

BJ 333.42 GRI [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Un million de révolutions tranquilles : comment les citoyens changent le monde

Bénédicte Manier, Les Liens qui libèrent, 2016. 296 p.

Ils reverdisent les déserts. Ils rendent leurs territoires autonomes en énergies renouvelables. Ils imaginent des outils de démocratie directe. Ils construisent des habitats coopératifs et implantent l'agriculture dans les villes. Ils créent des circuits financiers éthiques et de nouvelles formes de travail, horizontales et collaboratives. Et, partout dans le monde, ils échangent sans argent, fabriquent, réparent, recyclent et mettent en place de nouveaux communs. Qui sont-ils ? Des hommes et des femmes qui ont repris en main les enjeux qui les concernent. Et qui, de New York à Tokyo, de Barcelone aux villages du Burkina Faso et de l'Inde, inventent ce que pourrait être le monde de demain.

333.4 GRA [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Ça commence par moi : soyons le changement que nous voulons voir dans le monde

Julien Vidal, Seuil, 2018. 304 p.

Et si nous avions déjà les solutions dans notre quotidien pour changer le monde à notre échelle ? Tester et adopter une action écocitoyenne chaque jour pendant un an, c'est le défi que s'est lancé Julien Vidal. Il a choisi de partager son expérience et a répertorié ses 365 actions sur le site internet "cacommenceparmoi". Des solutions du quotidien, simples, efficaces (et économiques) pour changer le monde, ou comment réduire son empreinte écologique par quatre et diviser la taille de sa poubelle par dix, tout en économisant 300 euros par mois et en se reconnectant avec soi-même.

333.7 VID [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Comment protéger la nature ?

Sophie de Mullenheim, Larousse, jeunesse, 2019. 108 p.

Un ouvrage de 212 questions réparties en 4 thèmes : notre planète ; la faune ; la flore ; protéger la nature.

BJ 333.72 MUL [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]

CONSOMMER AUTREMENT



Comment j'ai sauvé la planète : l'écologie appliquée à la vie quotidienne

Sophie Caillat, Ed. du Moment, 2014. 227 p.

Comme moi, vous redoutez les conséquences du réchauffement climatique tout en rêvant de sauter d'un avion à l'autre ? Vous défendez de nobles idéaux mais votre vie ressemble plutôt à Sex and the City ? En clair, vous aimeriez sauver la planète sans changer vos habitudes ? Pour résoudre ces contradictions, j'ai expérimenté tous les possibles. J'ai adopté des vers mangeurs de déchets, passé mes soirées dans des Disco Soupes, chassé le gaspillage électrique, participé à la vélorution. L'écologie appliquée au quotidien ne doit pas être une punition. Entre grandes joies et petits moments de solitude, ce récit se veut un guide pour une vie plus zen.

333.4 CAI [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Guide du petit écolo : trucs et bons gestes pour la maison

Fanny Gauvin, Adrien Touche, Gilberte Bourget, Actes Sud junior, 2017. 80 p.

Tu le sais, la planète Terre est mal en point : l'air est pollué, le climat est en train de se réchauffer, les déchets envahissent les océans... Chez toi, dans ta chambre, dans ton salon ou dans ta salle de bain, tu peux adopter de "bons gestes" qui deviendront vite des réflexes : faire la cuisine au lieu de manger des plats tout préparés, renoncer aux lingettes jetables, fabriquer ton dentifrice écologique, organiser une vente de vieux jouets ou de vêtements, limiter tes recherches sur Google... Si tout le monde y met du sien, il est possible de préserver et même d'embellir notre environnement. Ce petit guide te donne une foule de conseils et de recettes pour devenir un vrai petit écolo !

BJ 333.4 GUI [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



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 consiste à ne s'alimenter qu'avec des aliments produits dans un périmètre local de 200 km maximum. Préserver la (bio)diversité, se reconnecter avec les saisons, découvrir de nouvelles saveurs, redécouvrir son territoire, soutenir les petites exploitations et de bonnes conditions de travail, investir dans l'économie locale, être en bonne santé et sauver la planète...

333.42 NOV [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Défis zéro déchet : 32 défis à relever pour protéger la planète !

Karine Balzeau, Rusti'kid, 2019. 79 p.

Trop de plastique, trop d'emballages, trop de déchets, trop de gaspillage... Trop, c'est trop ! Tu aimerais bien agir pour aider notre planète à aller mieux, mais tu ne sais pas comment faire ? La solution : le zéro déchet ! Grâce à ce livre, tu découvriras que changer ses habitudes de consommation et réduire ses déchets, c'est facile et amusant ! Tu apprendras par exemple à fabriquer ton propre dentifrice, à recycler tes habits, à faire du compost, à remplacer les objets en plastique, à fabriquer toi-même de chouettes cadeaux...

333.45 BAL [Livres documentaires adultes - côté Parc]

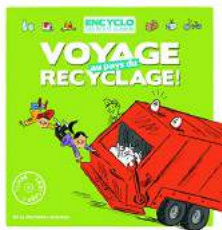


Zéro déchet

Béa Johnson, Arthaud poche, 2013. 411 p.

Allégez-vous !

333.45 JOH [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Voyage au pays du recyclage !

Elisabeth de Lambilly, De la Martinière jeunesse, 2012. 24 p.

Louis et Louise découvrent le fonctionnement du recyclage en suivant un camion à ordures et en visitant un centre de tri. Ils trouvent ainsi des réponses à leurs questions en menant l'enquête. Un dépliant de 6 volets recto verso, synthétise les informations essentielles sur le sujet : cycles de retraitement des déchets, objets fabriqués à partir de matières recyclées, etc.

BJ 333.45 LAM [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Ma vie zéro déchet

Zed Production, 2016.

Donatien s'est donné six mois pour réduire au maximum sa production de déchets. Il a 35 ans et vit en ville avec sa compagne et sa fille. Ils produisent 29, 5 kg de déchets hebdomadaires. "Ma vie zéro déchet" est le récit de son expérience, filmée au jour le jour. De rebondissements en mésaventures, cette expérience radicale sert aussi de point de départ à une enquête approfondie sur la question des déchets en France, où chaque année, un Français produit 500 kg d'ordures ménagères en moyenne.

333.45 LEMA [Films documentaires - Image et Numérique]

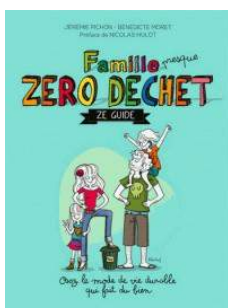


Les Déchets

Jean-François Noblet, Milan jeunesse, 2013. 39 p.

Journaux, restes de repas, emballages, ordinateurs cassés, médicaments, en 40 ans nos poubelles ont doublé de volume. Mais la capacité de la Terre à absorber nos déchets n'est pas illimitée. Découvrir la décomposition des matériaux ou pratiquer l'art de la "récup" : ce guide te propose plein d'astuces pour réutiliser, réparer, réduire et recycler les déchets. Avec des jeux, des enquêtes, des expériences, donne un petit coup de balai à ta planète.

BJ 333.45 NOB [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Famille presque zéro déchet : ze guide

Jérémie Pichon, Bénédicte Moret, 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. Suivre leur chemin, c'est s'assurer un bilan écologique positif (1 poubelle de 15 L pour 5 semaines). Mais la cerise sur le gâteau, c'est que l'aventure est bénéfique pour le porte-monnaie, la santé, le goût (on redécouvre le fait-maison), le moral (renforcement positif) et les relations sociales.

333.45 PIC [Livres documentaires adultes - côté Parc]

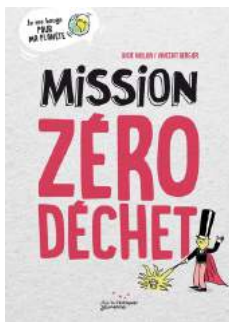


Les zénfants presque zéro déchet : ze mission

Jérémie Pichon, Bénédicte Moret, Thierry Souccar, 2016. 96 p.

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 [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Mission zéro déchet

Lucie Vallon, Vincent Bergier, Ed. Rue de l'échiquier, 2018. 39 p.

Un guide pratique pour passer au zéro déchet, même quand on a 8 ans ! En France, chaque personne produit environ 390 kilos de déchets par an. C'est beaucoup trop ! Alors, comment changer les choses et réduire leur volume au quotidien quand on est un enfant ? Il faut commencer par cerner le problème. Par exemple, trier ses emballages, c'est bien, mais c'est encore mieux d'agir plus en amont et... d'éviter ces emballages ! En bousculant ses habitudes et sa manière de consommer, on peut ainsi prendre une part très concrète à la défense de notre planète.

BJ 333.45 VAL [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



60 idées ludiques et pratiques pour en finir avec le plastique !

Jutta Grimm, Terre vivante, 2018. 176 p.

Nous sommes entrés dans l'ère du plastique, véritable fléau pour l'homme et l'environnement - et tout particulièrement pour les mers et océans. Ce livre propose de nombreuses alternatives : le DIY, le recyclage, consommer différemment et adopter un nouveau mode de vie plus naturel, avec à la clé la satisfaction d'être plus autonome et moins soumis aux diktats du plastique.

333.7 GRI [Livres documentaires adultes - côté Parc]



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. Vous souhaitez créer une AMAP ? Ce guide vous fournira les clés pour parvenir. Si vous êtes déjà membre d'une AMAP, il vous aidera à saisir le sens et la portée de votre action. Enfin, si vous en avez entendu parler mais que vous ne savez pas vraiment de quoi il s'agit, sa lecture vous donnera des réponses, et l'envie, peut-être, de vous y engager.

333.76 VER [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Mini-kit de survie de la nana bio : 200 conseils pas chers tout au long de l'année

Marie Beuzard, Isabelle Delannoy, Eyrolles, 2013. 207 p.

Quelle lessive écolo utiliser ? A quel label se fier ? Quels produits manger au meilleur moment ? Quel masque confectionner pour booster illico une chevelure fatiguée ? Où partir en vacances ? Les auteurs vous font partager leurs astuces pour une pratique quotidienne du bio. De janvier à décembre, vous y trouverez : des repères pour consommer et vivre au rythme des saisons ; des astuces mode, déco, jardin, loisirs et vacances ; des recettes naturelles faciles et économiques pour la cuisine, la beauté, la santé et la maison. Pour toutes les femmes pressées qui ont plusieurs vies en une et qui veulent être bio sans se compliquer la vie !

602.3 BEU [Livres documentaires adulte - côté Parc]



Le ménage au naturel

Nathalie Boisseau, Alternatives, 2015. 112 p.

Envie de vivre dans un environnement propre et sain, y compris d'un point de vue environnemental ? La pollution domestique est en grande partie responsable des gaz à effets de serre et à l'origine d'allergies, de maux de tête et d'infections respiratoires. Pour chaque pièce de la maison, Nathalie Boisseau propose des recettes faciles à réaliser et peu onéreuses. Elaborées à base de substances naturelles et biodégradables, elles permettent de nettoyer efficacement la maison du sol au plafond, y compris le linge et la vaisselle, en bannissant définitivement les produits ménagers toxiques.

602.3 BOI [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Je fabrique mes produits ménagers : et mon shampoing, mon savon ...

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

Comment entretenir sa maison à moindre coût sans s'empoisonner ni polluer la planète ? Des recettes à base de produits simples et économiques, très faciles à réaliser qui remplaceront l'arsenal de produits chimiques et toxique habituel. Nettoyant pour les surfaces et les sols au savon noir, désinfectant au vinaigre blanc, produit à vitre au vinaigre, chamoisine maison, encaustique à la cire d'abeille, barre de savon vaisselle, lessive au savon de Marseille, eau de linge... Auxquelles s'ajoutent naturellement des recettes simples de soin du corps.

602.3 ROY [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Je fabrique mes baumes, gels, pommades... : 100 recettes de soins pour toute la famille

Sylvie Hampikian, *Terre vivante*, 2016. 143 p.

Apprendre à fabriquer ses pommades, c'est être capable de créer des soins personnalisés, avec un minimum d'ingrédients et dont on maîtrise parfaitement la composition - un atout non négligeable, notamment en cas d'allergie. Découvrez dans ce livre 100 recettes qui vous permettront de soigner entorses, douleurs musculaires, hématomes, affections respiratoires, coups de soleil, troubles de la circulation, maladies de peau...

603 HAM [Livres documentaires adultes - côté Parc]



J'embellis mes cheveux : 80 soins, reflets et colorations naturelles

Sylvie Hampikian, Alexandra Perrogon, *Terre vivante*, 2014. 120 p.

Les produits capillaires conventionnels sont le plus souvent chimiques et nocifs, pour les cheveux comme pour la santé. Pourtant, il existe un vaste choix de plantes et produits naturels que l'on peut utiliser et associer pour prendre soin de ses cheveux en toute sécurité. A partir de plantes aux actifs lavants, embellissants ou colorants, vous aurez toutes les cartes en main pour préparer un ensemble de soins adaptés à votre chevelure, du lavage jusqu'à la coloration.

603 HAM [Livres documentaires adultes - côté Parc]

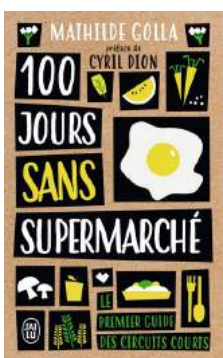


Ma petite fabrique à parfums : 50 recettes et formules pour créer ses senteurs naturelles

Sylvie Hampikian, *Terre vivante*, 2017. 130 p.

Vous ne supportez plus les parfums chimiques, stéréotypés et saturés de composés toxiques et d'allergènes ? Fabriquer vous-même parfums, eaux de toilette et senteurs pour la maison est LA solution ! Grâce à cet ouvrage, apprenez à connaître les différents types de concentrés aromatiques naturels : absolue, concrète, huile essentielle, essence... Devenez expert en notes de tête, de coeur ou de fond et composez votre orgue à parfums riche de toutes ces fragrances qui font rêver : rose, benjoin, oliban, lavande, patchouli, ylang-ylang...

603.1 HAM [Livres documentaires adultes - côté Parc]



100 jours sans supermarché : Le guide des circuits courts

Mathilde Golla, Cyril Dion, *J'ai Lu*, 2019. 219 p.

Après une rencontre décisive avec un producteur et la prise de conscience des dommages causés par la grande distribution sur le monde agricole, j'ai décidé de me passer des supermarchés pour consommer exclusivement en circuits courts. L'expérience m'a permis de découvrir le monde des produits fermiers, des saveurs oubliées et des circuits salvateurs pour les agriculteurs. J'ai appris à me nourrir différemment pour être en meilleure santé, tout en respectant la planète. J'ai compris qu'on pouvait dépenser moins en consommant mieux.

640.7 GOL [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Slow shopping thérapie : consommez moins, vous irez mieux

Valérie Halfon, Albin Michel, 2017. 329 p.

Remettre l'argent à sa juste place pour être plus heureux et plus libre. Et découvrir tout ce qu'on a à gagner d'une meilleure gestion. Miroir de notre personnalité, notre manière de dépenser est révélatrice de nos goûts, de nos envies, mais aussi de nos blessures et de nos peurs. Y réfléchir nous offre un éclairage sur nous-même et peut constituer une véritable "thérapie".

640.7 HAL [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Vivre avec moins pour vivre heureux !

Romain Haonfaure, Rustica éditions, 2019. 144 p.

D'année en année, le "Jour du dépassement" intervient plus tôt dans notre calendrier. Il correspond à la date à partir de laquelle l'humanité a consommé l'ensemble des ressources naturelles que la Terre est capable de régénérer en un an. Et les conséquences sont graves : appauvrissement de la biodiversité, changement climatique, pollution... Pour sauver notre planète, il n'y a qu'une solution : changer nos modes de vie. Il ne s'agit pas de tout bousculer du jour au lendemain, mais d'effectuer des petits pas pour tendre vers un mode de vie plus sobre et être heureux et libre ! Logement, habillement, alimentation, déplacements, communication, argent... les auteurs explorent chaque secteur de votre vie, les réinterrogent et vous apportent des solutions.

640.7 HAO [Livres documentaires adultes - côté Parc]



La famille sans supermarché : consommation alternative : le guide témoignage

Chloé Landriot, Rustica éditions, 2019. 319 p.

Une famille tente l'aventure de vivre sans supermarché, de consommer de façon "alternative", localement, tout en réduisant ses déchets. Plus de 2 ans d'expérience transmises dans ce guide-témoignage bourré d'astuces, de bons conseils, d'adresses précieuses, de retours d'expériences positives et négatives, d'envies, d'idées, de ras-le-bol, de motivations, de joies familiales, de défis partagés...

640.7 LAN [Livres documentaires adultes - côté Parc]



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

Marie Lefèvre, Herveline Verbeken, 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. 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 ! Et si consommer devenait enfin un acte citoyen ?!

640.7 LEF [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Mais pourquoi j'ai acheté tout ça : stop à la surconsommation

Elise Rousseau, Delachaux et Niestlé, 2017. 128 p.

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... Sans parler des conséquences désastreuses sur la planète ! Face à cette glotonnerie 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.

640.7 ROU [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Mes bons goûters du quotidien : 50 recettes saines et rapides pour petits et grands

Marie Chioca, *Terre vivante*, 2018. 131 p.

La pause sucrée à l'heure du goûter, c'est O-BLI-GA-TOI-RE ! C'est l'heure où le corps a besoin de sucre et l'utilise au mieux. Les enfants ne s'y trompent pas et sont les premiers à réclamer ce moment gourmand. Les adultes ont aussi tout intérêt à l'adopter pour ne pas succomber au fatal grignotage de la fin de journée, mauvais pour la silhouette et la santé. Attention toutefois, ce n'est pas de biscuits industriels trop sucrés et suremballés dont nous avons besoin, mais de goûters sains et équilibrés, élaborés à partir de farines et sucres non raffinés, de fruits frais ou secs, de chocolat noir... Vous trouverez dans cet ouvrage 50 recettes de goûters bio pour tous les jours, faciles et rapides à préparer, idéales à mettre en oeuvre dans une vie quotidienne bien remplie.

641.56 CHIO [Livres documentaires adultes - côté Parc]

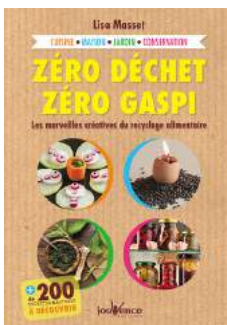


La cuisine zéro déchet : 52 recettes bio et végétariennes pour ne plus rien jeter

Stéphanie Faustin, Ed. Rue de l'échiquier, 2019. 125 p.

De son éducation, Stéphanie Faustin a gardé une sainte horreur de tout gaspillage... au point d'imaginer ce livre, qui fait la part belle aux déchets ! En les remettant à l'honneur, et plus précisément dans nos assiettes. Originales, créatives et savoureuses, les recettes qu'elle nous propose sont très variées : apéritifs, plats, desserts mais aussi boissons. En plus des 40 recettes, vous trouverez une fenouillade, un carpaccio de radis noir, grenade et vinaigrette aux zestes d'agrumes, une quiche aux girolles et pluches de fenouil, un ragoût de pois chiches et fèves en cosses... Vous découvrirez aussi comment réaliser votre lait végétal maison, ainsi que plusieurs recettes salées et sucrées pour recycler son okara : champignons farcis, croquettes, gâteaux, cookies et energy balls !

641.56 FAU [Livres documentaires adultes - côté Parc]



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 vous invite également à cuisiner les plantes et fleurs de vos jardins et vous apprend à mieux conserver les aliments pour limiter les déchets.

641.56 MAS [Livres documentaires adultes - côté Parc]

CRÉER AUTREMENT



15 bricolages écologiques et malins

Roland Dutrey, Terre vivante, 2012. 94 p.

Vous avez le goût du bricolage, envie de faire des économies, et vous êtes convaincu qu'il est grand temps de faire un petit effort pour la planète ? Roland Dutrey, autoconstructeur chevronné, a rénové sa maison pas à pas et testé pour vous 15 bricolages faciles à réaliser pour un jardin et une maison plus écologique. Il nous dévoile ici les astuces et "Do It Yourself" qu'il a pu élaborer.

643 DUT [Livres documentaires adultes - côté Parc]



La rénovation des meubles et objets : je récup', je décape, je patine, je restaure

Robert Longechal, Dunod, 2013. 190 p.

Si vous cherchez des explications pour savoir comment restaurer un meuble en bois chiné dans une brocante, si vous voulez des conseils pour rénover un vieux meuble de famille ou bien si vous avez envie de peindre ou de vernir vos anciens meubles de cuisine pour leurs redonner de l'éclat, vous avez trouvé le bon livre. Autant de tâches accessibles aux bricoleurs pour personnaliser ou transformer de manière optimale les meubles.

643 LON [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Fabrique tes cadeaux !

Maité Balart, Mila Editions, 2019. 108 p.

Amuse-toi à créer des animaux, des jouets et des objets à partir de papiers, plastiques et cartons récupérés. Tu pourras même utiliser tes vêtements usés ! Avec juste un peu de colle, de peinture et quelques coups de ciseaux, tu pourras réaliser en quelques étapes un sac à main, un collier, un bonnet, des pochettes cadeaux...

BJ 745.901 BAL [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Transforme les bouteilles en plastique

Maité Balart, Mila Editions, 2017. 48 p.

Amuse-toi à créer plus de 30 animaux, jouets et objets à partir de bouteilles en plastique ! Avec juste un peu de colle, et quelques coups de ciseaux, tu vas pouvoir réaliser en quelques étapes une guitare, une chouette, des marionnettes ou un bateau...

BJ 745.901 BAL [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]

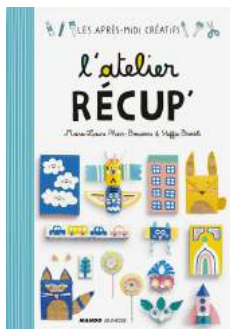


Transforme la vaisselle jetable

Maité Balart, Mila Editions, 2017. 48 p.

Amuse-toi à créer plus de 25 animaux, jouets et objets à partir de vaisselle jetable ! Avec juste un peu de colle, de peinture et quelques coups de ciseaux, tu vas pouvoir réaliser en quelques étapes une catapulte, un flamant rose, un jeu des sept familles, un dragon...

BJ 745.901 BAL [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



L'atelier récup'

Marie-Laure Pham-Bouwens, Steffie Brocoli, Mango jeunesse, 2017. 55 p.

Huit ateliers créatifs pour fabriquer de jolis objets à partir de matériel du quotidien recyclé. Entre Paris et New York, Steffie et Marie-Laure ont conçu des activités simples à réaliser, expliquées en 3 étapes ! Chacune est assortie de multiples variantes pour donner plein d'idées.

BJ 745.901 PHA [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Palettes récup' : 22 idées en pas-à-pas, faciles à réaliser

Béatrice d'Asciano, Rustica éditions, 2016. 112 p.

Mini-serre, table basse bar, treillis, carré potager, étagère pour aromatiques, sellette porte plantes, table de chevet, nichoir, panier clayette, étagère du jardinier, lampadaire, rangement d'atelier, vestiaire... Béatrice d'Asciano vous entraîne dans un tourbillon de pas à pas astucieux, pratiques et créatifs. Que ce soit pour votre jardin ou votre maison, vous pouvez tout réaliser avec des planches de palettes. Vous découvrirez où et comment récupérer des palettes, et vous apprendrez comment les démonter, les nettoyer et les assembler, pour pouvoir réaliser 22 créations récup de A à Z.

745.903 ASC [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Les aventuriers du jardin bio fabriquent leurs jouets

Frédéric Lisak, Plume de carotte, 2019. 91 p.

A partir de plantes communes et abondantes, les enfants vont pouvoir se fabriquer tous leurs jouets : des poupées de fleurs, des pistolets à eau, des bateaux de feuilles, une ménagerie avec des graines, des tours de magie avec des fruits, des jeux de société sur la pelouse... Tous ces jouets traditionnels, qui faisaient le bonheur des enfants d'autrefois, sont plus que jamais modernes aujourd'hui : en plus d'être gratuits, ils offrent le plaisir de leur conception et de leur construction, de leur disponibilité permanente, de leur personnalisation absolue. Et si on n'a pas de jardin ? Alors rendez-vous dans celui de maman ou de papy, de ses voisins, ou encore dans le parc d'à côté !

BJ 745.905 LIS [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Le Livre de la récup' : activités, bricolages, créations

Sylvie Blondeau, Fleurus, 2013. 191 p.

Des objets classés en 5 thèmes (déco chambre, petits cadeaux, déco maison, jeux et jouets, fêtes de l'année) à réaliser avec des matériaux de récupération divers tels que des bouteilles et flacons en plastique, des cagettes, des papiers, des tissus et laines, des bouchons, etc. Avec des indices sur le coût, la difficulté, la durée de l'activité.

BJ 745.93 BLO [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Créations au naturel : idées récup' & éco-design

Nathalie Boisseau, Alternatives, 2010. 126 p.

Une quarantaine de réalisations à faire soi-même en mettant en pratique le concept d'éco-design qui allie préoccupations économiques et écologiques à une créativité renouvelée. Ces objets, classés par fonction (ranger, décorer, meubler, éclairer), sont à réaliser à partir de matières naturelles ou recyclées.

745.93 BOI [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Je recycle mes vêtements : 10 idées upcycling textile

Eugénie Da Rocha, Dessain et Tolra, 2018. 59 p.

Bougeoir tissé, coussin imprimé, it-bag chic, abat-jour graphique... Eugénie Da Rocha vous propose 10 modèles pour donner une seconde vie aux basiques de votre garde-robe. Suivez ses pas à pas pour transformer jean, chemise et T-shirt avec diverses techniques créatives : couture, tissage, transfert, collage... Grâce à ces projets, réalisez des accessoires de mode ou des objets de décoration 100 % zéro déchet et recyclez avec créativité. Vous allez regarder d'un oeil nouveau votre dressing !

745.93 DAR [Livres documentaires adultes - côté Parc]

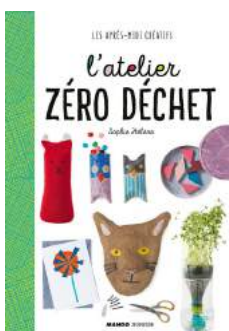


Upcycling : décorer votre intérieur en donnant une nouvelle vie à des objets de tous les jours

Sylvie Estrada, Index Books, 2014. 135 p.

L'artisanat et le développement durable sont deux tendances très en vogue. Cet ouvrage associe parfaitement ces deux phénomènes actuels, en montrant aux lecteurs comment confectionner de nombreux objets pour leur intérieur en réutilisant des choses diverses et variées, et ce par le biais de techniques auxquelles vous n'auriez sans doute jamais pensé ! Vous apprendrez comment apporter à votre environnement une touche de créativité, tout en revalorisant des objets qui étaient voués à être jetés ou recyclés.

745.93 EST [Livres documentaires adultes - côté Parc]

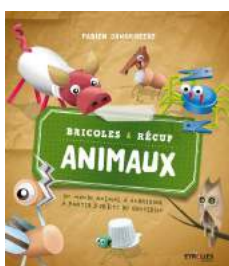


L'atelier zéro déchet

Sophie Hélène, Mango jeunesse, 2019. 55 p.

Huit ateliers créatifs pour offrir une seconde vie à nos déchets et inventer un nouvel art de vivre. Dans sa maison en baie de Somme, Sophie a conçu des activités simples à réaliser, expliquées en quelques étapes avec les déchets du quotidien ! Chacune est assortie de multiples variantes pour donner plein d'idées et être un éco-citoyen.

BJ 745.93 HEL [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Bricoles & 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 [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]

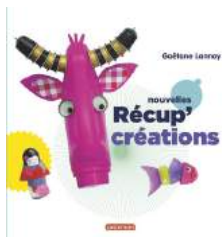


Déco récup

Nathalie Kaïd, Eyrolles, 2012. 149 p.

Vous avez sûrement sous les yeux quelques vieux objets ou meubles, dont vous êtes las au point de ne plus savoir quoi en faire... Grâce à cet ouvrage vous délivrerez vos meubles jusqu'alors prisonniers d'un style, délaissés dans un recoin, voire condamnés à une liquidation future... Rien ne se jette, tout se recycle naturellement avec un savant mélange de conseils, d'astuces et d'inspiration !

745.93 KAI [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Nouvelles récup'créations

Gaëtane Lannoy, Casterman, 2012. 29 p.

Un guide pour créer des objets originaux en recyclant ceux du quotidien : un poisson articulé avec des bouchons en plastique, des kokeshi avec des flacons de déodorant, etc. L'auteure propose d'utiliser toutes formes de support comme des CD, des fermetures de canettes, des bidons, etc.

BJ 745.93 LAN [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Détournez les objets du quotidien : 50 créations DIY pour la maison

Sonia Lucano, Hachette Pratique, 2016. 160 p.

Découvrez comment transformer 10 objets manufacturés facilement trouvables en 5 déclinaisons possibles. Liste des objets sélectionnés : boîte de conserve, palette, cagette/caisse à vin, bocal, jean, pot en terre cuite, carcasse dabat-jour, assiette en faïence blanche, drap blanc, bouteille de vin. À vos marques... Prêts ? Transformez !

745.93 LUC [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Matières naturelles

Trois fois rien, Le Temps Apprivoisé, 2016. 64 p.

La nature fournit la matière, à vous de lui donner forme. Voici des idées originales pour travailler le fil de fer, les chutes de tissu, la ficelle, le bois flotté, le bois de récup'et les vieux papiers... Un livre multitechniques autour d'une thématique spécifique : les matières naturelles et recyclables. Une initiation à la technique du fil de fer, du détournement des papiers anciens et de la couture. Beaucoup d'astuces pour utiliser du bois de récup'et du bois flotté et pour faire des impressions sur tous supports à partir de tampons ou de transferts. 17 projets aux tons naturels à réaliser avec trois fois rien. Quelques morceaux de fil de fer et des chutes de papier fusionnent pour former un bouquet de fleurs éternel, une libellule imprimée se pose sur un coupon de lin transformé en vide-poches mural : la nature s'invite chez vous.

745.93 MAT [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Atelier zéro déchet : + de 20 projets DIY pour réduire ses déchets

Juliette Michelet, Marabout, 2020. 78 p.

Des créations simples et faciles à réaliser, souvent à base de récup', pour remplacer les objets jetables du quotidien des carrés cirés aux gants et lingettes démaquillantes en passant par les éponges tawashi. Des explications claires pour réaliser ces objets et maîtriser les différentes techniques.

745.93 MIC [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Chiner, rénover, transformer : idées récup'& conseils d'entretien

Dominique Paulvé, Marie Claire, 2011. 159 p.

Techniques et idées pratiques pour entretenir et donner une nouvelle vie aux objets de la maison et du jardin : réparer un meuble ancien, changer une poignée de porte, nettoyer le laiton, etc.

745.93 PAU [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Campagne chic en ville : cahier d'inspiration, carnet de tendances et atelier pratique

Alexandra Roman, Marabout, 2013. 143 p.

Pour ceux qui aiment chiner, fouiner, récupérer... qui aiment le bois, le zinc, le verre... les tissus, les galons, les broderies... la douceur des dimanches en famille, l'heure du thé entre amis... ce livre est fait pour eux... Plus de 50 créations, des conseils et des astuces pour réaliser des objets inattendus et créer un intérieur raffiné et délicat.

745.93 ROM [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Ma déco atelier : 18 objets en mode DIY

Maud Vignane, Sarah El Karmiti, Julien Sirdey, Ed. de Saxe, 2015. 96 p.

Un trio d'amis animés de passions communes et adeptes du DIY (Do It Yourself) propose dans cet ouvrage de réaliser 18 objets et meubles dans l'esprit de la décoration industrielle. Avec 4 planches de bois, un tuyau de cuivre et un peu de peinture, vous personnaliserez aisément votre intérieur. L'Atelier déco, c'est aussi l'esprit récupération, ouvrez les yeux pour repérer palettes et autres planches abandonnées ! Plus d'hésitation, lancez-vous pour avoir bientôt le plaisir de dire "C'est moi qui l'ai fait !".

745.93 VIG [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Les meubles en palettes

Maud Vignane, Alban Lecoanet, Ed. de Saxe, 2014. 96 p.

La palette comme matériau de construction ? Belle idée puisque la palette peut être récupérée et recyclée à l'infini. Au-delà de son aspect brut, écologique et de son faible coût, les caractéristiques physiques de la palette, telles que ses dimensions, permettent des assemblages propices à la création et à la fabrication de meubles. Découvrez sans tarder des créations inédites, à composer en 2 temps, 3 mouvements !

745.93 VIG [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Détourner les pages en créations originales : cartes, objets déco, pour les enfants, animaux

Clare Youngs, Eyrolles, 2014. 128 p.

35 modèles pour fabriquer des objets de décoration avec des livres, selon quatre thématiques : des cartes et la papeterie, des objets décoratifs pour la maison, des créations dans l'univers de l'enfance et des animaux. Avec des gabarits regroupés à la fin de l'ouvrage.

745.93 YOU [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Carton & papier recyclés : à partir de livres anciens, papier kraft, boîtes à oeufs...

Angelika Kipp, Ed. de Saxe, 2015. 79 p.

Décorations murales, boules et couronnes à suspendre, pots, fleurs... Réalisés avec des pages de livres anciens, boîtes à oeufs et du papier kraft, tous ces objets déco séduisent par leur simplicité et leur sobriété. Des tubes d'expédition, des formes en polystyrène ou tout simplement du carton servent de point de départ à ces créations. Des décorations bon marché, rapides et faciles à réaliser !

745.94 KIP [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Scrapbooking : récup' & création

Laurence Wichegrod, *Le Temps Apprivoisé*, 2010. 66 p.

Une introduction détaillée. Véritable leçon de scrap. L'introduction fait le point sur le matériel proposé sur le marché du scrap et donne des repères pour hiérarchiser ce qui est essentiel et ce qui est superflu. Les grandes techniques incontournables du scrap (peintures, travail sur la photo, embellissements) sont détaillées à l'aide de pas à pas. L'accent est mis sur la récupération et le détournement.

745.941 WIC [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Récup'textile

Kachou Hashimoto, *Ed. de Saxe*, 2020. 95 p.

La récup' textile est le maître mot de ce livre qui emportera les fans de loisirs créatifs dans un formidable jeu de couture créative. Débutant(e) et expert(e) adoreront tous ces petits projets dont beaucoup semblent juste "raccommodés". Ceux et celles qui ne savaient que faire de leurs chutes de tissus ou de leurs vieux vêtements, leur trouveront aisément une 2^e vie et auront plaisir à les confectionner en un rien de temps à la main ou à la machine. Découvrez sans tarder : 70 créations aussi jolies qu'utiles ; des projets 100% récup' et éco-responsables ; des possibilités de créations infinies selon les assemblages de tissus ; de la mode, de la déco et d'adorables petites mascottes ; des explications claires et des schémas pas à pas.

746.46 HAS [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Couture récup' : coudre pour résister au grand gaspillage

Emmanuelle Vibert, *Ed. Rue de l'échiquier*, 2016. 103 p.

Vous ne voulez plus faire le jeu de la fast fashion, qui fait se succéder les modes sur un rythme effréné et génère un gaspillage sans précédent ? Adoptez la "couture récup" ! Vous ne savez pas coudre ? Peu importe. Ici, pas de patrons compliqués ni d'explications alambiquées. Les modèles proposés reposent presque tous sur des formes géométriques simples. On s'amuse à couper et assembler des carrés, des rectangles ou des triangles dans des vieux pulls, des chemises d'homme trouées, des tee-shirts déformés, des sweats avachis. Et on obtient un kimono douillet, une jupe d'été légère, une blouse de soirée, un pull amazone...

746.93 VIB [Livres documentaires adultes - côté Parc]

JARDINER AUTREMENT



L'eau dans mon p'tit jardin bio

Danièle Schulthess, *Petite plume de carotte*, 2011. 37 p.

A travers les histoires de Nymphéa la grenouille, Lili la libellule, Cricri le criquet, Plume le lapin, Pomme l'oiseau, l'enfant apprend les gestes simples pour respecter la nature et devenir un vrai jardinier bio.

S [Premiers documentaires - étiquette jaune - côté Rue]



Le guide Terre Vivante de l'autonomie au jardin : savoir tout faire au potager, au poulailler, au rucher...

Terre vivante, 2015. 431 p.

Produisez vos propres légumes, aromatiques, fruits, récoltez votre miel et vos oeufs, dégustez vos volailles... de la manière la plus autonome et économique possible ! Cet ouvrage réunit les conseils et savoir-faire d'une dizaine d'experts jardiniers et éleveurs bio. Ils nous montrent comment adopter les techniques de jardinage qui permettent d'intervenir le moins possible, de gagner en productivité sans avoir à recourir à des intrants extérieurs, mais aussi comment produire ses graines, et conduire un poulailler et un rucher de manière écologique.

631 GUI [Livres documentaires adultes - côté Parc]

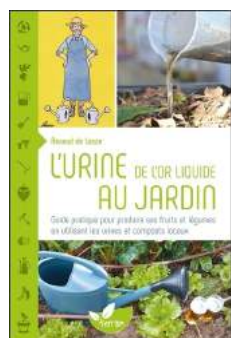


Je réussis mes plants du premier coup : pour un potager autonome et productif

Brigitte Lapouge-Déjean, *Terre vivante*, 2014. 119 p.

Passer aux semis promet de belles économies en perspective ! Mais ce n'est pas tout. Se mettre aux semis c'est aussi le plaisir de faire soi-même de A jusqu'à Z. Et chose importante, c'est pouvoir accéder à beaucoup plus de choix qu'en achetant ses plants. En choisissant de semer, on peut bien plus aisément sélectionner des variétés adaptées à la région, au climat, à la saison, et être sûr(e) de l'origine bio des graines.

631 LAP [Livres documentaires adultes - côté Parc]



L'urine, de l'or liquide au jardin : guide pratique pour produire ses fruits et légumes

Renaud De Looze, *Editions de Terran*, 2016. 96 p.

L'urine permettait de recycler et produire dans le même temps. Cet ouvrage fait la synthèse des connaissances actuelles sur le numéro un des engrais naturels : valeur agronomique, salinité, santé et environnement. Le recyclage de l'urine au jardin permet d'éviter de coûteux traitements de l'eau et de bénéficier d'une ressource gratuite, riche en sels minéraux propices à la culture des végétaux et à la biodiversité. Pour cultiver sans polluer, l'auteur donne des recettes combinant urine et compost.

631.8 DELO [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Je réussis mon compost et lombricompost

Ludovic Martin, Pascal Martin, Eric Prédine, *Terre vivante*, 2011. 79 p.

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 et quelques massifs de fleurs permet de se lancer dans le compostage à plus grande échelle. Bien choisir sa technique : lombricompost ou compost ? Compost en tas ou dans un composteur ? Pour le lombricompostage : se procurer des vers, un lombricomposteur, nourrir ces petites bestioles de vos épluchures, et récolter du bon compost pour vos plantes vertes.

631.8 DELO [Livres documentaires adultes - côté Parc]



J'économise l'eau au potager : quand et comment arroser ?

Blaise Leclerc, *Terre vivante*, 2017. 132 p.

Arroser, c'est bien. Bien arroser, c'est mieux ! Les jardiniers sont souvent perplexes sur les quantités d'eau à apporter et ont parfois tendance à en faire plutôt trop que pas assez. C'est dommage, car non seulement l'eau est une ressource de plus en plus rare ou mal répartie sur l'année, mais arroser sans discernement prend du temps, peut provoquer des maladies et produire des légumes sans aucun goût ! Blaise Leclerc nous présente les différents avantages et inconvénients de chaque type d'arrosage, et les principales techniques pour économiser l'eau au jardin. 30 fiches dédiées aux légumes les plus courants indiquent les besoins particuliers de chacun et les solutions d'arrosage adaptées.

634.4 LEC [Livres documentaires adultes - côté Parc]

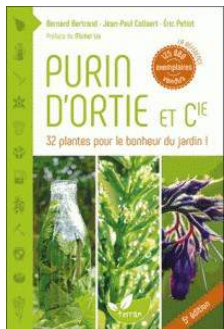


Je sème des engrais verts

Pascal Aspe, *Terre vivante*, 2013. 94 p.

Les engrais verts sont les meilleurs alliés du jardinier. Ils améliorent, nourrissent et protègent naturellement et sans effort la terre de son jardin ! Grâce à leurs robustes racines, phacélie, moutarde, seigle, vesce, décompactent et ameublissent le sol. Avec rien ou très peu, ces plantes incroyablement sobres fabriquent de la matière organique en quantité, qui nourrira le sol une fois coupée et réincorporée. En couvrant la terre, les engrais verts la protègent du tassement, de l'érosion, de la déminéralisation et concurrencent les mauvaises herbes. Que du bonheur pour le jardinier, qui peut les semer au printemps comme en automne, selon ses besoins.

634.9 ASP [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Purin d'ortie & Cie : les plantes au secours des plantes

Bernard Bertrand, *Editions de Terran*, 2012. 128 p.

Cela vous dirait de traiter la plupart de vos problèmes au jardin sans employer le moindre produit chimique ? Vous allez découvrir l'art et la manière de préparer de nombreux extraits végétaux, celui d'ortie, mais également ceux de 23 autres plantes indispensables, comme la prêle, la fougère, la consoude, le pissenlit, etc. Une véritable trousse de secours pour votre jardin, vos jardinières et vos plantes d'intérieur...

634.9 BER [Livres documentaires adultes - côté Parc]

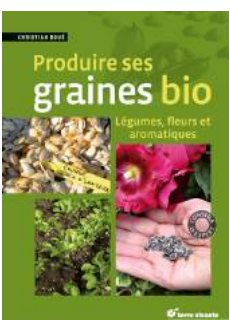


Zéro pesticide dans mon jardin : méthodes et recettes alternatives et efficaces

Patricia Beucher, *Alternatives*, 2014. 109 p.

Le zéro pesticide, une option plébiscitée par de nombreux jardiniers qui refusent d'entendre parler de poison sur ou dans leur sol, mais qui veulent néanmoins faire fructifier leurs plantations et éliminer par la même occasion nuisibles et maladies en tous genres. Mais existe-t-il vraiment des solutions naturelles et efficaces ? Bonne nouvelle, non seulement il y en a, mais la plupart du temps, elles nécessitent seulement quelques ustensiles courants et des produits bon marché, voire même gratuits.

634.9 BEU [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Produire ses graines bio : légumes, fleurs et aromatiques

Christian Boué, *Terre vivante*, 2012. 320 p.

Produire soi-même ses semences permet de maintenir ou d'améliorer les variétés que l'on aime, voire d'en créer de nouvelles. Ces actions permettent en outre d'enrayer l'appauvrissement de la biodiversité. L'auteur rappelle les fondamentaux de la sélection : mécanismes de la reproduction végétale, lois génétiques... Puis, pour 55 légumes, aromatiques et fleurs, il indique comment sélectionner les graines, les recueillir, les trier, les conserver, les planter...

634.9 BOU [Livres documentaires adultes - côté Parc]

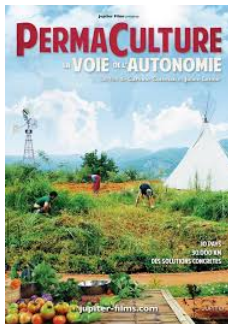


Mon petit jardin en permaculture : durable, esthétique et productif

Joseph Chauffrey, *Terre vivante*, 2017. 120 p.

Quand les mètres carrés au jardin sont comptés, si l'on veut se régaler de ses fruits et légumes toute l'année, mieux vaut savoir comment organiser son espace à cultiver pour le rendre productif, durable et esthétique ! La permaculture nous offre pour cela d'excellents outils, nous apprenant à améliorer l'écosystème du jardin, à optimiser la surface de culture et à échelonner semis, plantations et récoltes. Favoriser la biodiversité, utiliser au mieux les ressources disponibles, prendre soin du sol, cultiver en trois dimensions, accélérer la succession des cultures, opter pour le « tout comestible », démarrer tôt au printemps pour finir tard en hiver... autant de techniques applicables dans un petit jardin.

634.9 CHA [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Permaculture, la voie de l'autonomie

Carine Coisman, Julien Lenoir, *Jupiter*, 2020.

La permaculture est bien plus qu'une alternative à l'agriculture moderne, c'est un mode de vie, équitable et durable. Pour mieux la comprendre, une réalisatrice et un éducateur à l'environnement ont parcouru 30 000 kilomètres par voies terrestres et traversé dix pays. De la France jusqu'en Inde avec Vandana Shiva, Maxime de Rostolan et beaucoup d'autres, ils nous présentent ce qu'est la permaculture et comment chacun peut la mettre en pratique. Les moyens d'action, en ville ou à la campagne, sont simples et accessibles à tous.

634.9 COIS [Films documentaires - Image et Numérique]



Le Potager de mon grand-père

Martin Esposito, *Jupiter*, 2017.

Chez son grand-père, Martin est venu se ressourcer, aider et partager des moments de vie. L'aïeul lui transmettra son savoir, un peu de ses racines et les secrets de ce potager cultivé par amour pour sa femme disparue. Issu de cette génération fast-food, Martin prendra conscience de la valeur de ce précieux héritage. C'est un hymne à la vie et à cette nature que nous devons protéger.

634.9 ESP [Films documentaires - Image et Numérique]

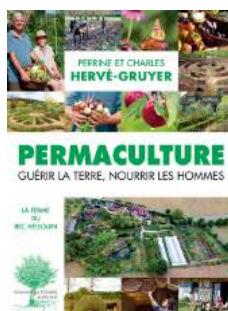


Un potager bio c'est très simple !

Agnès Guillaumin, *Solar*, 2017. 80 p.

Avec ce cahier so green, réussir son petit potager bio devient un jeu d'enfant. En effet, cultiver ses propres légumes bio, tout le monde en rêve, sans parfois oser se lancer. C'est pourtant à la portée de tous, même quand on ne dispose que d'un petit jardin, voire d'un simple balcon ou d'une terrasse. Construit en 10 grandes étapes, ce cahier passe en revue l'essentiel de ce qu'il faut savoir.

634.9 GUI [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Permaculture : guérir la terre, nourrir les hommes

Perrine Hervé-Gruyer, Charles Hervé-Gruyer, *Actes Sud*, 2017. 367 p.

La ferme du Bec-Hellouin, créée en 2003 par Perrine et Charles Hervé-Gruyer en Haute-Normandie, fait aujourd'hui référence en matière d'agriculture naturelle. Cette réussite démontre la pertinence sociale, économique et écologique d'une agriculture permaculturelle. Dans cet ouvrage résolument positif, les auteurs proposent de nombreuses pistes novatrices, fondées sur des expériences réussies développées pour une agriculture tournée vers l'avenir.

634.9 HER [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Des auxiliaires dans mon jardin : les attirer, les loger, les nourrir

Blaise Leclerc, Gilles Leblais, Terre vivante, 2015. 130 p.

Le jardinier a plein d'amis sur qui compter pour l'aider à cultiver ses fleurs et son potager sans produits chimiques ! Mais qui sont ces alliés si proches, discrets voire invisibles, souvent nocturnes, toujours prêts à coopérer pour peu qu'on leur offre le gîte et le couvert ? Ils sont souterrains, marcheurs ou coureurs à la surface du sol, volants. Tous participent à l'équilibre naturel du jardin. Cet ouvrage vous les présente, ainsi que les quelques indésirables contre lesquels ils aident à lutter. Il décrit leurs modes de vie, leurs rôles bénéfiques et indique ce qu'il faut faire pour les attirer et les protéger.

634.9 LEC [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Le Guide de la permaculture au jardin : pour une abondance naturelle

Carine Mayo, Terre vivante, 2014. 189 p.

La permaculture, c'est une philosophie de la vie pour la mise en place d'une société durable. Une approche essentielle pour tous ceux qui s'intéressent à la transition écologique, qui renouvelle notre manière d'appréhender le monde. La permaculture, c'est aussi un mode de culture très productif, qui prend la nature comme modèle, favorise la biodiversité en s'intéressant aux relations entre les espèces végétales.

634.9 MAY [Livres documentaires adultes - côté Parc]



C'est quoi la permaculture ? : observe, comprends, imite

Mathilde Paris, Rustica Editions, 2019.

Connais-tu la permaculture ? C'est tout à la fois une façon de jardiner et une façon de vivre. Cette méthode te permet de t'occuper des personnes autour de toi, de prendre soin de la Terre et de partager avec tous. Tu verras que la permaculture imite toujours la nature, parce qu'elle est un merveilleux modèle ! Alors, découvre pas-à-pas cette méthode et concentre-toi sur les trois étapes proposées pour : observer, apprendre et imiter la nature...

BJ 634.9 PAR [Livres documentaires jeunesse - côté Parc]



Débuter son potager en permaculture

Nelly Pons, Actes Sud, 2017. 64 p.

La permaculture fait du jardinier un créateur et de son potager un écosystème en équilibre. Si les débutants trouvent ici tous les conseils qui les conduiront à la réussite de cette belle entreprise, les fous de jardinage pourront y puiser de nouvelles sources d'inspiration. Quant aux philosophes, ils y verront la fertile démonstration que le sens de toute chose se niche dans les détails de sa mise en oeuvre, et les enfants y apprendront une vérité essentielle, que tant d'adultes ont étrangement oubliée : pour pousser, une plante n'a besoin que d'une bonne terre, du soleil et de l'eau.

634.9 PON [Livres documentaires adultes - côté Parc]



Je multiplie les plantes du jardin : semis, division, bouturage

Brigitte Lapouge-Déjean, Terre vivante, 2011. 96 p.

Multiplier ses plantes, c'est magique. Une pincée de graines, une caissette sur un rebord de fenêtre, un peu d'eau et toute la famille, émerveillée, prendra plaisir à voir éclore la vie. Mais ce n'est pas le seul avantage. Multiplier ses plantes c'est très économique, c'est la garantie de reproduire des plantes de la variété souhaitée, la satisfaction d'obtenir des plants bio de bonne qualité, bien adaptés et juste au moment voulu. C'est enfin le plaisir de s'offrir des plantes rares ou de sauvegarder des variétés anciennes en voie d'extinction.

635.31 LAP [Livres documentaires adultes - côté Parc]

Toutes les références présentées dans ce document sont
disponibles à la médiathèque.

Vous pouvez les emprunter.

Des ressources numériques sur le sujet "Zéro déchet" sont également disponibles via notre site internet bm-meyzieu.fr et les services en ligne suivants :



MEDIATHEQUE
NUMERIQUE
www.mediatheque-numerique.com

tout apprendre.com

APPRENDRE EN LIGNE

