

Focus sur les documentaires

2019

Présentation de la Librairie l'Armitière

Jeudi 21 novembre 2019

☞ Classement par éditeur



Ce qui est sans être tout à fait : essai sur le vide

Etienne Klein

Actes Sud

25/09/2019

L'auteur interroge la notion de vide sous toutes ses formes : philosophiques, scientifiques, culturelles, symboliques, langagières ou sportives. Il revient sur le statut que la physique accorde au vide, corrélé à celui qu'elle accorde à la matière.



Cuisiner simple et bon

Gilles Daveau et Bruno Couderc

illustrations de Fanny Coutin

Actes Sud

Je passe à l'acte

25/09/2019

Des recettes de cuisine facile à base de produits frais : fondue de courgettes, tarte, couscous, soupe, entre autres. Les auteurs expliquent les techniques et les conditions de réussite de chaque plat.



Manger moins (et mieux) de viande

Gilles Daveau

illustrations d'Etienne Friess

Actes Sud

Kaizen

Je passe à l'acte

27/09/2017

Un guide pour identifier ses habitudes nutritionnelles et apprendre à consommer moins de viande, tout en choisissant des produits de qualité afin de bénéficier de plus de saveurs, de couleurs et surtout de nutriments.



Montessori à la maison, 3-6 ans

Nathalie Petit

illustrations de Pauline Amelin

Actes Sud

Je passe à l'acte

25/09/2019

Des activités sensorielles et motrices, fondées sur la pédagogie Montessori, à mettre en place chez soi pour créer un environnement qui met l'accent sur les acquisitions fondamentales à cet âge que sont la volonté, la maîtrise et le contrôle de soi.



Débuter son potager en permaculture

Nelly Pons

illustrations de Pome Bernos

Actes Sud

Kaizen

Je passe à l'acte

08/03/2017

Guide des techniques de permaculture à destination des jardiniers débutants ou confirmés. Chaque chapitre propose des outils différents : bases éthiques, équipement, aide au démarrage ou encore pistes vers d'autres activités.



Habiter en oiseau

Vinciane Despret

postface de Stéphane Durand et

Baptiste Morizot

Actes Sud

Mondes sauvages, pour une nouvelle alliance

02/10/2019

Une enquête dans le domaine de l'ornithologie. L'auteure présente la complexité du comportement des oiseaux et l'intérêt que leur portent les scientifiques. Les théories de ces derniers, relatives à l'organisation et à la notion de territoire de ces espèces animales, s'affrontent et s'enrichissent de manière commune.



Une femme regarde les hommes
regarder les femmes
Siri Hustvedt
essai traduit de l'américain par
Matthieu Dumont

Actes Sud
06/02/2019

La romancière et essayiste aborde la nature et les implications du regard que les artistes masculins (peintres, photographes ou cinéastes) tendent à poser sur les femmes dans leurs oeuvres.



Incroyable mais vegan ! : 100 recettes
végétales carrément bluffantes
Marie Laforêt

Alternatives
17/10/2019

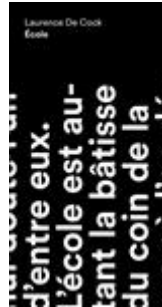
Cent recettes véganes salées et sucrées, avec des aliments et des techniques de préparation inhabituels tels que le seitan, les fromages fermentés et affinés, l'aquafaba ou le fumage.



Pour une révolution dans la mer : de
la surpêche à la résilience
Didier Gascuel
préface d'Isabelle Autissier

Actes Sud
Domaine du possible
03/04/2019

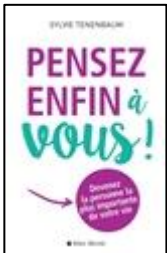
L'auteur dresse un bilan de la crise halieutique actuelle, évoquant tour à tour le temps de la surabondance des ressources, les causes économiques et techniques de la surexploitation, la perturbation des écosystèmes marins et l'impuissance des régulations naturelles et politiques. Il propose également des pistes pour mettre en oeuvre une pêche réellement durable.



Ecole
Laurence de Cock

Anamosa
Le mot est faible
29/08/2019

Explorant la notion d'école, cet essai interroge l'échec de la démocratisation scolaire, le mythe méritocratique, les différents modèles pédagogiques et les enjeux de la scolarisation de masse. L'auteure examine à quelles conditions cette institution est susceptible d'être un terrain d'émancipation au lieu de reproduire les inégalités.



Pensez enfin à vous ! : devenez la
personne la plus importante de votre
vie
Sylvie Tenenbaum

Albin Michel
Développement personnel
Pratique
24/04/2019

Des outils et des exercices pratiques pour comprendre les causes de l'oubli de soi et apprendre à découvrir ses désirs cachés, identifier ses valeurs ou encore reconnaître ses croyances limitantes. Avec des témoignages.



3 minutes pour comprendre 50
avancées majeures de l'intelligence
artificielle

Luis de Miranda
contributeurs Sofia Ceppi, Neha
Khetrapal, Ayse Kucukylimaz et al.
illustrations Steve Rawlings

traduit de l'anglais par Véronique Dumont

Courrier du livre
3 minutes pour comprendre
15/05/2019

Présentation en 300 mots de cinquante avancées récentes dans le domaine de la robotique et de l'intelligence artificielle : véhicules autonomes, drones, chirurgie assistée, robots domestiques ou encore exploration spatiale.



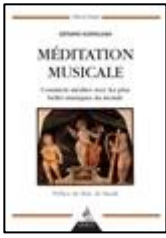
Vivre dans la beauté : une
spiritualité sensitive pour les
femmes et les hommes d'aujourd'hui
Robert Eymeri

Almora
Collection dirigée par José Le Roy
21/02/2019

L'auteur témoigne de son chemin spirituel vers la réconciliation intérieure. Il présente les caractéristiques d'un travail personnel en lien avec l'héritage chrétien, en particulier avec sa dimension féminine incarnée par Marie.



Yggdrasil, n° 2
Dandelion
30/09/2019

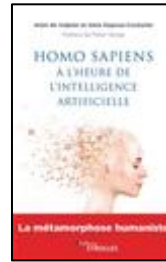


Méditation musicale : comment méditer avec les plus belles musiques du monde

Gérard Kurkdjian
préface de Marc de Smedt

Dervy
L'être et l'esprit
12/06/2019

L'auteur propose un panorama de musiques issues de divers courants musicaux, propices à la méditation. Cette technique s'appuie sur la charge spirituelle contenue dans ces musiques, qui deviennent par la suite des objets supports de contemplation.



Homo sapiens à l'heure de l'intelligence artificielle : la métamorphose humaniste
Alain de Vulpian et Irène Dupoux-Couturier

préface de Peter Senge
Eyrolles
02/05/2019

Une réflexion sur l'évolution des humains face aux mutations socioculturelles et technologiques. Les auteurs affirment que l'homme a appris à tirer parti de ses diverses formes d'intelligence (rationnelle, émotionnelle, relationnelle, sensorielle et spirituelle) afin d'oeuvrer au collectif et au partage.



L'avenir de la planète commence dans notre assiette

Jonathan Safran Foer
traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Marc Amfreville

Ed. de l'Olivier
17/10/2019

L'écrivain dénonce l'élevage intensif des animaux, qui est selon lui responsable du dérèglement climatique. La consommation excessive de viande mènera inexorablement à l'extinction de la civilisation humaine. Avec humour et empathie, il analyse les défis auxquels celle-ci doit faire face pour inverser la tendance.



L'enfant dans la nature : pour une révolution verte de l'éducation
Matthieu Chéreau, Moïna Fauchier-Delavigne

Fayard
Documents
04/09/2019

Démonstration des bienfaits d'un enseignement fondé sur la primauté de la nature, courant qui se développe à travers le monde dans des écoles privilégiant le lien entre l'élève et les arbres, les fleurs, la terre et l'ensemble du vivant. Outre les bénéfices pour le bien-être des enfants, cette méthode pédagogique les initie très tôt à l'écologie.



La fin de l'individu : voyage d'un philosophe au pays de l'intelligence artificielle

Gaspard Koenig
Editions de l'Observatoire
Le Point
De facto

11/09/2019

Une réflexion philosophique sur l'intelligence artificielle et la menace qu'elle représente pour le libre arbitre humain. L'auteur présente sa philosophie libérale et s'interroge sur l'autonomie et la responsabilité de l'individu face à ce défi posé à l'humanité.



La joie d'apprendre ensemble : 150 activités ludiques pour cultiver le langage et le plaisir de lire : des premiers mois à 12 ans

Alain Bentolila
First Editions
05/09/2019

Un guide destiné aux parents pour donner à leurs enfants le goût d'apprendre et de lire. Il est construit en trois parties : l'éveil du langage, l'apprentissage de la lecture et la conquête de la pensée. Chacune d'elle fournit des outils de compréhension des mécanismes de l'apprentissage et propose des activités ludiques pour apprendre, parler et lire ensemble.



Cultiver l'émerveillement et la curiosité naturelle de nos enfants

Catherine L'Ecuyer
Eyrolles
03/10/2019

Réflexion sur l'éducation des enfants par le développement de la curiosité, du silence et du temps de la découverte. L'auteure préconise un apprentissage par l'observation, éloigné des stimulations permanentes avec les écrans et la multiplication des activités.



Beyoncé est-elle féministe ? : ... et autres questions pour comprendre le féminisme

Margaux Collet, Raphaëlle Rémy-Leleu
illustré par Diglee
First Editions
20/09/2018

Dix sujets d'actualité évoquant la place et le droit des femmes dans la société, ainsi que les problèmes et difficultés auxquels sont confrontés les jeunes, comme le harcèlement de rue, la construction du genre ou l'éducation à la sexualité.



Ca va changer avec vous ! : il est temps d'être écolos et fiers de l'être

Julien Vidal

First Editions
17/10/2019

Des outils concrets pour passer à l'action dans sa pratique de l'écologie citoyenne.



Entre ombre et lumière : itinéraire d'un reporter

textes et photos Stéphane Allix
Flammarion
25/09/2019

Photographe reporter, l'auteur révèle son parcours de vie, de son premier reportage à 19 ans aux rencontres avec de grands penseurs spirituels

pour le compte de l'Institut de recherche sur les expériences extraordinaires (INREES).

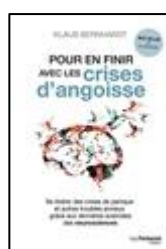


L'humanité en péril : virons de bord, toute !

Fred Vargas
Flammarion
01/05/2019

Un réquisitoire contre la désinformation massive effectuée durant des années sur les catastrophes écologiques qui menacent la planète. L'écrivaine rend compte de ses recherches sur le sujet afin que

tous les citoyens puissent avoir les connaissances nécessaires sur l'état de la biodiversité pour s'engager dans la défense de l'environnement.



Pour en finir avec les crises d'angoisse : se libérer des crises de panique et autres troubles anxieux grâce aux dernières avancées des neurosciences

Klaus Bernhardt
traduit de l'allemand par Danièle Ball

G. Trédaniel
21/08/2018

A partir des découvertes récentes sur le cerveau et son fonctionnement, l'auteur propose une méthode pour gérer les crises d'angoisse, et plus généralement les troubles anxieux.



Sans la liberté

François Sureau
Gallimard
Tracts, n° 8
26/09/2019

L'avocat dresse un état des lieux des nouvelles menaces qui pèsent sur les libertés civiles et individuelles.



Chère Ijeawe, ou Un manifeste pour une éducation féministe

Chimamanda Ngozi Adichie
traduit de l'anglais (Nigeria) par Marguerite Capelle

Gallimard
02/03/2017

Dans une lettre à une amie qui vient d'avoir une petite fille, l'auteure livre en quinze points ses conseils pour élever celle-ci. Elle examine les situations qui se présentent aux parents et explique comment déjouer les pièges du sexisme, montrant le rôle essentiel du père dans l'éducation ainsi que la théorie de genre et ses aberrations. Grand prix de l'héroïne de Madame Figaro 2017 (document).



Nous sommes tous des féministes

Suivi de Les marieuses
Chimamanda Ngozi Adichie
traduit de l'anglais (Nigeria) par Sylvie Schneider

Gallimard
Folio. 2 euros
26/02/2015

Dans ce texte, à l'origine un discours prononcé en 2012 dans le cadre d'un programme dédié à l'essor du continent africain, l'écrivaine nigériane aborde avec lucidité et humour le sujet du féminisme. A travers des anecdotes issues de sa vie quotidienne, au Nigeria comme aux Etats-Unis, elle évoque les questions de l'inégalité des sexes et de l'image de soi des femmes.



L'homme désincarné : du corps charnel au corps fabriqué

Sylviane Agacinski

Gallimard
Tracts, n° 7
27/06/2019

A la veille du débat parlementaire sur le projet de loi révisant la loi de bioéthique et la législation encadrant la PMA, la philosophe alerte sur les dangers de vouloir s'affranchir de la chair, de la mort et de la génération sexuée pour produire, par le biais de la puissance scientifique et technique, une descendance de laboratoire.



La civilisation du poisson rouge : petit traité sur le marché de l'attention

Bruno Patino
Grasset
Essai
10/04/2019

L'auteur décrit l'impact néfaste d'Internet et des technologies numériques sur les capacités de concentration. Convoquant anecdotes personnelles, références culturelles et histoires vécues, il analyse les effets délétères des dispositifs connectés et des écrans sur le rapport au temps, à l'attention et à la réflexion.



En 2 h, je cuisine veggie pour toute la semaine : 80 repas faits maison, sans gâchis et avec des produits de saison

Caroline Pessin
photographies Charly Deslandes
stylisme Caroline Pessin

Hachette Pratique

Hachette cuisine

A partir de listes de courses détaillées, l'auteure propose de réaliser en deux heures tous les repas de la semaine, en expliquant étape par étape la marche à suivre. Elle propose ainsi seize menus hebdomadaires et 80 idées de repas végétariens pour quatre personnes avec des ingrédients frais et de saison, sans aucun reste.



Vaincre la peur de l'échec : aider son enfant à ne pas le redouter et en faire une force

Stéphanie Damou-Sabry

Hatier

10 clés

18/09/2019

Des informations sur l'origine et les causes de la peur de l'échec accompagnées de conseils et d'astuces pour aider son enfant à la vaincre.



Bien s'alimenter : mode d'emploi pour manger sain et équilibré en famille

Dalila Comte

Hatier

10 clés

18/09/2019

Des conseils et astuces pour aider son enfant à bien s'alimenter : respecter son rythme alimentaire, éveiller son goût, privilégier le bio ou encore consommer du gluten de manière raisonnée.



Aider son enfant à dépasser ses peurs : accueillir avec bienveillance cette émotion

Florence Millot

Hatier

10 clés

18/09/2019

Des informations sur l'origine et les causes des peurs enfantines accompagnées de conseils et d'astuces pour aider son enfant à les dépasser.



La grenouille à grande bouche, n° 4
Vingt mille mets sous les mers

La Grenouille à grande bouche

Numéro consacré à l'océan qui aborde notamment la pêche et l'élevage, la gastronomie issue de la mer et propose des recettes : temaki veggie, maquereaux à l'escabèche, spaghettis à l'encre de seiche, entre autres. Il étudie aussi le thème dans le domaine de la littérature.



Rapiécer & raccommoder

Kerstin Neumüller

la Plage

Des techniques et des astuces de raccommodage et d'empêchement à la main ou à la machine : coudre un bouton, empiéter un jean, entretenir un cuir, rapiécer un trou de façon discrète ou de manière décorative. Avec un chapitre sur l'art du sashiko, une méthode de réparation et de broderie

japonaise.



Pleine conscience avec les enfants : aidez votre enfant à être serein et heureux du petit-déjeuner au coucher

Uz Afzal

la Plage

Du réveil au coucher, l'auteure propose des exercices de pleine conscience pour permettre aux parents ou aux enseignants d'accompagner

l'enfant tout au long de la journée, des gestes quotidiens comme le brossage des dents à la gestion des examens ou des écrans. Chaque exercice est accompagné de son explication théorique et scientifique.



Primeurs : pourquoi des légumes bio dans votre assiette ? : 40 légumes déclinés en 200 recettes

Florence Teillet

la Plage

Présentation d'une quarantaine de légumes, avec pour chacun six recettes déclinant la plupart de ses utilisations, par exemple en soupe, tarte, gaspacho

ou même dessert. Des encadrés mettent l'accent sur l'intérêt du bio spécifiquement pour chaque légume, la meilleure saison pour les consommer et les associations possibles avec d'autres aliments.



Les fleurs amoureuses ou Comment se reproduire en couleurs
photographies Stéphane Hette

textes Frédéric Hendoux

introduction par Marc Jeanson et

Alice Lemaire

La Salamandre

Un beau livre illustré de photographies qui raconte l'histoire de la sexualité des plantes depuis le temps des dinosaures jusqu'aux années 2010. Du nénuphar au pissenlit en passant par la violette odorante ou la gentiane acaule, les vingt fleurs présentées adoptent des stratégies variées et parfois surprenantes pour assurer leur reproduction.



Un jardin autosuffisant en 30 minutes par jour

Otmar Diez

traduction et adaptation pour la

version française Christine Chareyre

Larousse

27/02/2019

Des conseils de culture et d'entretien pour améliorer facilement la productivité de son potager dans le respect de l'environnement.



La révolution quotidienne : les petits gestes font les grands changements
Régine Quéva
Larousse
18/09/2019



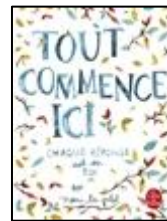
Mon amie la peur : apprivoiser ses peurs et devenir soi
Meera Lee Patel
Le Livre de poche
Le Livre de poche
10/10/2018

Un guide pour comprendre ses peurs et apprendre à les contrôler afin de s'épanouir. L'auteure propose des témoignages, des citations inspirantes et des conseils pour dépasser ses peurs.



Fabriquer sa lessive, son dentifrice, son shampoing, ses produits d'entretien...
Régine Quéva
Larousse
16/05/2018

Trente recettes expliquées pas à pas pour réaliser ses propres produits d'entretien et ses cosmétiques avec des ingrédients simples.



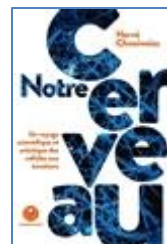
Tout commence ici : chaque réponse est en toi
Meera Lee Patel
traduit de l'anglais par Julie Groleau
Le Livre de poche éditions
Le Livre de poche, n° 34348
16/11/2016

L'auteure a choisi des citations inspirantes et les a sublimes à l'aquarelle. S'appuyant sur ces messages positifs et sages de grands écrivains et penseurs, elle propose de les mettre en pratique à travers des exercices : tests, listes, souvenirs. Un ouvrage pour apprendre à faire la part des choses entre l'essentiel et le superflu, identifier ses forces et ses goûts et accomplir ses rêves.



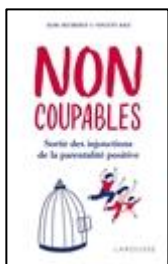
Mon enfant a du caractère ! : le comprendre et savoir l'apaiser
Marina Failliot-Laloux
illustrations Claire Morel-Fatio
Larousse
Les clés de l'éducation positive
20/03/2019

Des conseils et des activités pour établir un dialogue de confiance avec un enfant difficile et l'aider à gérer ses émotions, à lâcher prise à bon escient, à pratiquer l'écoute active ou pour établir des règles claires ensemble.



Notre cerveau : un voyage scientifique et artistique des cellules aux émotions
Hervé Chneiweiss
l'Iconoclaste
23/10/2019

Le médecin neurologue présente l'état des connaissances sur le cerveau sous plusieurs angles, mêlant texte scientifique et approche artistique, à travers notamment des peintures ou des poèmes. Il décrypte cet outil complexe et mystérieux qui permet à l'homme d'anticiper, de s'adapter à son environnement, de comprendre son interlocuteur ou encore de ressentir diverses émotions.



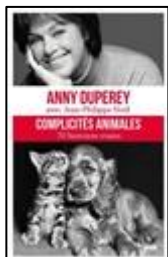
Non coupables : sortir des injonctions de la parentalité positive : essai
Aude Sécheret et Vincent Joly
Larousse
02/10/2019

Une remise en question du concept de parentalité positive. Les auteurs veulent déculpabiliser les parents en montrant comment les méthodes éducatives accroissent l'anxiété des enfants et des parents, et donnent des pistes pour encourager les parents à se faire davantage confiance.



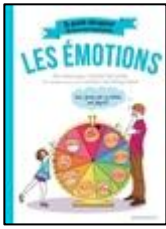
Prendre soin de la vie : de soi, des autres et de la nature
sous la direction de Catherine Meyer et de l'association Emergences
Christophe André, Gauthier Chapelle, Alexandre Jollien et al.
l'Iconoclaste
23/10/2019

Des spécialistes en neurosciences, en architecture, en philosophie ou encore en psychologie, abordent le concept de care, qui désigne une éthique caractérisée par le souci d'autrui et de la solidarité. Ils évoquent les différentes facettes de la vie, sa fragilité et la nécessité d'en prendre soin. En fin d'ouvrage, un cahier propose des exercices pratiques et des activités de méditation.



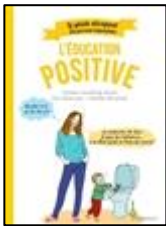
Complicités animales : 70 histoires vraies
Anny Duperey
avec Jean-Philippe Noël
le Cherche Midi
31/10/2019

Des histoires d'entraide, d'amitié et de coopération qui mettent en scène des animaux parfois issus de différentes espèces : un dauphin qui porte secours à un cachalot, des fourmis qui soignent leurs blessés ou encore une femelle gorille qui protège un enfant tombé dans son enclos.



Les émotions
Eve Aboucaya, Camille Skrzynski
en collaboration avec Candice
Kornberg Anzel
Marabout
Le guide décapant des parents imparfaits
02/01/2019

*Des conseils pratiques et humoristiques pour
aider son enfant à accueillir, à exprimer et à accepter ses émotions.*



L'éducation positive
Candice Kornberg Anzel, Eve
Aboucaya
illustrations Camille Skrzynski
Marabout
Le guide décapant des parents imparfaits
19/04/2017

*Un guide pratique pour comprendre les enjeux de
la psychologie positive appliquée à l'éducation grâce à des mises en
situation.*



**Aidez votre enfant à prendre
confiance en lui : exercices et outils
pour qu'il ose affronter la vie**
Stéphanie Couturier
illustrations de Adéjé
Marabout
Le cabinet des émotions
25/01/2017

*Un cahier avec des conseils et des exercices concrets pour aider
l'enfant à prendre confiance en lui.*



**Le grand guide Marabout de
l'autosuffisance : cultiver son potager
et son verger, élever des animaux,
recueillir du miel, brasser sa bière,
construire sa maison, économiser
l'énergie, revivre à la campagne**
John Seymour

avec Will Sutherland
préface de Hugh Fearnley-Whittingstall, Anne
Sears, E.E. Schumacher
traduit de l'anglais par Virginie de Bermond-Gettle,
Dominique Gross, Isabelle de Rose
Marabout
11/09/2019

*Des conseils pour pratiquer l'autosuffisance en apprenant à jardiner
au fil des saisons, à récolter et à conserver ses fruits et ses légumes
biologiques ainsi qu'à élever des animaux, travailler la pierre et le
bois ou limiter sa consommation en énergie.*



**Aidez votre enfant à haut potentiel à
s'épanouir : exercices et outils pour
faire de sa différence une force**
Stéphanie Couturier & Camille
Benoît
illustrations de Adéjé

Marabout
Le cabinet des émotions

25/04/2018

*Des conseils et des exercices concrets pour aider l'enfant précoce à
prendre confiance en lui, se sociabiliser avec les enfants de son âge et
s'épanouir à l'école.*



**Pourquoi les spaghetti bolognese
n'existent pas ? : et 700 autres
questions impertinentes et ludiques
sur la cuisine !**

Arthur Le Caisne
illustrations de Yannis Varoutsikos
Marabout
Cuisine

02/10/2019

*Les réponses à 700 questions sur la cuisine expliquant notamment la
formation d'une peau sur le lait chauffé, l'origine des trous dans
l'emmental ou les raisons de la mue du homard.*

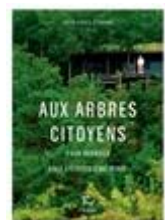


**L'intelligence artificielle et les
chimpanzés du futur : pour une
anthropologie des intelligences**
Pascal Picq

O. Jacob
Sciences humaines

16/01/2019

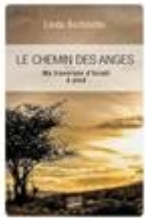
*L'auteur explore la diversité des intelligences
humaines, animales et artificielles à la lumière de
la paléanthropologie et de la théorie de l'évolution, abordant aussi
bien les grands singes que le programme informatique AlphaGo.*



**Aux arbres citoyens : pour renouer
avec l'écosystème Terre**
Jean-Louis Etienne

Paulsen
17/10/2019

*Maillon essentiel de la biodiversité, pourvoyeur
d'oxygène et régulateur du climat, l'arbre est aussi
le garant de la conservation des sols. L'auteur,
médecin et explorateur, décrit le rôle central
dévolu aux arbres et aux forêts dans l'équilibre de la planète et
propose des solutions écologiques pour en prendre soin à l'avenir.*



Le chemin des anges : ma traversée d'Israël à pied

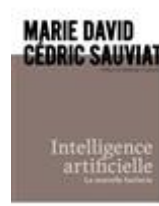
Linda Bortoletto

Payot
Voyageurs

02/10/2019

Le Shvil ou Israel national trail, créé en 1995, est surnommé le chemin des anges en référence aux habitants qui accueillent et hébergent

gratuitement les marcheurs. Durant deux mois, l'auteure l'a entièrement parcouru, seule, de la frontière libanaise jusqu'à la mer Rouge. Elle partage ses impressions et évoque ses rencontres.



Intelligence artificielle : la nouvelle barbarie

Marie David, Cédric Sauviat

préface de Matthew Crawford

Rocher

Idées

16/10/2019

Polytechniciens à la tête de l'Association française contre l'intelligence artificielle, les auteurs font la

critique de cette nouvelle technologie. Selon eux, elle promeut un antihumanisme dangereux pour la pensée, qui sous-entend l'équivalence entre l'humain et la machine, et menace les emplois traditionnels, au seul profit des géants du web.



Ça commence par moi : soyons le changement que nous voulons voir dans le monde : 1 an pour vivre autrement, 365 raisons d'y croire

Julien Vidal

Points
Points. Document

05/09/2019

Afin de contribuer à changer le monde et de

montrer à chacun qu'il est possible d'agir à son échelle, l'auteur a testé et adopté chaque jour pendant un an une nouvelle action écocitoyenne. Il en résulte 365 solutions simples et efficaces à mettre en oeuvre au quotidien pour diviser son empreinte écologique par quatre et le volume de ses déchets par dix tout en faisant des économies.



Sauvons le climat ! : les 10 actions pour entrer en résistance climatique !

Gildas Véret

préface de Jean Jouzel

Rustica

Actions écologiques

19/04/2019

Présente dix actions concrètes et accessibles qui permettent de lutter au quotidien contre le réchauffement climatique, selon différents degrés d'engagement.



Sauvons les abeilles ! : les 10 actions pour (ré)agir !

Sven Niel

préface par Yann Arthus-Bertrand

Rustica

Actions écologiques

18/01/2019

Des solutions pratiques et concrètes à appliquer au quotidien pour lutter contre la surmortalité

des abeilles et les protéger.



Sauvons la biodiversité ! : les 10 actions pour (ré)agir !

Hélène Soubelet & Jean-François Silvain

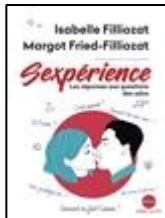
préface de Jean-Louis Étienne

Rustica

Actions écologiques

19/04/2019

Présente dix actions concrètes et accessibles qui permettent de lutter au quotidien pour préserver la biodiversité, selon différents degrés d'engagement.



Sexpérience : les réponses aux questions des ados

Isabelle Filliozat, Margot Fried-Filliozat

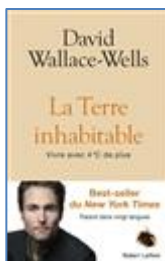
illustrations Audrey Malfione

R. Laffont

Réponses

12/09/2019

Des explications adaptées aux adolescents sur la sexualité et les diverses questions liées, notamment sur le consentement, en passant par le viol ou la pornographie, ainsi que la diversité des personnes et des situations.



La Terre inhabitable : vivre avec 4 °C de plus

David Wallace-Wells

traduit de l'anglais (Etats-Unis) par

Cécile Leclère

R. Laffont

07/11/2019

Une mise en garde sur le réchauffement climatique de la planète, dont les effets néfastes

s'aggravent rapidement : feux de forêt en Californie, inondations, pénuries alimentaires ou encore réfugiés climatiques. Après avoir démontré que ces conséquences touchent tous les aspects de la vie humaine, l'auteur encourage les jeunes générations à passer à l'action pour éviter ce désastre.



Courir pour un monde plus propre
 Nicolas Lemonnier
 avec Philippe Blanchard
 préface de Laury Thilleman
 Rustica
 15/03/2019

Une présentation de l'association Run Eco Team qui propose à ses membres de collecter les déchets qu'ils trouvent sur leur trajet de course à pied. Un mouvement soutenu par des personnalités comme Mark Zuckerberg.



Perma gaïa : s'engager pour la planète !, n° 4
 Consomm'acteur : les bons choix pour changer !
 Rustica
 30/08/2019

Un dossier consacré aux initiatives citoyennes visant à transformer les modes de consommation afin de mieux respecter l'environnement et ses ressources : privilégier les circuits courts, recycler, réparer, cultiver de manière saine et responsable, etc.



Sauvons les oiseaux ! : les 10 actions pour (ré)agir !
 Danièle Boone
 préfacé par Allain Bougrain-Dubourg
 Rustica
 Ligue pour la protection des oiseaux
 Actions écologiques
 18/01/2019

Des solutions pratiques et concrètes à appliquer au quotidien pour lutter contre la diminution du nombre d'oiseaux en les protégeant.



Comment j'ai arrêté de manger les animaux
 Hugo Clément
 Seuil
 21/02/2019

Manifeste et guide pratique à destination des végétariens convaincus et des carnivores qui se questionnent. L'auteur témoigne de son expérience et expose des arguments pour défendre le végétarisme.



La fabrique du crétin digital : les dangers des écrans pour nos enfants
 Michel Desmurget
 Seuil
 29/08/2019

La consommation récréative du numérique par les jeunes générations est un fait de société de grande ampleur. L'auteur fait le point sur les études scientifiques qui abordent l'impact des écrans sur le développement physique, émotionnel et cognitif des enfants. Mention spéciale du jury du prix Femina 2019.



Des hommes justes : du patriarcat aux nouvelles masculinités
 Ivan Jablonka
 Seuil
 Les livres du nouveau monde
 22/08/2019

L'historien souligne la nécessité de définir une morale du masculin pour toutes les sphères de la vie sociale : la famille, l'entreprise, la religion, la politique, la ville, la sexualité et le langage. Pour rompre avec le patriarcat dominant, il importe selon lui d'inventer de nouvelles masculinités afin de construire une société égalitaire et respectueuse.

Zéro déchet : le manuel d'écologie quotidienne : simple, pratique et à l'usage de tous
 Julie Bernier

préface de Nicolas Meyrieux
 Solar
 27/02/2020

Un guide pour accompagner le lecteur dans sa transition vers le zéro déchet. Avec de nombreux conseils, astuces et témoignages de citoyens sur les actions individuelles et collectives permettant de réduire quotidiennement le gaspillage et la production de déchets, que ce soit chez soi ou à l'extérieur : dans sa cuisine, son dressing ou encore en faisant les courses.



Zéro déchet : le manuel d'écologie quotidienne : simple, pratique et à l'usage de tous
 Julie Bernier
 préface de Nicolas Meyrieux
 Solar
 18/04/2019

Un guide pour accompagner le lecteur dans sa transition vers le zéro déchet. Avec de nombreux conseils, astuces et témoignages de citoyens sur les actions individuelles et collectives permettant de réduire quotidiennement le gaspillage et la production de déchets, que ce soit chez soi ou à l'extérieur : dans sa cuisine, son dressing ou encore en faisant les courses.



50 nuances de patate douce
 Juju Fitcats
 photographies Bernard Radvaner
 stylisme Chloé Josso
 Solar
 26/09/2019

Ces cinquante recettes à base de patate douce sont accompagnées de tableaux sur leurs valeurs nutritionnelles.



Dépasser la violence : envers soi, les autres et dans le monde
Jiddu Krishnamurti
traduit de l'anglais par Philippe Beaudoin

Synchronique éditions
Esprit contemporain
13/11/2019

Dans ces entretiens inédits en français, le philosophe indien analyse les racines et les ressorts de la violence individuelle et collective, invitant à s'affranchir du moi qui en constitue la matrice. Il y expose aussi sa conception d'une liberté et d'une spiritualité authentiques. Le DVD accompagnant l'ouvrage contient des vidéos de ses interventions et souligne l'actualité de son enseignement.



Le Tao te king des parents : sagesse ancienne pour parents d'aujourd'hui
William Martin
d'après Lao Tseu
avant-propos de Dan Millman
traduit de l'anglais par Célin Vuraler
illustrations originales de Sayuri Romei

Synchronique éditions
Petits classiques
12/06/2019

Réinterprétant le Tao te king, l'auteur propose aux parents de s'inspirer de ce texte fondateur de la pensée et de l'art de vivre chinois pour construire une relation sereine avec leurs enfants, réagir sans porter de jugement aux divers problèmes de la vie quotidienne ou encourager leur développement. L'ouvrage est fermé par un élastique.



Famille en transition écologique : ze guide 2 : changer son monde pour changer le monde
Jérémie Pichon
illustré par Bénédicte Moret
T. Souccar
07/03/2019

Un guide pour adopter un mode de vie durable en famille. Avec des conseils pour réduire son impact environnemental dans divers domaines : transport, logement, alimentation, hygiène, cosmétiques, habillement, loisirs ou encore épargne.



Famille presque zéro déchet : ze guide
Jérémie Pichon, Bénédicte Moret
préface de Nicolas Hulot
T. Souccar
Guides pratiques
03/03/2016

Un guide pour réduire ses déchets au quotidien, avec des conseils pratiques pour faire son compost, un pique-nique sans plastique, un liquide vaisselle sans chimie polluante ou encore sa propre crème hydratante et mousse à raser, dans le but de faire des économies et de rétablir les relations sociales. Avec dix défis à relever.



Produits d'entretien
textes, photos et mise en pages
Raphaële Vidaling
Tana
Tout faire soi-même
18/10/2018

59 recettes pour réaliser soi-même des produits d'entretien économiques et écologiques, tels que le liquide vaisselle, le désinfectant, le savon, le détachant ou encore des pastilles anti-mites et de la litière pour chats.



Cette année, je fais tout moi-même : 365 projets DIY pour une vie éco-friendly : mon bullet agenda prérempli
textes, photo et maquette Raphaële Vidaling
Tana

Dans un esprit écologique, cet agenda perpétuel propose des recettes, des créations, des conseils et des pages de notes pour prendre soin de soi et de la planète.



Tout faire soi-même
textes, photos et mise en pages
Raphaële Vidaling
Tana
Tout faire soi-même
21/09/2017

120 réalisations détaillées pas à pas pour créer des objets du quotidien : bougie, four solaire, cosmétiques et autres recettes de cuisine.



Cosmétiques
Raphaële Vidaling & Fanny Fardoit
photos et mise en pages Raphaële Vidaling
Tana
Tout faire soi-même
01/02/2018

Une sélection de quarante recettes de produits de beauté à réaliser chez soi : mascara, eye-liner, savon shampoing ou encore eaux parfumées et crèmes hydratantes.



Carnets de wwoofing : partager le quotidien des fermes bio
Jean-Jacques Fasquel
préface Maxime de Rostolan
Terre vivante
Champs d'action
20/11/2018

Dans un contexte de prise de conscience écologique des problèmes liés aux déplacements et au tourisme de masse, présentation du wwoofing, alternative éco-touristique solidaire et respectueuse de l'environnement avec des conseils pratiques pour choisir et préparer son séjour à la ferme, illustrés de récits d'expériences.



Réussir la transition écologique : outils pour agir ensemble

Grégory Derville

préface Pablo Servigne

Terre vivante
Conseils d'expert

08/10/2019

L'auteur présente les enjeux auxquels le monde est confronté en matière de transition écologique, puis il propose des pistes d'actions concrètes. Fondées sur la résilience locale, elles ont pour but de rassembler et de s'appuyer sur l'existant. Neuf exemples d'initiatives sont décrits en détail afin de servir de guide pratique.



Permaculture au quotidien : jardin, santé, gouvernance, développement personnel, éducation, cuisine

Louise Browaews

Terre vivante
Champs d'action

20/11/2018

Un guide qui démontre que les principes de la permaculture peuvent s'appliquer aux citoyens dans leur vie quotidienne pour les aider à devenir responsables et productifs. Illustré de témoignages de jardiniers, de chefs d'entreprise ou de professionnels de la santé, l'ouvrage invite à mettre de la cohérence dans sa vie, à trouver sa raison d'être et à choisir sa vocation.



Jardins solidaires : cultiver le vivre-ensemble

Amandine Geers

préface Eric Lenoir

Terre vivante
Champs d'action

29/10/2019

L'expérience du jardin partagé est illustrée par l'exemple d'une association niortaise. L'auteure, adhérente bénévole, explique les différents modes de fonctionnement et montre les avantages de la gestion solidaire (partage, rencontres, apprentissage, etc.). Avec des témoignages de différents acteurs.



Les incontournables : 10 chefs engagés dans une gastronomie responsable sélectionnés par 180 °C : portraits & recettes

textes Philippe Toinard
photographies Eric Fénot

Thermostat 6

10/10/2019

Des portraits de cuisiniers français étoilés ou reconnus pour la qualité de leur travail, décidés à faire évoluer la gastronomie dans le sens du respect de l'environnement et des terroirs. Ce volume en présente dix, qui s'efforcent de tisser un écosystème cohérent dans le respect des produits et des producteurs qu'ils mettent à l'honneur à travers leurs recettes.



180 °C : des recettes et des hommes, n° 18

Pinces de Bretagne

Thermostat 6

17/10/2019

Très belle revue cuisine, articles de qualité.



12°5 : des raisins et des hommes, n° 7

Thermostat 6

19/09/2019

Même principe que 180°C mais sur le vin.



Sain bol : 60 recettes des 4 saisons

Clara Vucher

Ulmer

04/04/2019

Une méthode simple et rapide pour apprendre à élaborer des plats végétariens de façon spontanée et créative en toute saison.



Sorcières : la puissance invaincue des femmes

Mona Chollet

Zones

13/09/2018

La journaliste interroge le lien entre la figure de la sorcière dans l'Europe de la Renaissance et les représentations et préjugés contemporains sur la femme indépendante, âgée ou sans enfant. Elle aborde la relation de cause à effet entre la chasse aux sorcières et le rapport guerrier qui s'est développé à l'égard des femmes et de la nature. Prix de l'essai Psychologies-Fnac 2019.