



Changer d'ère, l'air de rien Le guide pratique pour réussir sa transition

Par Valère Corréard

Journaliste, Valère Corréard considère que la diffusion de l'information est indispensable pour faire de chacun d'entre nous un acteur de la société. L'auteur est chroniqueur sur France Inter, où il présente chaque week-end « Social Lab », qui propose un coup de projecteur sur une tendance ou une initiative qui peut changer le monde et notre quotidien. En 2017, il a fondé ID, l'Info Durable, premier média en ligne d'information continue sur le développement durable. Valère Corréard vient de publier (15x21, 216 p., 19 €) : **Changer d'ère, l'air de rien : Le guide pratique pour réussir sa transition**. De quoi s'agit-il ?



CNRS EDITIONS



L'objectif de ce guide est de donner à chacun la possibilité de s'approprier des initiatives ayant un impact social et environnemental positif, mais aussi des vertus sur le plan personnel, dans tous les domaines de la vie quotidienne.

Dans la continuité de sa chronique hebdomadaire sur France Inter, Valère Corréard a construit son ouvrage à partir des solutions, dans le but d'encourager chacun à s'améliorer sans culpabiliser, avec pragmatisme et réalisme. Partant du principe qu'il n'est pas si aisé de sortir de sa zone de confort et d'abandonner du jour au lendemain des habitudes bien ancrées, il propose au lecteur d'avancer pas à pas dans la compréhension de chaque

grand sujet abordé : l'alimentation, les modes de consommation, l'habillement, la consommation d'énergie, la mobilité, l'information, l'implication citoyenne et la relation au temps.

Généreusement illustré par le facétieux Nat Mikles, chaque chapitre se structure de façon identique :

- une entrée en matière tout en dessins, pour sourire du sujet ;
- les informations nécessaires à la compréhension des enjeux : pourquoi ? comment ? pour quelles conséquences environnementales et sanitaires ?
- un grand quizz, proposé en partenariat avec la revue *L'éléphant*, pour apprendre à se connaître, sujet par sujet ;
- les raisons de changer : quels bénéfices pour soi et la planète ?
- comment changer : un grand entretien avec un expert du domaine permet de définir un chemin individuel de transition, sans culpabilisation ni excès d'autorité ;
- pour aller plus loin : un répertoire d'initiatives vertueuses et de témoignages stimulants.

Nota : les lecteurs gastronomes consulteront particulièrement le chapitre 1 de l'ouvrage : *Manger sain et consommer responsable pour votre santé et celle de la planète*. Au chapitre 2 un thème qui concerne tout un chacun : *Tous pour un quotidien zéro déchet (moins jeter, mieux jeter)*. Bien d'autres sujets d'importance sont également abordés dans cet ouvrage riche en conseils pratiques comme... *S'informer sans se faire manipuler* ou encore *Prendre son temps* ce qui n'est pas sans intérêt à la veille des vacances d'été qui se profilent à l'horizon.



Atlas de l'alimentation

Par Gilles Fumey et Pierre Raffard

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai d'où tu es ». Tel un mantra, cette formulation maintes fois reprise et déformée rappelle que « nous sommes ce que nous mangeons » selon le mot d'Hippocrate.

Mais savons-nous réellement ce que nous mangeons, et d'où vient ce qui est dans notre assiette ? Pourquoi la tomate est-elle si présente dans la cuisine italienne ? Pourquoi le piment est-il omniprésent en Asie alors qu'il est originaire d'Amérique ? Et quel sera l'avenir de nos nourritures fermentées ? Ou des produits issus de l'agriculture biologique ? Dans 30 ans, boira-t-on plus de vin, de bière ou de soda ?

L'Atlas de l'alimentation de Gilles Fumey et Pierre Raffard (22x22, 240 p., 24 €) – CNRS Editions - retrace la fabuleuse histoire des aliments, cuisines et saveurs du monde. De la domestication du maïs vers - 4 000 aux biotechnologies alimentaires du XXI^e siècle, de l'introduction du chocolat en Espagne lors des grandes découvertes aux récentes ouvertures des restaurants japonais un peu partout en Europe, des premiers caféiers originaires d'Éthiopie au XIII^e siècle avant notre ère au macha japonais, des pitas grecques aux samoussas indiens, l'histoire des pratiques culinaires se fond dans celle des cultures, des échanges, des climats. Sans oublier les différents codes et manières de manger d'une extrémité à l'autre du monde. Qu'on le répète : *Se nourrir n'est pas qu'un impératif biologique, c'est aussi un acte hautement culturel*. Cet Atlas de l'alimentation en fait la preuve.

Gilles Fumey est professeur des universités en géographie culturelle de l'alimentation (Sorbonne Université). Il dirige le Pôle Alimentation, risques et santé à l'ISCC-CNRS. Il a publié une dizaine d'ouvrages consacrés à l'alimentation.

Pierre Raffard est géographe cartographe (Institut d'études des relations internationales – ILERI).