



Messages fleuris

Le papier ensemencé est un papier auquel ont été incorporées lors de la fabrication des graines de fleurs sauvages (pâquerette, gueule de loup, coquelicot...) ou d'herbes aromatiques (basilic, ciboulette, persil). Surprenant au toucher, ludique, 100 % biodégradable, il se plante, germe et fleurit ! Un concept malin qui réinterprète la notion de recyclage et se décline chez **PapierFleur** en trois qualités de grammage de papier et en toute une gamme de carnets, cartes, etc. De quoi faire passer des messages originaux pour toutes les grandes occasions !



Transition écologique

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. L'auteur propose au lecteur d'avancer pas à pas pour évoluer sans culpabiliser, avec pragmatisme et réalisme, dans chaque grand domaine 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.

Changer d'ère l'air de rien de Valère Corréard, Editions Rue de l'Echiquier, 19 €.



UN GUIDE PRATIQUE À LA PORTÉE DE TOUS POUR RÉUSSIR SA TRANSITION DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE QUOTIDIENNE !

Face aux grands enjeux de notre époque - du changement climatique à la montée des inégalités - il est si facile de se sentir impuissant.

Et pourtant, dans tous les domaines de notre vie quotidienne, **des changements simples et efficaces** peuvent nous aider à mieux vivre, avec soi, les autres et la planète. Vous aussi, vous voulez **prendre votre part** et changer le monde à votre échelle ? Ce livre est fait pour vous !

Valère Corréard a construit son ouvrage **à partir des solutions**, dans le but d'encourager chacun à évoluer sans culpabiliser, avec pragmatisme et réalisme. Partant du principe qu'il n'est pas si aisé de sortir de sa zone de confort et de renoncer à 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.

Avec le soutien de **l'Échiquier**

Journaliste, Valère Corréard considère que la diffusion de l'information est indispensable pour faire de chacun d'entre nous un acteur de la société. Chroniqueur sur France Inter, il présente chaque week-end « Social Lab », qui met en avant une tendance ou une initiative qui peut changer le monde et notre quotidien. Il a fondé **le Studio Durabilité**, premier média en ligne d'information continue sur le développement durable.

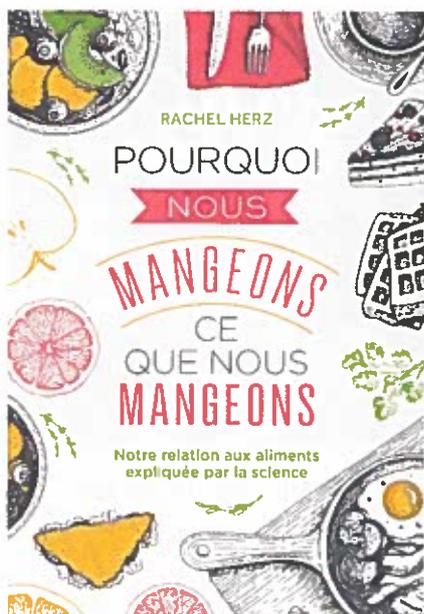
Préface d'Alain Couperie - Debout.fr

Écoutez le podcast **Écologie** sur France Inter
 Écoutez le podcast **Écologie** sur France Inter
 Écoutez le podcast **Écologie** sur France Inter

Alimentation et science

Vous n'avez jamais entendu parler de neurogastronomie ? Et pourtant le marketing des grandes marques et des enseignes alimentaires joue déjà sur la manière dont notre cerveau fonctionne face à la nourriture. Écrit par une neuroscientifique, cet ouvrage nous éclaire sur la manière dont notre cerveau et nos perceptions influencent nos choix alimentaires. En abordant d'une manière différente notre relation aux aliments, il nous permet aussi de mieux comprendre nos propres choix ou habitudes et de reprendre le contrôle de notre alimentation. Très agréable à lire grâce à de nombreuses anecdotes, passionnant et utile !

Pourquoi nous mangeons ce que nous mangeons de Rachel Herz, Editions Quanta, 21 €.



Informations : voir le carnet d'adresses.