

SOMMAIRE

Préface d'Allain Bougrain-Dubourg 7

Avant-propos 9



CHAPITRE 1
MANGER SAIN
ET CONSOMMER RESPONSABLE
(pour votre santé et celle de la planète) 12



CHAPITRE 2
TOUS POUR UN QUOTIDIEN ZÉRO DÉCHET
(moins jeter, mieux jeter) 42



CHAPITRE 3
S'HABILLER CHIC ET ÉTHIQUE
(en mode durable) 68



CHAPITRE 4
S'ÉCLAIRER ET SE CHAUFFER
(sans faire monter la température) 92



CHAPITRE 5
SE DÉPLACER EN MODE ÉCOLO
(et se détoxifier de la voiture) 116



CHAPITRE 6
S'INFORMER SANS SE FAIRE MANIPULER
(et y voir clair) 136



CHAPITRE 7
ÊTRE UN CITOYEN ACTIF
(pour reprendre son destin en main) 158



CHAPITRE 8
PRENDRE SON TEMPS
(être libre pour soi et pour les autres) 182

Quelques sites Internet
pour aller plus loin 204

Remerciements 211

PRÉFACE

Discret et travailleur, Valère Corréard est une personne qui ne laisse pas indifférent. Sa détermination et sa générosité cachent à peine un homme dont le parcours n'est pas lisse, qui est passé par l'école de la (vraie) vie. Rien d'étonnant qu'il fasse de son métier la recherche de solutions !

Dans cet ouvrage, Valère évite le piège de la culpabilisation en préférant la force de proposition. Extrêmement documenté, riche en thèmes abordés, pragmatique, *Changer d'ère, l'air de rien. Le Guide pratique pour réussir sa transition* apporte une réponse à nos questionnements, voire à nos doutes quotidiens. Il permet à chacun de progresser à son rythme, en fonction de sa propre situation.

Sa signature est bien là : rendre accessible des sujets qui partent d'enjeux souvent techniques, parler au plus grand nombre, ne pas se prendre au sérieux, même quand le sujet l'est au plus haut point.

Ce livre n'est pas un manuel du parfait bobo. Il s'impose comme un guide indispensable dans un monde qui ne peut échapper à la transition.

Il dessine la perspective d'un avenir raisonnable pour un bien-être durable. Que Valère soit remercié pour cette initiative qui offre l'éclairage attendu. Maintenant, à chacun de décider !

Allain Bougrain-Dubourg

Président de la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO),
journaliste et producteur

AVANT-PROPOS

Tout serait donc joué d'avance.

Que pourrions-nous faire face aux grands enjeux du siècle ? Tout ça nous dépasse...

Et puis, ce sont les États, les élus, les industriels et les lobbys qui ont les clés du système, ce sont eux les vrais responsables... La vie est déjà assez compliquée comme ça...

Voici quelques raisonnements (légitimes) qui ont nourri cette idée un peu folle, il y a trois ans, d'écrire un guide sérieux et accessible pour celles et ceux qui ne se résignent pas. Et même pour les autres !

L'être humain s'adapte, mais il sait aussi entrer en résistance quand il s'agit de sa survie. Nous en sommes là. Les enjeux auxquels l'humanité fait face sont colossaux, les effets ne sont plus abstraits, ils sont bien présents, ici comme là-bas. À ma petite échelle, bien informé de ces sujets par mon métier, j'ai eu envie de rejoindre celles et ceux qui ne se résignent pas.

Ma profession de journaliste m'a naturellement conduit à tenter l'expérience. Le terrain de jeu serait ma propre vie : en tant qu'individu, pourrais-je changer mes habitudes ? Mieux manger, moins jeter, rendre l'air moins irrespirable, ne plus participer au dérèglement climatique, mieux consommer, retrouver ce temps perdu et être un citoyen plus actif. Tout un programme !

Trois ans plus tard, j'ai gagné des parcelles de liberté en étant plus centré sur l'essentiel. J'ai le sentiment d'avoir repris le contrôle de ma vie en étant mieux informé des enjeux, mais aussi des solutions que les milliers d'acteurs du changement s'évertuent à développer jour après jour.

Je dépense moins d'argent inutilement, j'ai plus de temps disponible, je me sens plus en phase avec mes valeurs, je suis en meilleure santé.

Vous tenez entre vos mains le fruit de cette expérience. J'ai voulu la retranscrire avec rigueur journalistique, enthousiasme, sans culpabiliser ni faire la morale. Pour que chacun soit libre de faire ses choix et, peut-être, participer à changer d'ère, l'air de rien.

Valère Corréard