

# BIBLIOGRAPHIE



liste non exhaustive des ressources disponibles  
dans les médiathèques de Tourcoing

Réduire...

l'inutile, le superflu

Réutiliser...

les objets de seconde main

Refuser...

l'inutile, le gadget, le sac en plastique

Réparer...

au lieu de jeter

Recycler...

le verre, le papier, les piles...

**Autant de gestes qui permettent d'alléger les poubelles, de protéger l'environnement et parfois aussi de faire des économies.**

**Besoin d'idées pour vous lancer ?**

**Le réseau des médiathèques de Tourcoing vous aide...**

## ■ Zéro déchet, les bases



Béa Johnson

• • • **Zéro déchet : 100 astuces pour alléger sa vie : document**

Pionnière du mouvement zéro déchet, une Française installée aux Etats-Unis explique comment elle et sa famille ne produisent pratiquement plus aucun déchet. Sa devise : refuser, réduire, réutiliser, recycler, composter. Elle livre ses trucs et astuces pour parvenir à respecter l'environnement en consommant de manière responsable. Avec un carnet d'adresses utiles.

*Disponible dans les médiathèques André Malraux, Andrée Chedid, Aimé Césaire et Colette*



Frédéric Mars

• • • **Comment j'ai arrêté de CONsommer : journal d'une année de lutte contre l'enfer marchand**

Journal d'une année de résistance à la fièvre de la consommation. Le témoignage, entre humour et philosophie, invite à prendre de bonnes résolutions, à ne plus être la victime du marketing, pour faire des économies mais aussi pour préserver son identité.

*Disponible à la médiathèque Aimé Césaire*



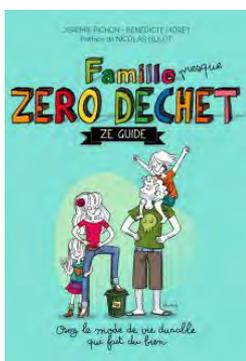
Colin Beavan

• • • **No impact man**

C. Beavan a décidé de changer complètement son mode de vie consumériste au profit d'une vie plus respectueuse de l'environnement. Le tout en restant vivre à Manhattan. Limitation de l'électricité, générer le minimum de déchets, bannir l'électroménager durant un an.

*Disponible à la médiathèque Andrée Chedid*

## ■ Conseils pratiques



Jérémie Pichon, Bénédicte Moret

• • • **Famille presque zéro déchet : ze guide**

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.

*Disponible à la médiathèque André Malraux*



Lefèvre Marie ,Verbeken, Hervaline

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

Un programme de 21 jours pour consommer de manière responsable et respectueuse de l'environnement grâce à des alternatives écologiques et économiques.

*Disponible à la médiathèque Colette*



Jay Francine

••• **Le bonheur est dans le peu : ranger, trier, s'alléger, vivre autrement**

La coach propose un programme pour apprendre à désencombrer son intérieur, pièce par pièce, à se libérer de l'emprise des objets, et à adopter un mode de vie minimaliste.

*Disponible à la médiathèque Aimé Césaire*



Macheteau Sophie

••• **Mes astuces green 100 % anti gaspi : comment transformer simplement nos habitudes au quotidien**

Des conseils domestiques pour lutter contre le gaspillage, protéger l'environnement et préserver ses économies au quotidien. Ils abordent notamment l'achat des provisions, la consommation d'eau, le recyclage des vêtements, les produits d'entretien, les circuits courts, etc. Avec des recettes de cuisine de produits ménagers et de produits de beauté.

*Disponible à la médiathèque André Malraux*



Da Silva Monica

••• **Objectif zéro déchet**

Des conseils pratiques pour limiter la production de déchets ménagers au quotidien et des recettes pour cuisiner et préparer des cosmétiques maison en évitant les déchets. Avec un QR code donnant accès à une sélection de sites web.

*Disponible à la médiathèque André Malraux*



Bruyère Marie-Louise, Nurtantio, Yoneko

••• **Zéro gaspi ! : la méthode pour jeter moins et vivre mieux**

Un guide pratique pour mieux gérer ses courses et éviter les gaspillages : conseils pour acheter ce qui est nécessaire au meilleur prix, pour choisir les produits frais et les conserver pour qu'ils gardent leurs qualités nutritionnelles ou pour manger sainement et meilleur marché.

*Disponible à la médiathèque André Malraux*



Alan Bridgewater, Gill Bridgewater

• • • **Petit manuel à l'usage de ceux qui vivent retirés du monde**

Guide pour les amoureux de la campagne : trouver le lieu idéal pour s'installer, avoir une maison écologique, cultiver son potager bio, élever des animaux, confectionner des produits maison, travailler à la campagne...

*Disponible à la médiathèque Andrée Chedid*

## ■ Fabriquer ses cosmétiques et produits d'hygiène

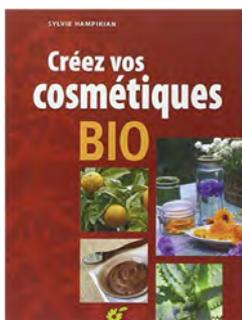


Julien Kaibeck

• • • **Adoptez la slow cosmétique : conseils et recettes de beauté pour consommer moins et mieux.**

Des fiches pratiques pour découvrir la slow cosmétique, une façon de consommer la beauté autrement avec des produits naturels.

*Disponible à la médiathèque André Malraux*



Sylvie Hampikian

• • • **Créez vos cosmétiques bio**

Guide d'initiation à la cosmétique maison à base de produits naturels : ingrédients (huiles végétales, yaourt, miel...), clés pour réaliser des produits respectant la peau et recettes simples.

*Disponible à la médiathèque Andrée Chedid*

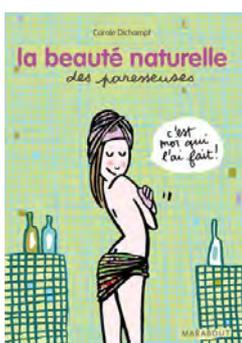


Cyrille Saura Zellweger

• • • **Faire ses cosmétiques naturels, c'est facile ! : les bienfaits de la nature en plus de 100 recettes !**

Des recettes pour préparer des cosmétiques économiques pour hommes et pour femmes, à base de produits naturels : crème hydratante à l'amande, huile démaquillante à la rose, gommage au sucre et au lait de coco, masque hydratant à l'avocat, shampooing en barre pour cheveux secs, savon à barbe, etc.

*Disponible à la médiathèque Aimé Césaire*



Carole Dichamp

• • • **Les recettes de beauté naturelles des paresseuses**

Toutes les recettes faciles et rapides pour se concocter des cosmétiques à base de produits naturels : huiles précieuses d'argan ou de macadamia, essences aux senteurs d'oranger, etc. Avec des informations sur les produits utilisés.

*Disponible à la médiathèque Andrée Chedid*

## ■ Cuisiner sans jeter

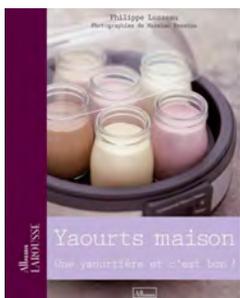


Lisa Casali

• • • **Cuisiner mieux en jetant moins : plus de 120 recettes économiques et écologiques.**

Après une réflexion sur le gaspillage alimentaire en Europe, cet ouvrage présente une sélection de produits dont les restes ou chutes peuvent devenir des ingrédients et utilisés dans 120 recettes. Il donne des idées de menus écologiques et économiques pour toutes les occasions et des idées d'éco-cadeaux : bocaux, petites douceurs, tisanes...

*Disponible à la médiathèque Andrée Chedid*



Philippe Lusseau

• • • **Yaourts maison : une yaourtière et c'est bon !**

37 recettes confectionnées dans une yaourtière avec du lait de vache, de brebis ou de soja. Sucrées ou salées, des préparations avec des fruits, du chocolat, du basilic ou des tomates...

*Disponible à la médiathèque Colette*



Bulle Laurence

• • • **Les bocaux de nos grands-mères : confitures et conserves**

200 recettes de confitures et de conserves, classiques ou originales, réparties selon les saisons, et des conseils sur les ustensiles à utiliser, le stockage, ainsi que les techniques de stérilisation et de conservation.

*Disponible à la médiathèque Aimé Césaire*



Lucie de la Héronnière, Mélanie Guéret

• • • **Les recettes de la super supérette : 40 gourmandises inspirées du supermarché pour petits et grands enfants : 100 % fait maison**

Recettes sucrées ou salées, inspirées de produits industriels : palets bretons, gâteaux fourrés à l'orange et glacés, barres chocolatées au caramel, crêpes fourrées au chocolat, biscuits apéritif, sauce tomate, flans au caramel, thé glacé à la pêche, etc.

*Disponible à la médiathèque Andrée Chedid*



Masset Lisa

• • • **Zéro déchet, zéro gaspi : les merveilles créatives du recyclage alimentaire**

Des conseils pour tirer parti des déchets alimentaires en cuisine, au jardin ou dans d'autres domaines, mais aussi pour mieux conserver ses aliments et éviter le gaspillage.

*Disponible à la médiathèque Aimé Césaire*

## ■ Le compost



Couraud Florence

### ••• Compost en ville : lombricompostage et petits jardins

Cet ouvrage présente les grands principes du compostage praticable en ville : le lombricompostage, les plateformes de compostage collectif, le compostage en milieu scolaire et en petits jardins. Des informations pour la fabrication d'un lombricomposteur ou sur les vers à acheter sont également fournies.

*Disponible à la médiathèque Colette*



Pascal Farcy

### ••• Le compost

Des conseils simples et efficaces pour fertiliser son jardin au naturel : recycler les déchets, choisir un composteur et l'entretenir, construire un bac à compost, connaître les autres fertilisants naturels, etc.

*Disponible à la médiathèque Aimé Césaire*



Victor Renaud

### ••• Composts, engrais et traitements bio : privilégier les produits naturels pour inciter les plantes à se passer de traitements

Des solutions biologiques sont proposées pour obtenir des plantes potagères, des fruits sains et un jardin au sol fertile en y apportant des éléments organiques et un entretien naturel.

*Disponible à la médiathèque André Malraux*

## ■ Le ménage au naturel



Laëtitia Royant

### ••• Je fabrique mes produits ménagers : et mon shampooing, mon savon...

Pour retrouver le plaisir du faire soi-même, s'approprier des savoir-faire accessibles, aller vers un éco-logis qui conjugue écologie et économie : pièce par pièce, des recettes d'entretien et de beauté parmi les plus élémentaires pour remplacer l'arsenal chimique qui s'est imposé dans les maisons.

*Disponible à la médiathèque Colette*



Marla Cilley

### ••• Entretiens avec mon évier : domestiquez les tâches ménagères avec FlyLady

FlyLady est une méthode sur plusieurs mois pour retrouver un intérieur propre et rangé tout en gagnant beaucoup de temps. L'objectif à long terme est de se sentir bien chez soi et dans sa tête, et de libérer son lieu de vie d'objets inutiles et son esprit de pensées encombrantes.

*Disponible à la médiathèque Andrée Chedid*



Isabelle Louet

• • • **Le ménage au naturel : fabriquer ses produits maison : facile et efficace**

Des conseils, adaptés aux différentes pièces, pour nettoyer la maison avec des produits naturels, comme le bicarbonate de soude ou le citron. Avec des astuces pour sélectionner le bon matériel, établir son planning ou encore fabriquer sa lessive, son huile à parquet, etc.

*Disponible à la médiathèque Andrée Chedid*



Borrel Marie

• • • **Les 4 produits magiques : argile, bicarbonate, citron et vinaigre, tous leurs bienfaits**

Des recettes naturelles et économiques pour préparer des produits domestiques, cosmétiques ou thérapeutiques avec ces quatre produits.

*Disponible à la médiathèque Aimé Césaire*

## ■ Sensibiliser les enfants



Élisabeth Brami, Bernard Jeunet

• • • **Voyage à poubelle-plage**

Un ouvrage pour sensibiliser les jeunes lecteurs à la pollution et aux déchets laissés sur la plage.

*Disponible dans les médiathèques André Malraux, Andrée Chedid et Colette*



Anne-Sophie Baumann

• • • **Où vont les déchets de ma poubelle ?**

Un documentaire qui explique où vont les ordures jetées à la poubelle, comment les trier, ce qu'elles deviennent ou de quelles manières elles peuvent être recyclées.

*Disponible à la médiathèque Andrée Chedid*

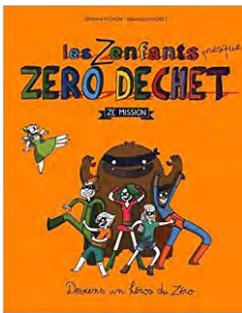


Cyril Dion, Mélanie Laurent, Vincent Mahé

• • • **Demain : les aventures de Léo, Lou et Pablo en quête d'un monde meilleur**

Inspiré du film Demain, sorti en salle en décembre 2015, ce récit retrace les initiatives d'hommes et de femmes du XXIe siècle qui mènent des projets à travers le monde entier, sur l'environnement et la société, pour changer positivement la vie des habitants de la planète. Deux enfants racontent ici l'aboutissement de ce voyage.

*Disponible dans les médiathèques André Malraux et Andrée Chedid*



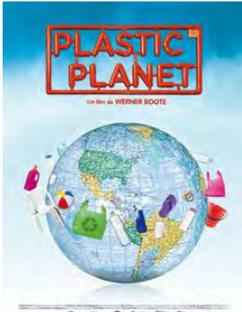
Pichon Jérémie, Moret Bénédicte

••• **Les zenfants presque zéro déchet : la mission**

Des bandes dessinées, des informations sur l'environnement et des conseils pratiques pour suivre l'exemple de Mali, de Dia et de leur entourage pour limiter la production de déchets, composter ses déchets organiques, etc.

*Disponible dans les médiathèques André Malraux, Andrée Chedid, Aimé Césaire et Colette*

## ■ Films



••• **Plastic planet** film de Werner Boote

Commode et bon marché, le plastique semble être devenu incontournable dans notre vie quotidienne. Tous les secteurs de l'industrie mondiale dépendent aujourd'hui, d'une manière ou d'une autre, du plastique. Il est présent partout (emballages, matériaux de construction, électronique, vêtements...). Pourtant, le plastique est devenu un danger global, tant pour l'homme que pour la planète, symbole de sur-consommation et de pollution à grande échelle.

*Disponible à la médiathèque André Malraux*



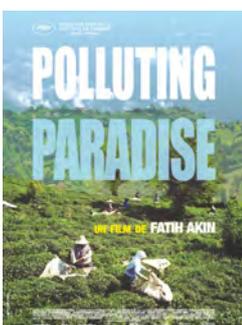
••• **Parce que vous ne valez rien** film d'Olivier Sarrazin

Déodorants cancérigènes, rouges à lèvres qui plombent le foie, crèmes de jour stérilisantes... Mais qu'y a-t-il dans nos cosmétiques ? La réglementation sanitaire des produits de beauté dans l'hexagone est encore balbutiante : agents de synthèse pétrochimiques, nanomatériaux non dégradables et vivisections hasardeuses, font peser un risque sur l'environnement, la biodiversité et sur notre santé.

Les alternatives d'une cosmétique naturelle existent et les fabricants s'engouffrent dans cette nouvelle brèche « bio ». Pourtant aucun statut n'est encore reconnu à cette cosmétique différente.

Ce film mène l'enquête.

*Disponible à la médiathèque André Malraux*



••• **Polluting paradise** film de Fatih Akin

En 2006, Fatih Akin entend parler d'une catastrophe écologique qui menace le village natal de ses grands-parents : un projet de décharge construit dans un mépris total de l'environnement et contre lequel s'élèvent le maire et les habitants. Pendant plus de cinq ans, il filme le combat du petit village contre les puissantes institutions et témoigne des catastrophes inéluctables qui frappent le paradis perdu : l'air est infecté, la nappe phréatique contaminée, des nuées d'oiseaux et des chiens errants assiègent le village.

*Disponible à la médiathèque Colette*



### • • • Une vérité qui dérange film de Mickael Brooke

Les savants du monde entier s'accordent pour dire qu'il nous reste à peine dix ans pour éviter une catastrophe planétaire - un dérèglement majeur du système climatique qui entraînerait des perturbations météorologiques extrêmes, des inondations, de longues périodes de sécheresse, des vagues de chaleur meurtrières.

Plutôt que de sonner le tocsin de l'apocalypse ou de céder à la délectation morose. Une vérité qui dérange a choisi d'illustrer et de relayer l'action et le combat passionné d'un homme, l'ancien Vice-président Al Gore, qui depuis cinq ans sillonne les États-Unis pour persuader ses concitoyens de l'urgente nécessité de réagir à cette crise.

*Disponible à la médiathèque André Malraux*

## ■ Jeux



à partir de 3 ans

### • • • Encastrement camion poubelle Nathan

Un puzzle en trois dimensions

*Disponible à la ludothèque*



pour les 2-5 ans

### • • • Camion poubelle Duplo

*Disponible à la ludothèque*



à partir de 5 ans

### • • • What's rubbish

But du jeu : remplir tes poubelles avec les bonnes matières recyclables.

*Disponible à la ludothèque*



à partir de 7 ans

### • • • Détri'tout

Détri'Tout sensibilise à l'environnement par le jeu et participe ainsi à inculquer les bons gestes du tri auprès d'un jeune public. Chaque joueur devra collectionner une carte de chaque famille de déchets et totaliser 20 points....

*Disponible à la ludothèque*



à partir de 4 ans

### • • • Recyclage précoce

Ce jeu permet de sensibiliser les enfants à la préservation de l'environnement et au tri des déchets. L'enfant glisse le jeton sérigraphié dans la fente de l'un des 5 compartiments : papier, métal, plastique, verre et déchets organiques. Il repère chaque compartiment par le mot écrit, le dessin ou la couleur.

*Disponible à la ludothèque*

**Vous trouverez aussi : des livres sur les couches lavables, sur l'organisation de la maison, sur le minimalisme, des revues sur le développement durable... n'hésitez pas à nous consulter.**

**Pour plus de détails et connaître les disponibilités des documents, rendez vous sur le portail de la médiathèque**