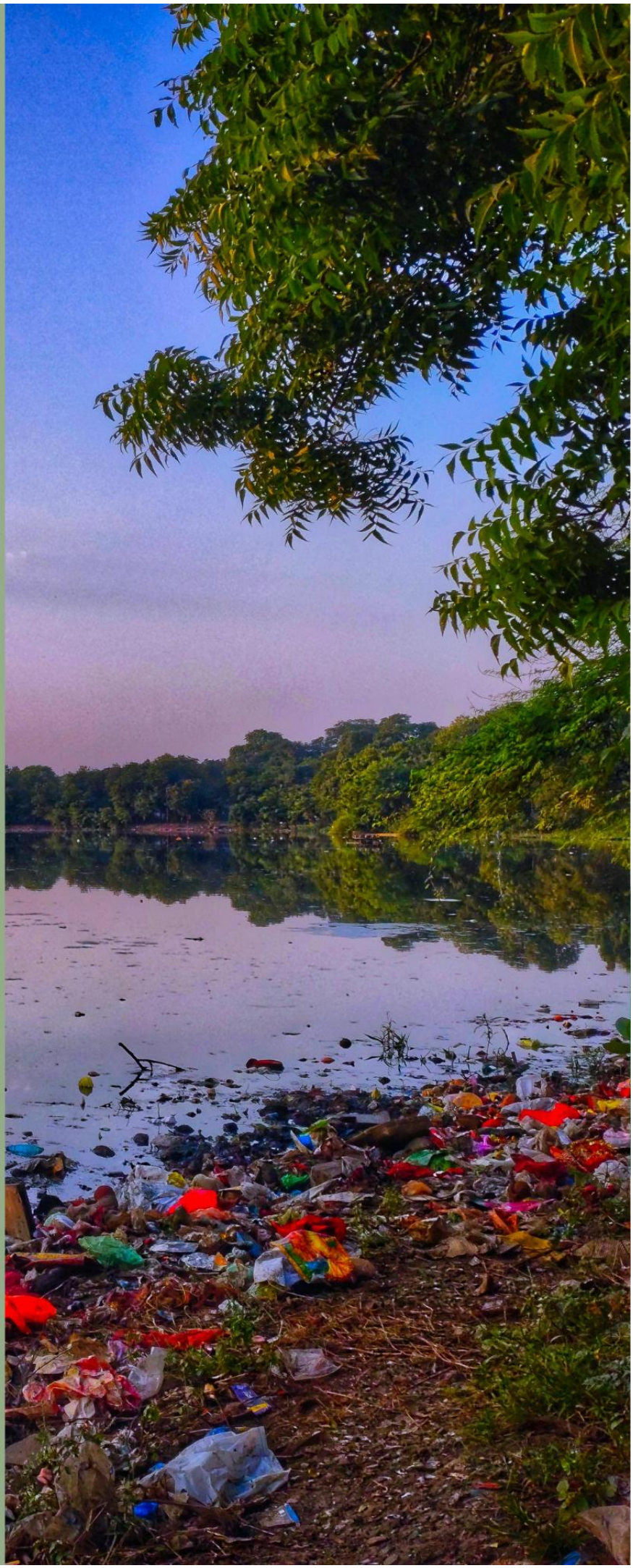
Bibliographie – Consom'acteur



RÉSEAU DES
BIBLIOTHÈQUES DE
CHARLEROI

CONSOM'ACTEUR : NOS CHOIX FAÇONNENT LE MONDE

Chaque achat raconte une histoire : celle des ressources prélevées, des mains qui ont travaillé, des kilomètres parcourus et des effets sur notre environnement. Consommer, ce n'est pas qu'un geste banal : c'est déjà agir.

Notre quotidien est saturé d'incitations : des publicités omniprésentes qui nous happent, des notifications pensées pour capter notre attention, la fast fashion qui se renouvelle plus vite que les saisons et le dernier gadget high-tech présenté comme indispensable. Pourtant, de plus en plus de personnes choisissent de ralentir, de réparer plutôt que jeter, de privilégier le local ou de troquer le neuf contre le seconde main.

Cette bibliographie n'a pas vocation à culpabiliser. Elle propose des clés de lecture et des pistes concrètes.

Vous y trouverez :

1. L'ASSIETTE CONSCIENTE : DÉCRYPTER, CHOISIR, SAVOURER

   Des guides pour décoder les étiquettes, comprendre les OGM, explorer une cuisine végétale et redécouvrir les saveurs locales.

2. TECH RESPONSABLE : DU CLIC AU DÉCLIC

   Des réflexions sur l'impact environnemental du digital et des alternatives plus sobres pour rester connecté autrement et des ouvrages sur les Low-Tech.

3. EST-CE (T) ÉTHIQUE

   Des idées pour un dressing responsable, du style durable à la slow fashion.

4. RÉPARER, RÉUTILISER, RESISTER

Des ouvrages pour comprendre le cycle du jetable et apprendre à réparer, prolonger ou détourner.

5. PETITS GESTES, GRANDS IMPACTS

Consommer autrement : des témoignages et des astuces pour agir à son échelle, sans perdre le plaisir ni la créativité.

6. DÉSIR, PUBLICITÉ ET SOBRIÉTÉ

Des analyses sur la fabrique du consommateur, l'effet de la publicité sur nos envies et la quête d'une sobriété choisie.

Être consom'acteur, ce n'est pas se priver de tout ni vivre en ascète : c'est choisir en conscience, refuser le pilotage automatique et imaginer un futur où nos besoins et nos valeurs cohabitent. Un panier, un clic ou un ticket de caisse peuvent sembler anodins… mais multipliés par des millions, ils deviennent des leviers de transformation.

Alors, explorons, doutons, expérimentons. Testons une recette végétale, réparons ce qu'on croyait voué à la poubelle, ou offrons une seconde vie à un vêtement oublié. Ces ouvrages ne prétendent pas donner des leçons : ils nourrissent la curiosité et inspirent.

Parce qu'ensemble, en questionnant nos habitudes, nous pouvons réinventer notre rapport au monde, un choix à la fois.

1. L'ASSIETTE CONSCIENTE : DÉCRYPTER, CHOISIR, SAVOURER

AUGIER Henry

QU'Y A-T-IL DANS NOTRE ASSIETTE ? LES ADDITIFS ALIMENTAIRES, UN ENJEU POUR VOTRE SANTÉ

Libre & Solidaire, 2020
ISBN : 9782372630894

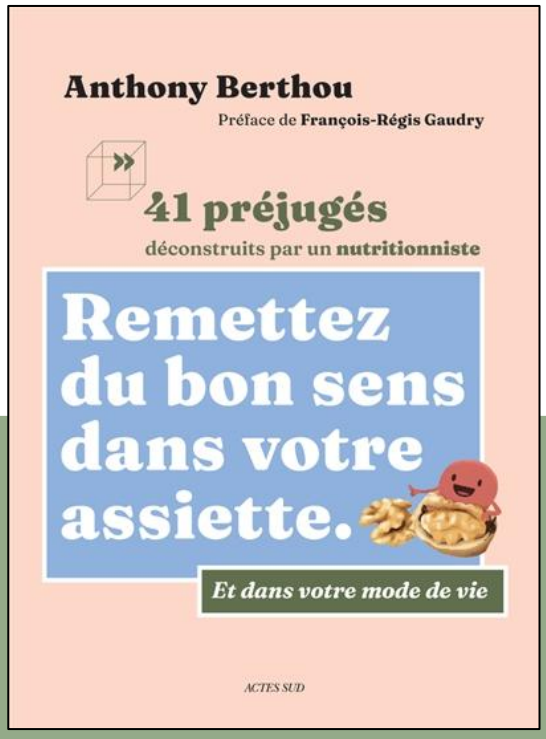


La liste explicative des additifs alimentaires de toutes sortes désignés sur les étiquettes des produits par la lettre E suivie d'un nombre : colorants, conservateurs, exhausteurs de goût, épaississants, édulcorants, etc. Ils sont évalués suivant un barème avec des étoiles comprenant cinq catégories, des plus toxiques jusqu'à ceux qui sont considérés comme inoffensifs et même bénéfiques.

BERTHOU Anthony, **GAUDRY** François-Régis

REMETTEZ DU BON SENS DANS VOTRE ASSIETTE ET DANS VOTRE MODE DE VIE

Actes Sud, 2025
ISBN : 9782330203054

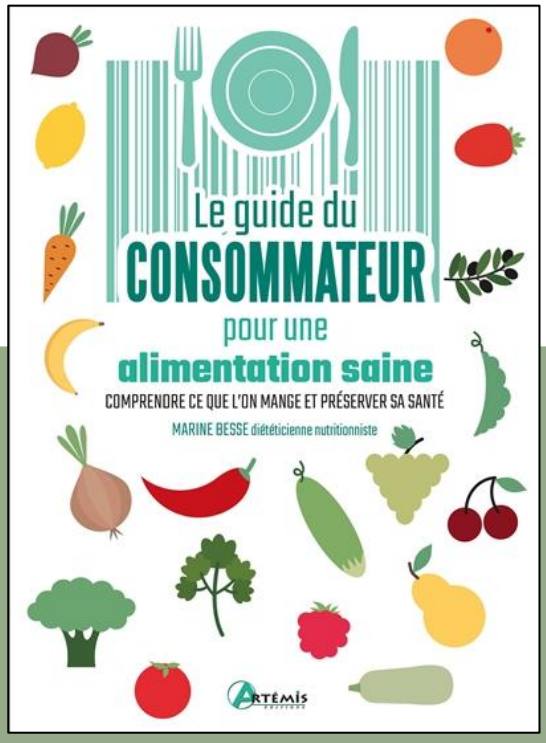


A partir de résultats de recherches scientifiques, le nutritionniste fait la part belle à 41 préjugés sur l'alimentation afin de rétablir la vérité dans les croyances populaires. Il apporte également un éclairage sur le fonctionnement de l'organisme humain, le vocabulaire des industriels et le jargon des médecins afin de permettre à chacun de consommer de manière consciente.

BESSE Marine

LE GUIDE DU CONSOMMATEUR POUR UNE ALIMENTATION SAINE : COMPRENDRE CE QUE L'ON MANGE ET PRÉSERVER SA SANTÉ

Artémis, 2022
ISBN : 9782816019230

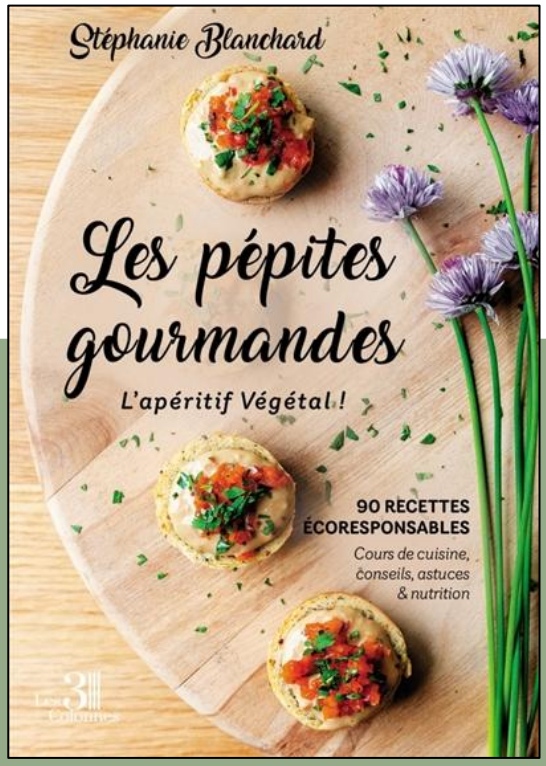


Un guide à destination des consommateurs pour adopter une alimentation saine et respectueuse de l'environnement, avec des informations sur les mentions légales, labels ou additifs, les produits de saison, la conservation des aliments, les méthodes de cuisson ainsi que les recommandations en matière de protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines et minéraux.

BLANCHARD Stéphanie

LES PÉPITES GOURMANDES : L'APÉRITIF VÉGÉTAL, 90 RECETTES ÉCORESPONSABLE

Les 3 Colonnes, 2025
ISBN : 9791040616504

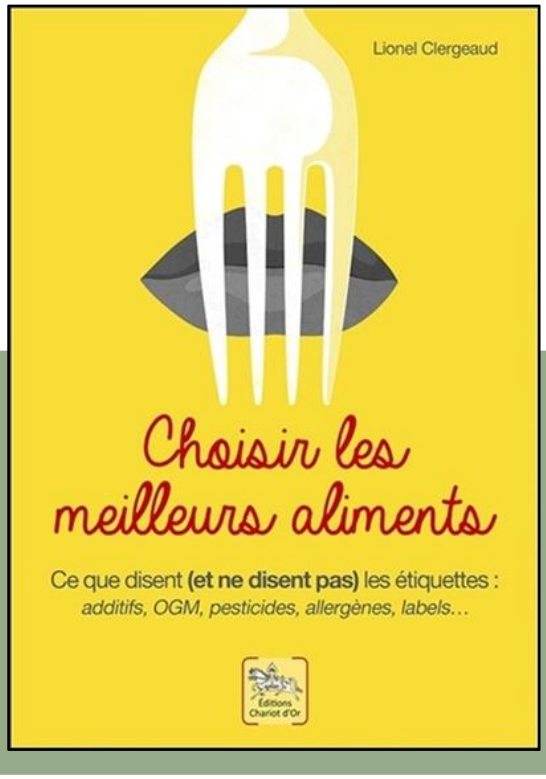


Découvrez Les Pépites Gourmandes, votre guide vers une cuisine végétale aussi délicieuse qu'éthique. Avec 90 recettes savoureuses, ce livre vous invite à réduire votre empreinte écologique, tout en vous délectant de plats respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Apprenez à marier les saveurs véganes, à cuisiner les restes avec ingéniosité et à comprendre vos besoins nutritionnels...

CLERGEAUD Lionel

CHOISIR LES MEILLEURS ALIMENTS : CE QUE DISENT ET NE DISENT PAS LES ÉTIQUETTES

Editions Chariot d'or, 2020
ISBN : 9782360470730



Un guide pour apprendre à décrypter les listes d'ingrédients des produits alimentaires afin de préserver sa santé. L'auteur aborde l'histoire des pesticides et de l'agriculture biologique, décrit les différents additifs utilisés dans l'industrie puis détaille chaque type d'aliment en donnant des conseils pour bien les choisir.

COLLECTIF

QUI DÉCIDE ? NOUS ! LE FUTUR DE NOTRE ALIMENTATION EST ENTRE NOS MAINS, NE LAISSONS PAS LES PRODUCTEURS DISPARAITRE

Michel Lafon, 2024
ISBN : 9782749960692

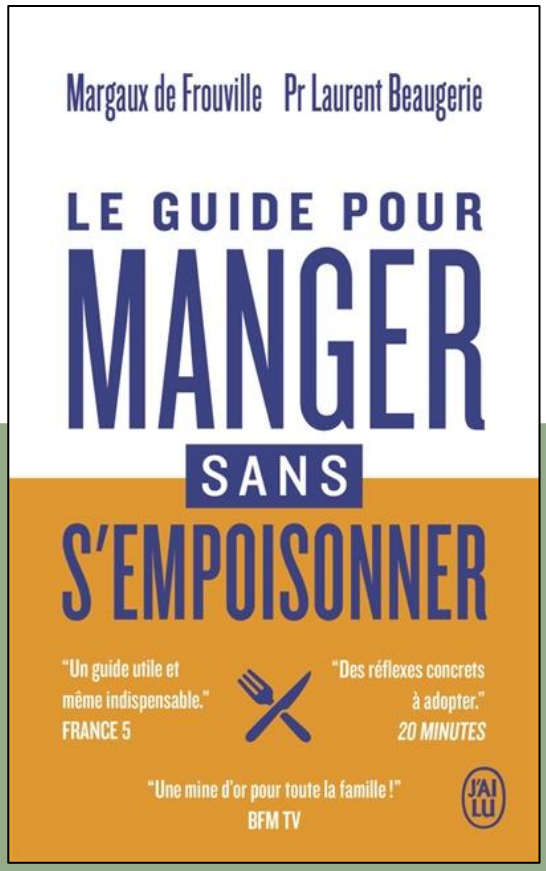


Alors qu'en France de nombreuses exploitations agricoles mettent la clé sous la porte et que la capacité du pays à se nourrir est menacée, C'est qui le patron ?! a mené une étude auprès des producteurs pour montrer l'impact positif d'une mobilisation collective pour leur juste rémunération.

DE FROUVILLE Margaux, **BEAUGERIE** Laurent

LE GUIDE POUR MANGER SANS S'EMPOISONNER

J'ai lu, 2025
ISBN : 9782290396421



Face à la multiplication des scandales alimentaires et autres intoxications, les auteurs passent en revue les risques liés à une alimentation industrielle ou à un mauvais mode de conservation des aliments. Ils proposent ensuite des solutions pour choisir des produits bons pour la santé et adopter des bonnes pratiques de cuisson mais aussi de conservation.

DUGRE Manon, **ZUNINO** Aurélie, **Hoguet** Benjamin

JE MANGE POUR LE FUTUR : PETIT GUIDE POUR ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

Ulmer, 2023
ISBN : 9782379223006

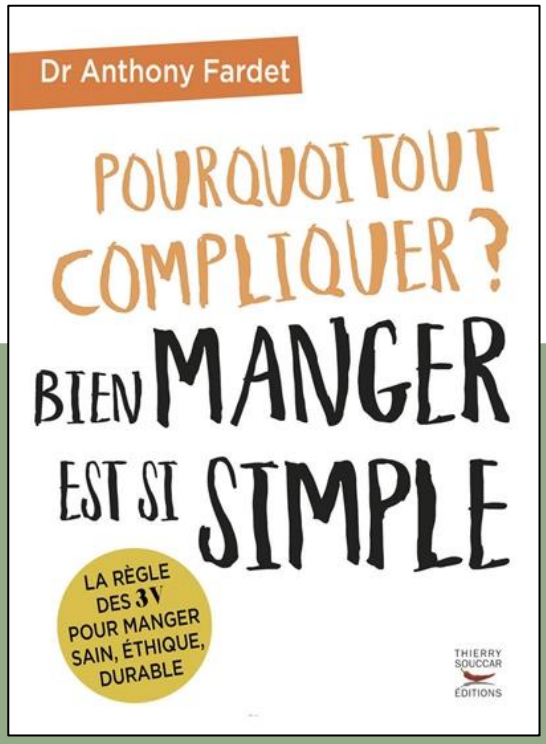


A travers les pérégrinations de Sasha, jeune femme de 26 ans, cet ouvrage accompagne le lecteur dans l'adoption d'une alimentation durable. Il invite à remettre en question ses habitudes alimentaires afin de limiter son impact et propose des pistes d'action : favoriser le fait maison, apprendre à cuisiner les légumes, privilégier le local et le bio, réduire sa consommation de viande, entre autres.

FARDET Anthony

POURQUOI TOUT COMPLIQUER ? BIEN MANGER EST SI SIMPLE, LA RÈGLE DES 3 V POUR MANGER SAIN, ÉTHIQUE, DURABLE

Thierry Souccar, 2021
ISBN : 9782365495196

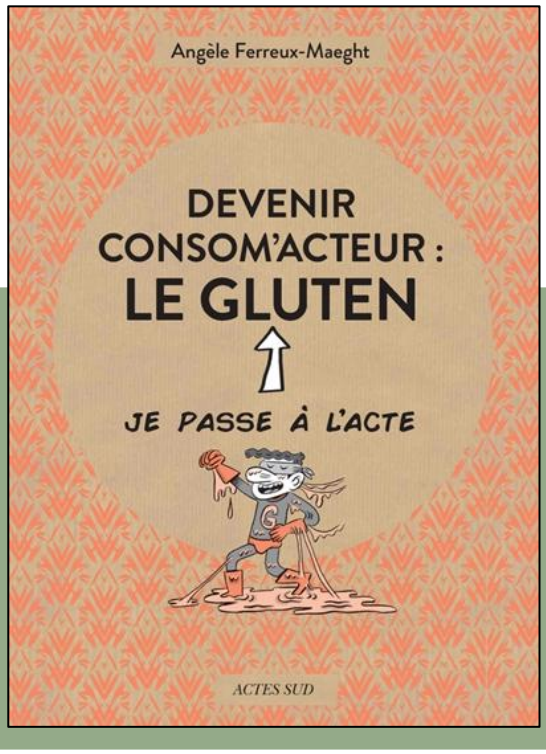


L'auteur dénonce le nutritionnisme, qui se focalise sur les nutriments en oubliant la qualité globale des aliments. Celle-ci a engendré le Nutri-score, auquel les industriels s'adaptent en créant des assemblages artificiels, conçus pour être ni trop gras, ni trop sucrés, ni trop salés. Or, la consommation de ces produits ultra-transformés augmente le risque de contracter des maladies chroniques.

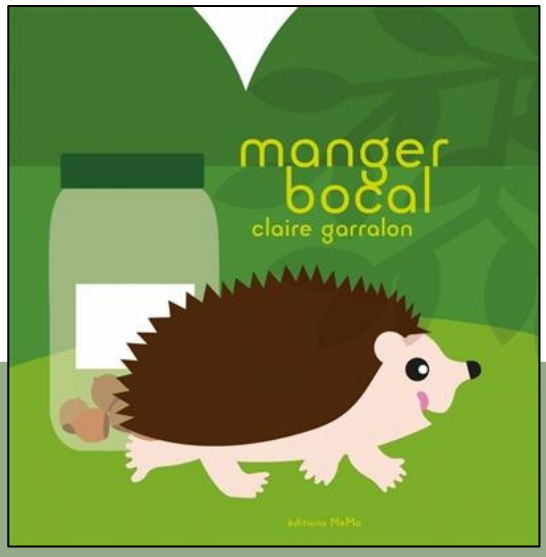
FERREUX-MAEGHT Angèle

DEVENIR CONSOM'ACTEUR : LE GLUTEN

Actes Sud, 2021
ISBN : 9782330147556



Des informations sur le gluten pour une consommation plus responsable : les raisons et les conséquences de sa prédominance sur le marché, ses avantages et ses inconvénients ainsi que les alternatives à son utilisation.

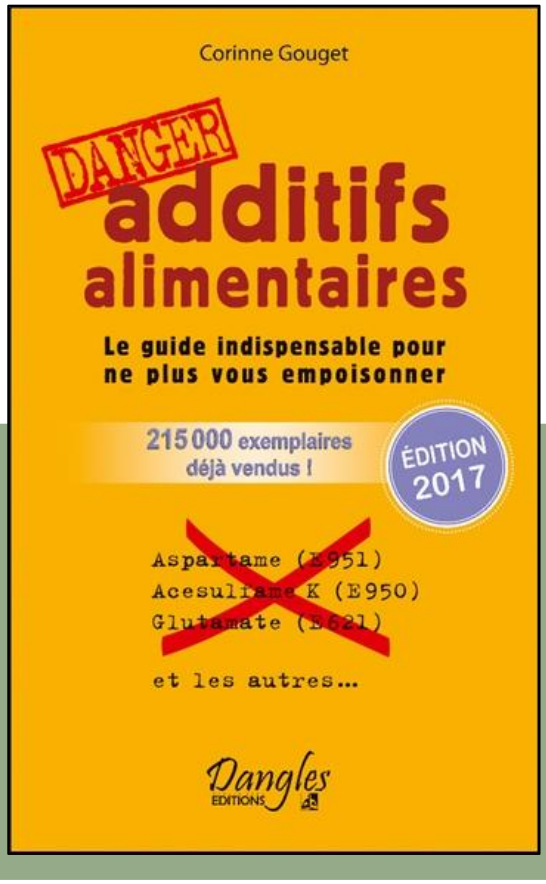


GARRALON Claire

MANGER BOCAL

MeMo, 2024
ISBN : 9782352895954

Au jardin, l'heure du déjeuner arrive pour Hérisson et son petit choupisson. Pendant que ce dernier met le couvert, avec ses pattes bien propres, Hérisson met la touche finale au repas. Mais un bocal vient semer l'incompréhension entre les deux petits héros. Une histoire qui invite à consommer local et de saison.



GOUGET Corinne

ADDITIFS ALIMENTAIRES, DANGER : LE GUIDE INDISPENSABLE POUR NE PLUS VOUS EMPOISONNER

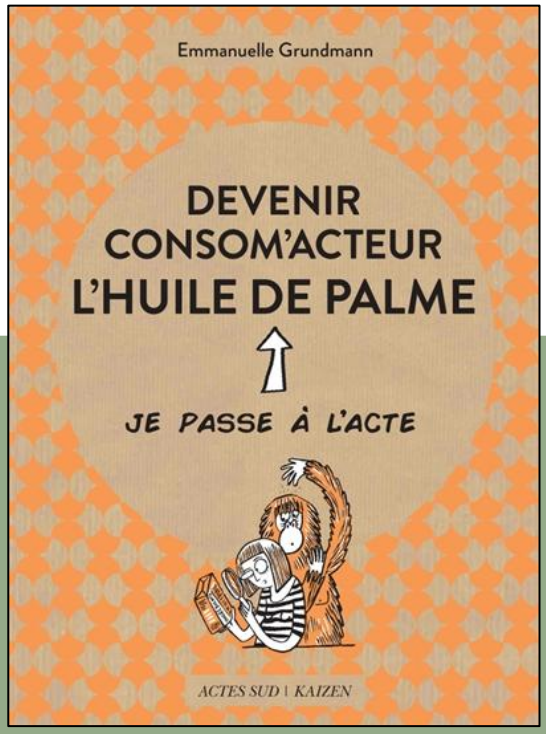
Dangles éditions, 2023
ISBN : 9782759056293

Etude concernant les dangers de nombreux additifs alimentaires et, notamment, de l'aspartame qui est la cause de nombreux troubles graves, selon les plus récentes études internationales. Avec des tableaux répertoriant tous les additifs et des codes visuels indiquant leur niveau de dangerosité.

GRUNDMANN Emmanuelle

DEVENIR CONSOM'ACTEUR : L'HUILE DE PALME

Actes Sud, 2018
ISBN : 9782330098926

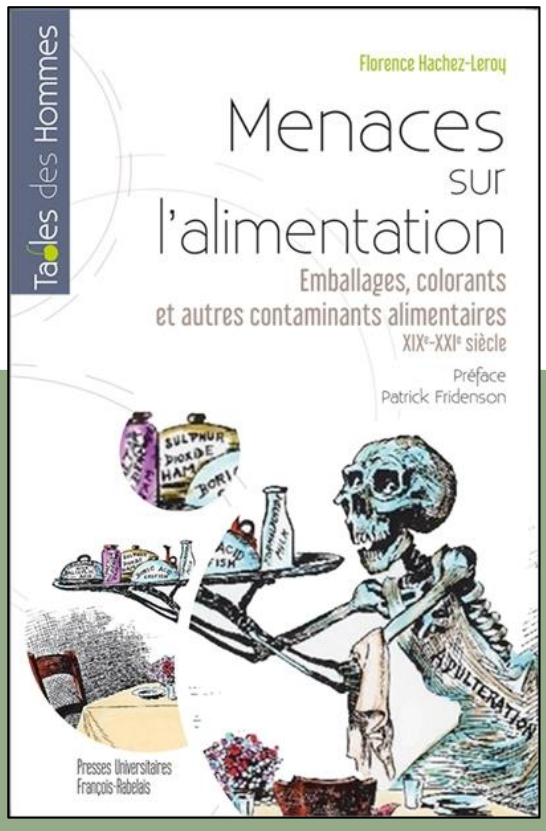


Des informations sur l'huile de palme pour une consommation plus responsable : les raisons et les conséquences de sa prédominance sur le marché, ses avantages et ses inconvénients ainsi que les alternatives à son utilisation.

HACHEZ-LEROY Florence

MENACES SUR L'ALIMENTATION : EMBALLAGES, COLORANTS ET AUTRES CONTAMINENTS ALIMENTAIRES

Presses Universitaires François-Rabelais de Tours, 2019
ISBN : 9782869067165

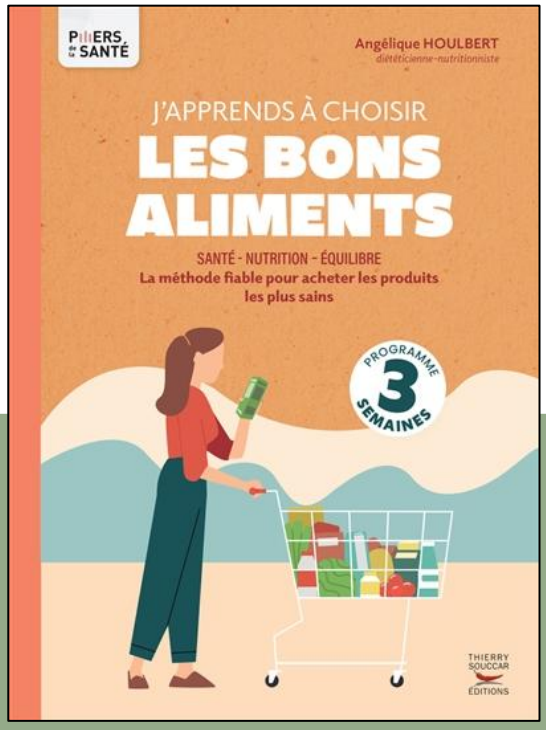


Nouveaux matériaux d'emballage et additifs de synthèse font leur apparition au XIXe siècle et révolutionnent la conservation des aliments. Néanmoins, fraudes et intoxications se développent alors et initient un long processus de régulation aboutissant à la création de différents organismes supranationaux de surveillance comme l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture.

HOULBERT Angélique

J'APPRENDS À CHOISIR LES BONS ALIMENTS : SANTÉ, NUTRITION, ÉQUILIBRE, LA MÉTHODE FIABLE POUR ACHETER LES PRODUITS LES PLUS SAINS

Thierry Souccar, 2023
ISBN : 9782365497206

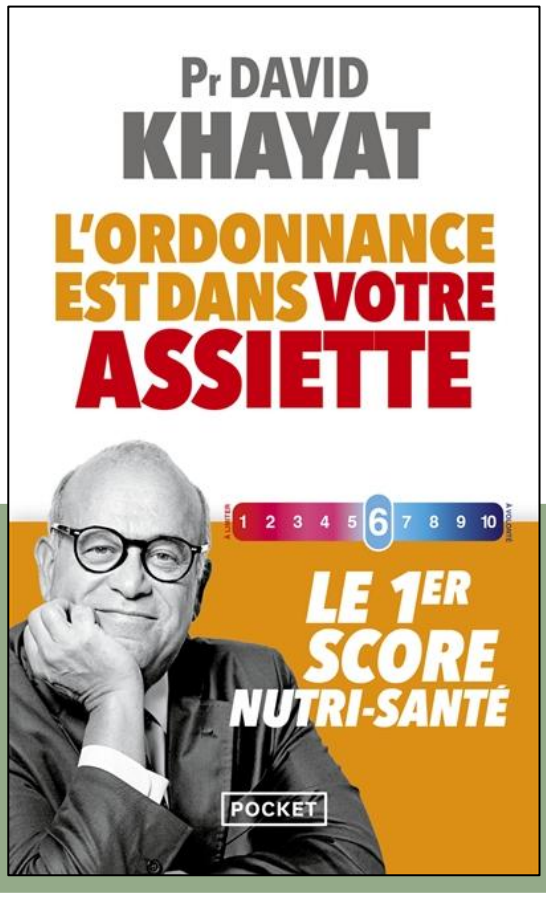


Un programme de trois semaines pour différencier les produits alimentaires sains et naturels de ceux industriels et transformés. Avec des conseils pour déchiffrer les étiquettes ainsi que des astuces pour éviter les pièges du marketing.

KHAYAT David

L'ORDONNANCE DANS VOTRE ASSIETTE

PLON, 2025
ISBN : 9782266345231

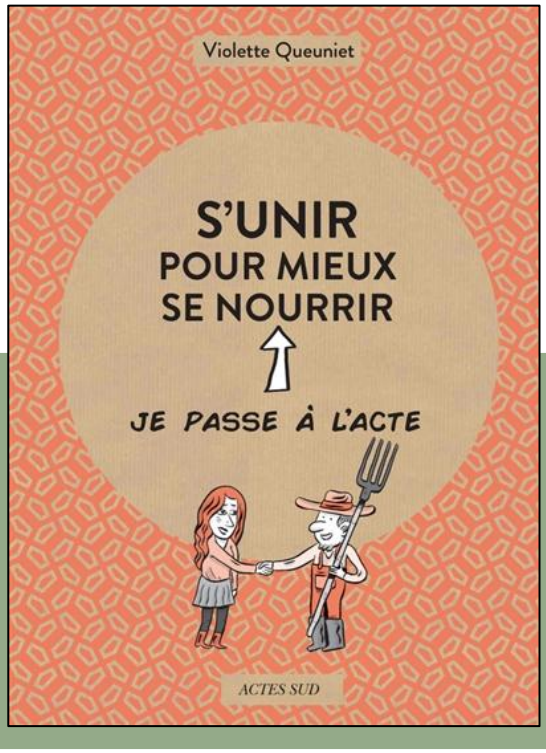


Des fiches pratiques présentant 300 produits alimentaires. Leurs bienfaits pour la santé, leur composition, leur valeur nutritionnelle ou encore leur impact environnemental sont détaillés.

QUEUNIET Violette

S'UNIR POUR MIEUX SE NOURRIR

Actes Sud, 2023
ISBN : 9782330172572



L'auteure passe en revue les dispositifs permettant d'accéder à une alimentation plus équilibrée en France, qu'il s'agisse d'acheter de manière durable et équitable ou de rejoindre un projet collectif tel qu'une épicerie collaborative.

SAFRAN FOER Jonathan

L'AVENIR DE LA PLANÈTE COMMENCE DANS NOTRE ASSIETTE

L'olivier, 2019
ISBN : 9782823615708

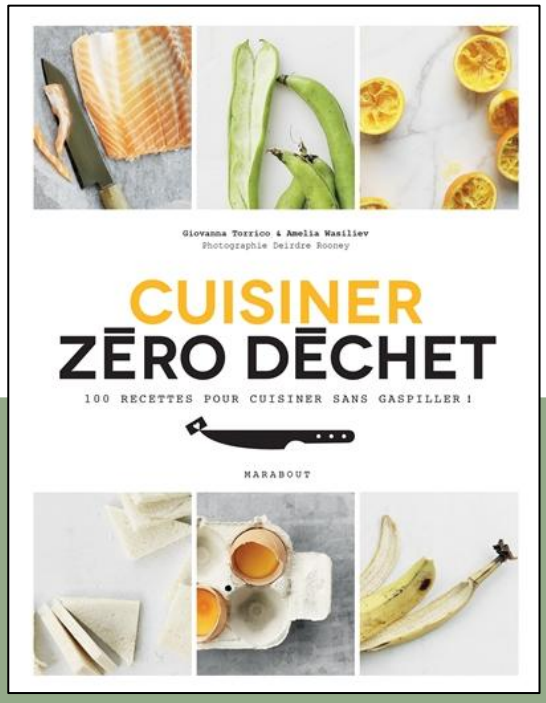


L'écrivain dénonce l'élevage intensif des animaux, qui est selon lui responsable du dérèglement climatique. La consommation excessive de viande mènera inexorablement à l'extinction de la civilisation humaine. Avec humour et empathie, il analyse les défis auxquels celle-ci doit faire face pour inverser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

TORRICO Giovanna, **WASILIEV** Amelia

CUISINE ZÉRO DÉCHET : 100 RECETTES POUR CUISINER SANS GASPILLER

Marabout, 2018
ISBN : 9782501125574



Une centaine de recettes pour utiliser au mieux les aliments, sans pratiquement aucun déchet.

VIDALING Raphaele

MARMITE NORVÉGIENNE : LA MAGIE DE LA CUISSON LOW-TECH EN CAISSON ISOLANT

Tana éditions, 2023
ISBN : 9791030105124



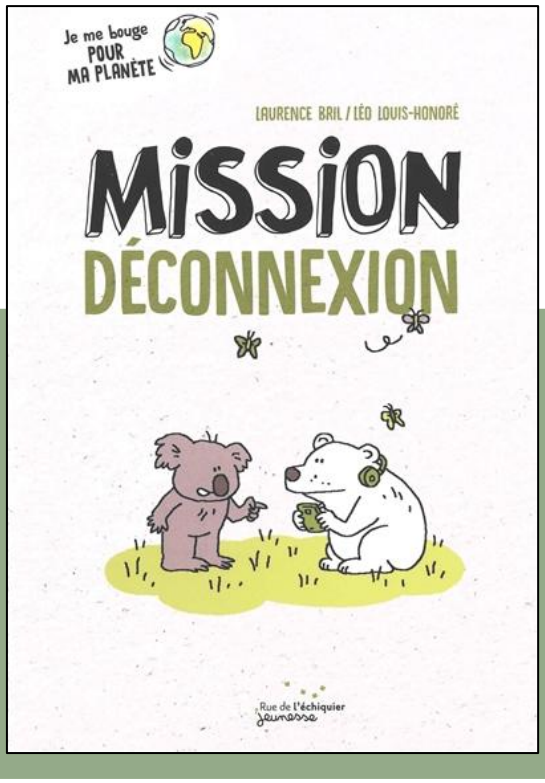
Soixante recettes végétariennes sucrées et salées à préparer selon les principes de la cuisson passive, ou inertie thermique. Avec des conseils pour fabriquer sa marmite norvégienne.

2. TECH RESPONSABLE : DU CLIC AU DÉCLIC

BRIL Laurence, **LOUIS-HONORE** Léo

MISSION DÉCONNEXION

Rue de l'échiquier, 2020
ISBN : 9782374252339

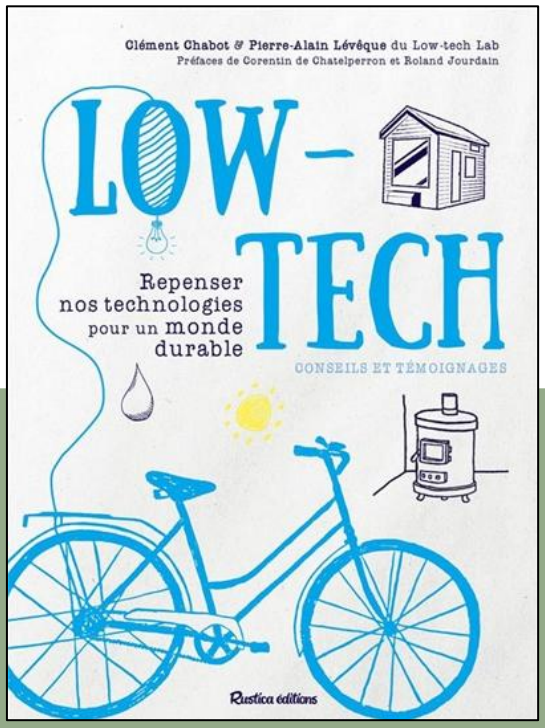


Un guide qui invite l'enfant à questionner son rapport aux écrans, à mieux discerner ses priorités et à comprendre les risques associés à l'addiction ainsi que les problèmes environnementaux liés à l'empreinte carbone du numérique et à la pollution engendrée par les e-déchets. Avec des jeux, un quiz et des tests à réaliser en famille.

CHABOT Clément, **LEVEQUE** Pierre-Alain

LOW-TECH : REPENSER NOS TECHNOLOGIES POUR UN MONDE DURABLE, CONSEILS ET TÉMOIGNAGES

Editions Rustica, 2021
ISBN : 9782815317801



Présentation d'un mode de vie low-tech qui utilise des technologies économiques et écologiques pour se chauffer, se nourrir ou se loger. Avec des fiches détaillées, des carnets de bord et des témoignages.

COURBOULAY Vincent

L'ARCHIPEL DES GAFAM : MANIFESTE POUR UN NUMÉRIQUE RESPONSABLE

Actes Sud, 2023
ISBN : 9782330174521

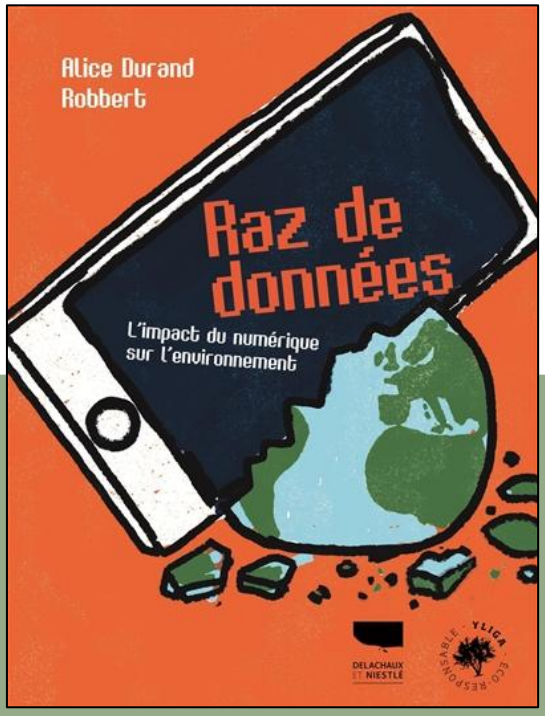


25 propositions destinées à repenser les usages et à leur donner du sens afin de faire du numérique une opportunité émancipatrice globale au bénéfice de la démocratie et non des GAFAM.

DURAND Alice

RAZ DE DONNÉES : L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR L'ENVIRONNEMENT

Delachaux & Niestlé, 2023
ISBN : 9782603029329



Un guide agrémenté d'illustrations humoristiques pour comprendre les conséquences des nouvelles technologies sur l'environnement et la santé et pour faire des choix éclairés en matière d'équipement et de consommation d'énergie.

DUTREY Roland

16 BRICOLAGES LOW-TECH POUR LA MAISON ET LE JARDIN

Terre Vivante, 2023
ISBN : 9782360988228

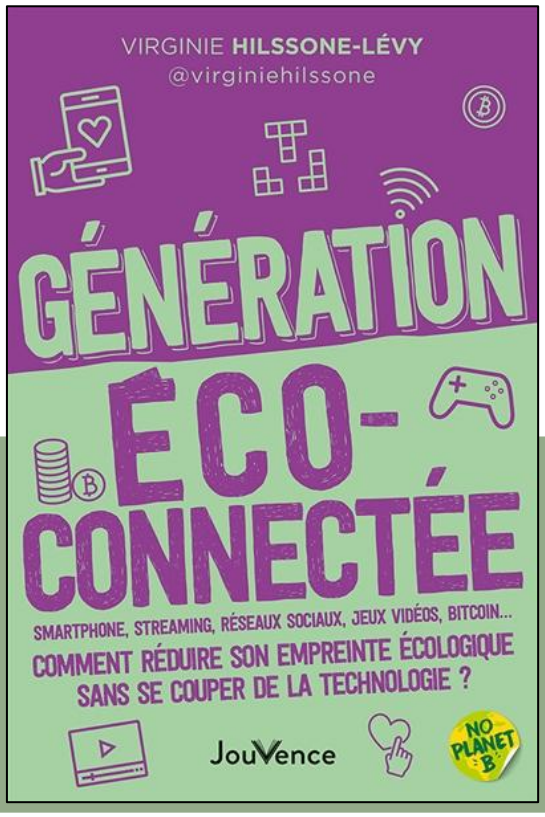


Ce guide pratique propose seize bricolages écologiques pour la maison et le jardin : marmite norvégienne, composteur, étendoir à linge, germoir, four solaire, nichoir à mésanges, entre autres.

HILSSONE Virginie

GÉNÉRATION ÉCO-CONNECTÉE : COMMENT RÉDUIRE SON EMPREINTE ÉCOLOGIQUE SANS SE COUPER DE LA TECHNOLOGIE

Jouvence, 2024
ISBN : 9782889538812

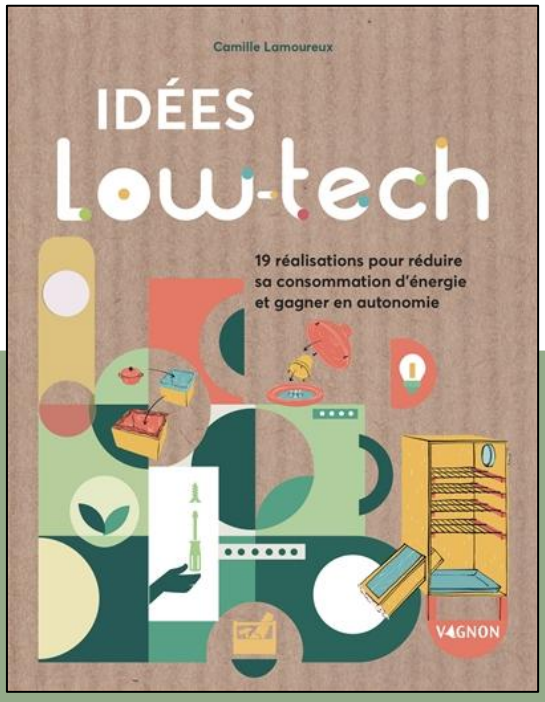


Un guide pour comprendre l'impact du numérique sur l'environnement et adopter un comportement responsable sans pour autant se priver de technologie, en achetant un smartphone reconditionné ou en limitant la consommation de données, par exemple.

LAMOUREUX Camille

IDÉES LOW-TECH

Vagnon, 2023
ISBN : 9791027107711

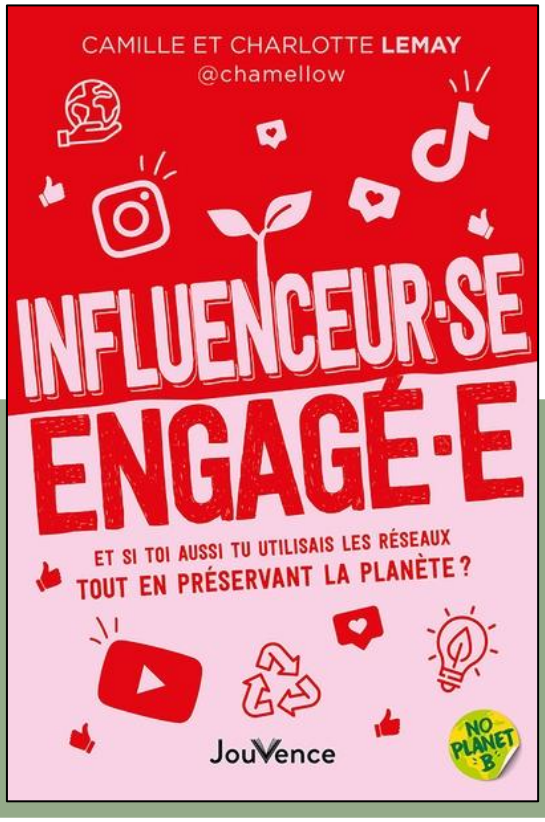


Des idées de créations low-tech à réaliser soi-même pour dépenser moins d'énergie au quotidien : un garde-manger, une mini-serre, un rafraîchisseur d'air, entre autres. Avec des schémas en pas à pas et des explications détaillées.

LEMAY Camille, **LEMAY** Charlotte

INFLUENCEUR.SE ENGAGÉ.E : ET SI TOI AUSSI TU UTILISAIS LES RÉSEAUX TOUT EN PRÉSERVANT LA PLANÈTE

Jouvence, 2024
ISBN : 9782889538669



Un ouvrage pratique pour apprendre à devenir un influenceur responsable sur les réseaux sociaux. Les auteures livrent des conseils pour provoquer des changements positifs en partageant des valeurs éthiques et des convictions environnementales, à travers la promotion d'un mode de vie durable.

LEVEQUE Pierre-Alain, **CHABOT** Clément

#MAVIEENMODEDURABLE : JE PASSE AU LOW-TECH À LA MAISON

Marabout, 2023
ISBN : 9782501176705

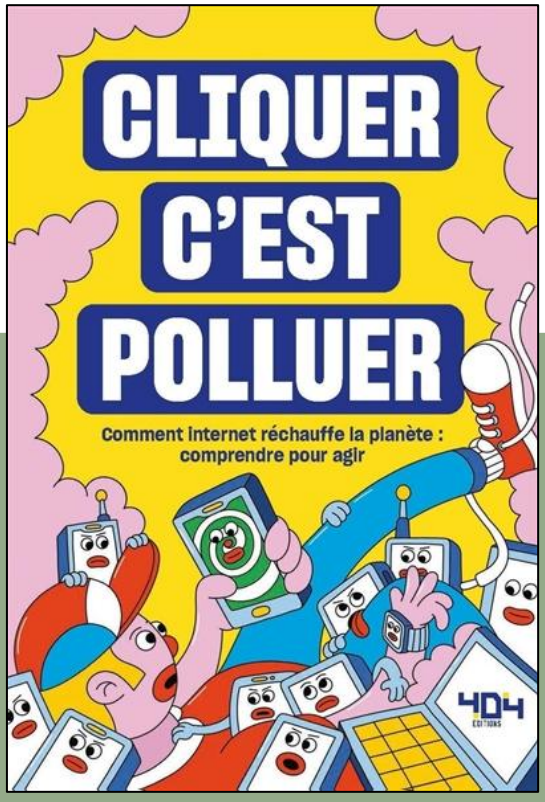


Présentation d'un mode de vie low-tech qui utilise des technologies économiques et écologiques pour se chauffer et réaliser des économies d'énergie, se nourrir et conserver les aliments, s'approvisionner en eau et se déplacer. Avec des fiches détaillées, des carnets de bord et des témoignages.

MARTIN Julie

CLIQUER C'EST POLLUER : COMMENT INTERNET RÉCHAUFFE LA PLANÈTE, COMPRENDRE POUR AGIR

404 éditions, 2022
ISBN : 9791032405796

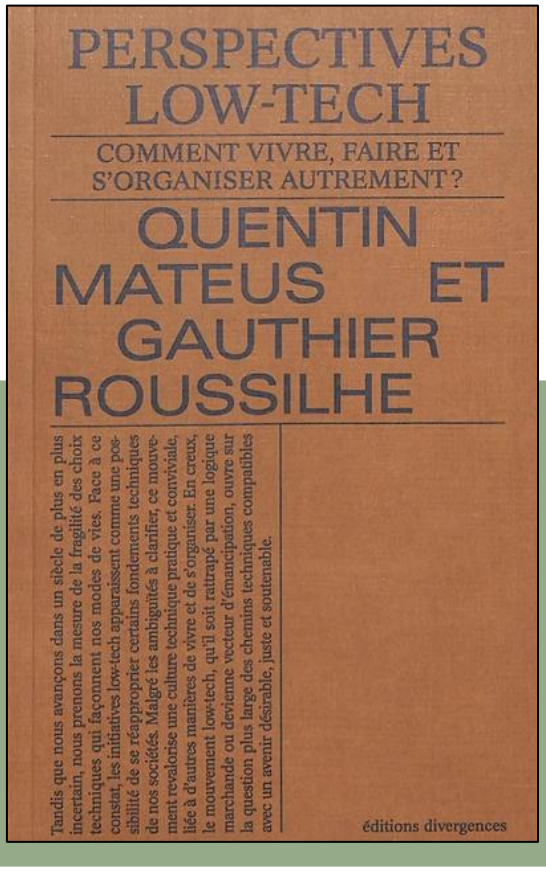


Passant au crible les pratiques des adolescents (réseaux sociaux, jeux, plates-formes vidéo, etc.), l'ouvrage explique l'impact carbone des usages d'Internet et aborde la question des équipements (téléphones, tablettes, ordinateurs), dont la fabrication est un gouffre énergétique. Il enseigne également les gestes vertueux de la sobriété ainsi que les bons réflexes en matière de recyclage.

MATEUS Quentin, **ROUSSILHE** Gauthier

PERSPECTIVES LOW-TECH : COMMENT VIVRE, FAIRE ET S'ORGANISER AUTREMENT ?

Divergences, 2023
ISBN : 9791097088576

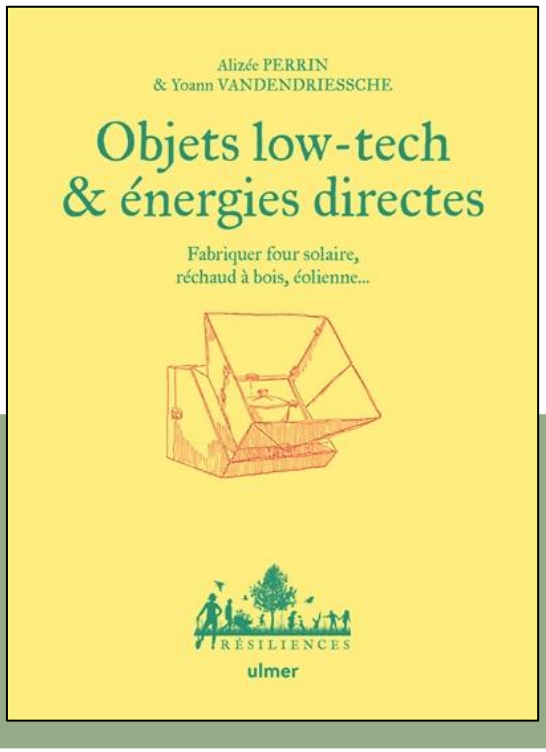


Opposé à la high-tech, le concept de low-tech désigne un mouvement visant à utiliser la technologie comme un des outils de recréation d'une société plus juste, plus viable et plus désirable. Les ambiguïtés et la place des logiques marchandes et autoritaires sont questionnées.

PERRIN Alizée, **VANDENDRIESSCHE** Yoann

OBJETS LOW-TECH & ÉNERGIES DIRECTES

Ulmer, 2023
ISBN : 9782379222672

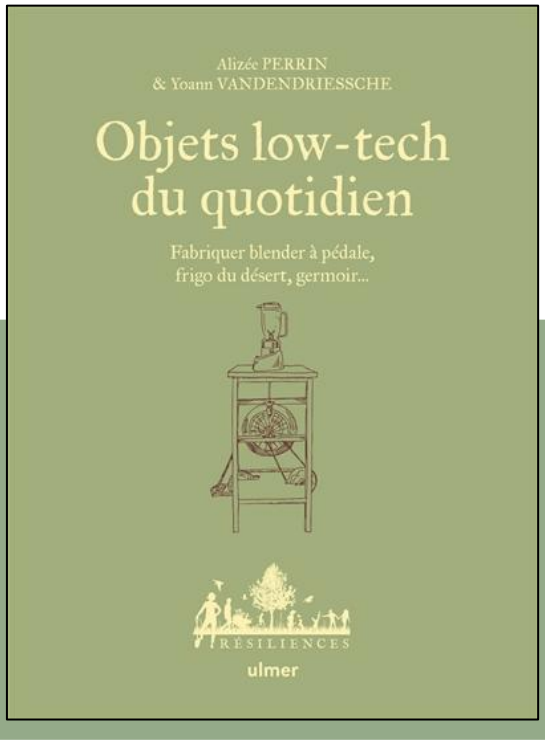


Un guide pour apprendre à fabriquer soi-même des objets low-tech qui fonctionnent grâce aux énergies renouvelables : un réchaud à pyrolyse, une éolienne, un four solaire, entre autres.

PERRIN Alizée, **VANDENDRIESSCHE** Yoann

OBJETS LOW-TECH DU QUOTIDIEN

Ulmer, 2022
ISBN : 9782379222665

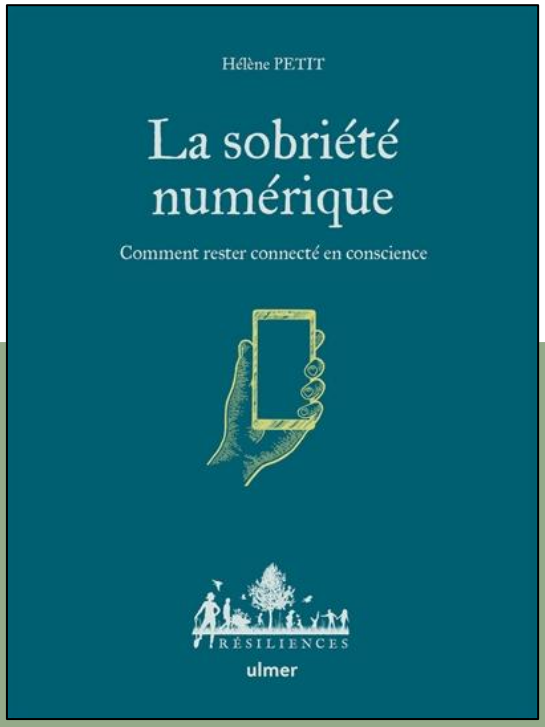


Un guide pour apprendre à fabriquer soi-même des objets low-tech du quotidien qui fonctionnent sans électricité ni pétrole : un germoir, un frigo, un garde-manger, une marmite norvégienne, un blender à pédale, entre autres.

PETIT Hélène

LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE : COMMENT RESTER CONNECTÉ EN CONSCIENCE

Ulmer, 2023
ISBN : 9782379223181



Des conseils pour avoir une pratique raisonnée d'Internet, protéger ses données numériques personnelles et limiter son impact écologique.

TIBERI Jacques

QU'EST-CE QUE LA LOW-TECH ? TOUT COMPRENDRE, OU PRESQUE, À LA SOBRIÉTÉ TECHNOLOGIQUE

Editions Dandelion, 2023
ISBN : 9782491364120



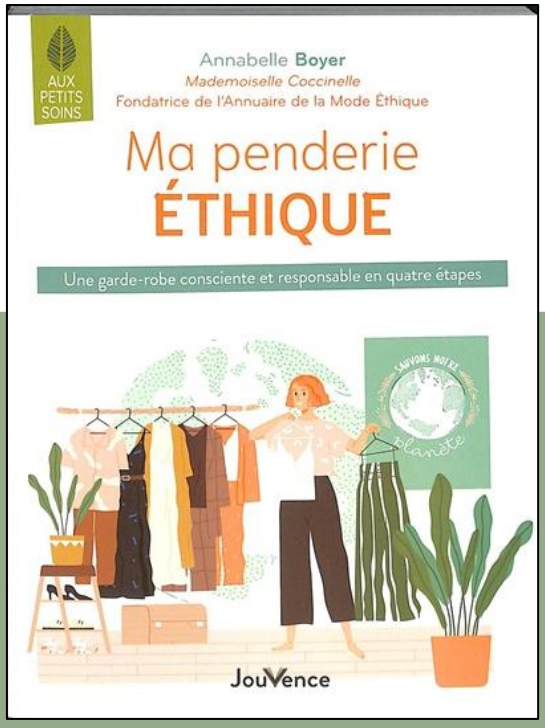
Low-Tech. Il est déjà dans la tête de dizaines de milliers de citoyen(ne)s, makers, ingénieur(e)s, architectes, permaculteurs/trices... Pourtant, la low-tech n'a pas encore de définition officielle. Ce concept franglais a une multitude d'interprétations qui font sa richesse. Ce livre tente de mettre un peu d'ordre dans tout cela, sans, pour autant, clore les riches débats qui animent la communauté.

3. EST-CE (T) ÉTHIQUE

BOYER Annabelle

MA PENDERIE ÉTHIQUE : UNE GARDE-ROBE CONSCIENTE ET RESPONSABLE EN QUATRE ÉTAPES

Jouvence, 2022
ISBN : 9782889536566

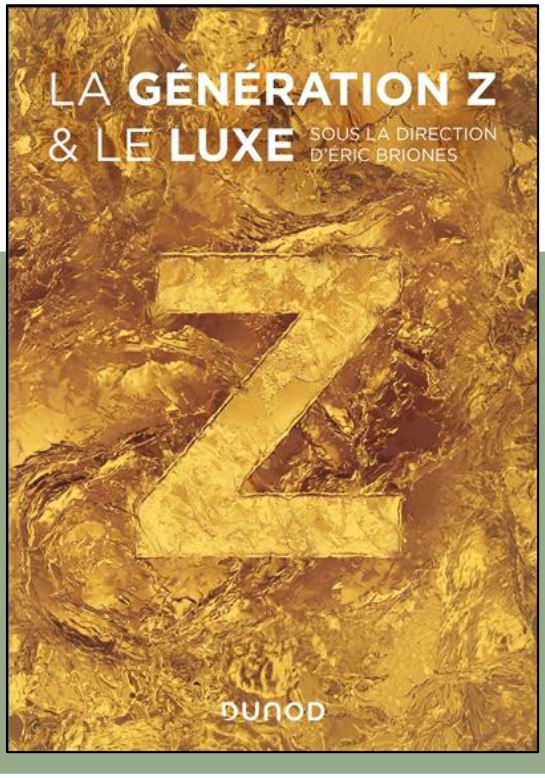


Un guide pour appliquer les principes de la mode durable en quatre étapes simples : valoriser les vêtements déjà possédés, prolonger la durée de vie de ses habits, acheter moins et acheter mieux. Avec plus de cent astuces, des tutoriels pour ranger et trier son dressing ainsi que des informations sur les bases de la mode éthique, les labels et les matières écoresponsables.

COLLECTIF

LA GÉNÉRATION Z & LE LUXE

Dunod, 2024
ISBN : 9782100869404



A l'heure où la génération Z fait son entrée sur le marché du luxe, avec une manière de consommer différente de ses aînés, les contributeurs analysent les codes de cette cible à la fois engagée et connectée, à la recherche d'expériences nouvelles. Ils donnent les clés pour la séduire grâce à une analyse précise de ses caractéristiques et présentent les outils des réseaux sociaux les plus utilisés.

DIPINTO Rachel

LA SLOW COSMÉTIQUE : 40 FICHES-RECETTES POUR CONSOMMER MOINS MAIS MIEUX EN ADOPTANT LA SLOW COSMÉTIQUE AU QUOTIDIEN

Leduc.s éditions, 2021
ISBN : 9791028519551



Des fiches pour adopter la slow cosmétique, une pratique où les produits sont choisis avec soin en fonction de leur composition ou faits maison. Des informations sur le démaquillage, les masques pour cheveux, le soulagement de l'eczéma, l'élimination des points noirs ainsi que des conseils pour la peau masculine et celle des nourrissons sont inclus.

LEPAGE Mathilde

CHANGEONS DE MODE ! COMMENT CONCILIER AMOUR DES VÊTEMENTS ET CONSOMMATION RESPONSABLE

Eyrolles, 2021
ISBN : 9782416002717



Des conseils et des astuces pour consommer la mode de façon écologique et engagée. Après une synthèse sur les conséquences de l'industrie de la mode sur le plan environnemental et sociétal, l'auteure présente quatre règles pour se constituer un dressing écoresponsable et se détacher de la fast fashion. Avec des QR codes pour accéder à des informations complémentaires.

MONTECER Anne

LE DRESSING IDÉAL : LA GARDE ROBE POUR SE RÉCONCILIER AVEC SON IMAGE ET CONSOMMER AUTREMENT

Leduc, 2022
ISBN : 9791028522483



Des conseils pour établir un dressing idéal en tenant compte des questions de consommation responsable, d'éthique et de protection de l'environnement. En établissant une liste de vêtements basiques et incontournables à porter tous les jours, il est possible de simplifier ces gestes quotidiens en exploitant au mieux sa garde-robe.

PERRUCHE Céline, **GRIVEAU** Anne-Laure

75 CRÉATEURS POUR UNE MODE DURABLE

La Martinière, 2024
ISBN : 9791040113812

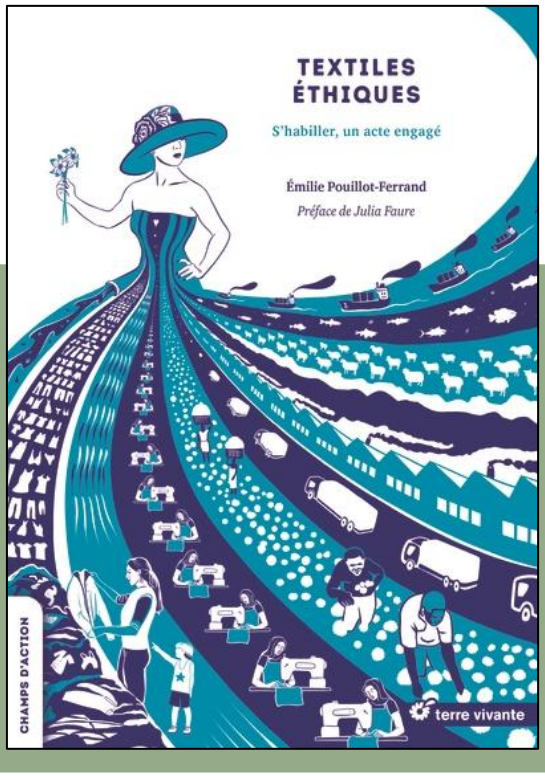


Portrait de créateurs de mode qui luttent contre les excès de la fast fashion en s'appuyant sur les savoir-faire textiles locaux, en innovant par le biais de nouvelles matières, en transformant les déchets, en privilégiant des séries courtes et en veillant aux conditions de travail des artisans. Engagés, militants, ils affirment la force de la mode face aux défis environnementaux et sociaux.

POUILLOT-FERRAND Emilie

TEXTILES ÉTHIQUES : S'HABILLER, UN ACTE ENGAGÉ

Terre vivante, 2022
ISBN : 9782360986828



Focus sur l'habillement dans une perspective sociale et politique. Après une présentation des différentes fibres et matières textiles, l'auteure examine les impacts sociaux et environnementaux des filières textiles conventionnelles puis des filières soucieuses des questions sociales et environnementales. Avec des témoignages d'acteurs de la filière.

SBAI Majdouline

TOUJOURS MOINS CHER, MAIS À QUEL PRIX ? HUIT SOLUTIONS POUR UNE MODE ÉTHIQUE

Librio, 2019
ISBN : 9782290173626

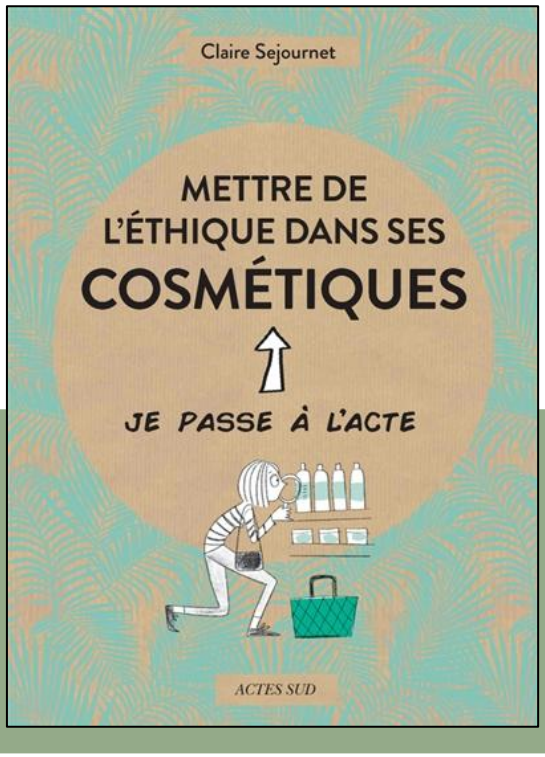


Victime de la mondialisation de l'économie, le secteur de la mode est devenu la deuxième industrie la plus polluante du monde. L'auteure, sociologue, dresse un état des lieux alarmant de l'état actuel de la filière textile en France et dans le monde. Elle livre une série de bonnes pratiques au quotidien et présente des initiatives pour une mode plus responsable.

SEJOURNET Claire

METTRE DE L'ÉTHIQUE DANS SES COSMÉTIQUES

Actes Sud, 2020
ISBN : 9782330138868



Des conseils et des recommandations de cosmétiques bio, formulés sans allergènes, pour modifier ses choix de consommation, agir pour sa santé et l'environnement.

WEISS Bérangère

QUAND LA PLANÈTE N'AURA PLUS RIEN À SE METTRE : L'INDUSTRIE DE LA MODE, UN SCANDAL ENVIRONNEMENTAL ET SOCIAL

Delachaux & Niestlé, 2022
ISBN : 9782603029350



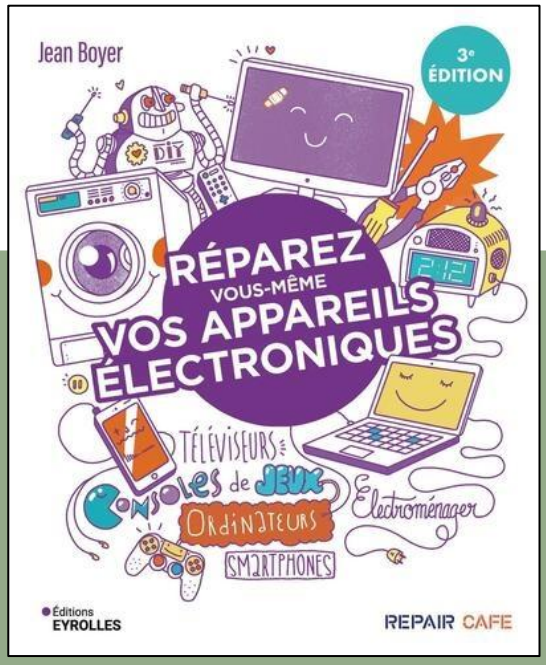
Une réflexion sur l'impact de l'industrie de la mode sur l'environnement et les modes de vie.

4. RÉPARER, RÉUTILISER, RESISTER

BOYER Jean

RÉPAREZ VOUS-MÊME VOS APPAREILS ÉLÉCTRONIQUES

Eyrolles, 2025
ISBN : 9782416021114

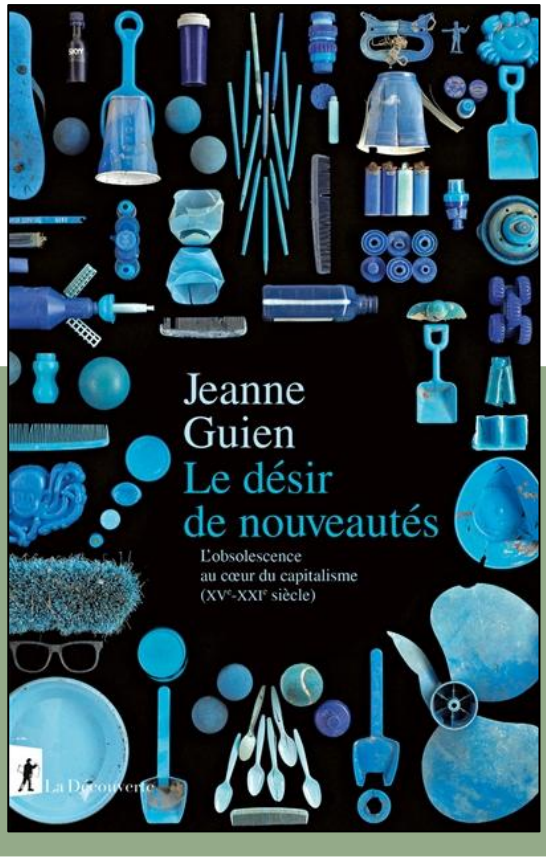


Guide pratique consacré à la réparation des principaux appareils électroniques : téléviseurs, ordinateurs, consoles de jeux, électroménager, entre autres. Le principe de fonctionnement de chaque appareil est détaillé ainsi que les méthodes pour diagnostiquer et réparer les pannes les plus fréquentes. Avec de nombreux schémas et photographies.

GUIEN Jeanne

LE DÉSIR DE NOUVEAUTÉS : L'OBSOLESCENCE AU CŒUR DU CAPITALISME

La Découverte, 2025
ISBN : 9782348083426

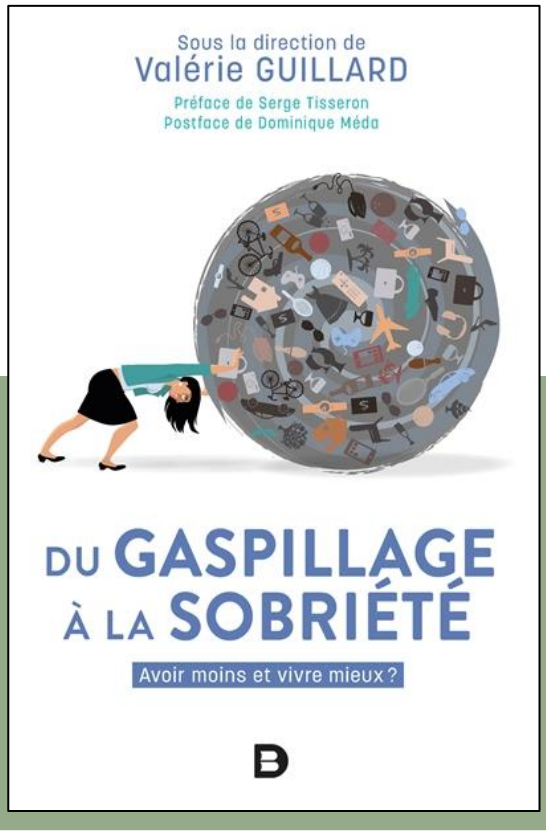


Réflexion consacrée aux discours et aux pratiques commerciales des marketeurs, des publicitaires et des responsables politiques qui ont construit la nouveauté et sa valeur économique au sein du capitalisme et du consumérisme. L'auteure expose l'absurdité et la futilité de ce prétendu désir incontrôlable pour la nouveauté.

GUILLARD Valérie

DU GASPILLAGE À LA SOBRIÉTÉ : AVOIR MOINS ET VIVRE MIEUX ?

De Boeck Supérieur, 2020
ISBN : 9782807321878

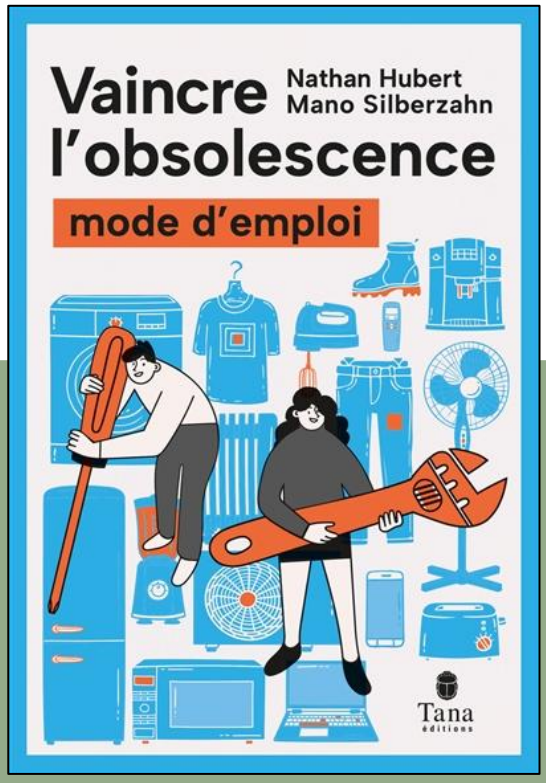


Réflexions sur les relations des individus aux objets matériels et sur le gaspillage lié à ces derniers. Les contributeurs abordent les enjeux sociaux, politiques, individuels et économiques de ce phénomène.

HUBERT Nathan, **SILBERZAHN** Mano

VAINCRE L'OBSOLESCENCE : MODE D'EMPLOI

Tana éditions, 2024
ISBN : 9791030105247

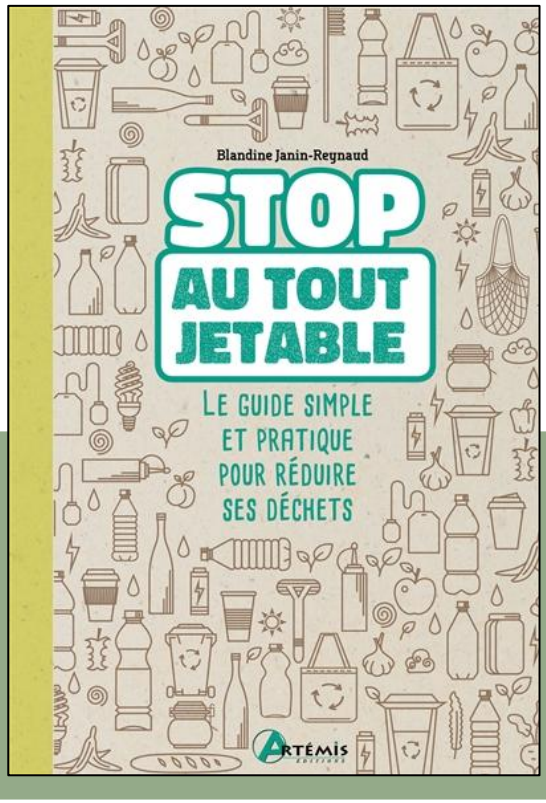


A l'heure où l'obsolescence programmée semble être actée par la société et où la prise de conscience face au changement climatique se développe, les auteurs, fondateurs de la société Nobsolete, questionnent le concept même d'obsolescence et prodiguent des conseils en matière d'entretien des objets du quotidien.

JANIN-REYNAUD Blandine

STOP AU TOUT JETABLE! LE GUIDE SIMPLE ET PRATIQUE POUR RÉDUIRE SES DÉCHETS

Editions Artémis, 2020
ISBN : 9782816015683

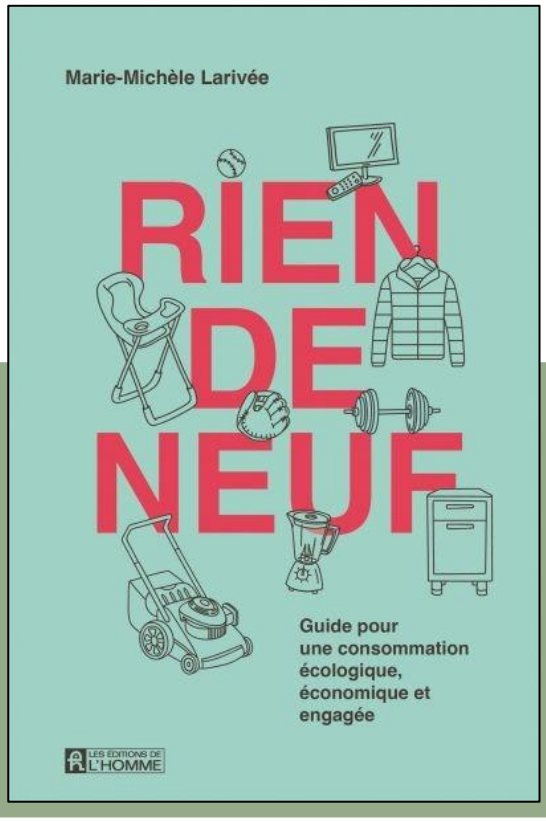


En soixante entrées, d'aluminium à yaourt, ce guide propose pour les principaux objets du quotidien des alternatives écologiques aux produits à usage unique.

LARIVEE Marie-Michele

RIEN DE NEUF : GUIDE POUR UNE CONSOMMATION ÉCOLOGIQUE, ÉCONOMIQUE ET ENGAGÉE

Editions de l'Homme, 2024
ISBN : 9782761962711

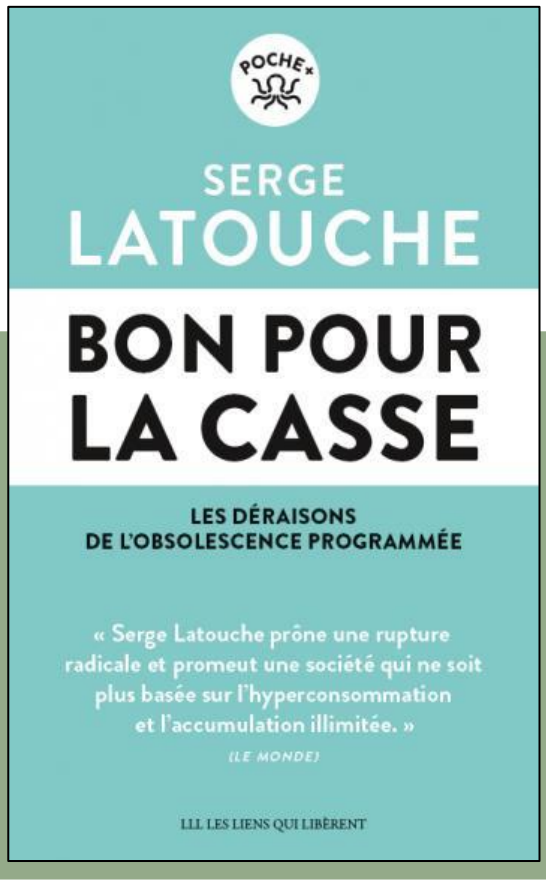


Don, prêt, emprunt, échange, location, marché d'occasion: trouvez tous les objets du quotidien sans rien acheter de neuf ! Ce guide pratique vous enseigne comment acquérir les objets dont vous avez besoin (et envie !) tout en économisant des sous et en atténuant votre empreinte sur l'environnement...

LATOUCHE Serge

BON POUR LA CASSE : LES DÉRAISONS DE L'OBSOLESCENCE PROGRAMMÉE

Les liens qui libèrent, 2023
ISBN : 9791020924858

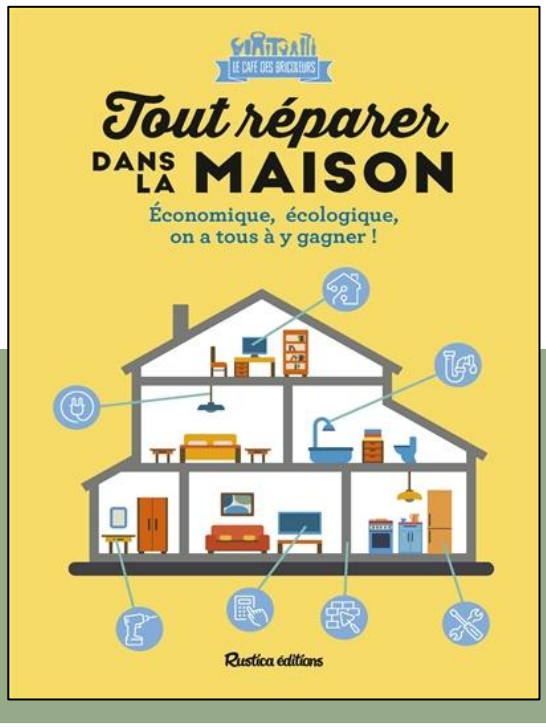


L'obsolescence programmée est un processus conçu et mis en application au milieu du XIXe siècle aux Etats-Unis pour développer l'addiction à la consommation et rendre captif du système économique. L'auteur montre en quoi ce processus est toujours en cours dans la société contemporaine, avec une publicité omniprésente et des produits à durée de vie limitée.

LE CAFE DES BRICOLEURS

TOUT RÉPARER DANS LA MAISON : ÉCONOMIQUE, ÉCOLOGIQUE, ON A TOUS À Y GAGNER

Rustica, 2023
ISBN : 9782807321878

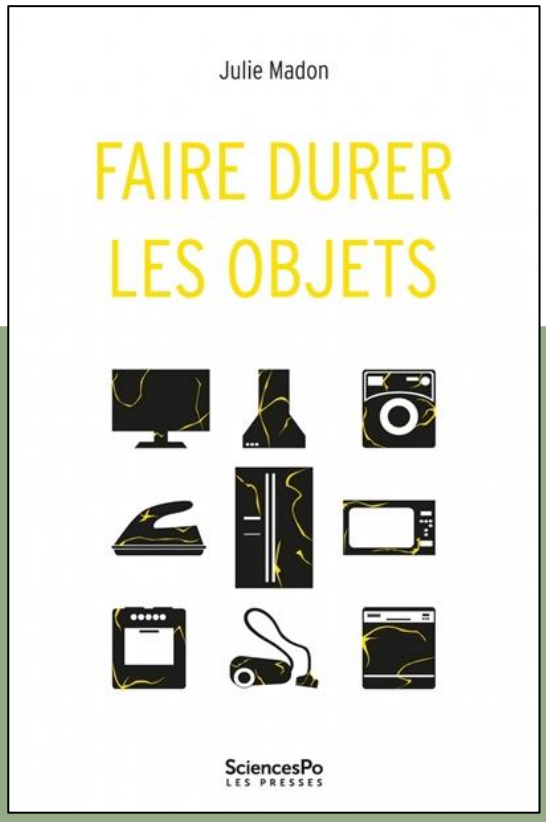


Un guide de bricolage pour toutes les réparations domestiques courantes, de la cuisine au garage : appareils électroménagers, ventilation, connexions réseau, entre autres.

MADON Julie

FAIRE DURER LES OBJETS : PRATIQUES ET RESSOURCES DANS L'ART DE DÉCONSOMMER

Sciences po – les presses, 2024
ISBN : 9782724642759

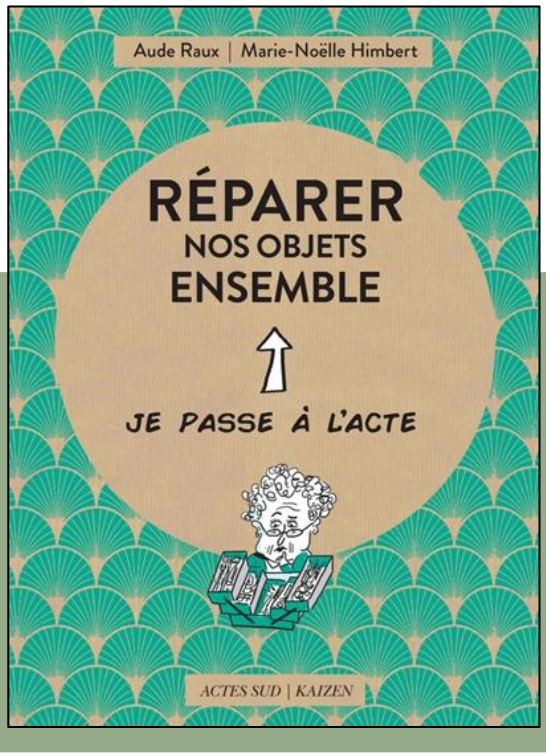


Un examen des habitudes de consommation et de conservation des biens dans une société confrontée à l'incitation à la consommation et à la critique de l'obsolescence. Se fondant sur ses observations et des entretiens, l'auteure observe les méthodes de réparation ainsi que les moyens mis en oeuvre pour maîtriser sa consommation grâce au bricolage ou au réemploi, entre autres.

RAUX Aude, **HIMBERT** Marie-Noëlle

RÉPARER NOS OBJETS ENSEMBLE

Actes Sud, 2017
ISBN : 9782330072438



Des propositions pour moins consommer et ne pas jeter les objets qui peuvent être réparés. Présente en particulier le concept de repair café où se rencontrent bricoleurs bénévoles et personnes ayant des appareils à réparer.

5. PETITS GESTES, GRANDS IMPACTS

AROMA-ZONE

MA MAISON AU NATUREL : 150 ASTUCES ET RECETTES DE PRODUITS D'ENTRETIEN ÉCOLOGIQUES

Hachette, 2019
ISBN : 9782019452698



Une présentation d'ingrédients naturels indispensables à l'entretien de la maison, avec le détail de leurs propriétés et de leurs utilisations (bicarbonate de soude, acide citrique, blanc de Meudon, entre autres), ainsi que des recettes pour réaliser soi-même ses produits nettoyants et des idées de compositions à diffuser dans son intérieur.

BERNERS-LEE Mike

PEUT-ON ENCORE MANGER DES BANANES ? POUR CONNAITRE L'EMPREINTE CARBONE D'A PEU PRÈS TOUT

J'ai lu, 2025
ISBN : 9782290421734



Pionnier de la quantification carbone, l'auteur présente les bons gestes à adopter au quotidien afin de réduire efficacement son empreinte carbone, tordant le cou à de nombreuses idées reçues en matière d'alimentation, de transport, de consommation et de logement.

BINET Hélène, **PIERGA** Louise

J'AGIS POUR LE CLIMAT : LE GUIDE DÉCALÉ DES FUTURS HÉROS CLIMATIQUES

Marabout, 2020
ISBN : 9782501147552

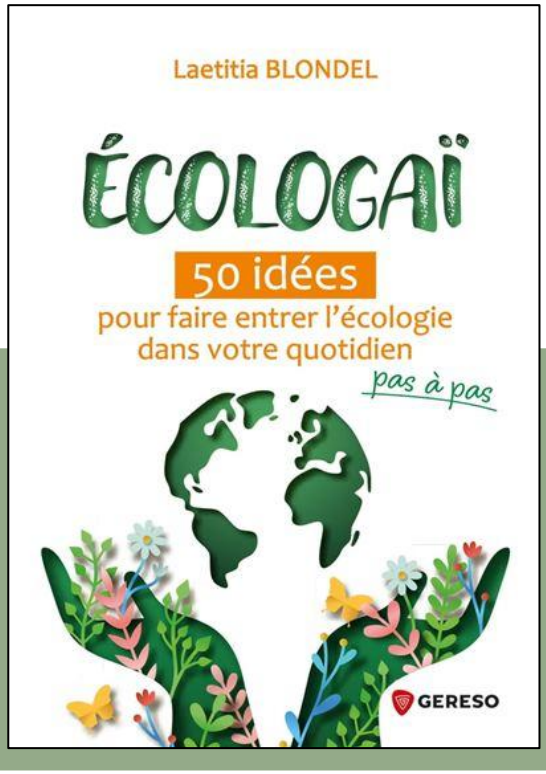


Des propositions d'actions pratiques afin de réduire son empreinte énergétique et ainsi freiner, à son échelle, le dérèglement climatique. Avec des quiz, des conseils ainsi qu'une interview de Jean-Marc Jancovici, président de l'association The Shift Project.

BLONDEL Laetitia

ECOLOGAÏ : 50 IDÉES POUR FAIRE ENTRER L'ÉCOLOGIE DANS VOTRE QUOTIDIEN, PAS À PAS

Gereso, 2023
ISBN : 9791039704069



Cinquante exercices pour évoluer vers un quotidien durable et adopter une philosophie de vie qui mène à plus de simplicité et de bien-être au quotidien. Avec des phrases à compléter, des questions auxquelles répondre et des exercices écrits pour mieux comprendre son propre ressenti au fil du livre.

BUGIER Julian, **HEURTEL** Valérie

100 IDÉES POUR DÉPENSER MOINS ET VIVRE MIEUX

First, 2024
ISBN : 9782412098431



Des idées pour dépenser moins, consommer mieux, créer du lien tout en respectant la planète et en se faisant du bien : voyages à moindre coût, objets de seconde main, échange de logements, ateliers de bricolage, cueillettes dans le voisinage, jardins partagés, location d'outils entre voisins, entre autres.

CADET Pierre

ACHETER POUR UN MONDE MEILLEUR : LE GUIDE DU CLIENT RESPONSABLE

Eyrolles, 2008
ISBN : 9782212539639



Des informations sur les achats effectués par le consommateur. Le document étudie 1.000 marques ou enseignes appartenant à plus de 90 entreprises. Il analyse les objets de consommation, les commerces sollicités et les conséquences sur l'environnement. Des fiches pratiques et des tableaux permettent d'analyser les pratiques des entreprises et d'acheter en fonction de certaines valeurs éthiques.

CARRIQUE Laura

MES ÉCOGESTES AU QUOTIDIEN : PIÈCE PAR PIÈCE, LES BONNES HABITUDES FACILES À ADOPTER

Massin, 2023
ISBN : 9782707213587

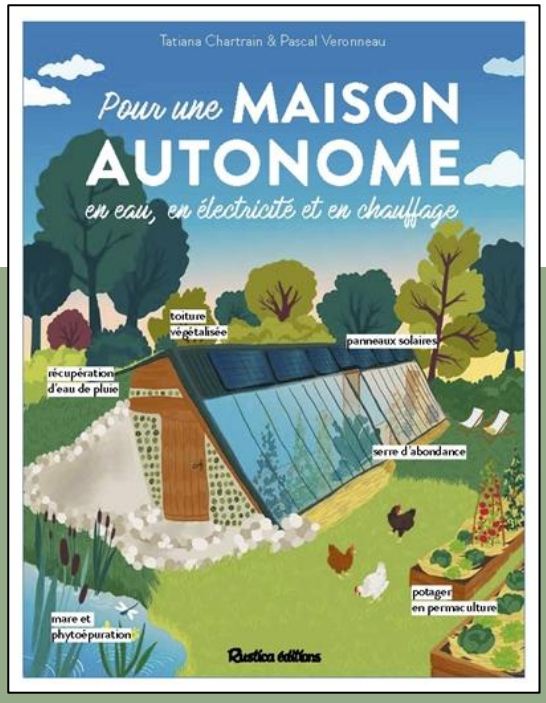


Un guide pratique mêlant conseils et recettes pour entretenir sa maison sans endommager sa santé ni l'environnement, avec une présentation des gestes sains à adopter pièce par pièce.

CHARTRAIN Tatiana, **VERONNEAU** Pascal

POUR UNE MAISON AUTONOME : EN EAU, EN ÉLECTRICITÉ ET EN CHAUFFAGE

Rustica, 2023
ISBN : 9782815316927

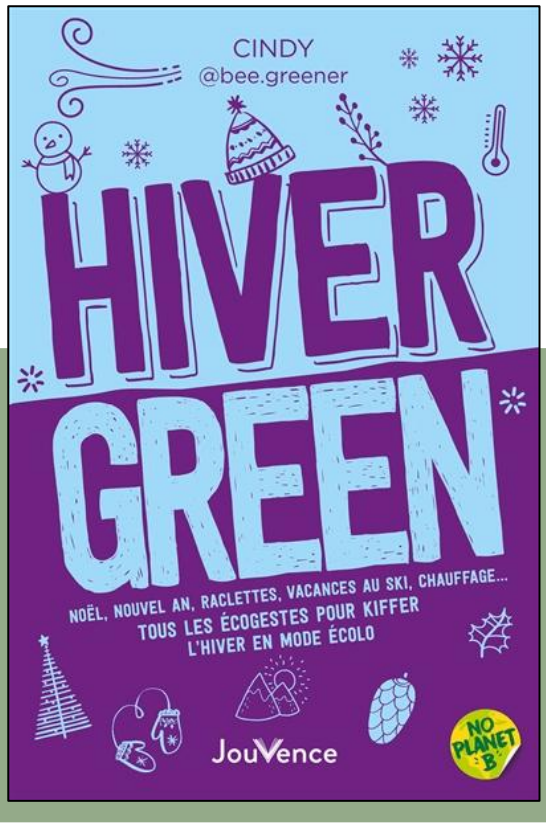


Des conseils et des techniques détaillées pour fabriquer un habitat écologique et autonome : conception bioclimatique, production de sa propre énergie, récupération et recyclage de l'eau, production de sa nourriture, entre autres. Les auteurs, qui ont autoconstruit leur maison, expliquent leur choix et partagent leur expérience.

CINDY

HIVER GREEN : TOUS LES ÉCOGESTES POUR KIFFER L'HIVER EN MODE ÉCOLO

Jouvence, 2023
ISBN : 9782889538041

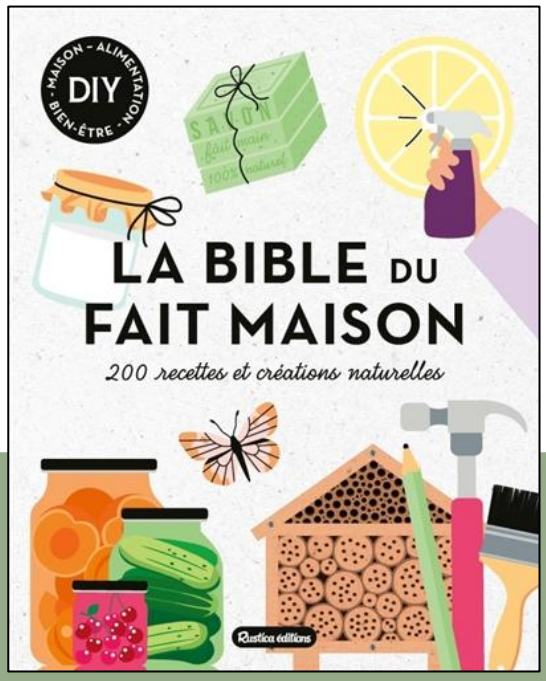


L'hiver est la période où l'impact de l'homme sur la planète est le plus fort. Des conseils sont ici proposés pour profiter des plaisirs de cette saison de façon écologique : DIY pour les fêtes, astuces pour faire des économies d'eau et d'énergie au quotidien, recettes de cuisine économiques, pratiques écotouristiques, etc.

COLLECTIF

LA BIBLE DU FAIT MAISON : 200 RECETTES ET CRÉATIONS NATURELLES

Rustica, 2025
ISBN : 9782815323901

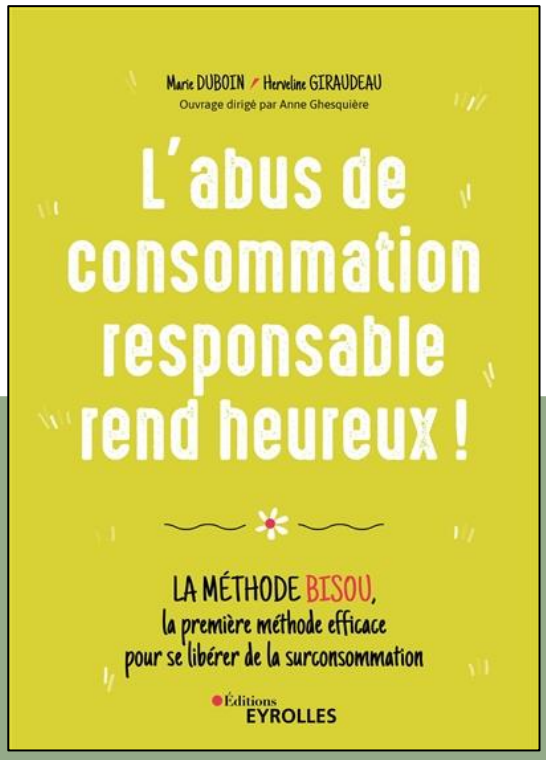


Des astuces ainsi que 200 recettes naturelles et écologiques divisées en trois parties pour tout faire soi-même dans son quotidien : alimentation, logement et bien-être.

DUBOIN Marie, **GIRAUDEAU** Herveline

L'ABUS DE CONSOMMATION RESPONSABLE REND HEUREUX ! LA MÉTHODE BISOU

Eyrolles, 2020
ISBN : 9782212573213

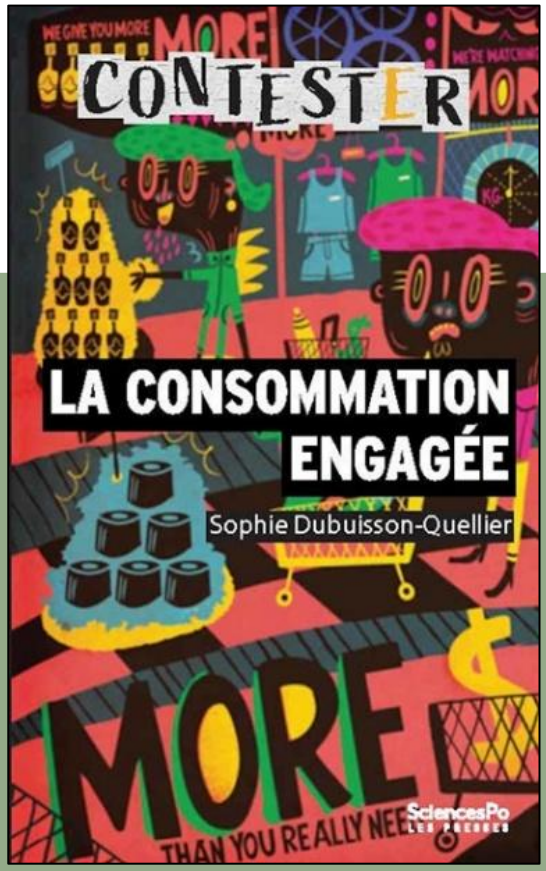


Une présentation de la méthode BISOU (besoin, immédiat, semblable, origine, utile) qui consiste à se poser une série de questions avant de faire un achat. Elle permet d'aborder les thèmes du minimalisme, de l'aspect psycho-affectif de la consommation, de la protection de la planète, du développement personnel ou de la gratitude. L'ouvrage propose également des exercices.

DUBUISSON-QUELLIER Sophie

LA CONSOMMATION ENGAGÉE

SciencesPo – Les Presses, 2024
ISBN : 9782724643855

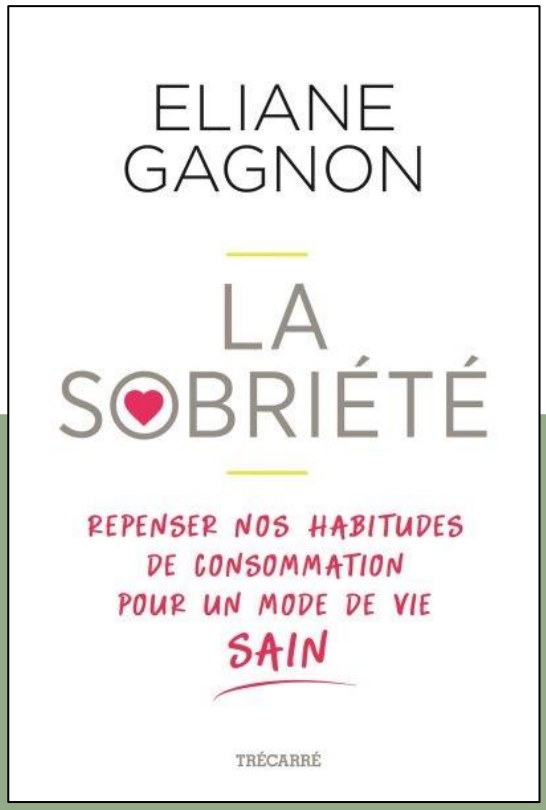


Après avoir retracé une histoire des mobilisations des consommateurs, l'autrice s'attache à interroger les multiples registres de la consommation engagée afin d'évaluer son impact sur les marchés et l'espace social. Elle étudie ainsi les diverses formes de cette mobilisation, du boycott à la résistance à la publicité, en passant par le soutien à des formes d'échange alternatives.

GAGNON Eliane

LA SOBRIÉTÉ : REPENSER NOS HABITUDES DE CONSOMMATION POUR UN MODE DE VIE SAIN

Trecarré, 2020
ISBN : 9782895687900

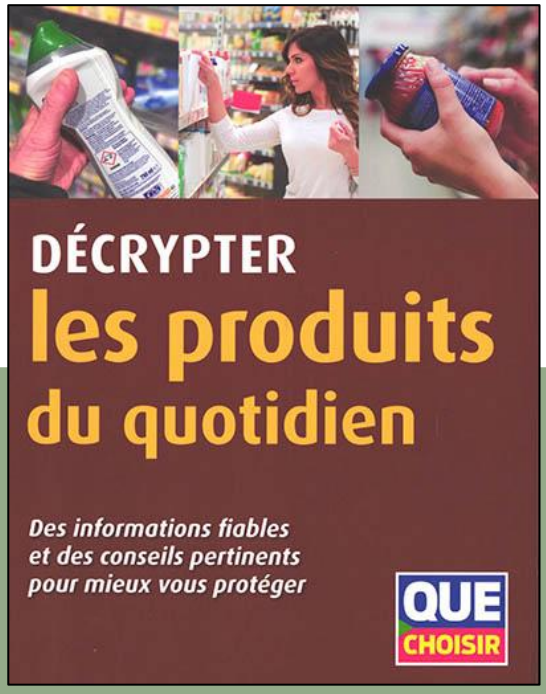


La sobriété s'adresse à une bien plus grande masse qu'on pourrait s'imaginer parce que ce n'est pas une affaire de substances ou de drogues, mais plutôt de comportements, de gestion d'émotions et d'attitudes face à la vie. Pour beaucoup, la sobriété est synonyme d'abstinence, de privation...

GODEC Laurence

DÉCRYPTER LES PRODUITS DU QUOTIDIEN : DES INFORMATIONS FIABLES ET DES CONSEILS PERTINENTS POUR MIEUX VOUS PROTÉGER

Que choisir, 2021
ISBN : 9791093588124

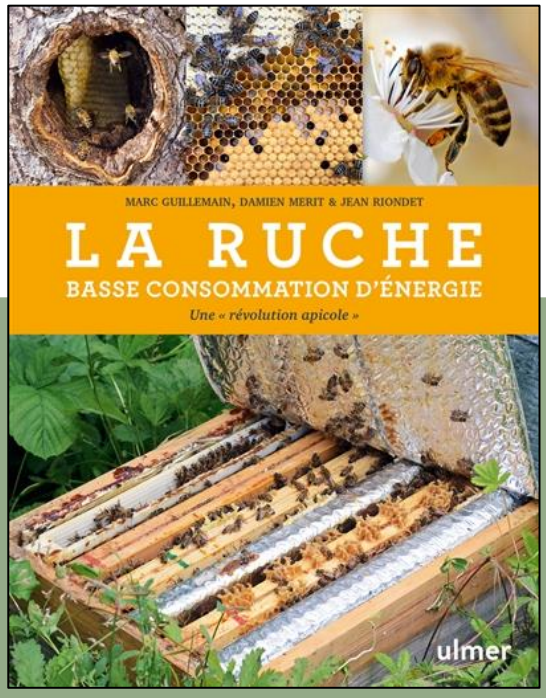


Un guide pour connaître les effets secondaires des substances chimiques présents dans la composition des produits de la vie quotidienne : alimentation, cosmétiques, nettoyants ménagers, bricolage, équipement de la maison, jouets ou encore vêtements.

GUILLEMAIN Marc, **MERIT** Damien, **RIONDET** Jean

LA RUCHE BASSE CONSOMMATION D'ÉNERGIE : UNE RÉVOLUTION APICOLE

Ulmer, 2023
ISBN : 9782379222986

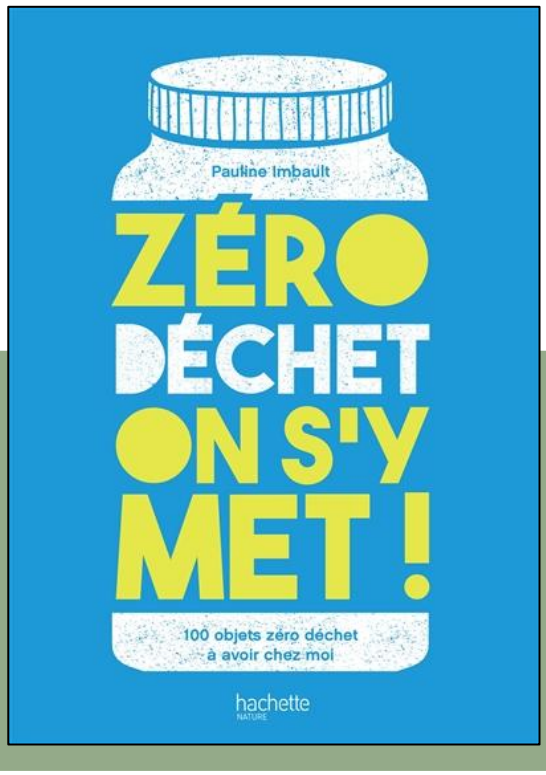


Présentation d'une technique d'isolation des ruches innovante, inspirée de la nature, visant à éviter la surmortalité hivernale des abeilles, la PIHP (Partition isolée haute performance). Utilisable dans les ruchers modernes de production, elle combine isolant réfléchissant pour renvoyer le rayonnement infrarouge sur le couvain et isolant thermique pour couper la conduction des matériaux.

IMBAULT Pauline

ZÉRO DÉCHET ON S'Y MET ! 100 OBJETS ZÉRO DÉCHET À AVOIR CHEZ MOI

Hachette, 2020
ISBN : 9782019452957

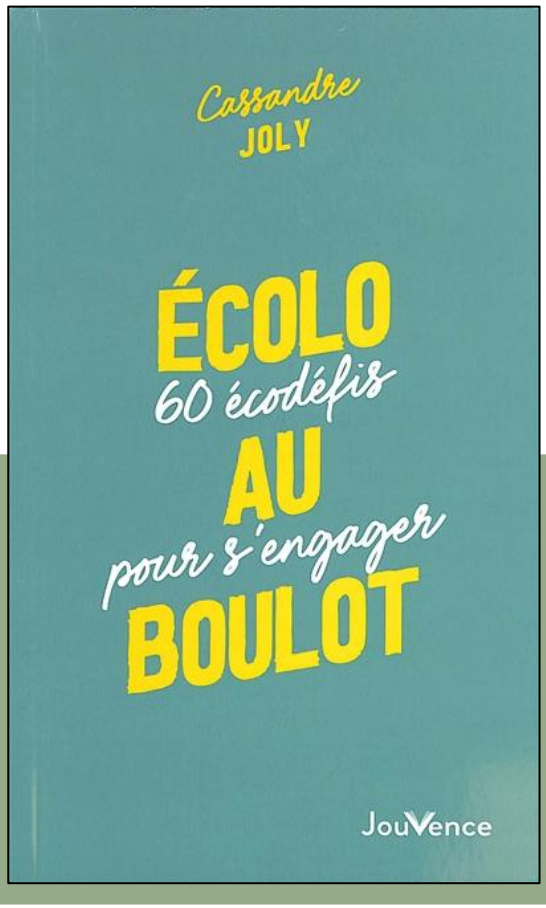


Un abécédaire présentant cent objets de la vie quotidienne et leur impact sur l'environnement afin de trouver des alternatives simples pour remplacer les objets jetables : sac à vrac, shampoing solide, vinaigre blanc, gourde, pailles réutilisables, piles rechargeables, tawashi, entre autres.

JOLY Cassandre

ECOLO AU BOULOT : 60 ÉCO-DÉFIS POUR S'ENGAGER

Jouvence, 2023
ISBN : 9782889537945



Un guide pour réduire son impact écologique sur son lieu de travail et motiver ses collègues à faire de même. Des défis sont proposés : covoiturage, extinction des écrans, utilisation de gourdes, installation de nichoirs, boîte-repas, entre autres.

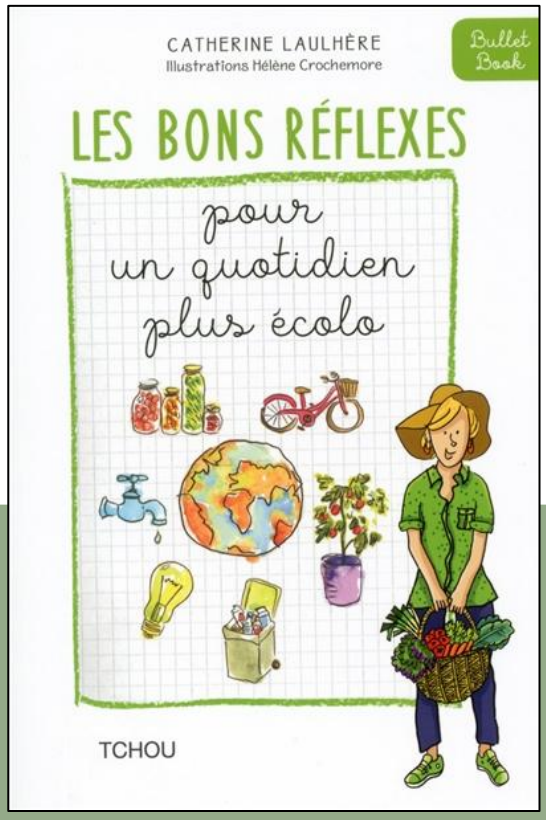
La Ruche Qui Dit Oui

#MA VIE EN MODE DURABLE : J'ADOPTE LA SOBRIÉTÉ JOYEUSE AU QUOTIDIEN

Marabout, 2023
ISBN : 9782501179799



Présentées de façon ludique et sur un ton humoristique, des actions simples pour atteindre plusieurs objectifs : réduire ses déchets, limiter son empreinte carbone, favoriser la biodiversité et s'initier à la décroissance.

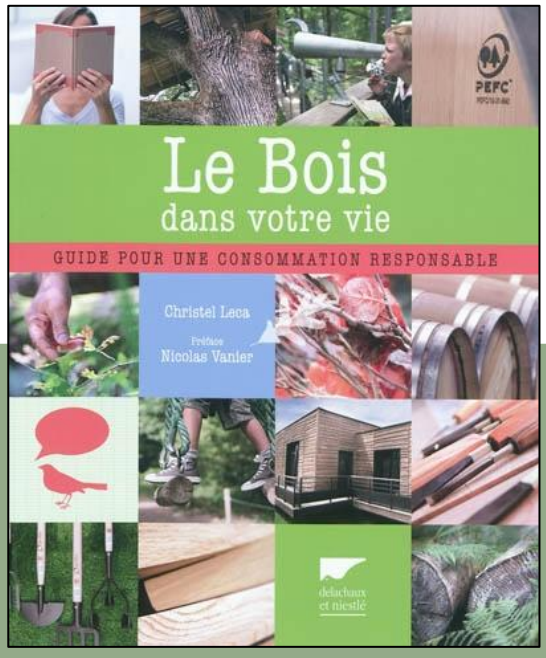


LAULHERE-VIGNEAU Catherine

POUR UN QUOTIDIEN PLUS ÉCOLO : LES BONS RÉFLEXES

Tchou, 2019
ISBN : 9782710789284

Des conseils pour pratiquer l'écologie dans la vie de tous les jours, de l'alimentation aux transports, en passant par la maison.



LECA Christel

LE BOIS DANS VOTRE VIE : GUIDE POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

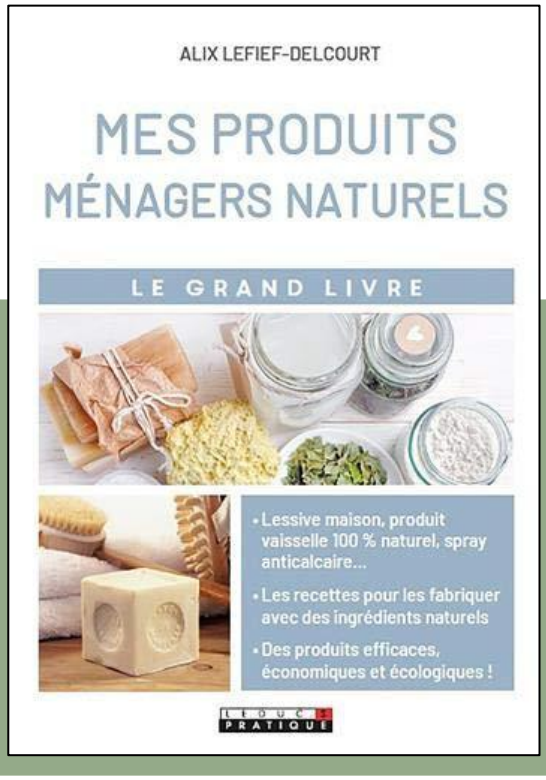
Editions Delachaux & Niestlé, 2020
ISBN : 9782603016091

Ce guide explique comment consommmer le produit bois de façon responsable et contribuer à la conservation des ressources forestières. Le bois est présent aussi bien dans le papier, les emballages, les meubles, la maison, les jeux pour enfants que dans les cabanes.

LEFIEF-DELCOURT Alix

MES PRODUITS MÉNAGERS NATURELS : LE GRAND LIVRE

Leduc.s, 2020
ISBN : 9791028516956

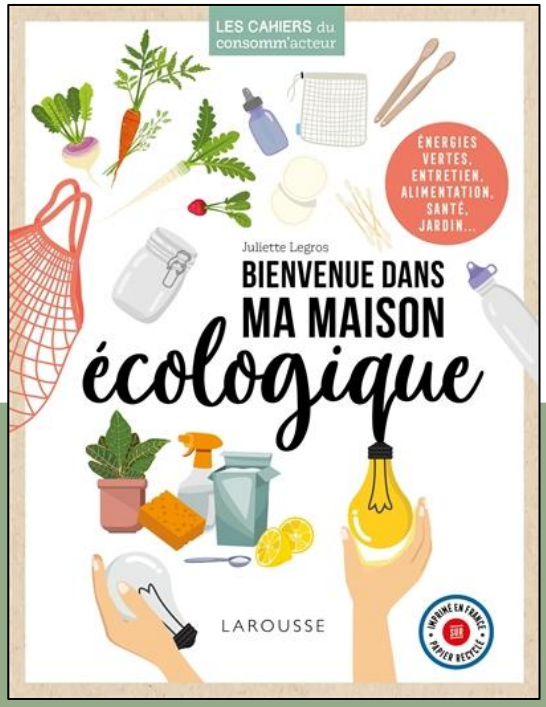


Plus de quarante recettes simples, naturelles et bon marché à réaliser avec dix ingrédients de base tels que le bicarbonate de soude, le citron ou le savon de Marseille pour tout nettoyer, détartrer, assainir et faire briller dans la maison : vaisselle, linge, toilettes, meubles, jardin, entre autres.

LEGROS Juliette

LES CAHIERS DU CONSOMM'ACTEUR : BIENVENUE DANS MA MAISON ÉCOLOGIQUE

Larousse, 2020
ISBN : 9782035987525



Un cahier pratique pour entretenir son logement de manière écologique et responsable : économie d'énergie, entretien de l'appartement ou de la maison, matériel d'occasion et recyclage, réduction des déchets.

LENDI Stefan

NE VOUS FAITES PLUS AVOIR ! DÉJOUEZ LES PIÈGES DU MARKETING POUR UNE CONSOMMATION PLUS ÉCLAIRÉE

Gereso, 2025
ISBN : 9791039710329

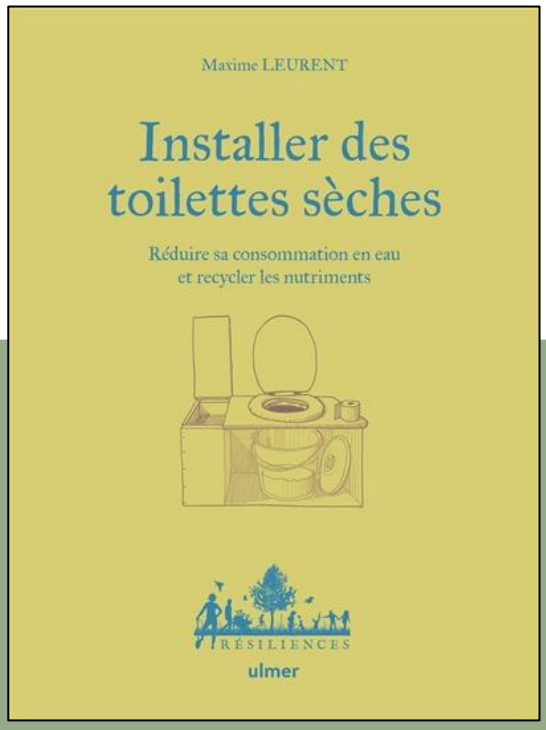


Plus de cent techniques de marketing sont expliquées à travers des exemples concrets. L'auteur dévoile leur impact psychologique et propose des stratégies ainsi que des astuces pour s'en prémunir, afin d'adopter une consommation plus éclairée.

LEURENT Maxime

INSTALLER DES TOILETTES SÈCHES : RÉDUIRE SA CONSOMMATION EN EAU ET RECYCLER LES NUTRIMENTS

Ulmer, 2024
ISBN : 9782379223167

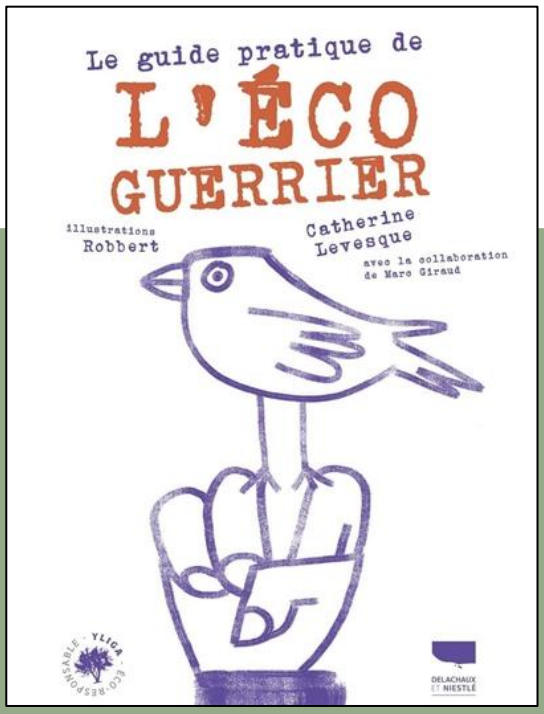


Un guide pour choisir et installer des toilettes sèches. L'auteur détaille les différents modèles : lombricompost, litière bio-maîtrisée ou double-fosse. Il liste les avantages et les inconvénients, explique la législation et propose des retours d'expérience.

LEVESQUE Catherine

LE GUIDE PRATIQUE DE L'ÉCO GUERRIER

Delachaux & Niestlé, 2021
ISBN : 9782603027462

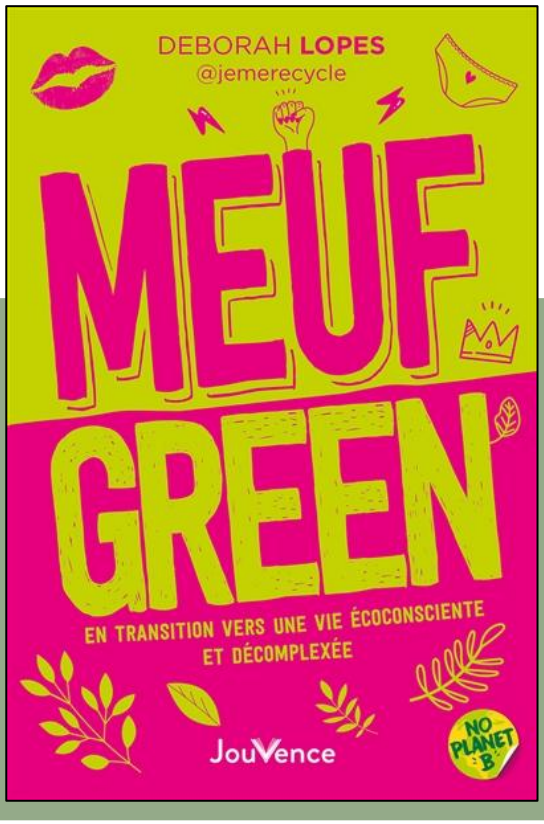


Ce livre recense toutes les actions possibles pour protéger l'environnement et la biodiversité, présentées par thèmes : consommation, défense du vivant, lutte contre la pollution, contre le réchauffement climatique, entre autres. Elles sont classées en trois niveaux (simples, engagées, radicales) avec une évaluation de leur efficacité et des risques encourus.

LOPES Deborah

MEUF GREEN : EN TRANSITION VERS UNE VIE ÉCOCONSCIENTE ET DÉCOMPLEXÉE

Jouvence, 2023
ISBN : 9782889537648



Des explications et des conseils pour adopter une attitude respectueuse de l'environnement, effectuer une transition écologique à son propre rythme, être informée sur l'impact des industries ainsi qu'agir et consommer en étant consciente du retentissement de ses choix sur l'environnement : mode éthique, recyclage, banques écoresponsables, loisirs, entre autres.

LOUET Isabelle

LES PRODUITS MIRACLES : BICARBONATE, SAVON NOIR, CITRON, VINIAGRE BLANC

Massin, 2019
ISBN : 9782707211613

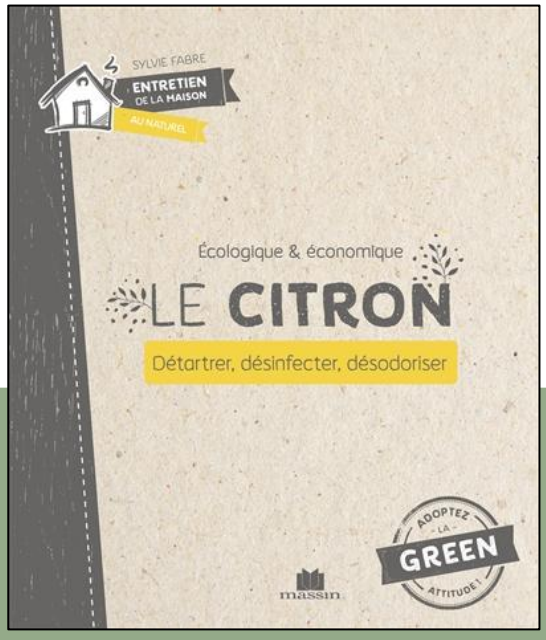


Présentation des produits naturels utilisables pour nettoyer la maison de manière écologique et non toxique : savon noir, citron, dentifrice, pomme de terre, bouchon de liège, sel, etc.

LOUET Isabelle

LE CITRON : DÉTARTRER, DÉSINFECTER, DÉSODORISER

Massin, 2019
ISBN : 9782707211637

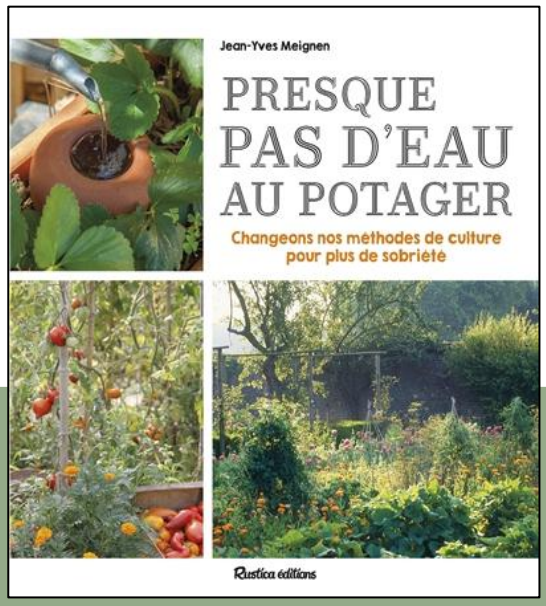


Des recettes à base de citron pour faire briller et assainir son intérieur, lutter contre les odeurs, donner un coup d'éclat à son mobilier, assaisonner ses plats ou lutter contre les cernes et les boutons.

MEIGNEN Jean-Yves

PRESQUE PAS D'EAU AU POTAGER : CHANGEONS NOS MÉTHODES DE CULTURE POUR PLUS DE SOBRIÉTÉ

Rustica, 2023
ISBN : 9782815320238



Diverses techniques pour économiser l'eau au potager sont présentées : réduire les pertes en eau, choisir ses légumes, ne pas arroser n'importe quand, etc.

MUNOZ Caroline

MA DÉCO ÉCO RESPONSABLE POUR COMPRENDRE, CHOISIR ET AGIR

Mango, 2019
ISBN : 9782317021473

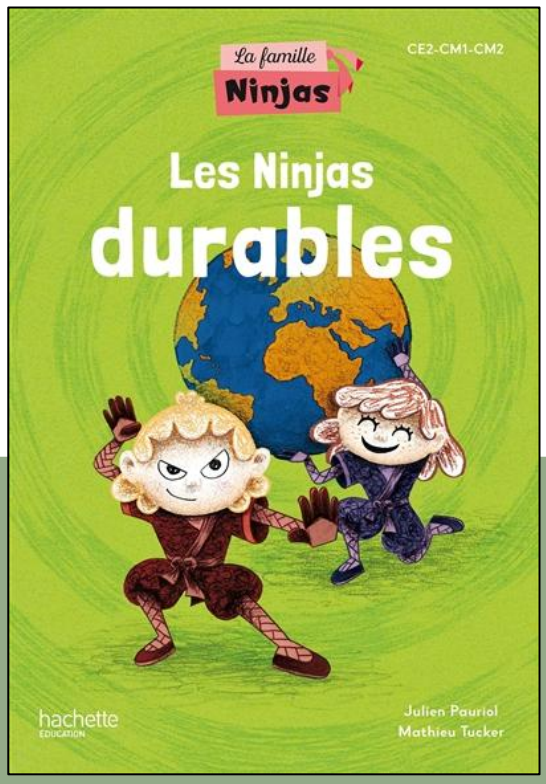


Des informations, des conseils pratiques et des idées de décoration pour une maison écologique.

PAURIOL Julien

LA FAMILLE NINJAS : LES NINJAS DURABLES

Hachette, 2023
ISBN : 9782011000613

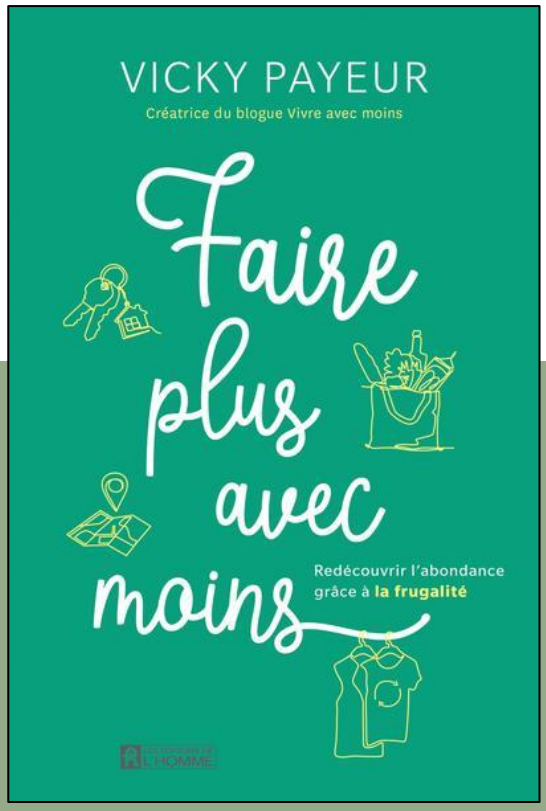


Des règles et des conseils sur le développement durable, l'écologie à l'échelle domestique, les énergies renouvelables, illustrés d'exemples choisis dans la vie quotidienne des enfants.

PAYEUR Vicky

FAIRE PLUS AVEC MOINS : REDÉCOUVRIR L'ABONDANCE GRÂCE À LA FRUGALITÉ

Les éditions de l'Homme, 2022
ISBN : 9782761959421

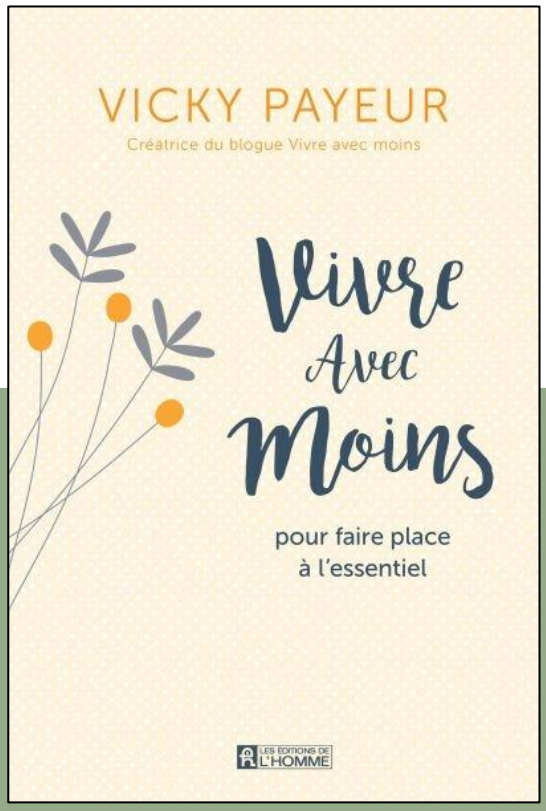


Etudiants, salariés, retraités: Vous êtes plus riches que vous ne le pensez ! Dans une société où un achat n'attend pas l'autre, vivre EN DESSOUS de ses moyens est tout un art. Consommer moins et mieux: c'est l'option que Vicky Payeur met de l'avant pour métamorphoser votre budget et (enfin) économiser...

PAYEUR Vicky

VIVRE AVEC MOINS : FAIRE PLACE À L'ESSENTIEL

Editions de l'Homme, 2020
ISBN : 9782761954495



Les choses qui nous font du bien sont les plus simples, mais le tourbillon de la vie nous éloigne souvent de ce qui compte vraiment. Ensevelis sous le trop-plein d'objets, de tâches, de dettes et d'obligations, on arrive rarement à prendre soin de soi, des autres et de la planète autant qu'on le souhaiterait...

PESSEY Christian

LE GUIDE DE LA MAISON SOBRE : ÉQUIPEMENTS & MATÉRIAUX

Massin, 2023
ISBN : 9782707213563

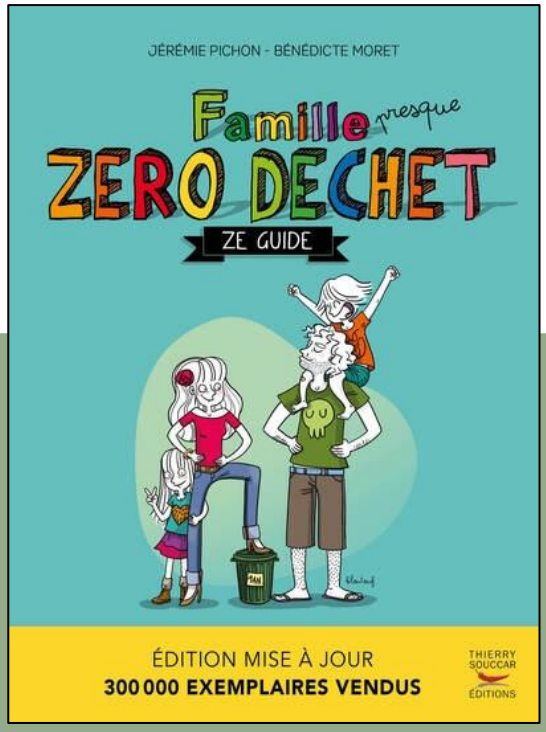


Un manuel informatif et pratique présentant des techniques et des conseils pour réduire ses dépenses énergétiques et améliorer l'impact de sa construction sur l'environnement. Divers thèmes sont abordés : l'isolation, le recyclage, la ventilation, les matériaux, le chauffage, la réduction des déchets, entre autres.

PICHON Jérémie, **MORET** Bénedicte

FAMILLE PRESQUE ZÉRO DÉCHET : ZE GUIDE

Thierry Souccar, 2016
ISBN : 9782365491877

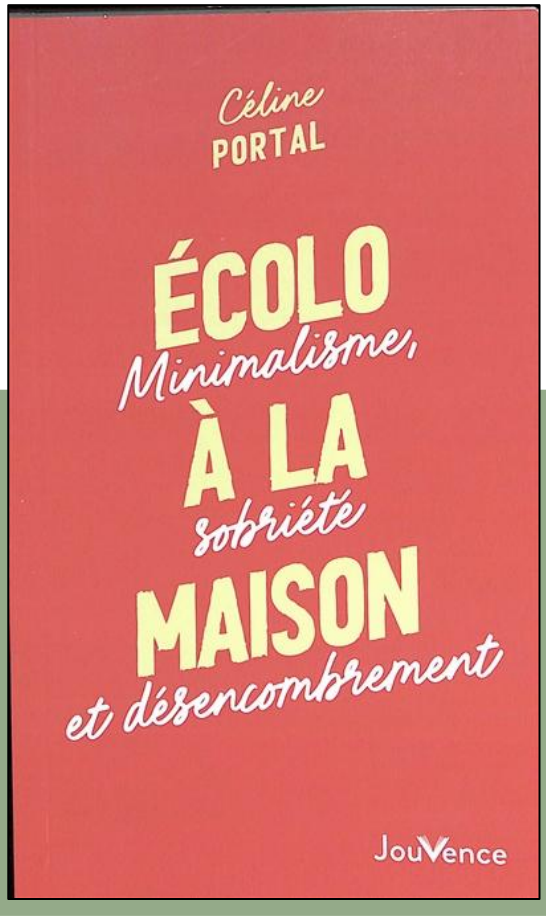


Un guide pour réduire ses déchets au quotidien, avec des conseils pratiques pour faire son compost, un pique-nique sans plastique, un liquide vaisselle sans chimie polluante ou encore sa propre crème hydratante et mousse à raser, dans le but de faire des économies et de rétablir les relations sociales.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

PORTAL Céline

ECOLO À LA MAISON : MINIMALISME, SOBRIÉTÉ ET DÉSENCOMBREMENT

Jouvence, 2023
ISBN : 9782889537815



Un guide pratique pour apprendre à faire ses propres produits ménagers, limiter sa consommation d'eau et d'énergie, réduire les emballages plastiques, donner une seconde vie à de vieux objets ou encore désencombrer sa maison.

RAKOTOZANDRINY Mino

MAMAN MINIMALISTE

Institut dominicain d'études orientales, 2017
ISBN : 9782824610948

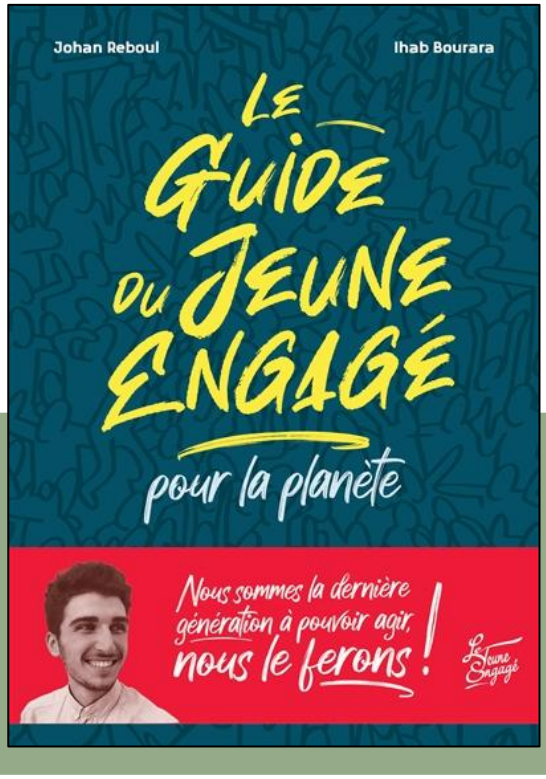


Des conseils et des témoignages pour simplifier la vie de famille, prévenir le stress et être plus disponible, en consommant moins, en se débarrassant des objets inutiles et en libérant ainsi une partie du temps consacré aux tâches domestiques.

REBOUL Johan

LE GUIDE DU JEUNE ENGAGÉ POUR LA PLANÈTE

Fleurus, 2021
ISBN : 9782215176985



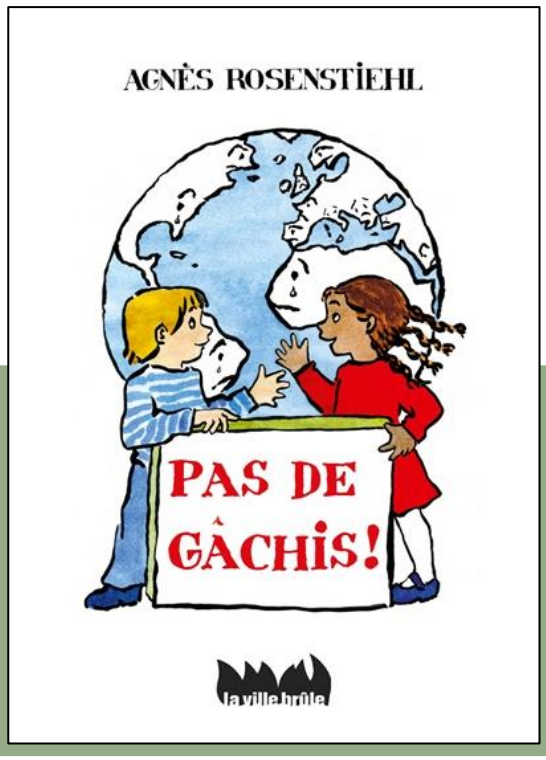
Destiné aux adolescents, l'ouvrage propose des conseils pour changer leurs habitudes quotidiennes et prendre part au mouvement écologique. Avec dix interviews de personnes engagées.

ROSENSTIEHL Agnès

PAS DE GÂCHIS !

La Ville Brûle, 2019
ISBN : 9782360121182

Un album consacré à la surconsommation et à l'écologie. Une histoire pour apprendre au quotidien à réduire sa consommation d'énergie, recycler ses vêtements, manger des produits de saison, éviter de gaspiller la nourriture, entre autres.



SEINGIER Helene

RÉDUIRE SON EMPREINTE PLASTIQUE

Ulmer, 2023
ISBN : 9782379222870

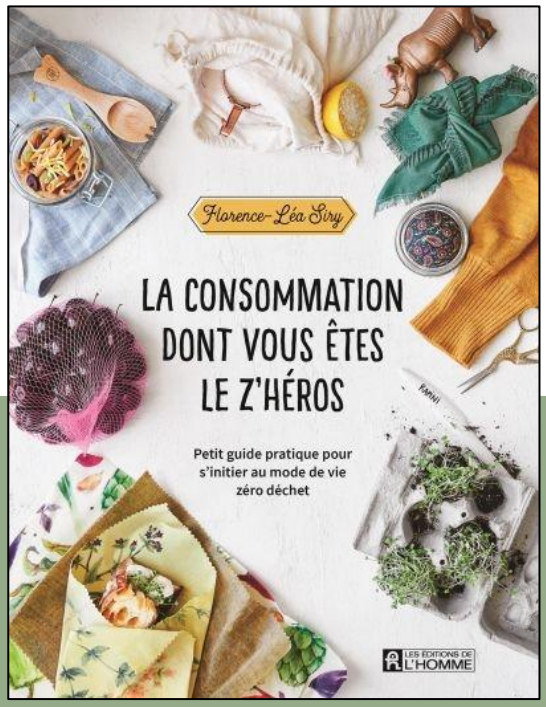
Des astuces simples pour changer ses habitudes en matière de consommation de plastique et réduire son usage au quotidien.



SIRY Florence-Léa

LA CONSOMMATION DONT VOUS ÊTES LE Z'HÉROS : PETIT GUIDE PRATIQUE POUR S'INITIER AU MODE DE VIE ZÉRO DÉCHET

Les éditions de l'Homme, 2018
ISBN : 9782761951050

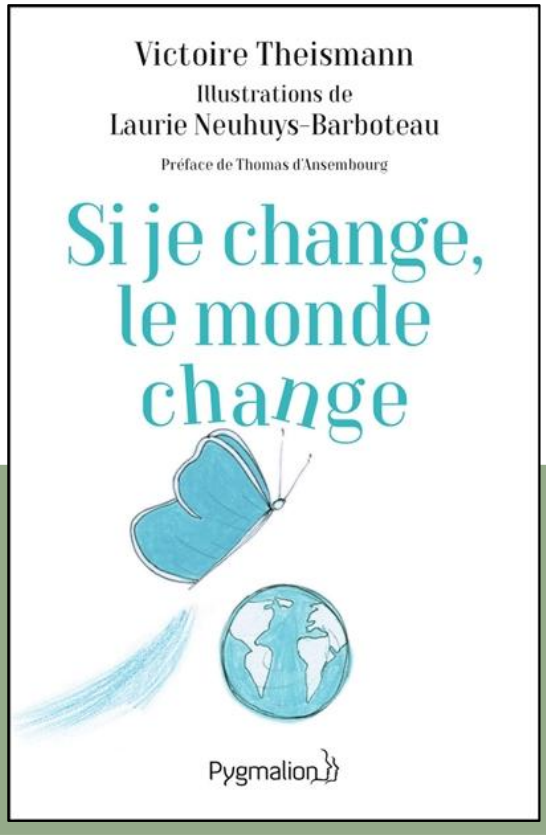


Le mode de vie zéro déchet prend de l'ampleur partout dans le monde. Confronté au phénomène, vous vous dites bien sûr que vous seriez un meilleur être humain si vous vous y mettiez... mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Si l'idée même de supprimer les produits d'emballage de votre vie vous terrorise, ce livre a été spécifiquement pensé pour vous !...

THEISMANN Victoire

SI JE CHANGE, LE MONDE CHANGE : L'EFFET PAPILLON

Pygmalion, 2021
ISBN : 9782756432588

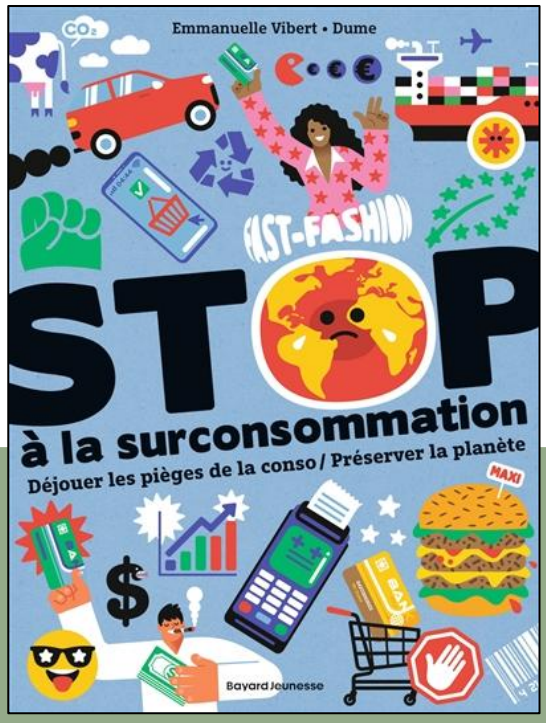


Un essai sur l'engagement au quotidien pour sauver la planète à partir de l'expérience de l'auteure qui, un jour, a décidé de ne plus subir la perception de l'avenir imposée selon elle dans les médias et par les réseaux sociaux.

VIBERT Emmanuelle

STOP À LA SURCONSOMMATION : DÉJOUER LES PIÈGES DE LA CONSO, PRÉSERVER LA PLANÈTE

Bayard, 2024
ISBN : 9791036355523



Un documentaire pour sensibiliser aux conséquences de la surconsommation sur l'environnement. L'auteure propose des pistes pour s'orienter vers une consommation plus responsable et participer à la préservation de la planète. Avec des quiz, des activités et des mises en situation.

VIDALING Raphaele

PRODUITS D'ENTRETIEN

Tana, 2023
ISBN : 9791030105070

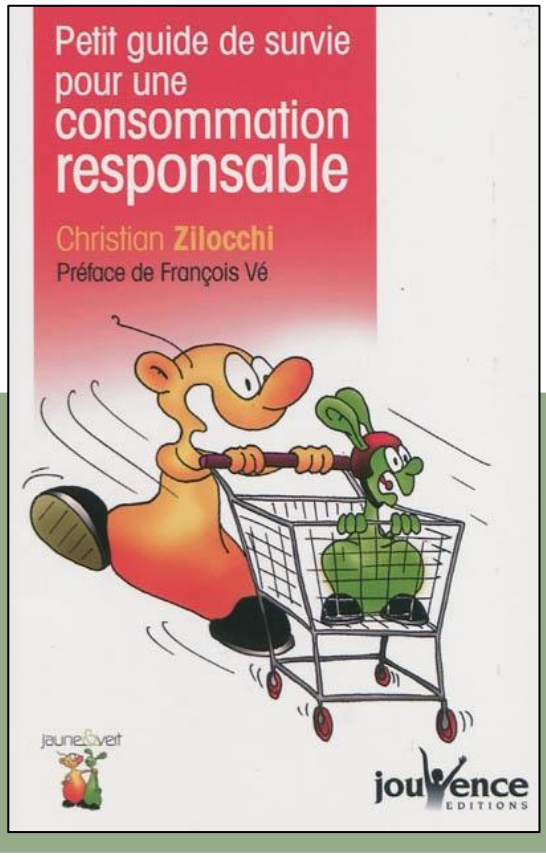


Soixante recettes pour réaliser soi-même des produits d'entretien économiques et écologiques, tels que le liquide vaisselle, le désinfectant, le savon, le détachant ou encore des pastilles antimites et de la litière pour chats.

ZILOCCHI Christian

PETIT GUIDE DE SURVIE POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

Jouvence, 2009
ISBN : 9782035987525



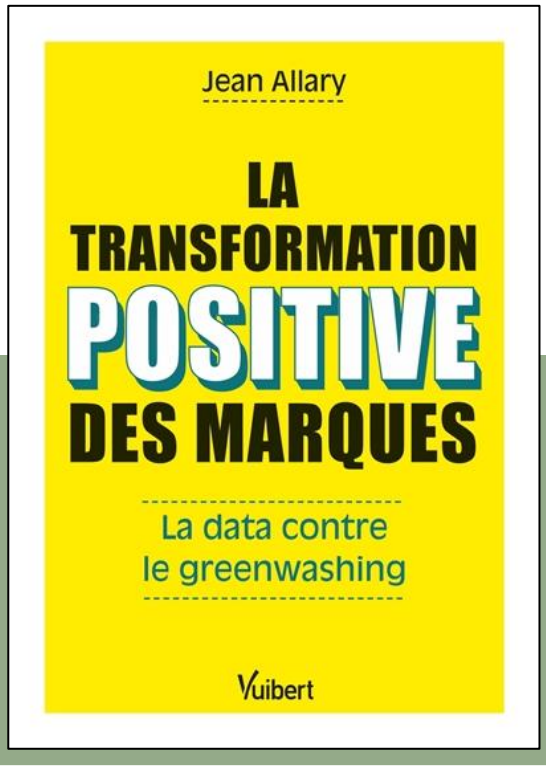
Pour comprendre les rouages de la consommation, du marketing et savoir comment consommer de façon plus responsable. Ce guide n'a pas pour vocation de permettre de stopper les dépenses mais de faire réfléchir sur la manière de s'investir pour essayer d'améliorer le système dans son ensemble.

6. DÉSIR, PUBLICITÉ ET SOBRIÉTÉ

ALLARY Jean

LA TRANSFORMATION POSITIVE DES MARQUES : LA DATA CONTRE LE GREENWASHING

Vuibert, 2022
ISBN : 9782311625943

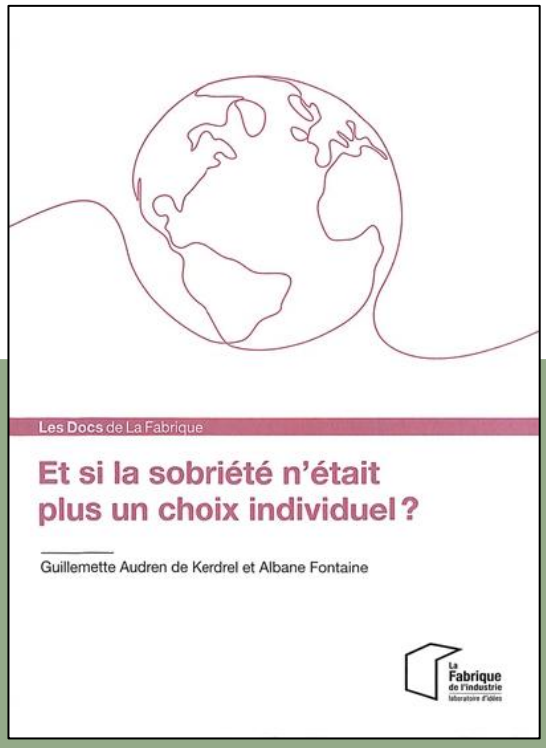


Présentation d'une méthode d'identification des publics réceptifs aux arguments responsables afin d'accroître et d'optimiser la transformation des marques en développant des plans de communication adaptés.

AUDREN DE KERDREL Guillemette, **FONTAINE** Albane

ET SI LA SOBRIÉTÉ N'ÉTAIT PLUS UN CHOIX INDIVIDUEL ?

La fabrique de l'industrie, 2024
ISBN : 9782385424992



Face aux défis sociétaux, aux crises qui se multiplient et aux ressources naturelles qui s'amoindrissent, les auteures proposent une méthode pour élaborer des politiques publiques de sobriété collective reposant sur trois piliers : durabilité, faisabilité et acceptabilité. Elles s'adressent aussi bien aux citoyens et aux pouvoirs publics qu'aux entreprises. Avec trois études de cas.

BOURDEVERRE-VEYSSIERE Soline

SENSIBILISER LES ENFANTS AUX QUESTIONS ÉCOLOGIQUES

Jouvence, 2020
ISBN : 9782889533152

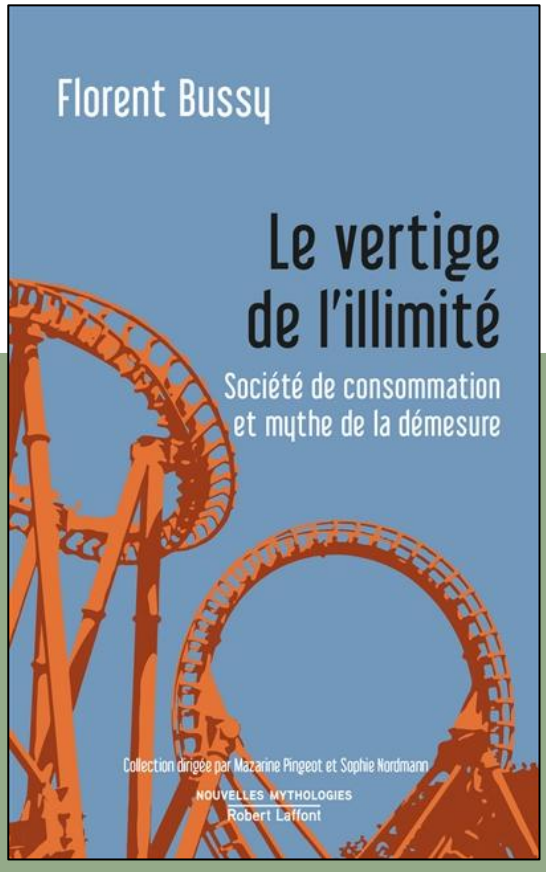


65 outils pour sensibiliser les enfants aux grandes thématiques environnementales et les encourager à agir au quotidien. De la maison à l'école en passant par le jardin, ce guide répertorie des actions concrètes permettant d'adopter un mode de vie responsable : trier ses déchets, désencombrer la maison, pratiquer des activités en pleine nature ou encore fabriquer ses objets.

BUSSY Florent

LE VERTIGE DE L'ILLIMITÉ : SOCIÉTÉ DE CONSOMMATION ET MYTHE DE LA DÉMESURE

Robert Laffont, 2020
ISBN : 9782221246993

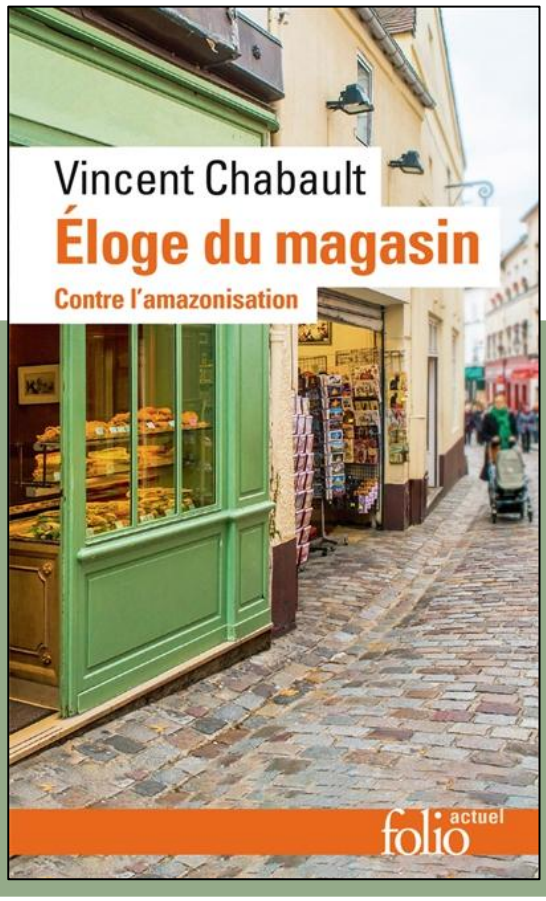


La société de consommation repose sur le mythe de l'abondance. Surproduction et surconsommation sont devenues les conditions d'une jouissance sans limite, forme d'hubris moderne. L'auteur analyse l'augmentation de l'offre commerciale coupée de la satisfaction des besoins naturels et sociaux à partir des exemples des centres commerciaux, des sites de commerce en ligne et des parcs d'attraction.

CHABAULT Vincent

ELOGE DU MAGASIN CONTRE L'AMAZONISATION

Gallimard, 2022
ISBN : 9782073009715

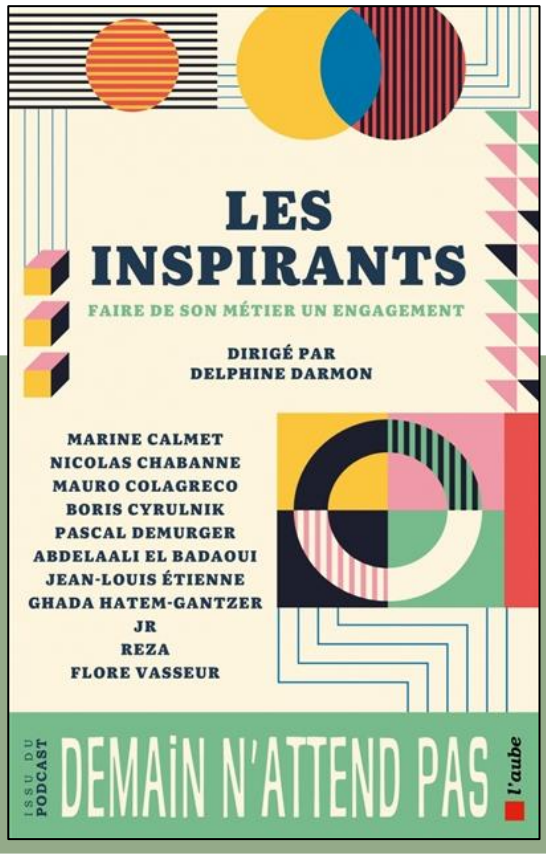


Le développement du e-commerce a pour conséquence la fermeture de boutiques. A travers les résultats d'enquêtes sociologiques, l'auteur met en évidence les fonctions symboliques et l'utilité sociale du magasin. Il éclaire l'importance des commerces dans la vie quotidienne des individus et en quoi ceux-ci constituent un espace où se joue la construction identitaire.

DARMON Delphine

LES INSPIRANTS : FAIRE DE SON MÉTIER UN ENGAGEMENT

Editions de l'Aube, 2024
ISBN : 9782815958523

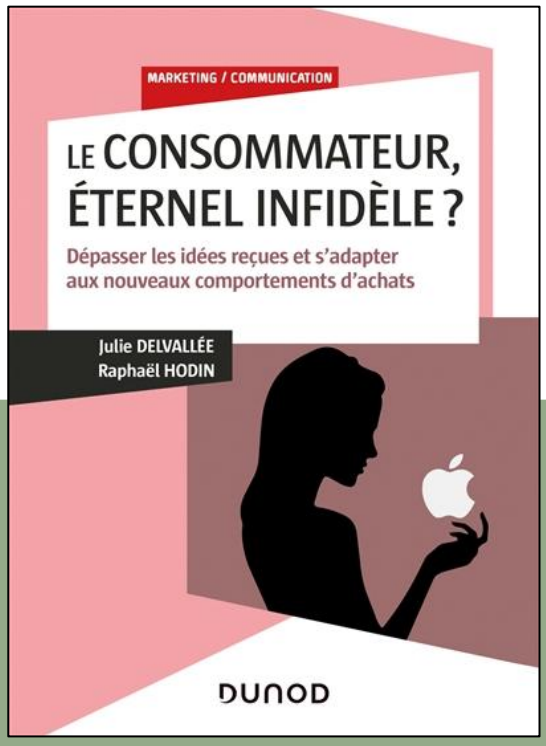


Un ensemble d'entretiens issus du podcast Demain n'attend pas présentant des personnalités d'horizons et d'âges variés qui exercent leur métier dans le but d'aider autrui. L'ouvrage tend à éclairer le lecteur et à l'inspirer en démontrant que chacun peut agir en faveur de la communauté.

DELVALLEE Julie, **HODIN** Raphael

LE CONSOMMATEUR, ÉTERNEL INFIDÈLE ? DÉPASSER LES IDÉES REÇUES ET S'ADAPTER AUX NOUVEAUX COMPORTEMENTS

Dunod, 2021
ISBN : 9782100816804

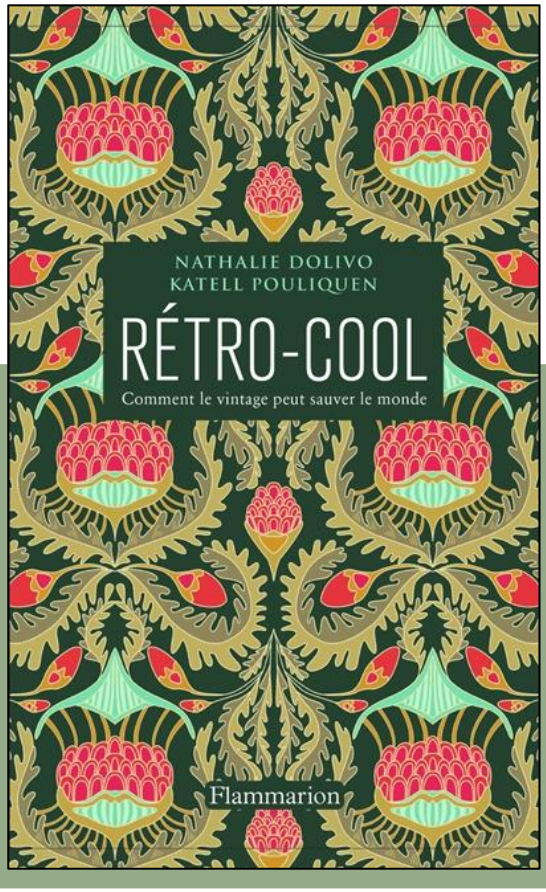


Une analyse des comportements des clients déconstruisant les idées reçues et identifiant les paradoxes en s'appuyant sur des exemples concrets. Des outils et des concepts sont proposés pour permettre aux marques de conquérir et de fidéliser les consommateurs.

DOLIVO Nathalie, **POULIQUEN** Katell

RÉTRO-COOL : COMMENT LE VINTAGE PEUT SAUVER LE MONDE

Flammarion, 2018
ISBN : 9782081442610

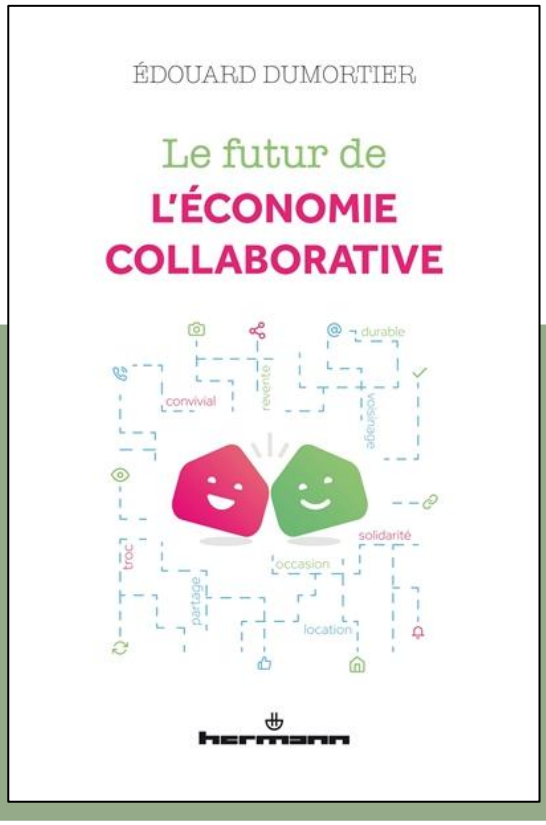


Les deux journalistes montrent que le goût des vêtements vintage, des vieux vinyles ou des bistrots à l'ancienne n'est pas qu'une fascination esthétique ou nostalgique. Il cache une philosophie de vie guidée par le désir de sortir de la frénésie contemporaine, de consommer moins et mieux, de contribuer ainsi à respecter la planète. Une manière hédoniste de s'engager, en quelque sorte.

DUMORTIER Edouard

LE FUTUR DE L'ÉCONOMIE COLLABORATIVE

Hermann, 2020
ISBN : 9791037003201



Initiateur du projet AlloVoisins, l'auteur montre comment de nouvelles offres émergent pour répondre à l'évolution du mode de consommation. Portées par le numérique, elles réinventent les concepts de communauté, de service et même de propriété et répondent en même temps aux enjeux liés à l'urgence climatique et à la déshumanisation, pour une croissance plus solidaire et plus responsable.

ESPITALIER Bertrand

MARKETING, L'INDISPENSABLE TRANSITION ENVIRONNEMENTALE ET SOCIÉTALE

Gereso, 2025
ISBN : 9791039710572



Des réflexions sur le marketing, dans lesquelles l'auteur explique comment il peut devenir un acteur clé de la transition environnementale en incitant à consommer mieux, en réinventant des modèles d'affaires et en rendant le durable désirable.

GALLOT Geneviève

75 DESIGNERS POUR UN MONDE DURABLE

Editions de La Martinière, 2020
ISBN : 9782732492483

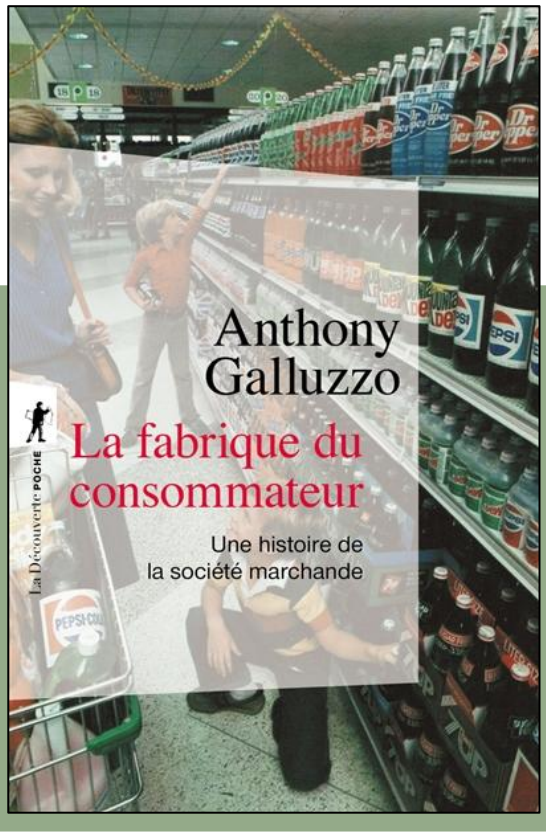


Panorama des travaux de designers prenant en compte les enjeux du climat et la nécessaire transformation des modes de vie en réinventant l'idée de matière, en transformant des déchets en beaux objets, en intégrant des bactéries ou des champignons dans leurs projets ou encore en favorisant le mieux-être de tous.

GALLUZZO Anthony

LA FABRIQUE DU CONSOMMATEUR : UNE HISTOIRE DE LA SOCIÉTÉ MARCHANDE

La Découverte, 2023
ISBN : 9782348077678

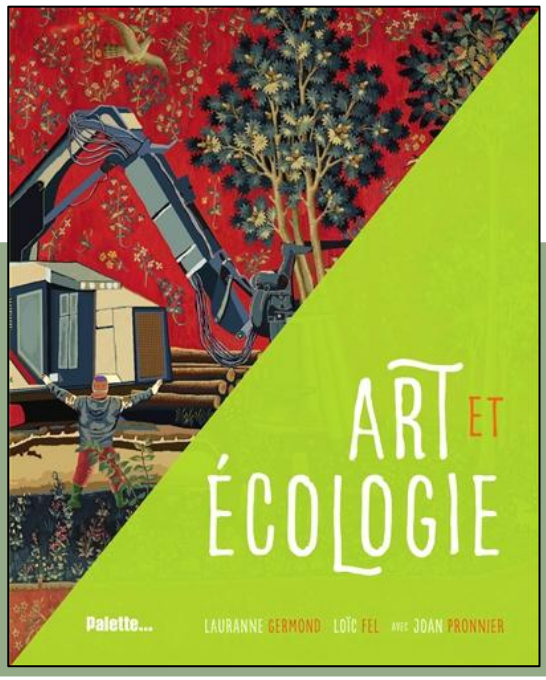


L'auteur retrace l'évolution des modes de consommation depuis le début du XIXe siècle, période où la plupart des Français, alors paysans, vivaient en autonomie en récoltant leur propre nourriture et en tissant leurs vêtements. Il analyse notamment la prise de pouvoir des marchands et les changements sociaux qui ont accompagné la circulation massive des marchandises.

GERMOND Lauranne, **FEL** Loïc

ART ET ÉCOLOGIE

Palette, 2021
ISBN : 9782358323260



Un documentaire sur l'art écologique montrant comment la peinture, la photographie, la sculpture et l'architecture peuvent transmettre un message sur des enjeux sociétaux et environnementaux comme la transition écologique.

GUEGUEN Nicolas

PSYCHOLOGIE DU CONSOMMATEUR

Dunod, 2024
ISBN : 9782100873586

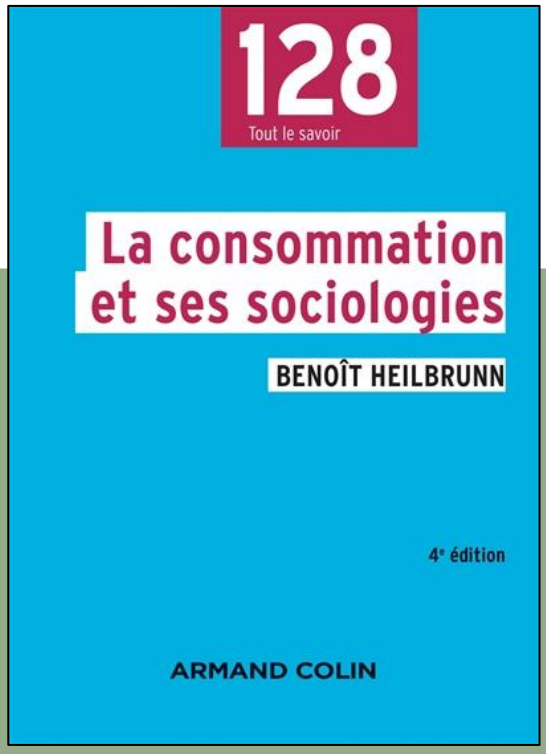


Des comptes rendus d'expériences de psychologie scientifique mettant en lumière les techniques d'influence du comportement du consommateur, incluant également l'essentiel des travaux anglo-saxons sur le thème. Ils sont répartis en trois parties : perception de l'information et comportement d'achat, sens et comportement du consommateur, relations sociales client-vendeur.

HEILBRUNN Benoit

LA CONSOMMATION ET SES SOCIOLOGIES

Armand Colin, 2020
ISBN : 9782200628291

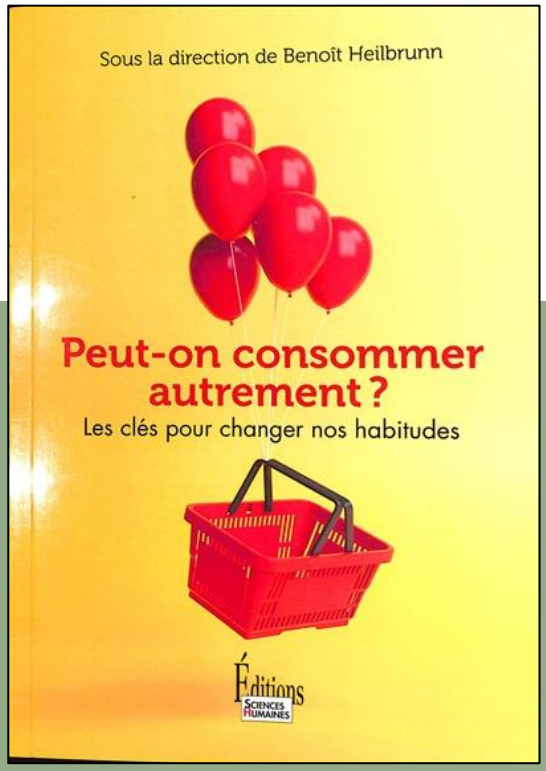


Une synthèse sur les pratiques de consommation perçues selon les systèmes sociologique, anthropologique et sémiotique, où la consommation est pensée successivement comme système de diffusion de pratiques et de croyances, comme système d'interactions, comme système classificatoire, sous l'angle de la valeur et comme processus de construction identitaire.

HEILBRUNN Benoît

PEUT-ON CONSOMMER AUTREMENT ? LES CLÉS POUR CHANGER NOS HABITUDES

Sciences Humaines éditions, 2023
ISBN : 9782361068509

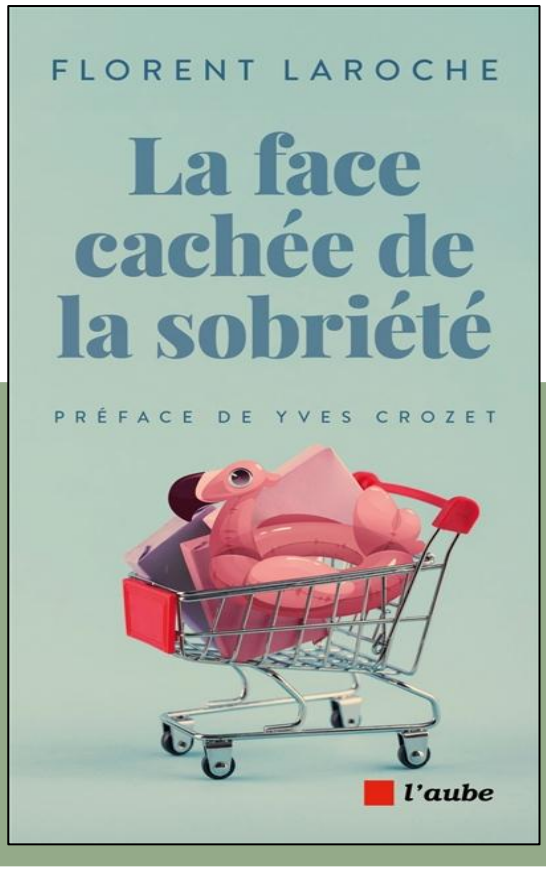


Contributions sur l'histoire du modèle de consommation porté par le système marchand, les fondements du consumérisme, son impact écologique, les contraintes environnementales qui obligent à le repenser et son rapport aux ressources en voie de raréfaction. Les choix radicaux nécessaires pour transformer les modes de vie et de consommation, vers plus de sobriété, sont examinés.

LAROCHE Florent

LA FACE CACHÉE DE LA SOBRIÉTÉ

Editions de l'Aube, 2025
ISBN : 9782815964388

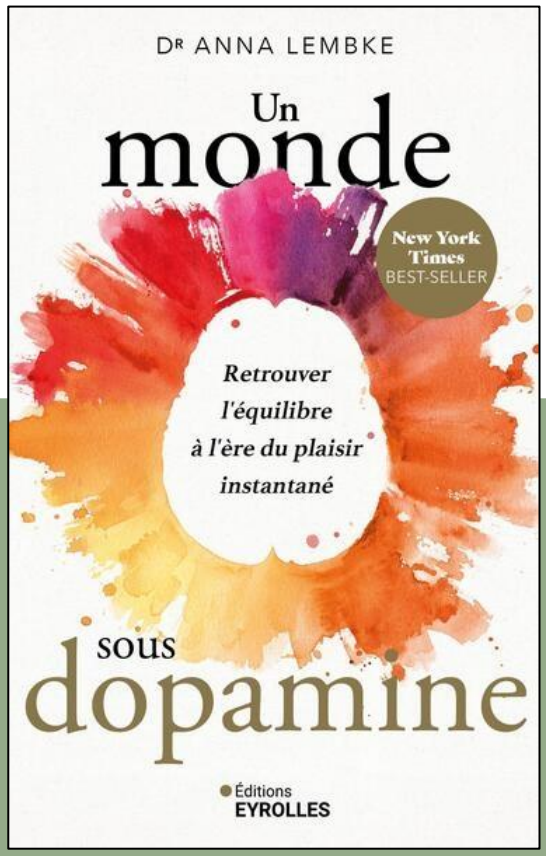


Une étude de la sobriété, considérée d'un point de vue économique. L'auteur analyse le comportement de la population et évoque l'idée qu'une modération de la consommation ne fait qu'accroître la capacité à consommer.

LEMBKE Anna

UN MONDE SOUS DOPAMINE : RETROUVER L'ÉQUILIBRE À L'ÈRE DU PLAISIR INSTANTANÉ

Eyrolles, 2024
ISBN : 9782416014833

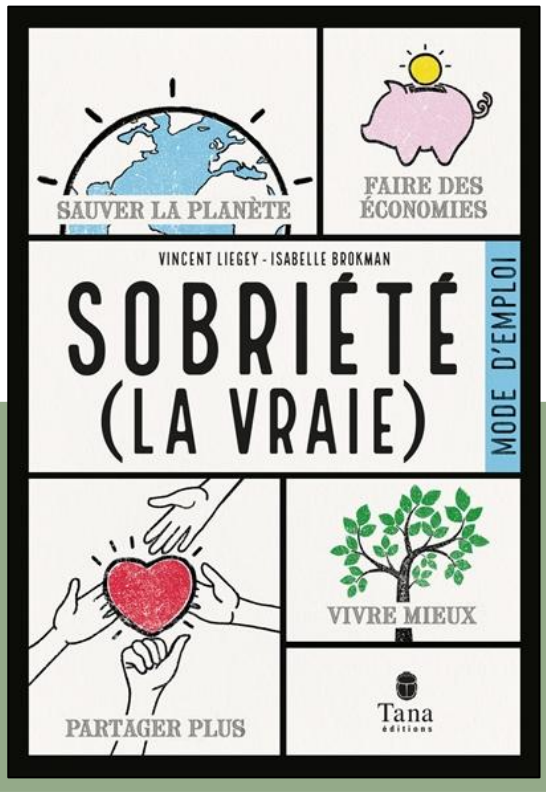


Présentation du fonctionnement de la dopamine et du risque d'addiction qu'elle implique dans la société de consommation et à travers les réseaux sociaux. Des solutions à la surconsommation compulsive, qui est à la recherche du plaisir mais mène invariablement à la douleur, sont invoquées grâce à des témoignages de patients racontant souffrances et rédemption.

LIEGEY Vincent, **BROKMAN** Isabelle

SOBRIÉTÉ (LA VRAIE), MODE D'EMPLOI : MANUEL ÉMANCIPATEUR POUR FAIRE FACE AUX DÉFIS DE DEMAIN

Tana, 2023
ISBN : 9791030104844

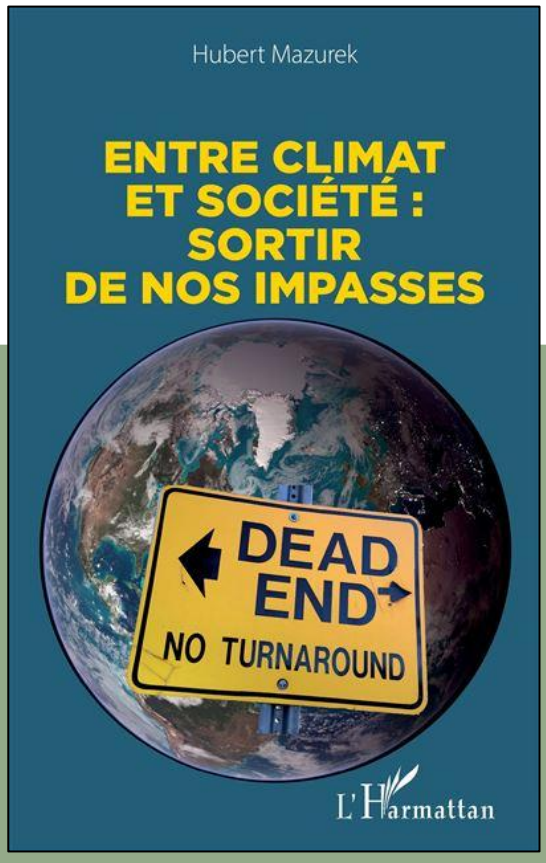


Après avoir expliqué la notion de sobriété, les auteurs proposent des solutions à moyen et à long terme pour expérimenter d'autres façons de se loger, de bouger, de se chauffer, de voyager ou encore de manger afin de répondre aux défis du XXIe siècle.

MAZUREK Hubert

ENTRE CLIMAT ET SOCIÉTÉ, SORTIR DE NOS IMPASSES

L'Harmattan, 2024
ISBN : 9782336486550



Les défis environnementaux exacerbent les inégalités sociales et géographiques; ils imposent une limite au capitalisme et à la technologie, qui ne résoudront pas tout. Quel mode de vie en dehors des marchés et de la consommation ostentatoire? C'est cette question qu'il faut résoudre, au-delà des modèles politiques du passé. La question est de savoir si notre société sera capable de réagir dans un temps raisonnable.

PESTIAUX Jérôme

PAS OBLIGÉ ? RECUEIL D'ILLUSTRATIONS SUR LA SURCONSOMMATION

Port'Ouverte, 2016
ISBN : 9782960187304

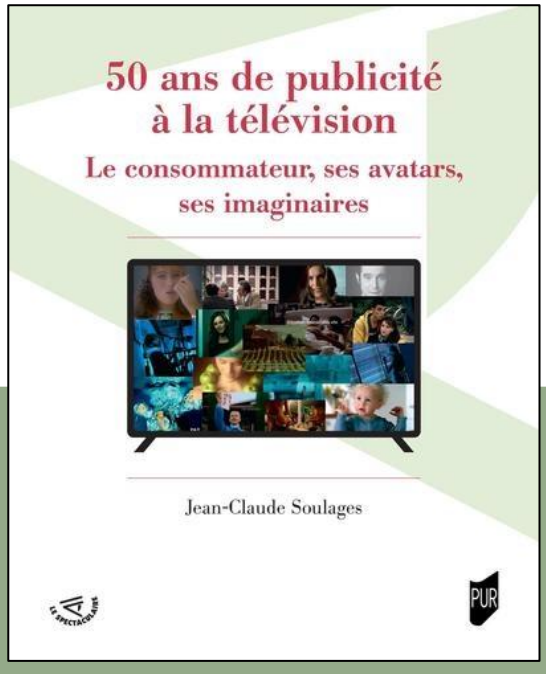


Le recueil d'illustrations se présente sous la forme d'un ouvrage de 48 pages. Il rassemble des illustrations créées par des jeunes pour des jeunes. Dans cet ouvrage, chaque illustration est assortie d'une question invitant à la réflexion sur nos modes de consommation.

SOULAGES Jean-Claude

50 ANS DE PUBLICITÉ À LA TÉLÉVISION : LE CONSOMMATEUR, SES AVATARS, SES IMAGINAIRES

Presses Universitaires de Rennes, 2022
ISBN : 9782753582880



Etude du rôle de la publicité télévisée durant près d'un demi-siècle dans la mise en place de la société de consommation ainsi que dans l'avènement du citoyen moderne. L'auteur décrit le processus d'individuation de la figure du consommateur, qui s'accompagne de la déterritorialisation et du désencastrement de son terreau social et culturel, aboutissant à un individu autocentré et narcissique.

VANDERPOOTEN Gilles

IMAGINER LE MONDE DE DEMAIN : LE ROLE POSITIF DES MÉDIAS

Actes Sud, 2020
ISBN : 9782330136048

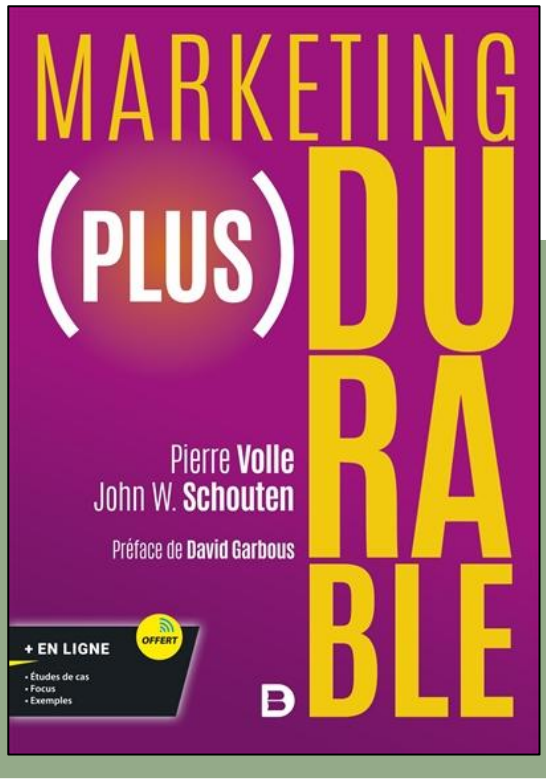


Un ouvrage consacré à l'importance des nouveaux médias et des citoyens-reporters du point de vue de l'engagement social. L'auteur note que ces outils de décryptage du monde mettent en lumière les efforts de ceux qui se mobilisent pour le rendre meilleur.

VOLLE Pierre, **SCHOUTEN** John

MARKETING PLUS DURABLE

De Boeck, 2022
ISBN : 9782807335516

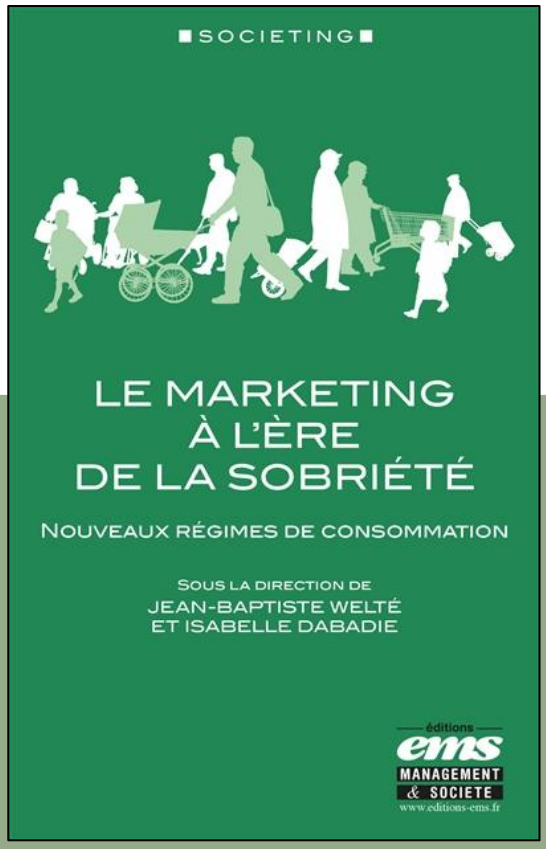


Une invitation à intégrer au quotidien les enjeux du développement durable dans sa gestion du marketing à travers quatorze exemples d'initiatives réussies. Les problématiques de la communication, de la commercialisation ou de la conception des offres sont notamment évoquées. Avec des compléments disponibles en ligne.

WELTE Jean-Baptiste, **DABADIE** Isabelle

LE MARKETING À L'ÈRE DE LA SOBRIÉTÉ : NOUVEAUX RÉGIMES DE CONSOMMATION

Editions EMS, 2024
ISBN : 9782376879466



Une réflexion sur l'avenir du marketing, confronté à une tendance allant vers une sobriété managériale généralisée, dans le contexte d'une remise en question des modèles de gestion dominants face aux scénarios pessimistes du GIEC, qui poussent à une réduction de l'empreinte humaine sur la planète. Les auteurs analysent la capacité des entreprises à opérer cette transformation.

Notes

INFOS

RESEAU DES BIBLIOTHEQUES DE CHARLEROI

http://charleroibibliotheques.be

2025