

## Sélection des livres Consommatrices et citoyennes



Unique en son genre, ce guide pratique de l'écologie vous propose de devenir une vraie consommatrice responsable avec une B.A. par jour : bien choisir le sucre, les œufs, les légumes, préparer de justes quantités, éviter les sacs en plastique et les bouteilles d'eau, etc. De nombreuses pistes, sites internet, adresses.

**« Un régime pour la planète. Allégez l'impact écologique de votre alimentation en un mois seulement ! », d'Élisabeth Laville et Marie Balmain, éd. Village Mondial, 15 €.**



Savez-vous combien « pollue » une barquette de fraises à Noël ? Ou la tasse de café que vous avez oubliée sur votre bureau ? La réponse se trouve dans ce petit livre étonnant qui permet de calculer son « empreinte carbone », c'est-à-dire sa production personnelle de CO<sub>2</sub> par achat quotidien. Une prise de conscience qui incite à adopter de nouvelles habitudes plus respectueuses de l'environnement.

**« Le compteur de carbone », de Mark Lynas et Cécile Michaut, éd. First, 5,90 €.**



Vous souhaitez acheter éthique, un peu beaucoup, passionnément ? Vêtements en coton bio, fermes biologiques, voyages solidaires... Cet ouvrage fait le tour de toutes les bonnes adresses éco-citoyennes.

**« Guide du commerce équitable », de Carine Keyvan et Nathalie Frachon, éd. Solar, 19,90 €.**



Ondes électromagnétiques, pesticides, parabens... Afin de lutter contre les nombreuses sources de pollution qui mettent notre santé en péril, ce livre original présente une méthode de détoxification complète : élimination des métaux lourds, utilisation d'herbes « antitoxiques », remèdes d'urgence contre les intoxications alimentaires, etc. Des solutions simples pour se protéger au quotidien.

**« Détox », de Thomas M. Thust et du Dr Siegfried Schlett, éd. Vigot, 11 €.**