



*Tous les documents présentés  
peuvent être empruntés  
dans le réseau des médiathèques  
de Puteaux.*

*Ce logo indique les ouvrages à destination d'un public jeunesse :*



*A lire en famille !*

# Les déchets : mieux les comprendre pour mieux agir



**Homo detritus : critique de la société du déchet**

***Baptiste Monsaingeon***

Seuil

Le chercheur, tout en présentant *l'homo detritus* qui se cache derrière *l'homo economicus*, montre la nécessité du tri sélectif, du recyclage mais insiste sur l'aveuglement collectif face à la quête de pureté.

---



**J'agis pour demain : de la réflexion citoyenne à l'action quotidienne**

***Bernard Farinelli***

Rustica

Des conseils et des réponses afin de pouvoir agir chacun à son échelle dans les domaines de l'écologie, de l'alimentation, du travail ou encore du bénévolat afin de vivre de se diriger vers un avenir meilleur et vivre dans un monde plus juste et plus durable.

---



**Désintoxiquez-vous : ce guide peut vous sauver la vie**

***Véronique Vasseur, Clémence Thévenot***

Flammarion

Une enquête scientifique et journalistique sur les conséquences sanitaires liées aux produits toxiques du quotidien : pesticides, métaux lourds, additifs alimentaires, etc. Les auteures apportent également des solutions concrètes pour se protéger : bien choisir son poisson ou ses produits cosmétiques, déchiffrer les étiquettes, limiter l'impact des ondes, purifier sa maison, etc.

---



**Déchets, une mine d'or**  
**Marie-Ange Le Rochais**

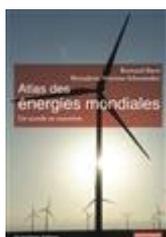
Des ronds dans l'O



*A lire en famille !*

L'histoire des déchets depuis le Moyen Age. L'auteure aborde les déchets chimiques ou électroniques, les énergies renouvelables, le recyclage ou encore leur utilisation dans l'art.

---



**Atlas des énergies mondiales : quels choix pour demain ?**  
**Bertrand Barré, Bernadette Mérenne-Schoumaker**

Autrement

150 cartes et schémas qui présentent les enjeux techniques, économiques et géopolitiques de l'énergie. Les spécialistes détaillent les différentes énergies, les caractéristiques de consommation et présentent notamment le modèle énergétique allemand.

---



**La contamination du monde : une histoire des pollutions à l'âge industriel**

**François Jarrige, Thomas Le Roux**

Seuil

Une analyse historique de la pollution et des effets de l'activité humaine sur l'environnement. Les auteurs explorent les conflits politiques liés à cette question à l'âge industriel ainsi que l'évolution des mentalités vers une modernité capitaliste. Prix Augustin-Thierry 2018.

---



## **Petit manuel de résistance contemporaine : récits et stratégies pour transformer le monde**

***Cyril Dion***

Actes Sud / Colibris

Synthèse de deux années de rencontres à travers 18 pays proposant d'explorer les initiatives, personnelles, collectives ou politiques, destinées à apporter des réponses aux problèmes sociaux et environnementaux.

---



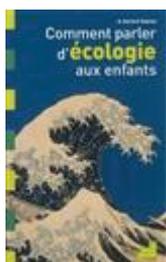
## **Vers une économie à trois zéros : zéro pauvreté, zéro chômage, zéro émission carbone**

***Muhammad Yunus***

Le Livre de poche

Prix Nobel de la paix, l'auteur affirme que le système économique actuel engendre inéluctablement une montée des inégalités, du chômage et des destructions environnementales avant de préconiser plus d'altruisme et de générosité au sein des entreprises. En s'appuyant sur des initiatives prises dans le monde entier, il montre que ce changement civilisationnel est possible.

---



## **Comment parler d'écologie aux enfants ?**

***Aurore Soares***

Le Baron perché

Conçu comme un guide, l'ouvrage rappelle les grandes définitions sur lesquelles fonder sa réflexion. Il expose comment aborder le problème de la protection de l'environnement avec les enfants pour les impliquer. 15 fiches éclairent les dangers de la pollution, le réchauffement climatique, les énergies renouvelables, etc. Avec des réponses simples à des questions d'enfants.

---



**Je trie les déchets pour les recycler**  
**Jean-René Gombert, Joëlle Dreidemy**  
L'Elan vert



*A lire en famille !*

Un album ludique qui aborde le tri et le recyclage des déchets ménagers afin d'inciter les enfants à agir au quotidien pour sauvegarder l'environnement, les sensibiliser aux problèmes écologiques et les rendre éco-citoyens.

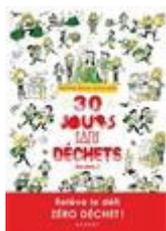
---



**J'arrête le plastique : le livre-coach de votre transition zéro plastique**  
**Anne Thoumieux**  
Leduc.s éditions

Des conseils pour réduire sa consommation de plastique à la maison, au travail ou en faisant les courses. Avec des témoignages, un carnet de recettes ainsi que des adresses utiles pour faciliter sa transition.

---



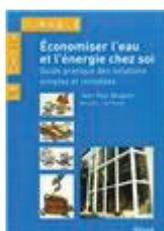
**30 jours sans déchets (ou plus...)**  
**Sophie Rigal-Goulard**  
Rageot



*A lire en famille !*

Austin, 11 ans, est désespéré par la vue de la poubelle qui déborde, des plastiques qui s'accumulent et du frigo rempli d'aliments périmés. Afin de trouver des solutions à ce gâchis, il persuade sa sœur et ses parents de réduire leurs déchets. Au bout de quelques jours, les difficultés s'amoncellent mais la famille est prête à tout pour mener à bien sa mission.

---



## **Economiser l'eau et l'énergie chez soi : guide pratique des solutions simples et rentables**

**Jean-Paul Blugeon**

Edisud

Des solutions pratiques et simples pour économiser l'eau et l'énergie à la maison, en limitant les gaspillages, en améliorant l'efficacité des équipements sanitaires, de l'arrosage, du chauffage et de l'eau chaude, de l'éclairage et des appareils électriques.

---



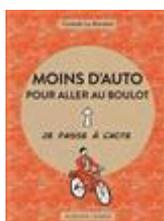
## **Consommez moins pour vivre mieux : méthode et outils pour gérer son budget**

**Marie-Ange Alexandre**

Eyrolles

Ce guide permet de maîtriser et de réduire ses dépenses. Il invite à prendre conscience de ses habitudes, développer des stratégies en fonction de sa situation personnelle et adopter un mode de vie plus vertueux.

---



## **Moins d'auto pour aller au boulot**

**Corentin Le Martelot**

Actes Sud / Kaizen

Des conseils pour limiter le recours à la voiture pour se rendre au travail afin d'améliorer sa qualité de vie et de limiter la pollution de l'air. Propose de recourir au covoiturage, à d'autres mode de transports, et de repenser l'itinéraire entre son domicile et son travail.

---



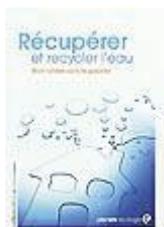
## **J'arrête de surconsommer ! : 21 jours pour sauver la planète et mon compte en banque !**

**Marie Lefèvre, Herveline Verbeken**

Eyrolles

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

---



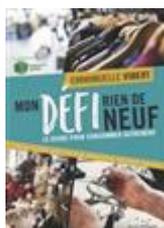
## **Récupérer et recycler l'eau : bien utiliser sans la gaspiller**

**Philippe Asseray**

Rustica

Des conseils pratiques pour une gestion écologique de l'eau à la maison comme au jardin.

---



## **Mon défi rien de neuf : le guide pour consommer autrement : emprunt, location, achat d'occasion, mutualisation, fabrication, réparation...**

**Emmanuelle Vibert**

Rue de l'échiquier

Dans le cadre du défi lancé en 2018 par l'association *Zero Waste France*, consistant à minimiser l'achat d'objets neufs pendant un an pour réfléchir à l'impact de sa consommation quotidienne et trouver des alternatives, l'auteure partage témoignages, outils, adresses et recettes pour y parvenir. Chaque secteur de la consommation courante est abordé.

---



## Famille presque zéro déchet : ze guide

**Jérémie Pichon, Bénédicte Moret,**

T. Souccar

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.

---



## Ecolo en herbe pour une planète au top

**Elise Rousseau**

De La Martinière Jeunesse



*A lire en famille !*

Pour comprendre la protection de l'environnement et agir de façon la plus écologique possible, des conseils et des explications sur la déforestation, la pollution de la mer, comment fabriquer des insecticides bio, manger équilibré en accord avec les ressources de la planète, économiser l'énergie chez soi, etc.

---



## Guide du petit écolo : trucs et bons gestes pour la maison

**Fanny Gauvin,**

**Adrien Touche**

Actes Sud junior



*A lire en famille !*

Des conseils à appliquer dans la maison pour respecter l'environnement : économiser l'eau et l'électricité, faire attention à sa consommation ou encore trier ses déchets. Avec des quiz, des missions et des expériences à mener.

---



## **Ma journée verte : 10 choses que je peux faire chaque jour**

**Melanie Walsh**

Gallimard-Jeunesse



*A lire en famille !*

Du matin au soir, 10 bonnes habitudes pour que chaque jour soit une journée verte : déposer ses déchets dans le compost, aider à bien remplir le lave-linge et faire sécher les vêtements sur un fil, terminer son assiette, etc. Pour sensibiliser les petits aux gestes quotidiens qui aident à préserver la planète, un album avec des formes découpées.

---



## **Défi anti-gaspi : 50 astuces et recettes : zéro déchet**

**Laëtitia Birbes**

Marabout

Un cahier ludique, sous forme de défi, pour apprendre à réduire les déchets à zéro pour protéger la planète et trouver une vie plus économique. Avec des recettes végétariennes, rapides et faciles à préparer, à cuisiner avec des produits de saison.

---

# Consommer responsable :

## le zéro déchet dans l'assiette



**Cuisiner zéro déchet : 100 recettes pour cuisiner sans gaspiller !**

***Giovanna Torrico, Amelia Wasiliev***

Marabout

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

---



**Je cuisine les pieds sur Terre**

***Isabelle Francesconi,***

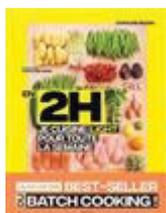
Editions du Ricochet



*A lire en famille !*

Une vingtaine de recettes pour réaliser du pain perdu, des crêpes, des bonbons au miel ou des mini-pizzas. Avec une réflexion sur un mode de consommation alternatif, des astuces, des explications sur les étiquettes des produits alimentaires, des conseils pour manger local et des fruits et légumes selon les saisons.

---



**En 2 h, je cuisine light pour toute la semaine : 80 repas faits maison, sans gâchis et avec des produits de saison**

***Caroline Pessin***

Hachette Pratique

A partir de listes de courses détaillées, l'auteure propose de réaliser en deux heures tous les dîners de la semaine, saison après saison, en expliquant étape par étape la marche à suivre. Elle propose ainsi 80 idées de repas légers pour quatre personnes avec des ingrédients frais et de saison, sans aucun reste.

---



## **S'engager dans une Amap**

***Françoise Vernet, Marie-Noëlle Himbert***

Actes Sud / Kaizen

Ce guide pratique revient sur les origines historiques du concept d'Amap et détaille les étapes de création de cette structure. Chaque chapitre propose des outils différents : bases éthiques, équipement, aide au démarrage ou encore pistes vers d'autres activités.

---



## **Green cuisine : conseils, recettes et DIY pour une cuisine plus écolo !**

***Emilie Hébert***

Mango

Des recettes et des astuces pour cuisiner sans gaspiller, acheter des produits de saison, accommoder ses restes, créer ses produits d'entretien, connaître les bases du compostage et du recyclage, etc.

---



## **L'atelier bio : ingrédients, recettes et savoir-faire**

La Plage

La première partie concerne les aliments biologiques : apprendre à acheter, préparer et stocker les farines, graines, huiles, algues... La seconde contient plus de 500 recettes qui respectent la saisonnalité des produits et mettent l'accent sur la biodiversité.

---



## **Menus zéro déchet : recettes et conseils anti-gaspi au fil des saisons**

**Amélie Roman**

Mango

Des conseils afin de réaliser des recettes adaptées à la saison, avec des produits généralement locaux et en évitant le gaspillage : madeleines au citron, clafoutis d'endives, sushis au riz complet, quinoa aux pois chiches, dahl de poulet, sablés aux figues, soupe au pistou, cookies aux pépites de chocolat, tarte au poireau, pois cassés au chorizo, etc.

---



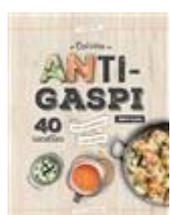
## **Zéro déchet dans ma cuisine ! : 40 pas-à-pas maison et jardin pour recycler les déchets culinaires**

**Géraldine Olivo, Delphine Paslin**

Alternatives

Quarante pas à pas illustrés pour réutiliser les épluchures de fruits et de légumes, l'eau de cuisson, les sachets de thé ou encore les coquilles d'œufs et ainsi réduire les déchets culinaires. L'auteur propose notamment des recettes de cuisine et des conseils afin de fabriquer du cirage, du désodorisant ou encore du répulsif pour les insectes.

---



## **Cuisine anti-gaspi : 40 recettes pour accommoder les restes**

**Judith Clavel**

Editions Marie-Claire

Des conseils et des recettes pour cuisiner de manière économe et organisée : se servir des restes, faire ses bocaux, congeler dans de bonnes conditions, etc.

---



## Manger moins (et mieux) de viande

**Gilles Daveau**

Actes Sud / Kaizen

Un guide pour identifier ses habitudes nutritionnelles et apprendre à consommer moins de viande, tout en choisissant des produits de qualité afin de bénéficier de plus de saveurs, de couleurs et surtout de nutriments.

---



## Acheter bio ? : à qui faire confiance

**Frédéric Denhez**

Albin Michel

Alors que les labels et les marques se multiplient, l'auteur, spécialiste des questions d'environnement, d'agriculture et d'alimentation, fait le point sur les filières fiables et rassemble des conseils pour mieux faire ses courses et manger en toute sécurité.

---



## France bio : 2018

**Dominique Auzias, , Jean-Paul Labourdette**

Nouvelle. Éditions de l'Université

Un guide qui permet de se repérer dans la diversité des labels et des marques de produits d'agriculture biologique. Egalement des adresses de boutiques et de restaurants par région. Avec un code pour télécharger gratuitement la version numérique.

---

## *Do it yourself* responsable : le zéro déchet (ré) créatif !



**Je fabrique mes produits ménagers : et mon shampoing, mon savon...**

**Laëtitia Royant**

Terre vivante

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.

---



**Zéro plastique, zéro toxique : 101 astuces et DIY pour un quotidien sain et écologique**

**Aline Gubri**

T. Souccar

Guide pratique pour apprendre à mettre en place soi-même des solutions simples et économiques pour recycler ses déchets et préserver sa santé ainsi que celle de la planète. Fabriquer une éponge inusable à partir de matériaux recyclés, dégraisser son four sans produits toxiques ou filtrer l'eau du robinet sans perdre les minéraux sont quelques-unes des astuces proposées.

---



**Produits ménagers au naturel**

**Rebecca Sullivan**

Artémis

Un guide pour créer soi-même ses produits ménagers avec des ingrédients naturels et sans dangers pour l'environnement tels que le sel, le bicarbonate de soude, le citron ou les huiles essentielles.

---



## **Le ménage au naturel**

***Nathalie Boisseau***

Alternatives

Un tour d'horizon des gestes et astuces pour limiter les substances actives utilisées dans la maison : supprimer les odeurs du frigidaire, nettoyer les sols, fabriquer sa propre lessive, faire briller les vitres et les miroirs. Pour chaque pièce, des recettes simples, à réaliser avec des ingrédients en vente dans les commerces.

---



## **La beauté au naturel : gommages, soins, crèmes et autres cosmétiques maison**

***Karin Berndl, Nici Hofer***

Editions de l'Imprévu

Plus de quarante recettes de produits cosmétiques simples et variés, comme des déodorants, des gommages, des masques pour le visage et pour les cheveux, des baumes à lèvres, à préparer avec des ingrédients naturels dont les bienfaits sont expliqués.

---



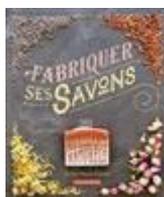
## **Produits de beauté maison : 50 recettes 100 % naturelles pour le visage, le corps et les cheveux : la slow cosmétique pas à pas**

***Juliette Goggin, Abi Righton***

Larousse

Cinquante recettes pour faire ses crèmes, masques, lotions et shampoings de façon naturelle.

---



## **Fabriquer ses savons : 100 % nourrissants naturels**

***Anne-Marie Faiola***

Larousse

Des créations naturelles expliquées pas à pas à base d'eau, d'huiles végétales, de colorants naturels et d'huiles essentielles.

---



## **La cosméto' au naturel**

**Laurence Dupaquier**

Alternatives

De nombreuses recettes réalisées à partir d'ingrédients naturels et faciles à trouver dans le commerce sont présentées. De la crème de jour au maquillage, en passant par le soin du corps, des cheveux et des produits pour le bain et la douche, les recettes sont adaptées pour toute la famille.

---



## **Faire la fête sans détruire la planète**

**Emmanuelle Vibert**

Actes Sud / Kaizen

L'auteure dénonce l'a priori de frustration d'un mode de vie respectueux de l'environnement et propose un outil par chapitre pour organiser des festivités tout en limitant les déchets, recherchant les produits de proximité et en évitant tout gaspillage par la récupération, recyclage et autres initiatives locales.

---



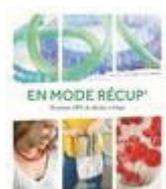
## **100 % récup : 20 créations déco en matériaux de récupération**

**Max McMurdo**

Dessain et Tolra

Vingt projets de meubles, de luminaires et de rangements réalisés à partir de matériaux de récupération. Avec des indications pas à pas, un rappel des différentes techniques et des conseils pour choisir son matériel.

---



## **En mode récup' : 30 projets DIY du déchet à l'objet**

**Anne-Dominique Gaté, Océane Herrou**

Eyrolles

Trente projets de création d'objets, d'accessoires ou encore de bijoux à base de matériaux à recycler : sacs plastiques, vieux vêtements, bouteilles en plastique, etc.

---



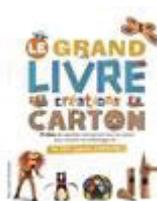
## **Je recycle mes vêtements : DIY zéro déchet : 10 idées upcycling textile**

**Eugénie Da Rocha**

Dessain et Tolra

Dix créations de mode et de décoration à réaliser à partir de vêtements anciens ou usés. Avec le détail du matériel et des différentes étapes nécessaires à la création d'un bonnet, d'un sac ou encore de fleurs en tissu.

---



## **Le grand livre des créations en carton : 25 idées de superbes réalisations tout en carton pour recycler les emballages et... ne plus jamais s'ennuyer**

**Jemma Westing**

Gallimard-Jeunesse



*A lire en famille !*

25 projets pour recycler les cartons d'emballage et créer des jeux ou des jouets, des déguisements ou des objets de décoration. Pour chacun sont fournis la liste du matériel nécessaire, des conseils techniques, des suggestions de décoration, des patrons et un guide pas à pas détaillé en photos.

---



## **Ma petite recyclerie créative & naturelle : recettes, teinture, tissage, couture, bricolage, récup', jardinage...**

**Adeline Solignac**

Larousse

Des projets faciles à réaliser, adaptés à chaque saison et à base de matériaux naturels ou recyclés, avec des tutoriels. Parmi les activités proposées : faire des conserves, accueillir des poules, fabriquer sa lessive, réaliser une teinture végétale, faire des sachets de lavande, recycler de vieux tissus et leur donner une seconde jeunesse, entre autres.

---



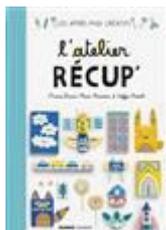
**L'atelier zéro déchet**  
**Sophie Hélène**  
Mango-Jeunesse



*A lire en famille !*

Huit activités pour créer des objets décoratifs à partir de matériaux récupérés.

---



**L'atelier récup'**  
**Marie-Laure Pham Bouwens**  
**Steffie Brocoli**  
Mango-Jeunesse



*A lire en famille !*

Huit idées d'activités créatrices faciles à réaliser avec du matériel recyclé : animaux en papier, chamboule-tout, fusées cartonnées, etc.

---



**Teintures végétales : carnet de recettes & cahier d'inspirations**  
**Aurélia Wolff**  
Eyrolles

Ce manuel propose de réaliser des teintures naturelles à base de feuilles, de fruits et de fleurs à appliquer sur différents matériaux : écheveaux de laine ou fils à tisser ou à tricoter, tissus bio ou étoffes de récupération, lin cultivé, etc.

---



**60 idées ludiques et pratiques pour en finir avec le plastique ! : sacs, emballages, soins de beauté, soins pour bébé, produits pour la maison...**  
**Jutta Grimm**  
Terre vivante

Soixante idées de réalisations à faire soi-même pour remplacer le plastique dans la vie de tous les jours, en supprimant les emballages alimentaires et en fabriquant ses sacs de courses, ses cosmétiques ou ses produits ménagers. L'auteure propose également de nombreux conseils pour recycler, consommer différemment et adopter un mode de vie plus naturel.

---

## Au jardin : le zéro déchet du jardinier !



**C'est quoi la permaculture ?  
Observe, comprends, imite**  
**Mathilde Paris, Marion Tigréat**  
Rustica



*A lire en famille !*

La permaculture et la protection de l'environnement expliquées aux enfants en invitant à observer, à comprendre et à reproduire cette démarche d'imitation de la nature.

---



**La permaculture en appartement : un jardin d'intérieur 100 %  
bio !**  
**Christine Virbel Alonso**  
Jouvence

Ce guide indique comment cultiver des fruits et des légumes dans son appartement selon les techniques de permaculture. Il donne des astuces pour le recyclage des déchets, l'association des plantes, la fabrication de contenants écologiques, le contrôle de la température et le dépoussiérage, entre autres.

---



**Composter en ville : le recyclage des biodéchets pour tous et  
partout**  
**Jean-Jacques Fasquel**  
Rustica

Les principes du recyclage des déchets verts et du compost en ville. L'auteur propose ses conseils selon les différentes situations : en appartement ou en pavillon, avec ou sans jardin, en intérieur ou encore en pied d'immeuble.

---



## **Le précis du compost**

Marabout

Présentation des différentes facettes du compostage : sa définition, ses différents modes de réalisation, comment le stocker et l'utiliser.

---



## **Mon compost facile**

**Robert Elger**

Rustica

Un guide pour comprendre ce qu'est le compost et apprendre à le réussir facilement.

---



## **Des légumes qui poussent dans ma cuisine : faites repousser vos légumes à l'infini, la technique du regrowing en 25 projets !**

**Katie Elzer-Peters**

Hachette Pratique

Un guide expliquant comment faire repousser les déchets verts et les fruits avec des conseils, des trucs et astuces pour réussir un potager et maîtriser toutes les techniques.

---



## **Mon balcon en permaculture : légumes, fruits : réussir sa forêt nourricière sur 10 m2 !**

**Hervé Chabert**

Terre vivante

Un guide pour mettre en place un jardin en permaculture sur une petite surface (10 m2 et moins). L'auteur détaille les principes à respecter, le choix de l'équipement et de l'emplacement, et rappelle les consignes de sécurité à observer.

---



## **Bokashi : le petit livre du compostage à la japonaise**

***Sue Quinn***

Marabout

Guide sur l'art du compost japonais expliquant son processus chimique et son fonctionnement. Ce système, appelé bokashi, consiste à fermenter les déchets alimentaires. Il permet à chacun d'alléger ses poubelles pour obtenir de l'engrais pour le jardin tout en agissant pour l'environnement.

---



## **Je fais mon compost : secrets de fabrication et tours de main**

***Allan Shepherd***

Larousse

Huit projets pour réaliser et réussir des composts variés et nourrir sainement les plantes.

---





## Palais de la médiathèque



122, rue de la République  
92800 Puteaux  
Tél. : 01 40 90 21 50

## Médiathèque Jules Verne



4, rue Marcelin Berthelot  
92800 Puteaux  
Tél. : 01 41 02 38 49

## Halte culturelle Bellini



5, rue Jean Jaurès  
92800 Puteaux  
Tél. : 01 46 92 75 55

Vous pouvez consulter tous les titres disponibles dans notre catalogue sur le site des médiathèques de Puteaux :  
[www.mediatheques.puteaux.fr](http://www.mediatheques.puteaux.fr)