

# Notre sélection de livres et films pour Noël

Noël approche à grands pas...si vous êtes en panne d'idées cadeaux, nous vous proposons une sélection de livres et de films consacrés au développement durable et solidaire. Des ouvrages et long-métrages, bretons ou non, que nous avons chroniqués sur notre site tout au long de cette année 2017 !

## Les livres :

### Les 50 règles d'or zéro déchets

Il est grand temps de réduire nos déchets, les poubelles débordent ! Pas toujours facile de savoir comment s'y prendre. Le livre « Les 50 règles d'or zéro déchets », paru aux éditions Larousse, nous montre qu'amorcer la démarche peut être finalement assez simple ! L'auteur, Julie Niel-Villemin, est journaliste en télévision et en presse écrite, spécialiste des questions environnementales. Elle a également à son actif le livre « Les 101 règles d'or de la Green Attitude ». Avec « Les 50 règles d'or du zéro déchets », elle a pour objectif de nous inciter à réduire nos déchets et à repenser nos habitudes de consommation grâce à des petits gestes du quotidien, à la portée de chacun : privilégier les circuits courts, consommer des produits de saison, dire non au suremballage, optimiser les restes, pour l'alimentation ; se mettre à l'hygiène intime écologique (serviettes jetables ou coupe menstruelle), faire ses cosmétiques soi-même, privilégier le solide, dans la salle de bains ;

organiser un vide-dressing, réparer ou faire réparer, louer une tenue, pour nos armoires...

Lire notre article [« Avec les « 50 règles d'or zéro déchets », plus d'excuses pour réduire le volume de la poubelle ! »](#)

**« Recette saines et gourmandes pour enfants récalcitrants »**

Dur dur de faire manger les enfants ? Les éditions Terre Vivante ont pensé à tous les parents en détresse avec « Recette saines et gourmandes pour enfants récalcitrants », un ouvrage d'Amandine Geers et Olivier Gorce. Avec au menu pas moins de 45 recettes originales et ludique à cuisiner en famille ! Très pédagogique et bien illustré par de grandes photos, l'ouvrage fourmille de conseils et de recettes qui feront le bonheur des enfants, mais aussi, par leur originalité et leur facilité, des plus grands !

*« Recette saines et gourmandes pour enfants récalcitrants »*, 118 pages, Editions Terre Vivante, 12 euros.

A lire notre article : [Des recettes ludiques et saines pour les enfants qui n'aiment pas manger !](#)

**Le Fanzine des Jeannettes, pour consommer local et sans déchets sur le Pays de Morlaix**

Chloé Chevalier et Pauline Remeur, deux jeunes morlaisiennes, viennent de lancer leur association et leur fanzine « Les Jeannettes » sur le Pays de Morlaix, Au programme : des adresses, des astuces, des recettes, des conseils...pour consommer local et réduire ses déchets ! Consacré à la commune de Saint-

Martin-Des-Champs, le premier numéro présente les bonnes adresses pour se fournir en produits locaux sur la commune, des astuces DIY et pour réduire ses déchets, un « défi de la saison », une double-page pour les enfants...Le tout pour deux euros ou deux Buzuks ! Edité à 500 exemplaires, le fanzine est disponible dans une vingtaine de point de vente du Pays de Morlaix. Le deuxième numéro est sur le point de sortir et sera consacré au secteur de Taulé-Locquénoyé, avec un focus sur les fêtes de fin d'année, sous l'angle de la consommation locale et de la réduction des déchets.

A lire, notre article : [Avec les Jeanettes, consommez local et sans déchets sur le Pays de Morlaix !](#)

## La Slowlife en pleine conscience

« Rythme effréné ». L' expression revient tout au long de ce petit livre de 95 pages. Pour Cindy Chapelle l'urgence de nos sociétés nous pousse à courir sans cesse et à oublier de prendre du temps pour soi. Anxiété au travail, épuisement ou « burn-out », sentiment de faire « fausse route » ou encore « état de blancheur » pour le sociologue David Le Breton dans son ouvrage Disparaître de soi, sont les conséquences psychologiques de cet état d'urgence. Ces états d'assèchement émotionnels ne sont pas encore reconnus comme « maladies professionnelles », mais ils tendent à le devenir. Cindy Chapelle propose de reprendre sa vie en main en décidant de ralentir. Une philosophie inspirée du mouvement de la Slow Food : LA SLOW LIFE.

A lire, notre article : [Chronique livre : La slow Life, en pleine conscience de Cindy Chapelle](#)

## Trémargat à l'honneur dans un livre

Les éditions Coop Breizh ont fait paraître un ouvrage consacré à Trémargat, petite commune des Côtes-d'Armor particulièrement dynamique en matière de transition écologique et de participation citoyenne. Il apporte un éclairage sur les raisons qui font que la commune a su révéler et mobiliser les énergies.

Lire notre article : [Trémargat à l'honneur dans un livre](#)

## Les films (disponibles en DVD ou vidéo à la demande)

### Food Coop

Rediffusé cette année en novembre dans le Centre Bretagne dans le cadre du mois de l'Economie Sociale et Solidaire, « Food Coop » est un documentaire retraçant l'histoire et le fonctionnement de la Park Slope Food Coop, un supermarché coopératif qui a vu le jour en 1973 aux Etats-Unis. Le modèle économique de la structure est simple, mais à contre-courant du modèle de la grande distribution actuel. Chaque membre de la coopérative travaille 2h45 par mois, et bénéficie en échange de produits alimentaires de bonne qualité (dont du bio), à des prix bas. Dans cette coopérative, pas de PDG, pas d'actionnaires, mais une myriade de bénévoles et 80 employés, pour un chiffre d'affaire de 51 861 762 dollars de chiffre d'affaires. Et une économie moyenne de 250 dollars par ménage en allant y faire ses courses, comparé aux supermarchés traditionnels. Un film qui a donné des idées puisque un projet de supermarché coopératif est désormais en route sur Rennes !

Lire notre article [sur Food Coop](#)

## L'éveil de la permaculture

Sorti en avril 2017, le film L'éveil de la permaculture fait un tour de France de ce qui est, plus qu'une méthode de culture, une philosophie de vie.

« La permaculture laisse entrevoir une lueur d'espoir avec ses solutions écologiquement soutenables, économiquement viables et socialement équitables. » C'est cette lueur d'espoir et ses solutions qu'Adrien Bellay, réalisateur du film L'éveil de la permaculture, a voulu rencontrer.

Tout au long du film, on suit des adeptes de la permaculture. Formateurs, ingénieur agronome, apprentis en permaculture... C'est tout un monde qui s'ouvre aux spectateurs.

Lire notre article : [Chronique. L'éveil de la permaculture](#)