

Sarah Callard  
Diane Millis

# Le grand guide de l'écologie

Des gestes simples  
au quotidien pour respecter  
notre environnement



23636



équilibres

ECL 42

Sarah Callard et Diane Millis

# Le grand guide de l'écologie

*Traduit de l'anglais  
par François Vidonne*

236 36 1



23636



équilibres

## Sommaire

Introduction.....	7
Chapitre 1 : Retour à l'essentiel .....	13
L'énergie alternative .....	17
L'isolation .....	27
L'éclairage.....	35
Le chauffage et l'eau chaude .....	41
Les matériaux de la maison.....	49
Le recyclage .....	85
Chapitre 2 : La maison verte.....	95
La cuisine.....	99
L'espace de vie.....	141
Le bureau chez soi .....	155
La salle de bains .....	177
La chambre à coucher .....	203
Chapitre 3 : Jardiner et manger vert .....	227
Le jardin vert.....	231
Les accessoires de jardin .....	287
Manger et boire écologique.....	301

# Le grand guide de l'écologie

Nous sommes tous de plus en plus concernés par l'écologie, mais comment être attentif au jour le jour ?

Grâce à ce livre extrêmement pratique, l'écologie devient une nouvelle façon de vivre !

Il s'agit de gestes très simples, qui doivent devenir des réflexes au quotidien : acheter un déodorant à bille plutôt qu'un aérosol, éviter le plus possible d'utiliser le papier aluminium, filtrer l'eau du robinet au lieu d'acheter de l'eau minérale...

Vous apprendrez également à faire attention aux différents matériaux de la maison, à réduire votre consommation de chauffage et d'électricité, à recycler... Vous pourrez ainsi obtenir une vraie « maison verte ».

Enfin, vous trouverez des recommandations pour le jardin et la culture biologique, assorties d'une série de recettes saines et équilibrées, élaborées à partir de produits bio.

Un livre intelligent, simple d'application, qui propose à chacun de s'impliquer.

**Sarah Callard et Diane Millis**

Elles sont journalistes, spécialisées dans l'environnement, l'alimentation biologique et les soins naturels.



9 782290 332283

Inédit - Texte intégral

JS0097

ISBN 2-290-33228-3

12 €