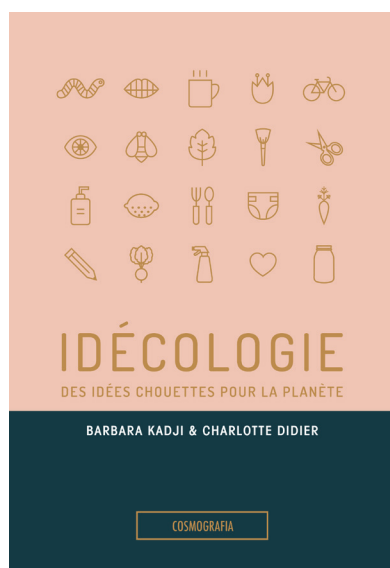




IDÉCOLOGIE

DES IDÉES CHOUETTES POUR LA PLANÈTE

Barbara Kadji et Charlotte Didier



Beau-livre | pratique

16.5 x 24 cm

252 pages

Ouvrage broché

Papier recyclé

Imprimé en France

ISBN 9782955004852

Paru le 26 avril 2018

Prix public 24.90 €

DIY | écologie | zéro déchet
minimalisme | végétarisme

**+ de 20000 abonnés
à la newsletter !**

CHARLOTTE

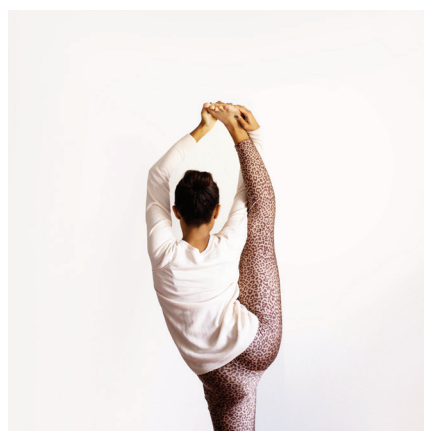
La directrice artistique

Engagée et passionnée, Charlotte travaille en secret pour vivre à la campagne et cultiver son propre potager. Elle aime la permaculture, la cuisine végétane et marcher jusqu'au marché.

BARBARA

La rédactrice et photographe

Optimiste et exaltée, Barbara pense pouvoir changer le monde en compostant ses déchets. Elle aime Internet, le yoga, le système D et méditer au frais.



9 782955 004852

COSMOGRAFIA

contact@cosmografia.fr

2, rue Dobrée 44100 Nantes

t. 06 84 87 59 99

www.cosmografia.fr

Diffusion et distribution

SERENDIP LIVRES

10, rue Tesson 75010 Paris

t. 01 40 38 18 14 | fax. 09 594 934 00

www.serendip-livres.fr

IDÉOLOGIE

Barbara Kadji & Charlotte Didier
[extraits visuels]

 <p>06 LES AUTEURES</p> <p>07 LA PETITE HISTOIRE</p> <p>09 DANS LA MAISON</p> <p>11 C'est du propre</p> <p>12 Quoi ma poubelle ?</p> <p>14 N'ayez pas froid aux yeux</p> <p>18 L'ingrédient magique</p> <p>20 Le savon noir</p> <p>21 Le bicarbonate de sodium</p> <p>22 L'huile de coco</p> <p>23 Le citron</p> <p>24 Les cristaux de soude</p> <p>25 L'extrait de pépin de pamplemousse</p> <p>26 Le vinaigre blanc</p> <p>28 Faire sa marmite</p> <p>30 Ménagez-vous</p> <p>33 Au (petit) oain</p> <p>34 Cap ou pas cap</p> <p>36 Trop chou</p>	<h2>SOMMAIRE</h2> <p>DANS LA CUISINE 41</p> <p>Ne vous prenez plus le chou 42</p> <p>Dans mon panier 44</p> <p>Où chef ! 47</p> <p>Soyez dans votre assiette ! 49</p> <p>Mouuh non ! 50</p> <p>Des verbes et des pas minés 52</p> <p>Soyez basique 55</p> <p>Occupez-vous de vos oignons 58</p> <p>C'est pour votre pomme 60</p> <p>Montez un fanes club 62</p> <p>Choud bouillant 64</p> <p>L'ingrédient mystère 66</p> <p>Même pois chiche ! 70</p> <p>C'est quoi côté bouteille de lait 73</p> <p>Pas de pillé pour les croissants 76</p> <p>DANS LA MAISON 41</p> <p>DANS LA SALLE DE BAINS 79</p> <p>Ne passez plus pour un blaireau 80</p> <p>Mets de l'huile 83</p> <p>C'est la palme ! 84</p> <p>Cuisinez-vous 86</p> <p>Ayez la banane 89</p> <p>C'est chaud ! 90</p> <p>Une tignasse verte 93</p> <p>C'est quoi cette coupe ? 94</p> <p>Ne tenez plus sur la corde ! 96</p> <p>Un petit spa ? 97</p>	<p>101 DANS L'ARMOIRE</p> <p>Avoir ou ne pas avoir</p> <p>À poil !</p> <p>Faites le vide</p> <p>Allez viens !</p> <p>L'affaire est dans le sac</p> <p>1 t-shirt, 12 possibilités</p> <p>Ne jetez plus l'éponge</p> <p>117 AU BUREAU</p> <p>Toute la journée au téléphone</p> <p>Locaux locaux</p> <p>Attachez la couleur</p> <p>Soyez dans les petits papiers</p> <p>C'est pas net</p> <p>Une souris verte</p> <p>Retour à l'envoyeur</p> <p>Pliez-vous en quatre</p> <p>Pot de colle !</p> <p>139 EN VADROUILLE</p> <p>Emballez-vous</p> <p>Jamais sans mes sacs à vrac</p> <p>La tête dans le sac</p> <p>Pique-niquez pique-niquez</p> <p>On se fait un djé ?</p> <p>151 AVEC LES ENFANTS</p> <p>Mettez la main à la pâte</p> <p>Soyez rock'n'roll</p> <p>Un bien bon anniversaire !</p> <p>Oh oh oh</p> <p>Promenons-nous dans les bols</p> <p>Oh baby</p> <p>Ayez du pot</p> <p>Dans la couche</p> <p>Allô maman bobo</p>	 <p>DANS LA TÊTE 173</p> <p>Engagez-vous ! 174</p> <p>Trois petits points 177</p> <p>La pause s'impose 178</p> <p>Ayez la patate ! 181</p> <p>À la bibi 183</p> <p>Donnez-vous le mot 185</p> <p>SUR LE BALCON 187</p> <p>Comme une lettre au compost 188</p> <p>C'est pas la petite bibéle qui mangera la grosse 190</p> <p>Prenez-en de la graine 197</p> <p>Tout petit petit 200</p> <p>Faites copain copain 202</p> <p>Espèce de tomate 204</p> <p>Y'a un bug 207</p> <p>C'EST LA FÊTE 211</p> <p>C'est reparti 213</p> <p>Toi toi mon roi 214</p> <p>Posez des lapins 216</p> <p>Choud cacao 218</p> <p>Un petit chocolat ? 220</p> <p>Oh oh oh 223</p> <p>Le père Noël est une ordure 224</p> <p>Ayez du pot 227</p> <p>Tas un ticket 231</p> <p>BONUS 233</p> <p>INDEX THÉMATIQUE 248</p> <p>REMERCIEMENTS 251</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

N'AYEZ PAS FROID AUX YEUX

C'est l'hiver ! Emmisoufflé e sur votre canapé, vous avez la goutte au nez. Apprenez à vous réchauffer sans consommer cette énergie qui coûte trop cher à vous et à votre planète ! Et comme vous n'avez pas froid aux yeux, voici quelques astuces pour être chaud-e comme la braise sur votre canapé sans utiliser plus d'énergie pour vous réchauffer.









TROUVEZ LA BONNE TEMPÉRATURE

- Salon = salle à manger = séjour : 18 °C
 - Chambres : 16 °C
 - Salle de bain : 22 °C
 - Nuit ou absence pendant la journée : 16 °C
- (Passer de 20 °C à 19 °C permet une économie d'énergie de 6 %, oui oui !)

LA TISANE FAITE-MAISON

Buvez comme un trou !

Les ingrédients :

<p>Des épiloches bios</p>  <p>10g d'écorces de citron</p>	<p>Des épices</p>  <p>10g d'épiloches de pommes</p>	<p>Des fleurs</p>  <p>3 bâtons de cannelle</p>	 <p>10g de camomille</p>	 <p>10g de fleurs de tilleul</p>
↓	↓	↓	↓	↓
1	2	3		
<p>Coupez les épiloches en petits morceaux et faites-les sécher sur un radiateur pendant 2 jours environ.</p>	<p>Passer vos bâtons au mixeur rapidement.</p>	<p>Ajouter tous les ingrédients dans un bocal en verre.</p>		
 <p>Secouez vigoureusement. C'est prêt !</p>				