

# Bibliographie thématique « Moins et mieux – repenser nos besoins technologiques »

**- ESPACE FLORENVILLE -**

# MOINS ET MIEUX

*Repenser nos besoins technologiques*



**MARDI 15 AVRIL | 20H**  
Rue du Château, 3 | Entrée libre



**RENAUD DUTERME GÉOGRAPHE**  
**KIM MARECHAL LOW TECH LIÈGE**

Infos & réservation (conseillée) : 061/ 31 30 11 ou [reservation@ccbeaucanton.be](mailto:reservation@ccbeaucanton.be)

éditeur responsable : CIEP-LUX - 39, Rue des Déportés - Arlon

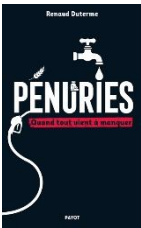




## De quoi l'effondrement est-il le nom ? / Renaud Duterme

Paris : Les Editions Utopia, 2016

Une réflexion sur les crises qui ébranlent le monde d'aujourd'hui, sur leurs causes et sur leurs conséquences pour les civilisations contemporaines, envisagées du point de vue de la ségrégation sociale et spatiale. Au terme de son analyse, l'auteur pose les bases d'un système plus juste et durable.



## Pénuries – Quand tout vient à manquer / Renaud Duterme

Paris : Payot, 2023

Comment s'adapter aux ruptures qui nous attendent dans un monde en contraction. Les pénuries vont s'aggraver du fait de l'épuisement des ressources, des dérèglements climatiques, des tensions socio-économiques et géopolitiques. Il est donc urgent de nous y préparer et d'envisager un autre système économique afin de rendre nos villes et nos vies plus autonomes et résilientes.



## Moins, c'est mieux ! / Michael Simperl

Paris : Leduc éducation, 2008

Dans nos sociétés riches où les principaux besoins vitaux sont généralement assouvis, de nouveaux besoins se créent, plus superflus les uns que les autres. C'est dans le but de se libérer de cette compétition permanente qui nous pousse à vouloir toujours plus que l'auteur donne des conseils pour apprendre à changer ses habitudes de consommation.



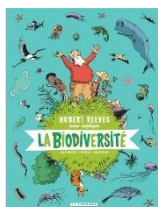
Ralentir ou périr / Timothée Parrique  
Paris : Seuil, 2022

Réflexions sur les modalités de la post-croissance, un modèle dans lequel la décroissance est pensée au-delà du seul rapport à l'écologie. L'auteur déconstruit les fausses croyances parfois associées à ce concept



Les 50 règles d'or zéro déchet/ Julie Niel-Villemin  
Paris : Larousse, 2017

Des conseils pour réduire la production de déchets dans tous les domaines de la vie domestique et professionnelle : acheter en vrac, cuisiner les restes, préparer ses produits de beauté, choisir des couches lavables, faire son compost, fabriquer ses produits d'entretien ou encore utiliser moins de papier.



La biodiversité/ Hubert Reeves  
Bruxelles : le Lombard, 2017

Dans cette BD, le personnage d'Hubert Reeves, en voyage avec une classe, nous explique les apports de la biodiversité dans quantité de domaines (matériaux, pétrole, sol, aliments...) ainsi que les interactions entre espèces – dont les humains ! – et les dangers qui les menacent.



J'habite une planète sauvage/ Bruno David, Jane Goodall, Baptiste Morizot  
Paris : De la Martinière Jeunesse – Le 1 , 2022

Une invitation à découvrir la nature sauvage abordant les dangers qui menacent la planète tout en montrant qu'une cohabitation respectueuse entre toutes les espèces vivantes est possible





L'effondrement (et après) expliqué à nos enfants... et à nos parents / Pablo Servigne, Gauthier Chapelle  
Paris : Seuil, 2022

Sous la forme de conversations, des informations pour expliquer la notion d'effondrement aux enfants sans les angoisser ou leur faire perdre espoir. Cet ouvrage est également destiné à la génération ayant vécu les Trente Glorieuses, souvent moins réceptive à cette question.



Demain entre tes mains / Cyril Dion, Pierre Rabhi  
Arles : Actes Sud Junior, 2017

Un jour, Cyril Dion a rencontré Pierre Rabhi. Les histoires que raconte Pierre l'ont fait réfléchir et ont changé la façon dont il regardait le monde. Tous deux t'invitent à comprendre, à travers ces récits, que la planète est confrontée à de nombreux dangers. Et tu peux, toi aussi, participer à préserver le monde où tu vivras demain, et construire l'avenir dont tu rêves. Car demain est entre tes mains.



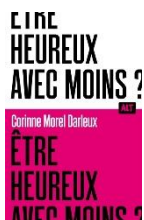
Comment l'écologie réinvente la politique / Jean Haëtjens  
Arles : Rue de l'échiquier, 2020

Présentation d'une économie alternative dans laquelle les responsables politiques seraient affranchis des notions de PIB, de croissance et de pouvoir d'achat, afin d'adopter une société écologique, humaine et compatible avec les limites des ressources de la Terre.



Vers la sobriété heureuse / Pierre Rabhi  
Arles : Actes Sud, 2013

Pour Pierre Rabhi, seul le choix de la modération des besoins et désirs de l'homme, le choix d'une sobriété libératrice et volontairement consentie, permettra de rompre avec la culture de la consommation qui prédomine et de remettre l'humain et la nature au centre des préoccupations de l'homme.



Être heureux avec moins ? / Corinne Morel Darleux  
Paris : De la Martinière, 2023

Dans un texte incisif et nécessaire, Corinne Morel Darleux s'interroge sur la possibilité d'être heureux en possédant moins. Avec le souci de l'éthique et du discernement, elle nous suggère de limiter le superflu de notre consommation pour vivre mieux.



La sobriété numérique / Hélène Petit  
Paris : Ulmer, 2023

À l'heure du numérique, on peut souhaiter mener une vie résiliente sans pour autant renoncer à l'ordinateur ou au smartphone mais en les utilisant moins mais mieux. Ce guide pratique permet d'appréhender tous les enjeux du numérique. Utiliser les outils sereinement, limiter les risques de sécurité, tendre vers plus de sobriété nous permet de reprendre la main sur nos usages.

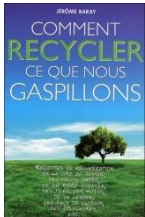




La simplicité volontaire contre le mythe de l'abondance / Paul Ariès

Paris : Les empêcheurs de tourner en rond, La Découverte, 2010

A l'encontre des idéologies du progrès et de la croissance, cet essai propose de réinventer l'avenir autour de l'idée de gratuité. A partir d'une lecture systématique des courants de gauche, il revient sur le débat qui oppose les partisans du productivisme et de l'antiproductivisme. La question écologique apparaît comme l'occasion d'inventer une gauche anti productiviste et optimiste.



Comment recycler ce que nous gaspillons / Jérôme Baray

Paris : Grancher, 2009

Ce guide de l'autonomie écologique et de gestes citoyens explique comment donner une nouvelle jeunesse aux produits et objets domestiques, en les valorisant et en les recyclant. Il donne trucs et astuces pour fabriquer son savon-maison ou sa lessive, de la pâte à modeler, des bougies, etc. ainsi que des dizaines de remèdes naturels.



Le plastique, c'est pas automatique / Sophie Noucher

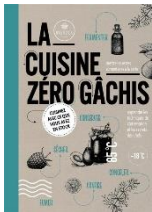
Paris : Grancher, 2009

Après avoir rappelé un certain nombre de données montrant l'urgence de la situation, l'auteure donne des conseils pratiques que chacun peut suivre, progressivement et à son rythme, pour réduire sa consommation de plastique au quotidien que ce soit à la cuisine, au jardin ou dans la salle de bains.



Récupérer l'eau de pluie / Sylvie Luneau  
Paris : Ulmer, 2008

Toutes les questions relatives à la récupération de l'eau sont abordées dans cet ouvrage (son recyclage et sa réutilisation, la qualité de l'eau de pluie, le stockage, le choix de la pompe, etc.).



La cuisine zéro gâchis / Selma Seddik  
Paris : Thierry Souccar Editions, 2019

70 recettes écrites par des chefs et des stylistes culinaires néerlandais impliqués dans une démarche de réduction des déchets au sein de leur restaurant Instock Cooking à Amsterdam. Avec des conseils pour gérer ses stocks d'aliments, les conserver et allonger leur durée de vie par divers procédés : fumage, salage, séchage, lacto-fermentation et conservation au vinaigre, au sucre ou à la graisse.