

Livre

Auteur(s) : Quéva, Régine (Auteur)

Titre(s) : En route vers l'autosuffisance [Texte imprimé] / Régine Quéva.

Editeur(s) : [Paris] : Larousse, DL 2021. ; impr. en Espagne.

Autres : 1 vol. (127 p.) . ill. en coul. . 24 cm

Résumé : Et si on apprenait à tout faire ? Pas seulement sa lessive, son dentifrice, ou à recycler ses objets, mais aussi à se nourrir, à filtrer son eau, à avoir une autonomie énergétique ou encore à effectuer des réparations de base. Voici l'objectif de ce livre : devenir encore plus autonome... Pour vous, Régine Quéva a testé une quantité impressionnante de recettes, s'est équipée de matériel, s'est formée lors de stages sur l'autonomie et vous livre ses expériences permettant de revenir à l'essentiel :- Se nourrir : des cultures potagères aux bocaux, en passant par le pain au levain, le vinaigre maison, les cueillettes sauvages et la conservation des aliments, le « fait maison » n'aura plus de secret pour vous.- S'occuper de soi, des autres : se chauffer (apprendre à faire un feu), cuire ses aliments, faire ses produits d'entretien, son savon, renforcer son immunité... Autant de gestes essentiels à tous.- Savoir utiliser l'eau et l'énergie : économiser l'eau, la recycler, la rendre potable, réduire sa consommation d'électricité, comprendre l'énergie solaire ou éolienne... Que vous soyez en ville ou à la campagne, ce livre vous donnera les bons réflexes et vous offrira à la fois plus de liberté et de confiance en vous. Quel bonheur d'être enfin indépendant-e ! « Sois le changement que tu veux voir dans le monde. » Gandhi.

Notes : Index.

Sujet(s) : Vie pratique ** Aspect environnemental ;Mode de vie durable ;Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	640 MAI	Prêt normal	Disponible	Binic-Etables