# j-arrete-de-surconsommer

Livre

**Auteur(s)** : Lefèvre, Marie (19..-... ; blogueuse) (Auteur) ;Verbeken, Herveline (Auteur)
**Titre(s)** : J'arrête de surconsommer ! : 21 jours pour sauver la planète et mon compte en banque ! / Marie Lefèvre et Herveline Verbeken ; préface de Cyril Dion.
**Editeur(s)** : Paris : Eyrolles, 2017.
**Collection(s)** : (J'arrête de).
**Autres** : 1 vol. (VIII-203 p.) . ill. . 19 cm
**Résumé** : Un programme ludique et décomplexé en 21 jours pour repenser notre consommation et prendre conscience de nos actions sur notre environnement. Exercices et témoignages à l'appui, elles nous aident à déterminer notre profil de consommateur, puis à agir concrètement dans notre quotidien grâce à des alternatives économiques et écologiques. Des conseils et astuces pour réaliser nos produits cosmétiques et d'hygiène, revoir notre alimentation, réduire nos déchets, apprendre à nos enfants à consommer moins et mieux...
**Sujet(s)** : Mode de vie durable ;Développement durable ** Participation des citoyens ** 1990-... ;Consommation durable ** Guides pratiques et mémentos ;Vie pratique ** Aspect environnemental

Exemplaires

| Espace | Localisation | Cote | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---|---|---|---|---|---|
| Adultes | Documentaires | 640-GHE | Prêt normal | Disponible | Ploeuc-L'H - Louis Guilloux |
| Le salon | Vie pratique | 640.4 LEF | Prêt normal | Disponible | Saint-Brieuc - Malraux |