



GARD

Guide des RESSOURCES

Pour aller plus loin dans vos projets ...



CHANGEMENT CLIMATIQUE ENERGIE et SANTE-ENVIRONNEMENT

Année 2023

Réalisé en collaboration avec

 *Citre*



LE CENTRE DE RESSOURCES DU CPIE DU GARD

Le CPIE du Gard anime un centre de ressources spécialisé, dédié à la nature, à l'environnement, à la transition écologique et à l'éducation à l'environnement.

Il est accessible à tous les publics et les documents et autres outils y sont empruntables.

Le CPIE possède environ 2 500 documents mis à disposition, parmi lesquels :

- Des malles pédagogiques volumineuses et incontournables pour une sensibilisation à l'environnement et à la transition écologique : 4 modules de la malle Rouletaboule sur les déchets, la malle Ricochets du réseau Ecole et Nature, la malle Gaspido et la malle Korridor du réseau Eau et Rivières de Bretagne sur l'eau ; la boîte à bâtir du réseau Ecorce sur l'habitat et une malle sur la vie des chauves-souris, mise à disposition par le Conseil Départemental du Gard.
- 65 malles pédagogiques de plus petites envergures émanant de différents organismes spécialisés : INPES, Les Petits débrouillards, la FRAPNA ...
- 40 expositions dont deux du Parc National des Cévennes, une du COGard sur les milieux naturels Gardois, de l'ADEME, du SCEREN (expositions Yann-Arthus Bertrand) ...
- 30 classeurs pédagogiques avec, entre autres, ceux du SCEREN, du club CPN, du CODES ...
- 20 topoguides sur le milieu naturel gardois
- 100 DVD, CD ou documents multimédias
- 130 jeux priorisant des maisons d'éditions spécialisées comme Bioviva, la FRAPNA, le club CPN...
- Près de 2000 ouvrages : livres et documents pédagogiques, brochures, plaquettes ...
- 17 abonnements suivis à des revues spécialisées : la maison écologique, Habitat Naturel, les 4 saisons du jardinage bio ... et des revues d'informations gratuites notamment sur les différents réseaux d'EEDD.



Le centre de ressources édite des bibliographies spécifiques sur différentes thématiques : les milieux naturels, la biodiversité, la ressources en eau, le jardin, le changement climatique, l'alimentation, les déchets, la qualité de l'air, les énergies renouvelables, l'éco-habitat... Il possède un rayonnement important sur la pédagogie et les activités nature.



Le centre de ressources a mutualisé ses outils dans une [base de données en ligne](#) commune avec d'autres centres de ressources avec entre autres, le GRAINE Occitanie, le REEL 48 CPIE de la Lozère, Le Merlet.

Retrouvez des [bibliographies du CPIE du Gard et du GRAINE Occitanie](#), des [expositions](#) et [différentes ressources et nouveautés](#) sur le site cpiegard.fr dans la rubrique « ressources » .

Découvrez aussi notre plateforme des ressources en ligne [Pearltrees](#) !

Le centre de ressources du CPIE du Gard vous accueille à la Maison de la Nature et de l'Environnement au Pôle culturel et scientifique à Alès **du lundi au vendredi de 9h à 12 h et de 14h30 à 17h30.**

N'hésitez pas à contacter Hélène Clavreuil – 04 66 52 61 38 – helene.clavreuil@cpiegard.fr

Cette sélection des ressources a été réalisée à partir d'une bibliographie élaborée par le GRAINE Occitanie et avec la collaboration de CITRE et d'autres membres du réseau CPIE du Gard.

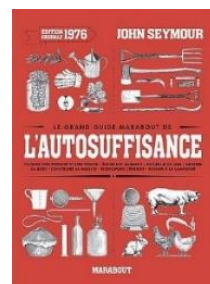
ALIMENTATION DURABLE

DOCUMENTS GENERAUX

Le grand guide marabout de l'autosuffisance

John Seymour, *Le grand guide marabout de l'autosuffisance*, Marabout, 2019. 408 p.

Ce best-seller de John Seymour est un guide complet pour apprendre à vivre en harmonie avec la nature. Un livre utile, emblématique et parfait pour un retour à la vie à la campagne. Il donne des conseils pratiques et extrêmement détaillés pour couper son bois, cultiver ses fruits et légumes, brasser sa bière, faire du fromage et même élever des animaux. John Seymour, pour qui la définition du bonheur était "se mettre à table affamé et au lit fatigué", a tenté l'expérience passionnante et épanouissante de la vie en autarcie. Un livre pour agir et améliorer son mode de vie, échapper à la folie du monde moderne et concrétiser ses rêves.



Consommez bio !

Marcelo Quiroga, *Consommez bio !* Nouvel angle, 2008. 127 p. (Vivre durablement)

Mangez bio ! Astuces et bonnes adresses pour mieux manger sans se ruiner !
Cosmétiques bio : prenez soin de vous avec des produits naturels et engagés !
Vivez bio au quotidien : où et comment choisir des produits respectueux de l'environnement ?
Le bio est en vogue, mais savez-vous vraiment ce que c'est ?



Manger bio, c'est mieux !

Claude Aubert ; Denis Lairon, André Lefebvre ; *Manger bio, c'est mieux ! : nouvelles preuves scientifiques à l'appui*. Terre vivante, 2012. 149 p.)

Bien que l'alimentation bio se développe à un rythme soutenu (20% de l'agriculture française en bio en 2020), elle n'a jamais été aussi contestée que ces deux dernières années. Véritable plaidoyer en faveur de l'agriculture biologique, les auteurs établissent un panorama des connaissances scientifiques actuelles sur le sujet et démontrent que manger bio est le bon choix. Les produits bio sont plus riches en nutriments et en anti-oxydants, ils sont dénués d'OGM. Les produits transformés bio ont moins d'ingrédients et d'additifs ; Qui dit manger bio dit manger équilibré : alimentation à dominante végétale, avec des aliments complets, frais et peu transformés. Manger bio c'est se mettre à l'abri des pesticides et de leur cortège de maladies graves. Les liens entre pesticides et cancers sont avérés, la fertilité masculine ainsi que notre système nerveux est menacé. Les pesticides favorisent diabète et obésité. Manger bio c'est préserver l'environnement. En limitant les excès d'azote, l'absorption de nitrates, les pesticides et l'effet de serre. Dans les aliments bio, les risques microbiens ne sont pas plus élevés contrairement à ce qui est véhiculé dans certains media. Et manger bio, ce n'est pas plus cher.



DOCUMENTS PEDAGOGIQUES

Jeu de l'énergie

Jeu de l'énergie. Lafi Bala, 2014.

Ce kit d'animation invite les participants à composer leur plateau repas (comme à la cafétéria) puis à calculer leurs apports caloriques et nutritionnels (équilibre alimentaire) ainsi que leur impact écologique (kilomètres parcourus par les aliments choisis, gaz à effet de serre émis).

NutriChamps

NutriChamps : Quand les fruits et les légumes s'invitent dans nos assiettes. Nutrichamps, 2022 .

Nutrichamps est un jeu pédagogique abordant les thèmes de la nutrition et l'environnement. Il s'adresse aux enfants comme aux adultes. Les joueurs seront sensibilisés notamment à l'équilibre alimentaire, l'impact de l'alimentation sur la santé, la saisonnalité des produits, l'agriculture, et bien d'autres thématiques. C'est une façon ludique pour recréer du lien entre les champs et nos assiettes.



Ludobio

Bio Consom'acteurs. *Ludobio : des jeux pour en avoir dans la citrouille !* Abeilles Editions, 2015.

Ludobio propose plusieurs approches de sensibilisation à l'agriculture et à l'alimentation bio, à partir de jeux de questions/réponses, jeu de l'oie ou de reconnaissance sensorielle. Un manuel d'utilisation détaillé complète l'ensemble pour permettre à l'animateur de transmettre les principaux messages clés et objectifs des jeux.

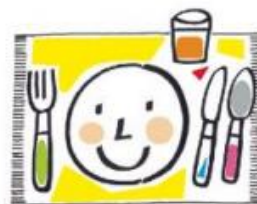
Les cinq jeux contenus dans la mallette Ludobio ont été conçus pour permettre de découvrir, dès l'âge de 6 ans, les spécificités de l'agriculture biologique de façon ludique, en abordant les questions de biodiversité, d'élevage, ainsi que des thématiques transverses comme l'équilibre alimentaire, le goût et la connaissance des aliments.



Mallette "Goûts et saveurs : une éducation à l'alimentation, à la diversité et au terroir"

Mallette « Goûts et saveurs : une éducation à l'alimentation, à la diversité et au terroir ». MNE-RENE 30, 2007.

Cette mallette pédagogique propose d'aborder les multiples aspects du thème « goûts et saveurs », depuis la richesse et la diversité des produits du terroir, leur aspect culturel, l'apprentissage de la différence, du plaisir, à la valeur de la tradition et de l'authenticité, de la qualité, jusqu'à la notion de consommation responsable. La mallette propose de nombreux ateliers et prolongements expérimentaux, pour les classes maternelles et primaires (prolongements possibles pour les collèges). Elle comprend un classeur pédagogique à destination de l'enseignant ou de l'animateur, 21 fiches élèves, 2 plateaux de jeux, des cartes.



Pique-Assiette ! Zéro carbone sur ma fourchette

Damman, Marion. *Pique-Assiette : Zéro carbone sur ma fourchette*. Label Epicerie, Virage énergie, 2021.

Co-réalisé avec Label Épicerie, épicerie solidaire et coopérative, le jeu Pique-Assiette permet d'aborder, avec tout type de public à partir de 10 ans, le lien entre alimentation et émissions de gaz à effet de serre. Il est très facile à prendre en main et est conçu pour être un premier support pour engager une discussion/débat autour des enjeux de l'alimentation durable.

Le but du jeu est de **construire la meilleure des assiettes**, c'est à dire une assiette qui soit à la fois équilibrée, gourmande (qui donne envie) et qui émette le moins de gaz à effet de serre. Durant la partie, les joueur.se.s sont invité.e.s à choisir des « cartes aliments » qui constitueront leur assiette et doivent donc faire un compromis entre des critères climatiques, gustatifs et nutritionnels.



Durée de l'animation : 1 heure

Pour télécharger le jeu :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePN3iZWDnvhHbYM9FOzv9ugu7pu48uQJIdFa6PB7_LY3qYLw/viewform

Nos recettes pour la planète

Nos recettes pour la planète = Umweltbewusst essen : guide pédagogique. Ariena, 2007. 24 p. (Cahiers d'Ariena. Nature & environnement à l'école ; 10).

Ce cahier pédagogique montre aux enfants que le fait de manger a de multiples impacts sur l'environnement et qu'à travers nos repas, par des gestes respectueux de l'environnement, on peut associer plaisir de manger et action citoyenne.

<http://ariena.org/project/cahier-dariena-n-10-nos-recettes-pour-la-planete/>



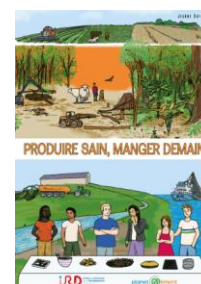
Produire sain, manger demain

BUFFET, Jeanne. *Produire sain, manger demain*, IRD, 2022. 20 p.

A l'occasion de la 42e journée mondiale de l'alimentation, L'IRD a édité « *Produire sain, manger demain* », trois bandes dessinées trilingues sur des systèmes alimentaires durables, réalisées dans le cadre du projet planet@liment.

Voici les titres :

- Comment mon poulet est arrivé dans mon assiette ?
- Quelle nourriture pour le futur ?
- One Health : un pour tous, tous pour un !



Pour télécharger le document : <https://www.calameo.com/read/0033193847ddd8dc9651>

La Reine rouge

Violette Le Quéré, *La Reine rouge*. INRA éd., 1999. -40 p. (Collection Okisé)

Sous forme de bande dessinée, une histoire sur les OGM à travers une enquête policière. Un glossaire des termes scientifiques relatifs aux OGM est inséré en fin d'ouvrage.

CUISINER AUTREMENT

Le manuel de cuisine alternative

Gilles Daveau. *Le manuel de cuisine alternative*. Actes Sud, 2014. 124 p.

Ce manuel est devenu un ouvrage de référence qui explique pourquoi et comment se nourrir autrement. Gilles Daveau, cuisinier et restaurateur bio pendant vingt-deux ans, reprend ici les méthodes et savoir-faire qu'il transmet dans ses cours de cuisine et formations : une pédagogie pour s'approprier, à son rythme et sans dogmatisme, les produits bio, locaux, de saison et préparer des plats sains à décliner au fil du temps et des envies.



Défis zéro gaspi

Florence-Léa Siry. *Défis zéro gaspi : Techniques et canevas pour réduire le gaspillage alimentaire*. Les éditions de l'homme, 2021. 157 p.

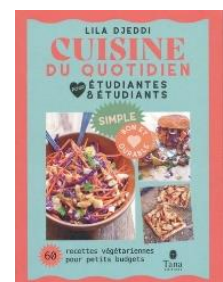
« Et si réduire votre gaspillage alimentaire devenait une partie de plaisir ? Selon les scientifiques du Project Drawdown, diminuer le gaspillage alimentaire domestique serait LA solution individuelle la plus importante pour lutter contre les changements climatiques. Bonne nouvelle, vous pouvez y arriver en adoptant de petites habitudes positives au quotidien ! Dans ce livre, je vous mets au défi d'adopter le mode de vie zéro gaspi ; je vous présente également mes meilleures astuces pour évaluer votre consommation, organiser vos zones de conservation et cuisiner des repas économiques et goûteux. »



Cuisine du quotidien pour étudiantes et étudiants

Lila Djeddi. *Cuisine du quotidien pour étudiantes et étudiants*. Tana éditions, 2022. 175 p.

60 recettes végétariennes pour étudiantes et étudiants. Des conseils et astuces pour s'équiper, s'organiser et maîtriser son budget. Houmous, bowl d'été, parmentier veggie, sandwich brioché aux légumes, velouté de butternut, mousse chocolat-cacahuètes, barres de céréales crues... 60 recettes végétariennes, durables, simplissimes et ultra-gourmandes, même quand on a un petit budget, peu d'ustensiles et qu'on part de zéro en cuisine.



Cuisiner nature

Cuisiner nature : recettes et activités pour manger autrement. Les Presses d'Île-de-France, 2011. 167 p.

Ce guide propose des jeux et des activités pour manger autrement : de façon équilibrée, en respectant la planète, en plein air... Cet outil pédagogique s'adresse aux animateurs de camps de jeunes. Il a pour objectif de faire comprendre aux jeunes les enjeux liés à l'alimentation.

Cuisinez bio, local et autrement !

CIVAM Fédération du Gard ; Gard 30 département. *Cuisinez bio, local et autrement !* CIVAM du Gard, 2020.

Ce petit livre de recette permet de cuisiner bio et local à partir de produits locaux gardois.



Insectes comestibles

S. Much. *Insectes comestibles.* Plume de carotte, 2012. 158 p. (Terra curiosa).

Les insectes ont une mauvaise réputation. Ce livre propose de les découvrir sous un nouvel angle : leur aspect culinaire. Il permet d'apprendre à les cuisiner et de découvrir leurs divers bienfaits nutritifs. Ce document est accompagné d'un carnet de recettes et d'un poster format A3.

Je cuisine les fleurs

Amandine Geers ; Olivier Degorce. *Je cuisine les fleurs : 50 recettes inattendues* Terre vivante, 2016. 130 p. (Facile & bio).

Cet ouvrage propose 50 recettes à base de 24 fleurs sauvages ou des jardins : violette, pâquerette, lilas ... Il donne des conseils pour la récolte, la préparation et la conservation nécessaires à leur utilisation culinaire.

Je cuisine les plantes sauvages

Amandine Geers ; Olivier Degorce. *Je cuisine les plantes sauvages* Terre vivante, 2015. 143 p. (Facile & bio)

Cet ouvrage vous permettra donc de chercher, identifier, vérifier, cueillir, laver, conserver, cuisiner, déguster plus de 24 plantes soigneusement sélectionnées pour leur facilité de cueillette, leur intérêt nutritionnel, gustatif, et esthétique, sans oublier leur simplicité d'accommodation en cuisine. Chaque double-page présente la plante, ses vertus, quelle(s) partie(s) consommer et quelques 50 recettes salées et sucrées.

Mon jardin beau à croquer

Marie-Christine Lemayeur ; Bernard Alunni. *Mon jardin beau à croquer - Créer son jardin ornemental comestible*. Terran, 2021. 351 p.

Ce guide vous aide à aménager un beau jardin entièrement comestible grâce à plus de 100 plantes. De la haie aux massifs de fleurs en passant par les potées et jardinières, vous trouverez toutes les informations pour concevoir votre petit paradis ! Bulbeuses, annuelles, vivaces, arbres et arbustes, potagères ornementales, aromatiques et même quelques jolies "sauvageonnes" à apprivoiser, toutes les espèces présentées sont accompagnées de descriptions et de conseils de culture, mais aussi de savoureuses recettes, décrites et bien documentées, de l'entrée au dessert.



L'appel gourmand de la forêt

Louis, Linda. *L'appel gourmand de la forêt*. La Plage, 2011. 320 p.

En toute saison, les bois sont propices à une nourriture locale, saine et sauvage à base de plantes comestibles. Dans cet ouvrage, la première partie explique les réglementations, les espèces protégées, les risques liés à la cueillette et à la consommation, la conservation et les chapitres suivants s'organisent autour des plantes herbacées, arbustes et arbrisseaux, arbres et champignons.

Mangez la ville !

Maurice Maggi. *Mangez la ville ! : recettes végétariennes à base de plantes sauvages urbaines*. Plume de carotte, 2016. 302 p.

La ville nous offre une profusion de plantes sauvages comestibles que nous pouvons manger. Au fil des saisons, découvrons plus de 70 recettes et partons pour un voyage gustatif oublié.



La gamelle du loup

La gamelle du loup : Livret de recettes créées et cuisinées par le Loubatas. Le Loubatas, 2011.

Cet ouvrage propose des recettes pour petits et grands adaptées à chaque saison et utilisant des produits bio.



Léo, cuistot écolo

Emmanuelle Figueras, Lionel Goumy, Yannick Robert. *Léo, cuistot écolo : recettes pour la planète*. Terre vivante, 2005. - 91 p

Préférer les produits de saison, choisir des produits biologiques, couvrir les casseroles pour économiser l'énergie, éviter de gaspiller l'eau en lavant les légumes, conserver les épluchures pour faire un tas de compost dans le jardin ... Ou confectionner sa mousse au chocolat préférée sans aller l'acheter toute faite au supermarché ! Voilà tout le secret de ce livre.



Une idée légumineuse

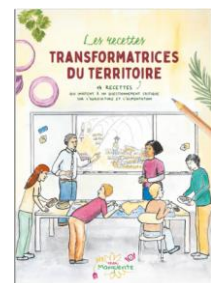
Une idée légumineuse : programme d'animation CM1-CM2. Eutropique, 2022.

Ce kit pédagogique permet aux enfants d'aborder les légumineuses sous leurs différents angles : culture, transformation, usages, nutrition... dans un parcours original les transformant en apprentis ethnologues.

Les recettes transformatrices du territoire

Les recettes transformatrices du territoire : 14 recettes qui invitent à un questionnement critique sur l'agriculture et l'alimentation, Réseau Marguerite, 2022. 54 p.

Le réseau Marguerite a compilé dans un livre "14 recettes pour entrer dans une démarche concrète d'éducation agri-alimentaire". Ce livre-outil de recettes transformatrices du territoire a été créé par des jeunes et pour les jeunes. En partant de la préparation culinaire, les jeunes en apprennent plus sur les acteurs du système agricole du territoire, leurs relations de pouvoir et la chaîne de l'alimentation du champ à l'assiette. Le livre est par exemple un outil utile pour les enseignant(e)s souhaitant aborder les problématiques de l'agriculture et de l'alimentation et engager une réflexion vers des systèmes plus justes et plus durables. C'est une inspiration pour la construction d'autres projets autour de l'agriculture et de l'alimentation sur une problématique propre à son territoire.



Pour télécharger le livret : <https://reseau-marguerite.org/IMG/pdf/livre-recettes-reseau-marguerite-2.pdf>

CULTIVER AUTREMENT

Enquêtes d'agriculture : Mallette pédagogique

Enquêtes d'agriculture : Mallette pédagogique. Fédération régionale des CIVAM du Languedoc-Roussillon, 2013.

Cette mallette consacrée à l'environnement fermier et à l'agriculture est un dispositif pédagogique offrant une quarantaine d'activités pour faire de la ferme un support d'investigation pour les jeunes. Les contenus pédagogiques sont structurés autour de cinq thématiques complémentaires illustrant différentes facettes de l'agriculture et de l'alimentation en tant qu'enjeux de société.

- Les 1001 casquettes de l'agriculteur : découvrir la polyvalence du métier d'agriculteur et les compétences et savoir-faire développés.
- Bien produire pour bien manger : comprendre l'importance d'une alimentation diversifiée et l'impact des choix des agriculteurs sur l'environnement et la santé.
- Découvertes sensorielles à la ferme : développer une approche multisensorielle de la ferme. *ça tourne rond à la ferme ?* : repérer le cycle de vie des produits, du champ à l'assiette au fil des saisons et en lien avec la gestion des ressources par l'agriculteur.
- La ferme dans son territoire : envisager les liens de la ferme avec son territoire physique, vivant et humain à plusieurs échelles spatiales.
- Livret transversal : il complète la mallette avec des conseils méthodologiques, les liens avec les programmes scolaires, une bibliographie complète, etc.



La permaculture en ville

Davy Cosson. *La permaculture en ville : c'est possible.* Rustica éd., 2017. 126 p. (Nature in the city)

Ce livre propose d'adapter un espace végétalisé en ville selon les principes de la permaculture. Des méthodes faciles à mettre en place permettent de cultiver des légumes tout en respectant le sol, cultiver sur plusieurs strates sans gaspillage d'eau ou encore planter des fruitiers tout en économisant de l'espace.

Le guide de la permaculture au jardin

Carine Mayo, *Le guide de la permaculture au jardin : pour une abondance naturelle.* Terre vivante, 2014. 189 p. (Collection Conseil d'experts)

La permaculture est fondée sur une fine observation de la nature avec un objectif de grande productivité. Ce guide nous initie à ses méthodes. Pour des récoltes abondantes, y compris en ville !



Manuel de la culture sur butte

Richard Wallner. *Manuel de la culture sur butte : une démarche permaculturelle ; pas de labour, pas de produits chimiques, des légumes bons, sains et bios !* Rustica éd., 2013. 223 p.

L'hiver est la saison où l'on prépare les jardins potagers. Et si on utilisait une méthode de permaculture en cultivant sur buttes, sans utiliser de labour, de produits chimiques, et cela en respectant la nature et le sol du jardin ? Cet ouvrage vous guide dans la mise en place de votre nouveau potager plus écologique !



La révolution du potager

Béné. *La révolution du potager*. La Plage, 2021. 180 p.

Cet ouvrage hybride entre livre de jardinage, de cuisine et essai d'écologie propose :

- Des conseils pratiques pour cultiver en permaculture quel que soit l'espace à votre disposition et au fil des saisons,
- Des interviews de paysan.ne.s ou de jardinier.ère.s amateur.rice.s qui nous livrent leur expérience,
- Des recettes végétariennes et végan pour donner des idées à celles et ceux qui souhaitent végétaliser leur alimentation,
- Des idées pour rendre son mode de vie plus écologique à échelle individuelle,
- Des pistes d'actions collectives pour s'engager dans la lutte écologique, des focus pour s'émanciper et aller plus loin dans nos réflexions sur l'écologie.



La forêt-jardin

Martin Crawford. *La forêt-jardin - Créer une forêt comestible en permaculture pour retrouver autonomie et abondance*. Ulmer, 2017. 351 p.

Créer une "forêt-jardin", ou "forêt comestible", consiste à planter une large palette de plantes comestibles à différentes hauteurs, en s'inspirant des écosystèmes forestiers. Grâce à leurs interactions mutuelles, les espèces choisies demandent peu de travail du sol, de désherbage ou de contrôle des ravageurs, et aboutissent à un système productif et en bonne santé. Ce livre donne toutes les clés pour créer une forêt-jardin adaptée à notre climat, quelle que soit la taille du projet conception, conseils de plantation et d'entretien, et répertoire de plus de 500 arbres, arbustes, vivaces, annuelles, légumes et grimpantes, tous comestibles ou utiles, tous cultivables et disponibles chez nous, et pour beaucoup méconnus.



L'Agriculteur en herbe

L'Agriculteur en herbe : Découvrez l'agriculture durable au rythme des saisons. Fédération des CIVAM de Basse Normandie, [s.d.].

"L'Agriculteur en herbe" permet de faire découvrir le quotidien de paysans et les valeurs qu'ils défendent. Les fondements de cette agriculture biologique sont traduits sous forme de questions sur le fondement du développement durable.

Supermaculture

Dorian Tourin-Lebret. *Supermaculture : Bien planter pour mieux récolter.* DTL Technologies, 2018.

Supermaculture, c'est un jeu de société coopératif à jouer en famille ou entre amis. Utilisez de bon sens pour semer puis récolter plus de 30 fruits et légumes différents, en exploitant au mieux les coups de pouce de la nature. Mais attention, la météo et les insectes ne seront pas toujours de votre côté !

ENERGIE, LOW TECH ET CUISSON SOLAIRE

EMPREINTE ECOLOGIQUE

Itinéraire Bis

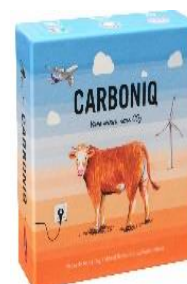
Itinéraire Bis : le jeu pour faire baisser son empreinte. Elka, 2013. - 55 cartes.

Comportant plus de 100 questions de connaissance, cocasses et parfois étonnantes relatives à la transition énergétique, ce jeu a pour but est d'obtenir l'empreinte écologique la plus basse possible, à partir d'un statut désigné au hasard au début du jeu (consophage, éco-sceptique, éco-sensible, éco-débrouille, locavore ou minimaliste). Il aborde de nombreuses thématiques (changement climatique, biodiversité, commerce équitable, consommation responsable, ressources, transports, déchets, santé environnementale, etc.). A coup d'énigmes, de tests sous pression, de défis collectifs, de bonus ou malus... les joueurs se défient sur le terrain de l'éco-citoyenneté !

Carboniq

Axelle Gay, Clément Reynaud, Guillaume Pakula. *Carboniq : vivre mieux sans CO2.* L'éclap Editions. Moins de 30 mn - A partir de 12 ans.

Carboniq Seconde Edition est un jeu de cartes convivial, qui vous permet de comparer l'incomparable, jouer avec vos idées reçues pour démystifier le sujet de l'empreinte carbone. Notion alimentation.



Famille en transition écologique : ze guide 2

Pichon, Jérémie ; Moret, Bénédicte. *Famille en transition écologique : ze guide 2*. Thierry Souccar éditions, 2019. 230 p.

Ce guide vous invite à entrer dans la transition écologique. L'auteur identifie le coût écologique de notre vie quotidienne : transport logement, alimentation, électronique, épargne ...

Notre empreinte cachée

Porcelijn, Babette ; Le Roy, Cyril; Melka Francine; *Notre empreinte cachée : tout ce qu'il faut savoir pour vivre d'un pas léger sur la Terre*. Edition du Seuil, 2018. 202 p.

Découvrez l'impact environnemental qui se cache dans vos déplacements et votre consommation ou encore votre utilisation d'un smartphone. Vous trouverez dans ce livre des astuces et solutions pour réduire votre impact. Le livre est très illustré et facile d'accès avec plein d'outils à la portée de tous.



LOW-TECH

Low-tech

Clément Chabot, Pierre-Alain Lévêque. *Low-tech : repenser nos technologies pour un monde durable : conseils et témoignages*. Rustica, 2021. 112 p.

Les auteurs, Clément Chabot et Pierre-Alain Lévêque, nous livrent une année d'expérimentation au sein de leur habitat low-tech, au cours de laquelle ils ont testé différentes technologies responsables afin de repenser nos besoins pour nous chauffer, nous nourrir, nous loger, tout cela de façon écologique et écoresponsable ! Fiches détaillées et explicatives, carnets de bord et cheminements pour trouver les meilleures solutions, c'est un véritable guide-témoignage qui nous permet de repenser nos modes de vie sans perdre en confort et en qualité !



Je passe au Low-tech à la maison

Clément Chabot, Pierre-Alain Lévêque. *Je passe au Low-tech à la maison*. Marabout, 2023. 160 p.

En optant pour des technologies propres ou économes en énergies, il est finalement assez simple de vivre dans un habitat plus écologique et donc plus vertueux. Et cela sans retourner à l'Age de pierre, ni même renoncer à son confort habituel !

- Pour votre chauffage, faites votre choix entre un poêle de masse et un puits canadien.
- Découvrez les vertus du chauffe-eau solaire et de la douche à recyclage.
- Apprenez comment créer un système de récupération des eaux pluviales et remplacez vos WC suspendus par des toilettes sèches.
- Troquez votre frigo high-tech contre un meuble garde-manger et votre four contre une marmite norvégienne.

Objets Low-tech & énergies directes : fabriquer four solaire, réchaud à bois, éolienne

Alizée Perrin, Yoann Vanderdriessche. *Objets low-tech & énergies directes : fabriquer four solaire, réchaud à bois, éolienne* -2023 - 144 p. (Résiliances)

Dans ce second opus, Alizée Perrin et Yoann Vandendriessche nous invitent à faire toujours plus d'économies d'énergie en réalisant des objets low-tech à énergies directes, tels que four solaire, éolienne ou bain norvégien.



L'âge des Low tech

Philippe Bihoux. *L'âge des Low tech*. Points Terre, 2021. 394 p.

Face aux signaux alarmants de la crise globale ; croissance en berne, tensions sur l'énergie et les matières premières, effondrement de la biodiversité, dégradation et destruction des sols, changement climatique et pollution généralisée, on cherche à nous rassurer. Les technologies "vertes" seraient sur le point de sauver la planète et la croissance grâce à une quatrième révolution industrielle, celle des énergies renouvelables, des réseaux intelligents, de l'économie circulaire, des nano-bio-technologies et des imprimantes 3D.



CUISSON SOLAIRE

Cuiseurs solaires

Rolf Behringer, Michael Götz, *Cuiseurs solaires : auto-construction et recettes*. La Plage éd., 2009. 93 p. (Collection Éco-logis).

Cet ouvrage présente dans un premier temps la cuisson avec le soleil à travers un historique de la cuisson solaire, la cuisson solaire en Europe, les cuiseurs solaires. Dans un second temps, il donne des informations pour construire soi-même un cuiseur solaire Ulog en bois, puis fournit quelques recettes. Il conclut en présentant les cuiseurs solaires dans les pays en développement.

Je cuisine avec le soleil

Jérémy Light ; Rémy Bacher ; Pierre Bertrand ; Jean-Jacques Raynal. *Je cuisine avec le soleil : construire son cuiseur solaire et savoir l'utiliser*. Terre vivante, 2017. 119 p. + 1 patron. - (Facile & bio)

Ce livre donne toutes les explications pour maîtriser la technique de cuisson avec un four solaire : comment fonctionne-t-il, qu'y faire cuire, optimiser son cuiseur, l'organisation de la cuisine solaire, récupération de matériaux et fabrication d'un four solaire, d'un four familial, ou d'une parabole en pas-à-pas. Un dernier chapitre est dédié à des recettes réalisables en four solaire.



Le soleil à votre table

Roger Bernard, *Le soleil à votre table : Découvrez la cuisine solaire*. Silence, 1987. 172 p.

Cet ouvrage présente les différentes méthodes de cuisson solaire et leurs caractéristiques.

Séchoirs solaires

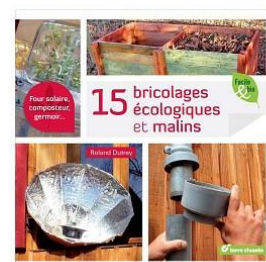
Claudia Lorenz-Ladener, *Séchoirs solaires : construction et utilisation*. La plage, 2011. 95 p.

Cet ouvrage se compose de 7 chapitres traitant du séchage solaire : conserver par le séchage, construire un séchoir solaire ULOG, les petits séchoirs en tunnel, sécher avec le soleil et ou au bois, autosuffisance, le séchage solaire dans les pays du Sud et les séchoirs solaires du commerce.

15 bricolages écologiques et malins

Roland Dutrey. *15 bricolages écologiques et malins*. Terre Vivante, 2012. 118 p. (Facile & bio)

De la fabrication de toilettes sèches en passant par l'isolation d'un cumulus ou encore la construction d'une marmite norvégienne et d'un lombricomposteur... Ce livre vous guidera étape par étape pour bricoler des installations écologiques dans votre habitat.



Cuisiner sans gaz ni électricité : barbecue, feu de camp, cheminée...

Linda Louis. *Cuisiner sans gaz ni électricité : barbecue, feu de camp, cheminée...* Editions la plage, 2023. 247 p.

Du poêle à bois au four solaire en passant par la cheminée ou encore le feu de camp, le rocket stove, le four à bois, le déshydrateur solaire, le fumoir, le barbecue, la marmite norvégienne... Explorez des techniques de cuisson alternatives sans gaz ni électricité pour des recettes économiques et écologiques. Au-delà des recettes qui vous permettront de vous approprier ces modes de cuisson, vous trouverez dans ces pages des informations techniques, des conseils sur le choix et l'entretien du matériel, et même des tutoriels pour fabriquer vos propres appareils et ainsi gagner encore davantage en autonomie !





HORAIRES D'OUVERTURE DU CENTRE DE RESSOURCES

Du lundi au vendredi
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h
Maison de la Nature et de l'Environnement – Pôle Culturel et Scientifique
155, Faubourg de Rochebelle 30100 ALÈS

CATALOGUE DES RESSOURCES

Pour rechercher un document du centre de ressources
et vérifier sa disponibilité :

https://ressources.graine-occitanie.org/opac_css/

MODALITÉS D'INSCRIPTION AU CENTRE DE RESSOURCES

Les ressources sont disponibles en consultation sur place ou peuvent être empruntés. Pour l'emprunt de tous les supports (livres, magazines, CD/DVD et jeux de société...), il faut être inscrit au centre de ressources (10€/an) ou adhérer à l'association (15€/an).

<http://cpiegard.fr>

CONTACTS

Hélène CLAVREUIL (Chargée des ressources pédagogiques et de l'information)

04 66 52 61 38

helene.clavreuil@cpiegard.fr

SITES INTERNET

<http://cpiegard.fr/>

<https://www.facebook.com/cpiegard>

Ce document a été réalisé avec le soutien de :



DREAL Occitanie
Direction Régionale de l'Environnement,
de l'Aménagement et du Logement
d'Occitanie

