www.77livres.com

Christilla Pellé-Douël

VOULEZ-VOUS CHANGER DE VIE ?

CONSOMMATION, TRAVAIL, *ENVIRONNEMENT*, ARGENT...



le cherche midi

VOULEZ-VOUS CHANGER DE VIE?

CONSOMMATION, TRAVAIL, ENVIRONNEMENT, ARGENT...

Plus d'être, moins d'avoir. Il arrive en France, ce mouvement dit de « décroissance », baptisé *downshifting* aux États-Unis et en Angleterre. Autrement dit, l'art et la manière de réussir à travailler moins, à consommer différemment, tout en vivant beaucoup mieux.

Vivre mieux, cela veut dire aussi se préoccuper d'environnement, de répartition plus juste des richesses à la surface du globe, bref, lutter individuellement contre la surconsommation et la surpollution.

Mais comment faire ? Ce guide ludique explore concrètement les pistes, propose des idées, des adresses, des solutions facilement applicables : diminuer son temps de travail, changer d'activité, supprimer une voiture sur deux, rouler à l'huile de friture, partir en vacances autrement, acheter différemment, récupérer, échanger, troquer, réduire les transports, partir pour une autre région, un autre pays, troquer un petit appartement trop coûteux contre une maison avec jardin, et bien d'autres idées encore pour redonner du sens à sa vie.

Christilla Pellé-Douël est journaliste et auteur de guides pratiques.

ISBN 2-74910-477-7

9 782749 104775

le cherche midi

15 € TTC France
cherche-midi.com

www.77livres.com

SOMMAIRE

Introduction. ***L'arrivée d'un phénomène*** .....
Aux États-Unis .....
En Europe .....

Première partie
Prendre la décision

Qu'est-ce qui devient insupportable dans votre vie, aujourd'hui ? .....
La liste « Ce que je peux gagner » contre la liste « Ce que je vais affronter » .....
Faites les comptes .....
Comment faire ? .....
Le bilan .....
Crédits .....
Ventes .....
Un but .....

Changer d'orientation professionnelle .....
Encadré : L'APEC, une alliée précieuse .....
Congé de formation .....
Qu'est-ce que c'est ? .....
Comment faire ? .....
La création d'entreprise .....
Autres adresses pratiques .....
Du côté des banques .....
Le projet Soho-Solo : quand la Communauté européenne s'y met .....
Comment faire ? .....
Les adresses .....

Deuxième partie
Ceux qui l'ont fait...

Témoignages .....
De nouvelles manières de travailler .....
Choisir de travailler à temps partiel .....
Ce que dit la loi .....
Comment s'y prendre ? .....
Le congé parental d'éducation .....
Conditions .....
Comment s'y prendre ? .....
Rémunération .....
Opter pour le télétravail .....

www.77livres.com

Troisième partie
Conseils pratiques

Chapitre 1 – Dépenser moins
À la maison
L'électricité
Les lampes
Le chauffe-eau
Les appareils électriques
L'électroménager
– Le lave-linge
– Le congélateur et le réfrigérateur
– La climatisation
Encadré : le puits provençal
L'eau
Les toilettes
Pensez à l'installation de nouveaux systèmes
Comment faire ?
Les W-C secs
Aux robinets
Le téléphone
L'argent de la liberté
Prenez vos précautions
La rente viagère
Placer ses économies autrement
Des trucs pour dépenser moins

www.77livres.com

Bouger .....
La voiture .....
Choisissez votre carburant .....
Optez pour la location longue durée .....
Roulez plus doux .....
Roulez à l'huile de friture ! .....
Pratiquez le covoiturage .....
Encadré : Un bon entretien, c'est des dépenses en moins .....
Troquez, il en restera toujours quelque chose ....
Les SEL (système d'échange local) .....

Chapitre 4 – La maison .....
S'éclaircir la vie .....
Le nettoyage .....
Encadré : « Défi pour la Terre » .....
L'entretien .....
Le tri des déchets .....
Encadré : Ordinateurs et téléphones portables recyclés
Les travaux .....
Le chauffage .....
Des mesures fiscales pour des économies d'énergie .....
Encadré : Remplacer sa chaudière, un bon placement
Les réflexes à acquérir .....
Construire sa maison .....
La bioconstruction .....
La construction bioclimatique .....
Le financement .....

Chapitre 2 – Consommer autrement .....
Encadré : Que choisir ? *sent aussi le vent tourner*
Shopping .....
Courses alimentaires .....
Les fruits et les légumes .....
Encadré : les AMAP .....
La viande .....
Vêtements .....
Consommer équitable .....
Éthique, qu'est-ce que c'est ? .....
Encadré : Petit mémo du consom'acteur .....
Équitable, qu'est-ce que c'est ? .....
Encadré : La charte de la plateforme pour le commerce équitable (extraits) .....
Encadré : Du design recyclé et équitable .....
Encadré : Contre la superconsommation, vive le rire !
Équipement de la maison .....
Quelques adresses .....
Encadré : Repérez les indications de consommation d'énergie .....
Réparez, bricolez .....

Chapitre 3 – Les vacances .....
L'échange de maisons .....
Encadré : SERVAS, ça peut servir ! .....
Des vacances... travailleuses .....
Voyages solidaires .....
Voyages « vernaculaires » .....
Encadré : Un camping en pleine « verte-attitude » ....

Encadré : Qu'est-ce que le HQE ? .....
La maison des trois petits cochons .....
Une autre façon de se loger .....
Les vraies-fausses communautés .....
Encadré : Comment fonctionne une SCI ?
L'exemple d'Ivry-sur-Seine .....
Louer .....
Déménager, emménager .....
Quitter la ville .....
Comment choisir sa région .....
Trouver la bonne maison .....
Ouvrir une chambre d'hôte .....
Tirer profit de son jardin .....
Encadré : Lucile et Loïc, 36 ans et deux ans de potager-verger .....
En ville, on peut quand même biner ? .....

Chapitre 5 – Les enfants .....

Pour ne pas conclure .....

Bibliographie .....