



21 éco-défis pour prendre soin de soi et de la planète !

Grâce à sa conception globale de l'écologie, l'autrice, Natasha Tourabi, propose un guide pour vivre de façon aussi saine qu'éthique et écologique. Dans la 1^{re} partie, l'autrice détaille les 7 piliers d'un mode de vie durable. À l'appui de faits et chiffres sourcés avec soin, elle explique l'importance d'opter pour des produits biologiques, locaux et équitables, mais aussi celle de limiter ses possessions, d'éviter les déchets et d'épargner les animaux. Dans la 2^e partie, elle invite à remettre en question nos pratiques et à passer à l'action : à travers 21 éco-défis, elle présente des alternatives durables dans chaque domaine de notre quotidien (cuisine, salle de bains, garde-robe, outils numériques, voyages...). L'approche pédagogique et structurée ainsi que le ton bienveillant permettront aux lecteurs de changer leurs habitudes pas à pas et en douceur.

Grand public

Auteurs : Natasha Tourabi
Préface de Charles Hervé-Gruyer

Hors collection

Broché - 320 pages, 21 dessins

Format : 15 x 20,5 cm

19,90 €

Editions ULMER

