



Disponible en librairie  
144 pages - 12,95€

Contacts : Mathilde Manceau [m.manceau@fleuruseditions.com](mailto:m.manceau@fleuruseditions.com)  
Amandine Sanchez : [a.sanchez@fleuruseditions.com](mailto:a.sanchez@fleuruseditions.com)

# Vivre avec moins pour vivre heureux !

*100 actions en infographies pour agir au quotidien*

Romain Haonfaure & Jean-François Rochas-Parrot

Pour sauver la planète, il n'y a qu'une solution : changer nos modes de vies !  
Mais par où commencer ? Ce livre vous aide à vous lancer !

Plus qu'un manuel à respecter à la lettre, Romain et Jeff l'ont construit  
comme ils auraient aimé le lire. Idéal pour se lancer dans la démarche ou  
pour convaincre vos proches !



## Ludique

Retrouvez un défi à vous lancer  
entre amis au début de chaque  
partie. Logement, habillement,  
alimentation, déplacements,  
communication, argent...  
Tout y passe !



## Pratique

100 propositions d'actions  
concrètes pour agir au  
quotidien classées par niveaux  
de difficulté : Petits gestes,  
grands pas ou même  
changement de vie !



## Accessible

Un livre richement illustré  
d'infographies et parsemé  
d'interviews. Vous n'avez qu'à  
piocher les idées et à les  
installer tranquillement  
dans votre vie !

**Rustica éditions**