

Sommaire

Préface	6
Introduction : À nous d'agir	9
Effets du réchauffement climatique	12
Notre impact au quotidien	13
Nos propres freins	15
La puissance de l'individu	17
Chapitre I : Établir notre plan climat personnel et familial	19
Des éléments de méthode	20
Nos composantes du plan climat	22
Immédiatement	23
Avoir une attitude positive et proactive	24
Chapitre II : Jardiner pour sécuriser l'approvisionnement	27
Les méthodes économes	29
Les semences	33
La gestion de la serre	34
La limitation de la mécanisation	34
Chapitre III : Protéger le jardin des rigueurs climatiques	37
L'ombre	38
S'abriter du vent	41
Faire face au froid	42
L'arrosage	43
L'agrément	45
Le secours de l'agroforesterie	45
Le rôle des ombrières	50
Chapitre IV : Prendre soin des animaux	51
L'arche de Noé domestique	52
Une attitude empathique	57
Chapitre V : Changer de régime alimentaire	59
Petit rappel sur les productions agricoles de base	61

Le nouvel art de cuisiner	62
Cuisiner en fonction de la météo	66
Retrouver les arômes du coin	67
La gestion de la conservation	68
Réinventer la cave	69
Chapitre VI : Anticiper les restrictions d'eau	71
Les utilisations domestiques	72
Trop-pleins et inondations	73
Gérer l'extérieur, l'eau au jardin	76
Chapitre VII : Créer de nouvelles ressources en eau	79
Stocker	80
Récupérer	82
Potabiliser	83
Éviter la consommation et la pollution	85
Produire	88
Chapitre VIII : Bioclimatiser la maison	91
Construire et rénover bio	93
Rafrâchir	97
Climatiser le plus naturellement possible	98
Chapitre IX : Pratiquer la sobriété énergétique	103
La sobriété	105
La recherche de l'efficacité	105
Autonomie et gratuité	107
L'autoproduction énergétique	107
Chapitre X : Se déplacer	109
Chapitre XI : Faire face aux nouvelles maladies	115
Conclusion : Changer de système	121
Bibliographie	124