



Changer le monde

365 gestes solidaires

Pascale
de Lomas

l'Archipel

6 200+

J'aide les bergers à vivre avec les loups, les lynx et les ours en France

Permettre la cohabitation la plus harmonieuse possible entre l'homme et les animaux sauvages, c'est le credo des associations militant pour la réintroduction des grands prédateurs dans nos massifs montagneux. Le programme PastoraLoup, développé par l'association Ferus, permet à des volontaires de seconder des bergers dans la surveillance de leurs troupeaux. L'objectif est de réduire le risque de prédation et ainsi d'éviter des sources de conflit. L'association À Pas de Loup propose des missions similaires dans son programme « Loupastre ». À vous de choisir !



<http://www.ferus.fr> et <http://www.apasdeloup.org>

7 200+

Je prends un congé « science solidaire »

Vous avez toujours rêvé de partir en expédition scientifique ? Les congés « science solidaire » permettent aux amateurs de participer à des expéditions scientifiques sur des thèmes variés. C'est le cas de Panthera, une formidable aventure humaine qui a pour vocation d'étudier le comportement de la panthère des neiges dans son milieu naturel, au Kirghizistan (Asie centrale), pour mieux la préserver. Les fonds collectés par l'association Objectif Sciences permettent notamment de restaurer les réserves sur lesquelles ont lieu les expéditions.



<http://www.conges-science-solidaire.com>

Pascale de Lomas

Changer le monde

365 gestes solidaires

384 pages - 15,95 €

En librairie le 10 novembre 2010

Une action solidaire pour chaque jour de l'année



« *Le bonheur est né de l'altruisme et le malheur de l'égoïsme* », a dit Bouddha. Et si la meilleure façon de connaître le bonheur était de s'occuper des autres ? La proposition n'est pas affaire de morale, elle est directement issue des recherches de la psychologie positive. L'altruisme rend heureux, plus sûrement que le confort matériel ou la célébrité. Alors soyons solidaires : voici 365 idées d'action concrètes à mener pour améliorer le monde (et des centaines de sites internet pour en avoir encore d'avantage...).

- J'adhère à un programme AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) et récupère ainsi un panier de fruits et légumes de saison chaque semaine.
- Je fais un « microdon » automatique des centimes de ma fiche de paie tous les mois
- Je recherche sur internet avec un moteur solidaire (Doona, Ecosearch, Veosearch,...).
- Je place mes économies dans l'achat d'un zébu loué aux fermiers malgaches
- Je donne mes vieilles lunettes de soleil à Lunettes sans frontières
- J'organise un « Flash Mob » solidaire au profit de la cause de mon choix

Journaliste et consultante en communication, **Pascale de Lomas** enseigne les techniques de savoir-être en entreprise et à l'université. Elle est l'auteur, chez Hachette Pratique, de *Se faire des amis et les garder et Plus jamais jaloux !* (2005), *Gagnez moins, vivez mieux !, Dé-com-ple-zez !* et *Osez être heureux* (2006), aux Presses du Châtelet d'un *Petit traité pour manipuler en toute bonne conscience* (2008), chez Flammarion de *Du temps pour soi, du bonheur pour les autres* (2010). Elle vit à Paris.

Contact presse : LP Conseils

Guillaumine Lickel

24 rue Saint Quentin 75010 Paris

tél : 01 53 26 42 10- guillaumine@lp-conseils.com