



## **Tout le monde en a un, sauf moi ! : libérer nos enfants de la surconsommation / Valérie Halfon**

Ce livre décrypte avec beaucoup de clarté les rouages d'un système qui enferme nos enfants dans la surconsommation : de la malbouffe à la tyrannie de la mode, de l'addiction aux écrans à la sur-stimulation d'une société du loisir, tout est mis en place pour rendre « accros » dès le plus jeune âge.

Le marketing envahit les réseaux sociaux, l'industrie du numérique travaille avec des psychologues très au fait des circuits de la récompense qui conditionnent les cerveaux, la société du divertissement pousse à l'hyperactivité. C'est un constat parfaitement démontré par l'auteure, mais ce livre est aussi un ouvrage pratique qui propose des solutions et qui ne tombe pas dans le catastrophisme. Bien vu.

**Albin Michel, 2019**

Patricia