

Livres

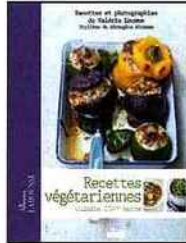
ELECTIONS EN VUE ? LECTURES BIEN VUES. PLUS QUE JAMAIS, LES LIVRES OUVERT GRAND LES FENÊTRES DE LA CONNAISSANCE ET DE LA LIBERTÉ. LE JOUR PORTE CONSEIL.

RECETTES VÉGÉTARIENNES

Valérie Lhomme

Stylisme de Bérengère Abraham

Quel livre délicieux ! Une jolie lumière, un stylisme bleuté, très déco sobre et légère, et, surtout, des recettes végétariennes cool, créatives et douces qui nous donnent envie de courir à la maison pour les préparer, dès les premières pages de l'ouvrage. Valérie Lhomme nous offre ici un petit album qui honore la cuisine végétale. Tout cela est beau et tellement bon pour l'esprit !
Albums Larousse. 64 p. 7,90 €



JE CRÉE MA DÉCO SAIN ET NATURELLE

Christelle Auzias & Pascal Greboval

Dans la mesure où nous nous lançons corps et âme dans un grand ménage de printemps à la maison, autant envisager de rénover au passage la déco. Surtout avec des matériaux sains et naturels qui vont nous aérer gentiment les cellules et l'esprit. Une fois que vous avez défini votre projet, ce livre pratique vous accompagne sur les chemins de la préparation des peintures, badigeons, enduits, et autres techniques aussi jolies qu'écologiques, 25 recettes à l'appui. Le parcours de lecture est clair, bien illustré et contagieux. Décidément, cette collection "Facile & bio" est une réussite !

Editions Terre Vivante. 96 p. 12,00 €



VIVRE EN HARMONIE AVEC LES SAISONS

Serge Augier

"Heureux toute l'année!", annonce le bandeau de couverture du livre. Si on nous le dit... En attendant d'être heureux toute l'année, entrons dans la nouvelle année tibétaine du Dragon d'Eau (depuis le 22 février) en accordant notre attention à l'énergie de la saison, en nous plaçant harmonieusement sur sa portée naturelle. La médecine traditionnelle chinoise est ici volontairement simplifiée afin que sa résonance parvienne en souplesse aux oreilles des occidentaux un peu raides que nous sommes. Printemps, été, automne, hiver, intersaisons : concrets, ancrés dans la vie de tous les jours, les conseils concernent l'alimentation, la phytothérapie, l'activité physique, l'émotionnel en relation avec les éléments qui régissent ces saisons. Le bois, le feu, la terre, le métal, l'eau déterminent nos flux tout au long de l'année et l'auteur veille à ce qu'ils ne nous nuisent pas, qu'ils n'engendrent pas de déséquilibres internes susceptibles de transformer négativement notre humeur et notre santé. Une approche nourrie de sagesse et de communion qui n'ont rien de solennel. Vivante, réjouissante.

Editions de La Martinière. 224 p. 17,00 €



LA SANTÉ PAR LA DÉPURATION

**Dr h.c. Peter Jentschura
Joseph Lohkämper**

Lorsque l'on découvre la méthode Jentschura, on comprend très vite que l'on se trouve en présence d'une approche globale d'une intelligence et d'une cohérence convaincantes. La

vision de l'équilibre acido-basique développée par Peter Jentschura éclaire brillamment les mécanismes qui conduisent l'organisme à un dérèglement interne tous azimuts. Grossesse, ménopause, troisième âge... Que ce soit à travers les étapes majeures de la vie ou sous l'angle des maladies de civilisation (les "civilisatoses") qu'il classe en quatre catégories en fonction de leurs causes, Peter Jentschura explique dans son livre comment appliquer sa méthode en trois étapes. Nettoyage, élimination, régénération : naturelle, inscrite dans une vie quotidienne dynamique et harmonieuse, cette hygiène de vie ouvre la porte d'une bonne santé alcaline, durable et accessible à tous.
Editions Dangles. 260 p. 24,50 €

LA FAIM DU MONDE

Hugues Stoeckel

Oui, l'humanité se tient au bord d'une famine globale. Non, ce n'est pas une façon de parler. Parce que la voracité économique ne peut qu'engendrer l'agonie du système qui l'alimente, parce que les ogres ne s'arrêtent jamais de piller, de dépeupler, d'épuiser, parce que l'expansion désinvolte, à tout prix, saigne aux quatre veines l'humanité tout comme la planète qui l'héberge, parce que pendant ce temps, certains persistent à penser en terme de "développement durable" destiné, en réalité, à pérenniser proprement ce modèle économique mortifère... L'Afrique, bien sûr, déjà affamée, mais également, bientôt, l'Occident : ici, chez vous, chez nous. Que faire ? Lire, comprendre, et puis agir. Mais commencer par lire, pour bien comprendre et, surtout, agir en intelligence globale pour éviter la faim du monde.

Max Milo Editions. 316 p. 16,00 €



LE MANUEL DE CUISINE ALTERNATIVE

Gilles Daveau

Illustrations Clément Luzeau

Cuisinier de métier, restaurateur, traiteur, Gilles Daveau a la fibre pédagogique. Le contenu de son livre de cuisine naturelle et végétale, saisonnière et locale n'a rien d'une somme d'avis et d'ingrédients mais d'un véritable tour de main : ce qui fait qu'un repère nutritionnel va perdurer, qu'une recette est réussie, que de son résultat final émane la saveur d'une signature unique. Que ses propos concernent la cuisson, la manière de dresser un plat, de décliner la recette, l'ensemble de ses conseils agrémentent cette cuisine d'une délicieuse pincée d'ingrédients rares : l'expérience et la joie du détail accompli.

Sama Editions. 126 p. 25,00 €

