

LIVRES - SANTÉ - ALIMENTATION

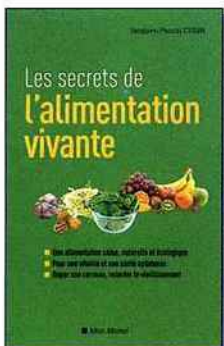


EVER GREEN FOOD

Sophie Brissaud, Catherine Madani

Respect des ingrédients, du lieu et du moment ! 16 chefs illustres nous apprennent à cuisiner écologique en 80 recettes créatives et faciles, au rythme des saisons, et à sélectionner les meilleurs produits et ustensiles. Le Bio, le retour en force des légumes, la réhabilitation des produits simples et du bon sens, le locavorisme - manger ce qui est produit dans sa région -, la cuisson douce et lente ou le mijotage : autant de pistes pour cuisiner autrement et responsable. Rédigé par l'écrivain et journaliste culinaire Sophie Brissaud et superbement illustré par Catherine Madani, le livre, élégant et contemporain, est en phase avec la modernité du sujet.

Editions de la Martinière - 30 €
www.editionsdelamartiniere.fr



LES SECRETS DE L'ALIMENTATION VIVANTE

Jacques-Pascal Cusin

Ce livre s'articule autour de deux axes :

- Sur la base des connaissances les plus actuelles, l'auteur présente les principes, les spécificités, les vertus et les déclinaisons de l'alimentation vivante.
- En parallèle, il met en exergue la nécessité et la pertinence d'une approche « écologique et durable » de ce type d'alimentation (bio, local, de saison). À ce titre, de nombreux conseils et quelques réflexions viennent soutenir son propos.

- En bonus : des recettes gourmandes.

Editions Albin Michel - 19,90 €
www.albin-michel.fr

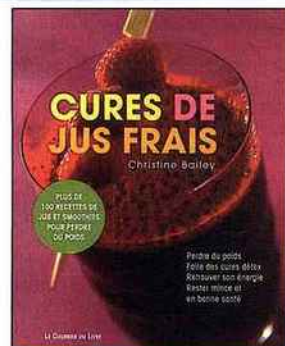


CUEILLIR ET CUISINER LES PLANTES SAUVAGES

Mireille Sicard

Destiné autant aux cueilleurs débutants que confirmés, ce guide pratique donne toutes les informations capitales pour identifier les plantes sauvages, les récolter aux stades de croissance où elles sont comestibles et les agrémenter en cuisine, sans risque, tout au long de l'année. L'auteur propose 120 plantes largement présentes en France, classées par saison et selon leurs milieux et leurs spécificités. De nombreuses photographies, prises uniquement au moment où les plantes peuvent être cueillies et à l'échelle réelle, aident le lecteur à les reconnaître de façon certaine.

Editions Edisud - 20 €
www.edisud.com

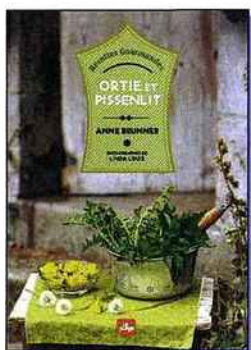


CURES DE JUS FRAIS

Christine Bailey

Qui a dit qu'un régime devait être fade et compliqué ? Que vous cherchiez à augmenter votre vitalité, à renforcer votre système immunitaire, à améliorer votre teint ou à diminuer les ballonnements, pensez jus ! En plus de satisfaire vos envies, les cures de jus que vous propose ce livre vous aideront à faire fondre vos kilos en trop et à retrouver la santé. Les nutriments et bienfaits de chacun des jus y sont clairement détaillés. En cure de quelques jours ou dans le cadre d'un régime efficace sur une plus longue période, c'est au total plus d'une centaine de jus et de smoothies minutieusement concoctés qui vous sont proposés.

Ed. Le Courrier du Livre - 16,90 €
www.editions-tredaniel.com



ORTIE ET PISSENLIT

Anne Brunner

Reconnissables entre mille, présentes partout, en abondance et la plus grande partie de l'année, l'ortie et le pissenlit sont les plantes idéales pour s'essayer à une cuisine sauvage, locale et économique. Découvrez une ortie étonnamment veloutée, un pissenlit à l'amertume apprivoisée, à travers une vingtaine de recettes classiques ou inattendues : le pissenlit y devient pistou, s'accommode en poêlée, en tatin ou en sirop. L'ortie, elle, se décline confite en tartelettes pour l'apéro, en cake ou encore en lasagnes succulentes. De quoi bousculer les idées reçues sur ces deux sauvageonnes et mettre du piquant dans vos menus quotidiens !

Editions La Plage - 9,95 €
www.laplage.fr

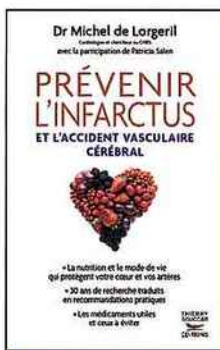


LA FORCE DES BOURGEONS AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ

Ambre Kalene

Cet ouvrage présente de façon claire et pratique l'utilisation des macérations glycériennes de bourgeons d'arbres. Vous y apprendrez comment à travers les siècles la médecine ancestrale a su tirer le meilleur de leur force incomparable. En plus d'une intéressante documentation sur chacun des arbres, leur origine, leurs particularités, leurs habitats et leurs symboliques, vous y découvrirez comment bénéficier aisément, au quotidien, de cette médecine naturelle reconnue et facile d'accès, afin de favoriser un retour à la santé durable.

Editions Cabédita - 19 €
cabedita.ch

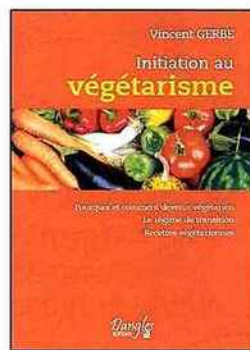


PRÉVENIR L'INFARCTUS ET L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

Michel de Lorgeril

Malgré les progrès de la cardiologie, l'infarctus reste la première cause de décès prématuré, l'AVC est la troisième. Le Dr Michel de Lorgeril vous dit comment vous protéger naturellement et efficacement des maladies cardiovasculaires sur la base des données scientifiques les plus récentes. Les conseils nutritionnels de ce livre sont la meilleure garantie contre l'infarctus et l'AVC mais aussi contre l'insuffisance cardiaque, l'hypertension, le diabète, la dépression, la maladie d'Alzheimer et les cancers.

Ed. Thierry Souccar - 24,99 €
www.thierrysouccar.com



INITIATION AU VÉGÉTARISME

Vincent Gerbe

Le conformisme alimentaire actuel reposant essentiellement sur des aliments dénaturés, saturés d'additifs chimiques nocifs, sur un « carnivorisme » excessif et malsain, entraîne de multiples carences nutritionnelles et est à l'origine de bien de nos maladies dites « de civilisation ». Devenir végétarien, c'est retrouver un équilibre personnel, tant physiologique que psychologique, à travers une remise en cause de nos mauvaises habitudes et une action continue, réfléchie, en vue de réformer progressivement notre alimentation quotidienne.

Editions Dangles - 18 €
www.editions-dangles.com