

Ondes et électrosensibilité

Simonne Brousse, journaliste spécialisée dans la santé, a aujourd'hui 96 ans. Passionnée depuis toujours par les découvertes techniques et les thérapies nouvelles, elle se découvre électro-sensible en 2006.

Désireuse de comprendre ce qui lui arrive, elle rencontre des spécialistes (un électricien qui vient chez elle mesurer le niveau d'ondes, un géobiologue, des fabricants d'appareils de mesure...), des gens électro-sensibles comme elle, rapporte leurs témoignages et les solutions qui existent pour se protéger des ondes nocives, liste les associations de défense... et garde une énergie hors du commun ! P. P

• *La santé et les ondes nouvelles*. Simonne Brousse (avec la collaboration d'Yrsa Prietzel). Éditions du Dauphin – Format 15 cm x 21 cm – 232 pages – 19 €.



Plantes à teinter

Quand on pense aux plantes, on pense d'abord à la phytothérapie, puis aux aliments. Mais rarement aux couleurs, alors que ce sont les végétaux qui ont égayé nos paysages et coloré nos vêtements depuis... le néolithique ! Au fil de l'Histoire, nous avons attribué des couleurs de robe ou d'objet selon une position sociale ou le métier de qui la portait : rois, clergé, pharmacien... à chacun son code couleur ! Aujourd'hui encore, le deuil se porte en noir, le mariage, en blanc. Cet ouvrage retrace en première partie le métier de teinturier artisanal, puis 40 plantes tinctoriales sont détaillées. Le pastel (bleu), le sumac (jaune), l'iris (bleu/vert), l'indigo, mais aussi le manguier, l'orcanette... Le livre, ponctué de nombreuses illustrations et photos surprenantes, comprend un mini-guide de recettes pour faire ses teintures et une reproduction de gravure ancienne. A. D.

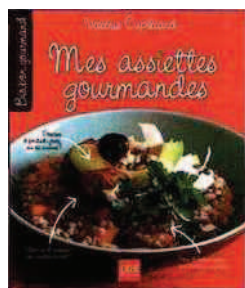
• *Plantes à teinter*. Chantal Delphin, Eric Gitton. Photos Yannick Fourié et Serge Schall. Éditions Plume de carotte – Format 16,5 cm x 24 cm – 144 pages – 19,50 €.



Les conseils de Cerise

Cerise fait les courses et les repas, Monsieur Cerise bricole... Dans ce livre sympathique (malgré ce partage des tâches un peu trop "convenu"), Cerise recense toutes les façons de cuisiner simplement, sans gaspillage, en achetant malin, en utilisant des ustensiles sains, des modes de cuisson douce... et vous donne ses recettes de conserves maison, fruits et légumes séchés, condiments, pâtes à tartiner, pâte à pain, boissons, salades, couscous, ratatouille, taboulé, tartes salées et sucrées... Des astuces et des recettes à la portée de tous... P. P.

• *Cuisiner en toute simplicité*. Mireille Saimpaul. Éditions Dangles – Format 15 cm x 21 cm – 152 pages – 15 €.



300 recettes pour conjuguer santé et plaisir dans une seule assiette

Des conseils pour faire ses courses et approvisionner son placard de cuisine, des recettes simples et équilibrées mais gourmandes qui privilégient les protéines végétales riches en micro-nutriments et qui respectent les saisons, des petites

notes très claires rédigées par une nutritionniste pour rappeler les grands principes de l'équilibre nutritionnel (régime Seignalet, équilibre acido-basique, magnésium, fer, fibres et minéraux, association céréales et légumineuses, gluten...). Il faut essayer le "gratin de potimarron au zeste d'orange, riz thai à la cardamome et smoothie de betterave". P. P.

• *Mes assiettes gourmandes*. Valérie Cupillard. Prat éditions – Format 19,8 x 23,5 cm – 256 pages – 19 €.