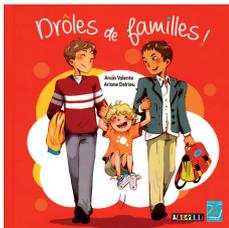


# LA SÉLECTION DE LIVRES

*Vous pouvez vous procurer ces ouvrages chez votre libraire, qui peut généralement les commander s'il ne les a pas. Ou bien, directement auprès de l'éditeur quand nous indiquons l'adresse. Quelques éditeurs sont aussi diffusés en grandes surfaces, en pharmacies ou en magasins de diététique et, bien sûr, sur internet (fnac.com, amazon.fr, rueducommerce.fr, abebooks.fr, chapitre.com...).*



## Histoires de familles

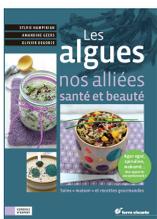
Jour de rentrée, la maîtresse demande aux enfants de raconter leurs vacances... Martin raconte qu'il a passé de super-moments à la mer avec ses 2 papas. Stupeur des enfants, rires, les questions fusent. Mais la maîtresse,

avec l'aide de ses élèves qui connaissent tous au moins une famille « différente », donne aux enfants l'occasion de réfléchir à la multiplicité des situations : un papa et une maman, un papa seul ou une maman seule, des parents de couleur différente et un enfant d'une autre couleur encore, deux papas, deux mamans, des papis, des mamies ou des familles de substitution qui remplacent des parents absents, de super-grandes familles avec des demi-frères et demi-sœurs... Joliment illustré, ce livre est édité en partenariat avec l'association ALHERT dont l'objectif est de lutter contre les discriminations. Un guide pédagogique est disponible à cette adresse : <http://drolesdefamilles.alhert.org> P. P.

- *Drôles de familles ! Anaïs Valente et Ariane Delrieu. Éditions Tournez la page jeunesse. Format 21 x 21 cm – 20 pages – 8,90 €.*

## Mettez des algues dans votre quotidien !

Depuis des années, les nutritionnistes nous poussent à consommer des algues. De fait, elles sont détox, bourrées de vitamines, minéraux et composés santé rares. Ce livre, joliment illustré devrait y contribuer. Rédigé par 3 experts, il détaille les usages et bienfaits de chaque algue et microalgue (spiruline, klamath, chlorelle), en cuisine (agar-agar), compléments alimentaires, application cutanée... Enfin, de « Aonori » à « Wakamé » en passant par « Paillettes d'algues » et autre « Kombu », il propose des recettes appétissantes. La glace banane, lait d'amande et abricots, la mousse aux pommes et les maquereaux mijotés au kombu me tentent bien. Et côté cosmétique, j'essaierais bien aussi le bain aux algues fraîches ou sèches, et le cataplasme anti-douleurs articulaires ! A. D.

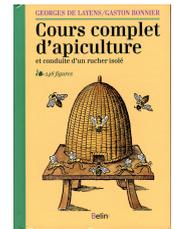


- *Les algues, nos alliées santé et beauté. Sylvie Hampikian, Amandine Geers, Olivier Degorce. Éditions Terre Vivante. Format 15 x 21 cm – 142 pages – 17 €.*

## Tenté(e) par l'apiculture ?

Fac-similé d'un ouvrage paru en 1897, préfacé pour cette nouvelle édition par Vincent Tardieu, journaliste scientifique, et Yves Goïc, apiculteur dans les Hautes-Alpes, ce cours d'apiculture, tout en étant plus que centenaire, n'a rien d'archaïque.

Bon, on y apprend que les abeilles peuvent nous donner l'hydromel, une boisson alcoolique aussi bonne pour la santé que le vin (!), et on n'y parle pas de propolis ou de gelée royale, peu connues à l'époque. Mais on y apprend tout sur la vie des abeilles, les colonies, les différentes ruches, l'étude préliminaire de la région d'implantation en fonction des plantes mellifères présentes, l'achat des ruches peuplées, la façon de manipuler les abeilles, l'installation des ruches à cadres, les opérations à faire la première, la deuxième et la troisième année, les maladies des abeilles, la façon de les éviter et de les soigner... À la fin de chaque chapitre, un résumé précis des notions abordées, et à la fin du livre, une table alphabétique de 13 pages très complète. P. P.

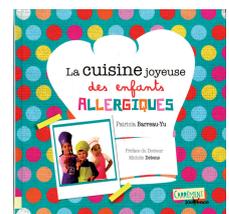


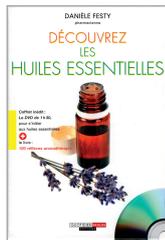
- *Cours complet d'apiculture et conduite d'un rucher isolé. G. de Layens et G. Bonnier. Éditions Belin. Format 14 x 21 cm – 458 pages – 18 €.*

## Pour enfants allergiques... mais gourmands !

Patricia Barreau-Yu est maman d'une petite fille allergique. Depuis des années, elle a conçu, amélioré et peaufiné plein de recettes pour Marie, et les a réunies dans cet ouvrage. Après une cinquantaine de pages d'informations et de conseils précieux destinés aux parents d'enfants allergiques, vous trouverez un tas d'idées pour offrir à votre enfant des menus gourmands et variés. Pour le petit déjeuner, des pancakes, des smoothies... Pour l'apéritif, des blinis, des chips, des muffins... Pour le déjeuner et le dîner, des taboulés, des makis, des pommes de terre surprise, des verrines... Pour le dessert, des langues de chat, des rochers à la noix de coco, un mi-cuit au chocolat... Pour le goûter, des cookies, des madeleines, des tartelettes aux fruits ou au chocolat... P. P.

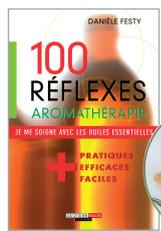
- *La cuisine joyeuse des enfants allergiques. Patricia Barreau-Yu. Éditions Carrément Jouvence. Format 19,5 x 19,5 cm – 128 pages – 14,90 €.*





### Notre pharmacienne préférée vous dit tout sur les huiles essentielles

Une heure et demie de cours particulier... C'est ce que vous propose le DVD. Une heure et demie pendant laquelle Danièle Festy vous parle, sans prompteur (!), d'un sujet qu'elle maîtrise parfaitement. Comment constituer votre aromathèque familiale, votre trousse SOS, connaître les huiles essentielles spécifiques aux enfants, aux femmes enceintes, aux sportifs, celles qu'il faut emporter en vacances, celles qui font merveille dans l'entretien de la maison ou dans la cuisine, savoir utiliser les huiles essentielles par voie cutanée, orale, aérienne, dans le bain, quelques préparations faciles à réaliser chez soi (lotion capillaire anti-chute, mélange antidouleur, crème anti-couperose, anti-cellulitique)... Le livre « 100 réflexes aromathérapie » qui accompagne le DVD vous indique les 20 huiles essentielles les plus utiles dans la vie quotidienne et vous aide à résoudre, grâce à elles, 100 bobos, petits ou gros (acné, brûlures, cystite, déprime, eczéma, fièvre...). P. P.



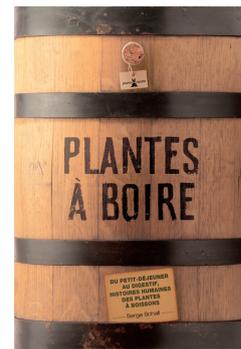
- Découvrez les huiles essentielles. Danièle Festy. Éditions Leduc.S, Quotidien Malin. DVD 1h30 + livre format 14 x 21 cm – 128 pages – 20 € le coffret.

### Tous ensemble pour préserver le vivant !

Préfacé par Hubert Reeves (Président de Humanité et biodiversité) et Pierre Souvet (Président de l'Association Santé Environnement France), cet ouvrage rassemble les avis de vingt experts venus d'horizons différents : professeur d'immunologie, de bactériologie, professeur d'écologie, ingénieur, chercheurs, médecins spécialistes en gynécologie et médecine de la reproduction, en gériatrie, en uro-néphrologie, psychologues, philosophes... Tous font le même constat : « Préserver la biodiversité, c'est protéger sa santé ». En détruisant les écosystèmes (éradication d'espèces), en cherchant à contrôler le vivant (insecticides, pesticides, antibiotiques...), nous mettons notre santé en danger. À la lecture de ce livre, nous prenons conscience des ressources énormes que la biodiversité nous offre, et de l'urgence qu'il y a à changer nos comportements et à repenser la politique environnementale (développement de la recherche, lancement de politiques nationales et locales, et mise en place de formations adaptées sur le lien entre santé et biodiversité). P. P.



- Notre santé et la biodiversité. Éditions Buchet-Chastel. Format 14 x 21 cm – 240 pages – 18 €.



### Vous buvez des plantes du matin au soir !

Café, thé, vin, évidemment jus de fruits et de légumes, digestif (une petite poire ?) et pastis rafraîchissant, laits végétaux (soja, coco, amande...), nous buvons des plantes toute la journée. Même le cola est à base d'extraits végétaux et de sucre... issu de betterave. Car, en dehors de l'eau et du lait, toutes les boissons sont à base de plantes. Pas de bière sans houblon ni de whisky sans orge ! À travers 70 portraits végétaux, découvrez dans ce livre les petites et grandes histoires des plantes qui désaltèrent ainsi que les boissons les plus improbables. Car on le sait, canne à sucre, thé, cacao et café ont été et sont toujours un enjeu économique et politique immense. Vous ne verrez plus votre verre ni votre tasse de la même façon après avoir lu ce livre magnifiquement illustré. A. D.

- Plantes à boire, Serge Schall. Éditions Plume de Carotte. Format 22,6 x 33,5 cm – 192 pages – 35 €.

### Pour cuire écolo-nomiquement

Natalie Georges nous avait déjà parlé de ce mode de cuisson simple et très économique dans le n° 125 du magazine. Le principe de la marmite norvégienne repose sur la préservation de la chaleur : les aliments sont plongés dans une casserole pleine d'eau et mis à cuire jusqu'à ébullition. Après une minute ou deux d'ébullition, la casserole est déposée, bien emmitoufflée, dans une caisse où, hors du feu, la cuisson se prolonge. Plus la marmite est grande, plus la chaleur se conserve longtemps. Après une brève, mais pittoresque « Histoire » de la marmite norvégienne, Mireille Saimpaul nous donne « mille » façons de la fabriquer, de l'utiliser au quotidien et nous indique les recettes qui se prêtent le mieux à ce type de cuisson (délicieuses soupes, purées, cous-cous, choucroute, compotes, gâteaux moelleux cuits à la vapeur...). P. P.



- La Marmite Norvégienne. Mireille Saimpaul. Illustrations Kay Wernert. Moi-même Éditeur – Format : 15 x 21 cm – 72 pages – Version PDF : 5 €, à commander sur le site <http://www.marmite-norvegienne.com>. Version Papier : 7,90 € en noir et blanc, 15 € en couleur. Frais de port ecopli : 1,85 €.