

vert l'essentiel

5^e de couv'
par Sandra Gautier



lectures

Tout faire soi-même en dépensant moins

Agnès Pozzi, Le Gourmier du Livre, 19,90€

Pour tous les créatifs et les amateurs du faire soi-même, voilà un ouvrage bien pratique. Pas moins de 800 recettes et astuces sont réunies pour apprendre à fabriquer soi-même produits et objets : jeux, décoration, entretien, jardinage, santé, beauté. Agnès Pozzi, écrivain et traductrice, nous invite à fouiller dans nos placards pour réaliser, avec les moyens du bord et au gré de nos envies, tout ce qui peut nous être agréable et utile. Et cela va du lait nourrissant corporel au miel à une maison de poupée et ses meubles en passant par des teintures à bois naturelles... Et nous sommes preneurs car ces recettes ancestrales sont toujours économiques et écologiques!

Peintures végétales avec les enfants

Helena Arendt, éditions La Plage, 19,90€

Qui n'a pas rêvé de fabriquer avec ses enfants des peintures végétales non toxiques à base de fleurs, de fruits, de légumes ? Dans cet ouvrage, pas à pas, nous créons notre peinture rose avec de la betterave, jaune avec des pelures d'oignon, les baies de sureau donneront du violet, le brou de noix du brun... Et nous apprenons à modifier nos peintures avec du vinaigre, du bicarbonate ou des liants naturels. Helena Arendt, artiste et pédagogue, nous livre ses secrets pour teindre de la terre, du sable, pour fabriquer des peintures rupestres ou des encres magiques. Pour ses propres créations, elle utilise les peintures et les matériaux naturels. Son œuvre tourne aussi autour de la nature, qui est sa principale source d'inspiration.

Le bambou. Du développement durable à la création d'objets

Philippe Casanova, éditions Eyrolles, 16€

L'auteur nous apprend qu'au Vietnam, on a l'habitude de dire que le bambou est un frère ! Une formule qui témoigne de l'importance dans la vie quotidienne attribuée par de nombreux peuples d'Asie à cette graminée, véritable compagnon pour l'homme. Le bambou nourrit, réchauffe, abrite, protège et soigne. Chez nous, sa découverte est récente et nous commençons à apprécier ses nombreuses propriétés, qui offrent une véritable alternative aux matières premières polluantes. Philippe Casanova est consultant en développement durable et fondateur d'une société spécialisée dans l'importation de produits artisanaux de qualité, issus du commerce équitable, en provenance d'Afrique et d'Asie. Et en connaisseur, il nous fait découvrir des techniques, expliquées étape par étape et de façon pédagogique, pour réaliser douze créations d'objets qui nous permettront d'appliquer ces savoir-faire séculaires.

Se régénérer grâce à la nature

Pascale d'Erm, éditions Ulmer, 25€

Cet ouvrage répond à un besoin de nature que nous ressentons à chaque instant. Alors comment réveiller nos capteurs sensoriels pour saisir les bienfaits de la nature ? Pascale d'Erm, journaliste, réalisatrice, spécialisée dans les sujets d'environnement depuis une dizaine d'années, nous dit que depuis des millénaires, les croyances ancestrales incitent les hommes à y puiser force et vitalité. Et que diriez-vous d'une eau pure, d'un air sain, d'une terre nourricière ? La force douce de cette nature nous régénère aussi psychologiquement. D'où nous vient ce besoin de nature ? Quels en sont les effets ? Comment la nature nous permet-elle de nous régénérer physiquement et émotionnellement ? Autant de pistes à suivre, parfois très différentes, pour nous reconnecter à ce qu'il y a de meilleur en nous. Un très beau et grand livre !

Yoga thaï traditionnel. Histoire et 18 postures de style thaï

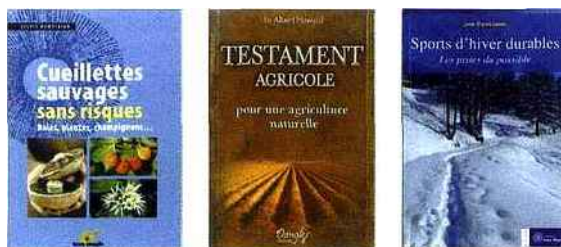
Kim Iy, éditions Chariot d'Or, 20€

Le yoga thaï, cet art traditionnel (*Ruesri Dat Ton* en thaïlandais), est une forme de gymnastique douce née il y a près de deux cents ans en Thaïlande. Pour le corps et l'esprit, intégrant postures yoga, respiration et automassages sur des zones précises du corps, il fait partie des techniques de guérison de la médecine traditionnelle thaïlandaise. Les 18 postures de yoga thaï évoquées dans cet ouvrage nous permettent – particuliers, massothérapeutes, praticiens en massages bien-être et passionnés souhaitant acquérir ou améliorer leurs techniques posturales – d'intégrer ces mouvements dans leur protocole de massage sur table. Kim Iy, enseignant et thérapeute en massages traditionnels et yoga thaï Ruesri Dat Ton, fondateur de Bodhisens, membre du collectif 1% pour la planète, exerce son art entre La Rochelle, l'île de Ré et Paris, et enseigne auprès du grand public, des instituts et professionnels du bien-être, les disciplines Ruesri Dat Ton et massage yoga thaï traditionnel.

La Terre sur un fil

Eric Lambin, éditions Le Pommier, 9€

L'auteur du livre *Une écologie du bonheur* nous enchante par ce petit – mais ô combien grand – livre de poche. Il nous dit : observez le funambule sur son fil, il adapte sans cesse ses mouvements pour conserver son équilibre. Et c'est la même chose pour la Terre ! Mais l'humanité, par sa croissance démographique, son activité et la croissance de sa consommation, cause désormais dans le système terrestre des modifications d'une ampleur sans précédent. Allons-nous assister à la chute du funambule ? Est-elle inévitable ? Eric Lambin, géographe de formation, professeur sur les interactions entre l'homme et son environnement à l'université catholique de Louvain, en Belgique, nous éclaire en déposant entre nos mains des données scientifiques récentes et des théories actuelles. Et il ne s'arrête pas au constat puisqu'il propose une analyse douce et des solutions pour que la Terre continue à avancer sur son fil... Magnifique analyse !



Le bon cru. Détox, vitalité et gourmandise

Année de l'écru Helen Poolman, éditions La Plage, 19,90 €

Il n'est plus à démontrer que la cuisine crue est pleine de bienfaits pour notre santé. La question est comment la faire et surtout varier le plaisir ? Voici l'ouvrage indispensable pour apprécier les smoothies verts, les crackers aux graines de lin, les salades de jeunes pousses, la soupe de concombre au shiitake... Fini la corvée de la cuisson ! Presser, déshydrater, faire germer... De l'entrée au dessert, des recettes originales pour composer plats pleins d'énergie ou les nutriments et les saveurs restent intacts. Pour les débutants, c'est une bonne entrée en matière !

Cueillette sauvages sans risques. Baies, plantes, champignons...

Sylvie Hampikian, éditions Terre Vivante, 19 €

Voilà un ouvrage pour les promeneurs aimant profiter de la nature en toute saison. Cueillir des fruits des bois, champignons, plantes aromatiques sauvages... Sylvie Hampikian, passionnée de botanique, docteur vétérinaire et expert pharmacotoxicologue, décrit en termes fondamentaux les espèces vénéneuses à bannir, celles qui, indigestes ou légèrement toxiques, sont à éviter et les plus savoureuses à privilégier. Elle insiste sur les ressemblances entre plantes comestibles et toxiques et indique les précautions à prendre pour éviter tout problème sanitaire.

Testament agricole. Pour une agriculture naturelle

Albert Howard, éditions Dangles, 22 €

Ce grand livre vient d'être réédité après une très longue absence des rayons de nos librairies. L'agronome et botaniste anglais Sir Albert Howard (1873-1947) est considéré comme l'un des pères fondateurs de l'agriculture biologique. Travailla de longues années en Inde où il put étudier et approfondir les pratiques agricoles traditionnelles. Face aux immenses défis de l'agriculture du 21^e siècle, l'œuvre de ce botaniste est vraiment d'actualité.

Sports d'hiver durables, les pistes du possible

Jean-Pierre Lamic, éditions Yves Michel, 15,90 €

L'auteur professionnel du tourisme et des loisirs et président fondateur de l'association des voyageurs et voyageurs écoresponsables nous montre comment repenser complètement les sports d'hiver et prendre le cap du tourisme durable. N'hésitant pas à remettre en cause les modèles existants, le développement durable des sports d'hiver passe par une prise en compte des émissions de CO₂, l'organisation des transports des touristes, l'anticipation de la gestion de l'eau, des déchets, de l'énergie et du logement, et surtout par la reconnexion des stations au territoire et aux habitants. De nombreuses solutions existent. À travers une argumentation étayée et complétée par une enquête réalisée pour la circonstance, l'auteur analyse les implications directes de chaque type d'aménagement sur les écosystèmes et les populations locales. Un ouvrage qui enchantera les amateurs de montagne qui apprennent à devenir non plus usager mais nouveaux consommateurs et responsables de l'espace naturel dont ils disposent.