



### La société toxique

La toxicité a envahi notre quotidien : l'air que nous respirons, nos aliments, nos produits de santé et d'hygiène et même notre manière de penser ! Intox médiatique, médicamenteuse ou agroalimentaire, l'auteur fait le tour de tout ce qui nous empoisonne la vie et épingle notamment les pouvoirs publics. Ce manuel de dépollution mentale, résolument

optimiste, permettra à chacun de reprendre sa vie en main et ne plus subir les (mauvaises) décisions des autres. Un livre pour s'épanouir et atteindre un vrai bien-être, en toute liberté.

De Pryska Duceurjoly, éd. Respublica, 250 p., 18,90 €.

### Cheveux au naturel

Vous rêvez d'une belle chevelure, entretenue simplement ? Pour vous y inviter, voici des fruits pour les nourrir, des fleurs pour les adoucir, des huiles essentielles pour assainir. Cet ouvrage regroupe plein d'idées de recettes maison, faciles, économiques, ludiques et efficaces. Trop secs, cassants, fourchus, mous, gras, fins ou en chute libre, tous les

cheveux trouveront comment bénéficier des bienfaits des plantes qui leur conviennent le mieux pour les renforcer, les protéger et les embellir.

De Véronique Desarzens, éd. Sang de la Terre, 128 p., 13,50 €.



### Les huiles essentielles

Cette huile essentielle est-elle de bonne qualité ? Est-elle adaptée à mon problème ? Puis-je l'utiliser sur mon bébé ? Si les huiles essentielles ont le pouvoir d'enrayer les infections bactériennes et virales, relancer les défenses naturelles ou soulager les petits maux du quotidien, elles doivent cependant être utilisées avec précaution. Découvrez

les propriétés de chaque huile essentielle, des conseils précieux sur la manière de les choisir, ainsi que des recommandations et formules pour traiter 170 maux de tous les jours.

De Jean-Philippe Zahalka, éd. Dauphin, 368 p., 20 €.

### L'extrait de pépin de pamplemousse

On ne vantera jamais assez les innombrables bienfaits de l'extrait de pépin de pamplemousse (EPP). Ce puissant antimicrobien, antibactérien et fongicide est utilisé dans le traitement et la prévention de nombreuses maladies : gripes, infections parasitaires, mycoses, herpès, etc. Cet ouvrage, à la fois théorique et pratique, vous délivrera tous les

conseils d'utilisation de l'EPP pour traiter, chez vous, les principales affections courantes, mais aussi soigner vos animaux et purifier votre maison.

De Allan Sachs, éd. Trédaniel, 184 p., 12,90 €.



### Jardiner sans (trop) arroser

Réussir un beau jardin d'agrément ou un potager en limitant les arrosages, c'est bon pour la planète, mais cela permet aussi de faire des économies d'eau. Alors pourquoi ne pas essayer ? Ce guide répertorie toutes les techniques pour un jardinage économe en eau et propose un catalogue de plus de 230 plantes sobres, belles et résistantes,

ne nécessitant pas ou que peu d'arrosage. Savoir bien acheter, planter au bon moment, récupérer l'eau, pailler, sarcler, désherber... des conseils et gestes simples expliqués pas à pas.

De Patricia Beucher, éd. Larousse, 144 p., 9,90 €.



### L'amorce d'un changement se dessine

C'est Bickel qui nous offre ce plaisir ! Pour notre dessinateur préféré, le formatage par des informations débilantes et déprimantes maintient l'individu sous contrôle. Dépossédé de ses moyens, il subit sa vie et perd sa santé et sa joie de vivre. Bickel nous invite alors, à travers ce « best of » à l'humour dé-

capant, à reprendre conscience de qui nous sommes et du sens à redonner à notre vie.

De René Bickel, 72 p., 15 € + 3 € port (port offert jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2010).

Commande par chèque à René Bickel – 116, rue de Mittelwihr – 68150 Ostheim, tél. : 03.89.47.83.06, site : www.bickel.fr.

### Astuces gourmandes pour allergiques de tout poil

Cuisiner pour les allergiques ? Quel casse-tête ! Si vous pensez que cela consiste à toujours manger les mêmes choses, fades et insipides, vous vous trompez ! Et l'auteur de ce livre va vous le prouver. Vous trouverez dans cet ouvrage plus de 60 recettes garanties sans œufs, sans gluten et sans fruits à coque, toutes pleines de goût : et pourquoi

pas une pizza bacon, chèvre et origan ? Des gambas poêlées au fenouil, un risotto aux épinards frais ou un fondant au chocolat et au lait de soja vanillé ? Alors, allergiques, tous à vos casseroles !

De Patricia Coignard, éd. Tana, 160 p., 12 €.



### Tisanes : guide pratique pour toute la famille

Les plantes ont constitué le premier et principal outil thérapeutique à la disposition de l'homme. Bénéficiez de leurs propriétés médicinales et apprenez à préparer vos tisanes pour prévenir, soulager et traiter vos maux du quotidien. Découvrez, pour une quarantaine de plantes, quelles parties utiliser, leurs

constituants, propriétés, indications, précautions d'emploi et associations, pour prendre soin de vous et de vos proches au naturel et sans danger !

Du Dr Claire Laurant-Berthoud, éd. Jouvence, 160 p., 14,90 €.



### Curcuma en cuisine

Cette plante aux mille usages, utilisée depuis toujours en Asie où elle est cultivée, connaît un intérêt grandissant pour son principe actif, la curcumine, aux effets anticancer. Découvrez comment l'associer à d'autres aliments santé qui stimuleront vos défenses naturelles comme les graines de lin, le shiitake ou le sirop d'agave, à travers une ving-

taine de recettes colorées, au goût comme à l'œil, accompagnés de conseils et astuces d'utilisation pour le cuisiner de l'entrée au dessert !

De Garance Leureux, éd. La Plage, 72 p., 9,90 €.



### La spiruline

Finis le tube de vitamine C, oui à la spiruline ! Ce seul mot suffit à retrouver punch et dynamisme. Concentré de vitalité, ce complément alimentaire saura « booster » vos cellules et reflorir votre beauté au seuil de l'été. Très appréciée des sportifs et des végétariens, cette algue est un aliment clé pour ceux qui craignent les carences. Découvrez ses bien-

faits en cosmétique et donnez de la couleur à votre alimentation quotidienne en l'intégrant de manière simplissime à des recettes originales salées et sucrées.

De Géraldine Legrain-Laval et Benoît Legrain, éd. Anagramme, 72 p., 8,90 €.

