

livres

IL FAUT DE TOUT POUR FAIRE UN MONDE... DE LECTURE. DES BÉBÉS ET DES FLEURS DES CHAMPS, MAIS AUSSI DES POISONS ÉCONOMIQUES, DES POLLUTIONS IDÉOLOGIQUES : DE QUOI NOURRIR DES PAUSES PAISIBLES ET DES SOURIRES, DES COMBATS DE HAUTE IMPORTANCE ET DES CRIS DE GUERRE. LA VIE D'UN ÉCO-CITOYEN.



LE GUIDE DE MON BÉBÉ AU NATUREL

Un médecin homéopathe et naturopathe, une praticienne de massages ayurvédiques et de shiatsu, un pédiatre, un ostéopathe, une masseuse kinésithérapeute des bébés: sous la direction du Dr Dominique Leyronnas, néonatalogiste, et de Catherine Piraud-Rouet, journaliste spécialisée en puériculture naturelle, tout ce petit monde oriente les futures mamans dans le sens d'un accueil et d'un accompagnement tout en douceur de leur bébé. Grâce à eux, à leur vision de la vie, à leur expérience de la maternité, ce guide définit des repères fondamentaux pour toutes les femmes en attente d'informations alternatives naturelles. Dans ces pages, vous ne trouverez pas les sempiternelles suggestions bêtifiantes et normalisées des guides de puériculture classiques. D'un intervenant à l'autre, chaque chapitre invite à la mise en acte de soins maternels harmonieux, écologiquement et psychiquement responsables. Ici, le bébé est un sujet, pas un objet, et le moindre conseil pratique de cette approche tend à privilégier son bien-être profond, garant d'une autonomie sereine et durable.

Editions Nathan. 264 p. 13,50 €



LA SOCIÉTÉ TOXIQUE

Priska Ducoeurjoly
M é d i a t i q u e ,
médicamenteuse, agro-
alimentaire: chronique,
la triple intoxication de la

population révèle, plus qu'une interdépendance, une collusion d'intérêts chez les pollueurs. Les rouages de la société toxique désignés par l'auteur ne sont-ils pas huilés de bons sentiments infantilisants destinés à faire passer la pilule d'un puissant système d'emprise? Exemples puisés dans l'actualité à l'appui, la journaliste s'attaque aux trois supports majeurs de cette aliénation sournoise. Info, médicaments, alimentation: on nous fait avaler n'importe quoi! Et à haute dose. Peut-être pas à nous, en quête, sur les chemins de la BiO, d'une conscience éclairée à la lumière de la vigilance et de la détermination, mais à tous ceux qui font comme ils peuvent pour tenter de naviguer, à l'aveugle, dans une société de plus en plus déshumanisée, de plus en plus liberticide. Priska Ducoeurjoly creuse ses sources pour en extraire une certitude: il faut rester en éveil, continuer de chercher, de résister. Choisir d'autres voies et cultiver la vie, debout, envers et contre tous les poisons de l'aliénation économique qui ruine la santé physique et mentale. Editions Respublica. 327 p. 18,90 €

Journal champêtre d'Edith Holden

Préface de Jean-Marie Pelt



JOURNAL CHAMPÊTRE d'Edith Holden

Un délice! Pour tout amoureux de la nature, la nouvelle édition (re-maquetée) de ce recueil de notes de la vie champêtre de la naturaliste anglaise Edith Holden est un vrai bonheur.

Auteur de la préface, Jean-Marie Pelt évoque ce sentiment de paix qui enveloppe le lecteur en balade au fil des pages, illustrées à l'aquarelle avec une délicatesse sensible. Contemplation, émotions simples... Les textes de la jeune femme évoquent les fleurs, les oiseaux, les papillons, les talus, les haies et les champs, sans pesticides, sans intervention massive de l'homme. Nous sommes au début du 20ème siècle: sur une double page, coquelicots et campanules se balancent sous la brise. Il fait beau. Et doux.

Editions du Chêne. 176 p. 25 €



GULLIVERT LE GUIDE PRATIQUE DU SAVOIR VERT

De la cartouche d'encre au clavier d'ordinateur en passant par la brosse à dents, les médicaments ou les paires de ciseaux: comment trier et recycler plus de mille objets de la vie quotidienne? Présenté sous forme d'abécédaire, ce guide donne des adresses, des pistes, des idées et des informations sur le devenir potentiel des objets courants dont nous nous débarrassons. Ce brave Gullivert, qui en connaît un rayon, recense également les principaux éco-acteurs en France: associations, salons, médias verts, organismes de formation. Bien conçu, un ouvrage vraiment pratique qui se lit facilement et avec un plaisir inhabituel en regard du sujet.

Editions Ideacom. 304 p. 15 €

SANS LE NUCLÉAIRE ON S'ÉCLAIRERAIT À LA BOUGIE

Corinne Lepage
Jean-François Bouvet

"Les tartes à la crème du discours techno-scientifique" ont tendance à voler bas et de toutes parts, ces temps-ci! Et à faire un de ces bruit de fond... Dans le genre, "Sans le nucléaire, on



s'éclairerait à la bougie", il y a "L'extinction des espèces est un phénomène naturel", ou "Les OGM réduisent la pollution", ou encore "Manger BiO n'offre aucun avantage nutritionnel" et autres cerises sur le gâteau. Corinne Lepage et son co-auteur n'aiment pas les tartes à la crème, ces arguments douteux et obsessionnels. Ils les mettent à plat avec délectation et n'en font qu'une bouchée, histoire de clouer le bec de ceux qui en jouent dans les diners en ville. Solidement documentées, leurs chroniques acidulées ouvrent généreusement l'appétit. On se régale. Editions du Seuil. 127 p. 12 €



SPORT SOYEZ EFFICACE!

Lydie Raisin

Cette fois-ci, c'est la bonne. On se met à la gym! C'est le moment: les beaux jours donnent du cœur à l'ouvrage. Inutile de dépenser de l'énergie pour faire des mouvements en dépit du bon sens qui risqueraient de vous faire mal. Ce guide pratique vous incite à gérer intelligemment vos ressources. Pour bien voir la différence et reproduire les bons gestes, chaque mouvement est illustré d'un "A ne pas faire" et d'un "A faire". Grâce à ce professeur qui vous suit pas à pas, vous allez évoluer efficacement sur la voie de l'exercice physique qui recharge vos batteries. Pratiquez en plein air si vous le pouvez. Et si le soleil s'y met, à l'occasion d'une promenade à pieds, ce sera encore mieux. Sculptez vos fessiers, galbez vos jambes, affinez votre taille... Vous verrez: les explications sont simples, les dessins parlants. Idéal pour nous toutes.

Leduc Editions du Seuil. 240 p. 14,90 €