



SE NOURRIR EN CONSCIENCE

Ariane Roques. Ileana Fundi.

L'idée est originale, inédite. Un livret de 56 pages et 40 cartes dédiés à l'alimentation heureuse. Cartes à jouer ? A aimer, à bouger, à manger, à méditer, à ressentir, à pratiquer, à vivre. Il s'agit ici de nourrir son corps, bien sûr, avec des recettes colorées créées par Valérie Cupillard, mais aussi son cœur et son esprit. Ce sont plus les comportements face à l'alimentation, les projections et ce qu'elles engendrent comme mouvements de conscience que les aliments eux-mêmes qui se trouvent mis en perspective sur les cartes de ce grand jeu sans autre enjeu que de parsemer sur son assiette des grains de lumière, de gratitude et de joie. Heureux que nous sommes de savourer la vie, plus heureux encore serons-nous à développer ces sentiments harmonieux en nos cellules affamées de paix.

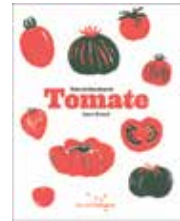
Editions Le Souffle d'Or. 28 €

TOUT EST BON DANS LA TOMATE

Joyce Briand

Nous aimons bien cette petite collection sympathique, soutenue par Biocoop et le Réseau Cocagne, à l'honneur des légumes les plus simples de nos potagers. Après la Carotte et la Pomme de terre voici la Courgette et la Tomate. "Tout est bon dans"... ces recettes végétariennes inattendues et faciles à réussir qui ouvrent grand notre appétit de végétaux à travers une approche écologique globale tout en générosité et gourmandise de vie. Tomate insolite, tomate fondante, tomate croquante, tomate onctueuse, tomate dessert : dédié au fruit que l'on aime faire vivre comme un légume, ce cahier de cuisine positif et joyeux dans l'âme nous invite à découvrir la tomate autrement, à l'aimer différemment : dans un esprit de partage qui évoquerait la bonté.

Editions Rue de l'Echiquier. 64 p. 8 €

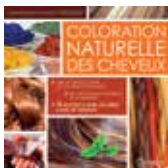


LA PEINTURE SUÉDOISE

Nathalie Boisseau

La peinture suédoise fait rêver. Naturelle et durable au possible, elle n'en présente pas moins un aspect déco plus tendance que toute autre. Sa personnalité unique apparaît à travers ses couleurs, sa texture, son "rendu". Vous souhaitez l'utiliser chez vous ? Alors, apprenez à la cuisiner car cette peinture se cuisine ! Ce guide est d'autant plus pratique qu'il donne envie de s'y mettre tout de suite. Le premier pas est fait dès la première lecture, même si celle-ci s'avère rapide comme une prise de contact alors que les témoignages qui émaillent le parcours de l'ouvrage illustrent la démarche suédoise appliquée avec succès en France. De la farine aux pigments en passant par le savon noir et l'huile de lin, les produits de base aisés à trouver dans nos magasins BiO ont largement de quoi nourrir nos envies de Suède maison. C'est bon, on y va !

Editions Alternatives. 112 p. 13,50 €



COLORATION NATURELLE DES CHEVEUX

Gwendoline et Lionel Clergeaud

De nombreuses femmes "BiO", écologistes, appliquent des colorations peu naturelles sur leurs cheveux. Un risque santé facile à éviter. Avec ce guide pratique spécial coloration, elles ne pourront plus se tromper. Il existe des colorations naturelles, non toxiques, de vraies teintures végétales certifiées. Les autres ? Mieux vaut les oublier définitivement en regard de ce qu'elles contiennent. Cet ouvrage l'explique en détails : les colorants chimiques et autres ingrédients nocifs sont repérables sur les étiquettes. Aucune raison de se laisser duper par le faux naturel, que l'on trouve malheureusement dans certains magasins BiO, alors que le vrai s'affiche clairement sur les emballages, labels à l'appui ! Un livre utile à toutes celles qui ne tiennent pas à se faire des cheveux pour leur santé.

Editions Dangles. 176 p. 18 €