

TOPNATURE

CUISINE BIO. COSMÉTIQUE BIO. ÉCOLOGIE. LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO

COSY

**UN BON BRUNCH
QUI TIENT CHAUD**

SOINS

NOURRISSANTS

**ILS NOUS
METTENT
DU BAUME
AU CORPS**

**DE LA SOUPE
POUR
TOUT LE MONDE
ÇA FAIT DU BIEN!**

**THÉ MATCHA
POURQUOI
NOUS L'AIMONS TANT**

EN HIVER

**JE SOULÈVE
DES MONTAGNES**

**OLIVIER FAVIER
GARDER
L'ŒIL OUVERT**

**PÂTISSERIE
VEGAN
DU GÂTEAU!**

IL FAIT FROID? ALORS ON LIT, ON SE DÉLIE, ON SE RELIE, AU LIT OU DANS UN FAUTEUIL. SOUDAIN, ON SE REND COMPTE QU'IL FAIT CHAUD EN SOI.

SECRETS DE BRASSEUR

M. Goemaere. L. Louis. T. Mousseau

Bien qu'il ne soit pas toujours simple de se lancer en biérogologie, ici ce n'est pas compliqué : Linda Louis a encore concocté un de ces livres dans lequel aucun détail ne lui échappe. Pour tirer au clair les secrets de brasseur, elle a écouté au plus près deux professionnels, ingénieurs agronomes, qui révèlent volontiers leurs connaissances en la matière. Ce n'est pas rien de réussir sa bière maison ! Linda transcrit, Linda photographie : au-delà du bricolage nécessaire des deux brasseurs, le lecteur découvre un véritable savoir-faire artisanal. Les différentes familles de bières, les ingrédients, les processus de fabrication mais également le matériel de brassage, de mesure, de désinfection : le parcours est technique, évidemment car il s'agit de plonger dans le sujet sans boire la tasse. L'amère Noël, India Pale Ale, Brigit la blanche, 333 trappiste... Les vingt recettes de bières présentées dans ces pages invitent plutôt à partager un bon verre avec les copains et à savourer son plaisir. A vos marmites !

Editions La Plage. 224 p. 19,95 €



GEMMOTHÉRAPIE

Stéphane Boistard

Quel bonheur de pouvoir faire confiance à un véritable guide pratique ! Le genre est tellement galvaudé qu'il apparaît soudain, comme s'il tombait du ciel, dans sa pleine fonction : accompagner le lecteur dans l'apprentissage éclairé d'une thérapeutique naturelle. Pourtant douées d'exceptionnelles capacités de régénération (liées à leur stade de croissance) les qualités des bourgeons d'arbres et d'arbustes sont souvent méconnues. Cinquante années d'expérience et d'études prennent forme de manière synthétique et particulièrement pédagogique dans cet ouvrage destiné à mettre à la portée de tous la précieuse gemmothérapie sous forme de macérats de bourgeons, en complément d'autres thérapeutiques naturelles telles que l'aromathérapie ou la phytothérapie. L'auteur aime les arbres et cette passion se sent dans son approche sensorielle, généreuse. Il connaît bien le sujet et le partage du fond du cœur avec ses lecteurs. Une belle densité de vie !

Editions de Terran. 256 p. 22 €

JUS ET SOUPES DÉTOX

Valérie Cupillard

"Je cuisine BIO avec Valérie Cupillard", et depuis longtemps ! Valérie est un chef de file et nombreux sont celles et ceux qui ont pris avec elle le train de l'alimentation BIO. Sans plus jamais en descendre car pourquoi ne pas poursuivre le voyage quand il s'avère aussi agréable ? Valérie sait s'y prendre : ses 50 jus et soupes détox à base de légumes, fruits, plantes et épices nous promettent des lendemains (de Fêtes) qui chantent d'autant plus que la couleur est au rendez-vous des recettes. Inutile de chercher midi à quatorze heures : les ingrédients sont accessibles, les mélanges faciles à réaliser, les effets positifs sur le corps et le moral. On draine et on détoxifie. Plus on est léger, mieux on rit !

Prat Editions. 96 p. 12 €





COMMENT LA FRANCE A TUÉ SES VILLES

Olivier Razemon

Nous connaissons tous des quartiers tués par la grande distribution de périphérie urbaine, vitrines vides, stores métallique baissés, façades aveugles. Petits commerces de centre ville abandonnés, logements vacants, population déroutée... Les villes de province se dévitalisent, et le spectacle qui en découle n'est pas des plus réjouissants. Comment limiter les effets de l'offensive ultra libérale dans ces territoires désertés? Comment redonner aux villes, à leurs quartiers, leurs lettres de noblesse ou tout au moins comment relancer

leurs battements de cœur? L'auteur n'y va pas par quatre chemins en terme de réalisme. Il connaît les villes en question, et leur désolation n'a d'équivalent que la sienne. On le serait à moins, désolés, de constater combien la tristesse découle de cette économie mortifère qu'il convient de ne pas cautionner dans nos choix quotidiens. Faisons fleurir la proximité, fertilisons les graines de vie qui y prennent racine et cueillons inlassablement les fruits de cette écologie dynamique. Olivier Razemon y invite chacun à coups de petites solutions qui font les grandes joies. Qui fondent la liberté.

Editions Rue de l'échiquier. 224 p. 18,00 €

MES MEUBLES ET MA DÉCO EN PALETTES

Françoise Manceau-Guilhermond

Les palettes, disons-le tout net, on adore. Vu tout ce que l'on peut en faire sans être un bricoleur patenté, on constate qu'elles respirent l'écologie en mouvement. Pratiques, bon marché, durables: les palettes illustrent le re-use par excellence, synonyme de réduction des déchets comme on l'aime (beaucoup plus que le recyclage qui coûte cher, mine de rien). Avec les palettes récupérées dans son magasin BiO ou ailleurs, on s'imagine réaliser des petits meubles hyper cool. On s'imagine, et on le fait: une fois n'est pas coutume. L'auteur propose ici 18 modèles pour fabriquer non seulement table et tabouret, mais aussi sommier, tête de lit, îlot de cuisine, console, bibliothèque balançoire, soliflore, sapin de Noël pour l'année prochaine... Un coup de peinture éventuel avec des matières naturelles, blanc de Meudon, pigments, marc de café, et le tour est joué. On est content de soi et c'est drôlement agréable!

Editions Terre vivante. 96 p. 14,00 €



MON ENFANT AU NATUREL

M. Laforêt. L. Ringot.

De 0 à 10 ans: ce guide de l'enfance du bien-être devrait être offert à toute future ou nouvelle maman. Car elles ne savent jamais vraiment comment s'y prendre, ces jeunes mamans pleines de bonne volonté mais vite dépassées par les heureux événements. Que celles d'entre nous qui ne sont pas passées par ce stade lèvent le doigt... Nous, on aime beaucoup ce bon gros livre qui assure, rassure, accompagne, dépanne: faire vite partie de la famille! Lorsque l'on découvre que c'est Marie Laforêt qui propose les ravissantes et délicieuses recettes de ce livre, on se régale d'avance de ces douceurs de vivre dédiées au petit d'homme né dans une famille attentive à son bien-être à long terme. Les conseils en nutrition et en naturopathie, les suggestions d'ameublement écologique pour la chambre de l'enfant, les jeux et jouets du monde, tout cela concourt à nous surprendre à guetter grossesses et naissances aux couleurs de la BiO afin de faire connaître le livre.

Editions Alternatives. 413 p. 24,90 €



TOPNATURE

CUISINE BIO. COSMÉTIQUE BIO. ÉCOLOGIE. LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO