

Livres à lire

NOTRE SÉLECTION

POUR LE MOIS D'AVRIL

LES PLANTES QUI SOIGNENT



Les plantes à l'origine des produits pharmaceutiques et des remèdes naturels Elizabeth Dauncey et Melanie-Jayne R. Howes

S'il est connu que l'aspirine dérive du saule et la morphine du pavot somnifère, savez-vous que

la recherche actuelle travaille sur les plantes de la famille de l'asperge pour élaborer un médicament contre les maladies de Parkinson et d'Alzheimer ? Le monde des plantes et le potentiel dont il regorge restent à explorer... Moins de 7% des plantes du monde entier (environ 400 000) ont été utilisées comme remèdes traditionnels. Ce livre présente les plantes dont certains constituants ont été isolés pour développer des médicaments majeurs, et d'autres plantes aujourd'hui largement disponibles comme compléments alimentaires ou en phytothérapie.

200 illustrations
224 pages
32.00 €
Éditions ULMER

LE POTAGER D'UN FRIMEUR

Xavier Mathias

Ce beau livre de littérature jardinière aborde le potager sous l'angle cocasse et jubilatoire d'une frime assumée. Il réjouira les amateurs de bons mots et de beaux légumes. On y retrouve le style de Xavier Mathias, où second degré, clin d'œil et citations farfelues le disputent à l'érudition. « Chaque plante est un don qui nous est fait. Je m'émerveille, c'est tout. On peut aussi dire que je frime, aucun doute. Et je nous y invite. »

Xavier Mathias est formateur en maraîchage et jardinage bio. Il est également conférencier, collaborateur au magazine de Terre vivante Les 4 Saisons et auteur de nombreux ouvrages dont La vie érotique de mon potager.

Thématique : Jardin bio
208 pages
25 €
Éditions Terre Vivante



300 plantes médicinales de France et d'ailleurs

Identification, principes actifs, modes d'utilisation



Dr Claudine Luu, Dr Annie Fournier

Ce livre est écrit par deux pharmaciennes dont Claudine Luu, l'une des plus grandes spécialistes françaises en phytothérapie. Il présente 300 plantes choisies pour leurs nombreuses utilisations en médecine naturelle. Chacune est illustrée et abordée en détail : histoires, variétés, utilisations, posologies, contre-indications. Elles sont inscrites à la pharmacopée française, invitant ainsi les professionnels de la santé à les découvrir. Ce beau livre de près de 700 pages comblera tous les amateurs de plantes.

672 pages
49 €
Éditions Terre Vivante

MES PETITS ÉLEVAGES AU JARDIN

Devenir (facilement) éleveur

Dr Alain Fournier

Le guide indispensable pour débiter des petits élevages dans son jardin : poules, lapins, chèvres, moutons, abeilles, escargots, oies, canards. f Anatomie et physiologie, catalogue des races tout illustré, les maladies les plus courantes, le bon matériel, aménagement de l'espace, alimentation, reproduction, etc. f Des illustrations claires et instructives : schémas, pas-à-pas, plans, photographies. Vétérinaire en région parisienne, le Dr Alain Fournier

est l'auteur de nombreux ouvrages sur les races de chiens et sur les animaux d'élevage.

17 x 23 cm
176 pages
Broché
19,90 €
Éditions Artemis



SURVIVRE EN PLEINE NATURE

Emilie Cuissard, Nicolas Clémendot



Nombreux sont ceux qui rêvent aujourd'hui de renouer avec la nature, de s'immerger dans cette puissance reconfortante et apaisante, de laisser leurs anciennes habitudes

derrière eux. Vivre en autonomie en pleine nature, et en faire profiter sa famille en toute sécurité, c'est possible, pour peu d'y être correctement préparé. Nicolas Clémendot, formateur en survie et bushcraft depuis plus de 10 ans et Emilie Cuissard, ethnobotaniste passionnée de plantes sauvages, vous invitent à les suivre hors des sentiers, au cœur des forêts, pour une expérience unique !

Collection : Nature
130 x 190 mm
288 pages
14.95 €
Éditions Larousse

AUTO-SUFFISANT (OU PRESQUE)

Manuel pour un jardin vivrier

Guylaine Gouffier

Guylaine Gouffier propose une méthode pour transformer son jardin vivrier (et beau!). Chaque saison s'ouvre par un plan d'un jardin type résumant visuellement les travaux à effectuer et présente un programme de plantation précis permettant d'obtenir une grande diversité de légumes, fruits, herbes et fleurs comestibles. On crée un potager, on utilise tous les espaces du jardin (massifs, clôtures, murs, terrasse), on profite de la nature environnante (cueillettes sauvages). Un livre ultra-pratique et illustré fourmillant d'idées, d'astuces et de conseils pratiques, idéal pour débiter.

300 illustrations
160 pages
Année d'édition : 2021
18.00 €
Éditions ULMER

