

BIO Livres et Médias



Le bio, indispensable ou inutile ?

« 52 mn Actus », une nouvelle revue bimensuelle, a pour vocation de faire le tour complet d'un sujet brûlant en 52 minutes, le temps d'un trajet aller-retour quotidien pour comprendre et analyser. Son numéro 2 a pour sujet la bio. Un style direct, des questions clés, des réponses claires et sans

parti pris, des chiffres, des infographies pour appréhender l'impact de la bio sur la santé, l'environnement et l'économie.

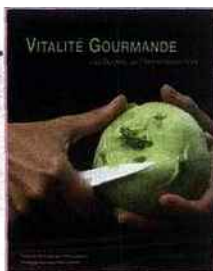
De Cécile Maillard, 112 p., 4,90 €. En kiosques depuis le 15 mars.

Le bon cru – détox, vitalité et gourmandise

Manger cru apporte force de vitamines, minéraux et enzymes qui détoxiquent l'organisme, stimulent le système immunitaire, préviennent l'oxydation des cellules et favorisent leur renouvellement. Ne pas chauffer, c'est la santé ! Recettes à base de produits biologiques d'origine végétale et non pasteu-

risés pour une alimentation vivante mettant à l'honneur légumes et fruits de saison, graines germées et oléagineux... Un concentré de détox et de vitalité dans votre assiette !

De Hélène Poolman, photos de Anne de Leeuw, éd. La Plage, 120 p., 19,90 €.



Vitalité gourmande – les secrets de l'alimentation vive

Exigeons des plats savoureux et surprenants, refusons l'ennui, l'alimentation mal équilibrée et les mauvaises associations. Plus que jamais, la santé passe par une alimentation équilibrée, variée, intelligente. Ne dit-on pas qu'il faut manger plus de légumes, s'inspirer du régime crétois ? L'alimentation vive privilégie la partie vivante de chaque ingrédient,

la plus en phase avec nos besoins. Egalement plus de 100 recettes contemporaines, faciles, équilibrées et surtout délicieuses !

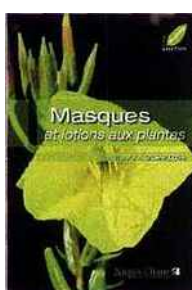
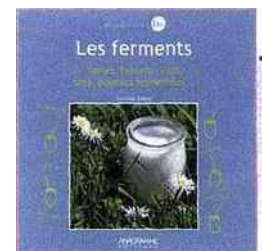
De Pol Grégoire et Françoise De Keuleneer, photos de Jean-Pierre Gabriel, éd. Françoise Blouard (Belgique), 208 p., 39,50 €.

Ferments – yaourt, faisselle, kéfir, soja, boissons fermentées...

Les bactéries lactiques comptent parmi les principaux probiotiques dont les bienfaits sur l'organisme et en particulier au niveau de la flore intestinale sont bien connus. Tous les ferments et leurs secrets, comment les utiliser, un carnet gourmand de recettes sucrées et salées. Source de santé et de bien-être, source d'économies, source de préservation

de l'environnement par la réduction des emballages, source de saveurs inédites, la fabrication maison de tous ces produits fermentés s'inscrit aussi dans la satisfaction du fait par soi-même.

De Dounia Silem, éd. Anagramme, 72 p., 8,90 €.



Masques et lotions aux plantes

Halte aux crèmes miracle vendues à prix d'or ! Chaque peau a ses besoins et chaque personne a ses préférences. Fumigations, gommages, masques ou eaux florales : vous trouverez une multitude de recettes pour préparer à la maison, très simplement, des soins naturels adaptés à vos besoins et envies. Pour réaliser ces masques ou lotions

fleuries, vous pouvez cueillir et ramasser certains ingrédients (plantes, fleurs), faire votre marché (légumes, fruits) ou encore aller chez votre herboriste favori (huiles essentielles).

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