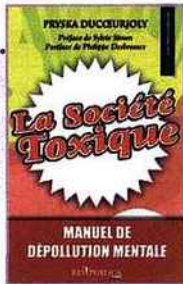


Livres et Médias



La société toxique

La toxicité a envahi notre quotidien : l'air que nous respirons, nos aliments, nos produits de santé et d'hygiène et même notre manière de penser ! Intox médiatique, médicamenteuse ou agroalimentaire, l'auteur fait le tour de tout ce qui nous empoisonne la vie et épingle notamment les pouvoirs publics. Ce manuel de dépollution mentale, résolument

optimiste, permettra à chacun de reprendre sa vie en main et ne plus subir les (mauvaises) décisions des autres. Un livre pour s'épanouir et atteindre un vrai bien-être, en toute liberté.

De Pryska Ducœurjoly, éd. Respublica, 250 p., 18,90 €.

Cheveux au naturel

Vous rêvez d'une belle chevelure, entretenue simplement ? Pour vous y inviter, voici des fruits pour les nourrir, des fleurs pour les adoucir, des huiles essentielles pour assainir. Cet ouvrage regroupe plein d'idées de recettes maison, faciles, économiques, ludiques et efficaces. Trop secs, cassants, fourchus, mous, gras, fins ou en chute libre, tous les

cheveux trouveront comment bénéficier des bienfaits des plantes qui leur conviennent le mieux pour les renforcer, les protéger et les embellir.

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



Les huiles essentielles

Cette huile essentielle est-elle de bonne qualité ? Est-elle adaptée à mon problème ? Puis-je l'utiliser sur mon bébé ? Si les huiles essentielles ont le pouvoir d'enrayer les infections bactériennes et virales, relancer les défenses naturelles ou soulager les petits maux du quotidien, elles doivent cependant être utilisées avec précaution. Découvrez

les propriétés de chaque huile essentielle, des conseils précieux sur la manière de les choisir, ainsi que des recommandations et formules pour traiter 170 maux de tous les jours.

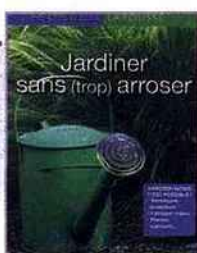
De Jean-Philippe Zahalka, éd. Dauphin, 368 p., 20 €.

L'extrait de pépin de pamplemousse

On ne vantera jamais assez les innombrables bienfaits de l'extrait de pépin de pamplemousse (EPP). Ce puissant antimicrobien, antibactérien et fongicide est utilisé dans le traitement et la prévention de nombreuses maladies : gripes, infections parasitaires, mycoses, herpès, etc. Cet ouvrage, à la fois théorique et pratique, vous délivrera tous les

conseils d'utilisation de l'EPP pour traiter, chez vous, les principales affections courantes, mais aussi soigner vos animaux et purifier votre maison.

De Allan Sachs, éd. Trédaniel, 184 p., 12,90 €.



Jardiner sans (trop) arroser

Réussir un beau jardin d'agrément ou un potager en limitant les arrosages, c'est bon pour la planète, mais cela permet aussi de faire des économies d'eau. Alors pourquoi ne pas essayer ? Ce guide répertorie toutes les techniques pour un jardinage économe en eau et propose un catalogue de plus de 230 plantes sobres, belles et résistantes,

ne nécessitant pas ou que peu d'arrosage. Savoir bien acheter, planter au bon moment, récupérer l'eau, pailler, sarcler, désherber... des conseils et gestes simples expliqués pas à pas.

De Patricia Beucher, éd. Larousse, 144 p., 9,90 €.