

Edition : **Octobre 2024 P.69**  
 Famille du média : **Médias spécialisés grand public**  
 Périodicité : **Mensuelle**  
 Audience : **1500000**  
 Sujet du média : **Mode-Beauté-Bien être**



Journaliste : -

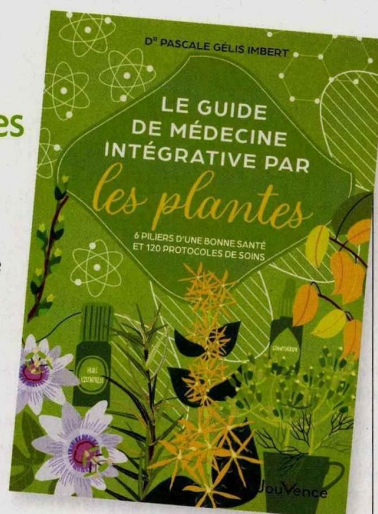
Nombre de mots : 735

## LIVRES

## Le guide de médecine intégrative par les plantes

Et si on conjugait l'approche scientifique occidentale, les médecines traditionnelles, la phytoaromathérapie et les neurosciences pour se soigner ? Pascale Gélis Imbert, docteure en pharmacie experte en phytothérapie, expose ici avec clarté cette vision intégrative pour renforcer six pôles essentiels à notre équilibre : alimentation, foie, énergie vitale, stress, sommeil et activité physique. Dans la mouvance «One Health» reliant l'individu à son environnement, elle conseille d'utiliser avec parcimonie des plantes locales et peu coûteuses. Sobriété aussi dans ses 120 protocoles pour les maux du quotidien, privilégiant souvent les mêmes synergies de base (par exemple 3 huiles essentielles anti-infectieuses à mélanger à des gélules de romarin), complétées ensuite par d'autres plantes et des conseils psychoémotionnels. Un guide utile aux néophytes comme aux plus avertis.

Par Pascale Gélis Imbert, éd. Jouvence, 336 p., 24,95 €.



et exotique, n'exigeant ni arrosage ni soins particuliers... Espèces locales et sauvages résilientes, graviers ou copeaux de chêne sur les sols, ces jardins montrent que l'adaptation aux contraintes climatiques est possible. Captivant et inspirant.

Par Claire Takacs et Giacomo Guzzon, éd. Ulmer, 320 p., 42 €.

## Lentilles, haricots, pois chiches & cie

Pour savourer l'hiver, cet ouvrage 100% recettes se consacre à la cuisine simple et rapide des légumineuses. Texturés, goûteux, riches en acides aminés essentiels et en fibres, les lentilles, haricots, fèves et pois chiches sont ici savamment détournés, associés, mixés en délicieux apéros, soupes ou déjeuners. Houmous d'edamame, velouté de pois cassés, potée, cocotte de blettes et lentilles, curry de pois chiches...

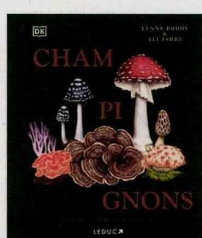
Des recettes aussi abordables que réconfortantes.

Ouvrage collectif, éd. Marabout, 192 p., 4,95 €.



## Champignons

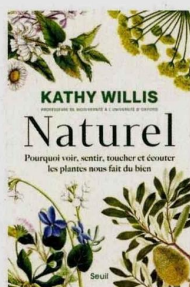
De magnifiques illustrations égayent cette encyclopédie qui nous entraîne dans le réseau souterrain des champignons, (l'«internet des sous-bois») permettant aux arbres d'échanger des informations. On apprend qu'ils seraient doués de sens, comme la tavelure du pommier qui se déploie lorsqu'elle sent les gouttes de pluie. D'autres ont révolutionné la médecine, tel ce composé du *Tolypocladium inflatum* essentiel pour contrer les rejets de greffes d'organes. Hôtes essentiels du microbiote, exhausteurs de saveur du chocolat, agents de fermentation



du fromage, éboueurs de plastique, tels sont les pouvoirs insoupçonnés des champignons. Par Lynne Boddy et Ali Ashby, éd. Leduc, 304 p., 29,90 €.

## Naturel

Besoin de retrouver le calme et de faire baisser le stress ? Regarder l'horizon ou une simple plante verte au bureau peut aider à retrouver son calme intérieur, démontre Kathy Willis, professeure de biodiversité à l'université d'Oxford. Cette scientifique prend le parti original de décrypter et



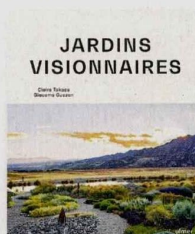
d'adapter à la vie courante les résultats des études cliniques consacrées aux bénéfices de la nature sur notre santé. Comment, par exemple, l'odeur du cèdre accroît le nombre de cellules anticancéreuses dans

notre système immunitaire ; ou pourquoi les paysages vert et bleu nous apaisent. Un livre instructif, et utile pour améliorer notre quotidien grâce à la nature.

Par Kathy Willis, éd. Seuil, 320 p., 23,50 €.

## Jardins visionnaires

À travers la France, la Grèce, l'Espagne, le Royaume-Uni ou l'Australie, ce beau livre est un tour du monde de 80 jardins visionnaires dont l'esthétique s'adapte aux nouveaux défis du temps. Sous la forme de reportages photographiques, les auteurs nous ouvrent les portes de somptueux, parfois éblouissants jardins-paysages, à la végétation simple, robuste, souvent indigène



## Et aussi...

### Microbiote friendly

Comment se nourrir lorsqu'on souffre de maladies inflammatoires de l'intestin, de SIBO, d'intolérances ? Ce guide pratique classe les profils digestifs en trois catégories plus ou moins vulnérables avec, pour chacune, les aliments à privilégier et ceux à éviter. Une centaine de recettes douces pour les intestins invitent à revoir toute son alimentation à la base. Certes, il faut y consacrer du temps et revoir ses fonds de placard, mais le mieux-être digestif en vaut la peine.

Par Sophie Balestra et Magalie De Preux, éd. Eyrolles, 254 p., 19,90 €.

### De mémoire d'arbre

Adrouman est un genévrier thurifère âgé de plus de 500 ans. Dans ce roman, le vieil arbre conte son existence au cœur des montagnes de l'Atlas marocain. Entre les étés secs, les froids intenses, les activités de l'Homme, il nous fait réfléchir à la pression exercée sur le vivant. Un magnifique récit où le végétal est remis à sa juste place : il est notre partenaire sur cette planète. Plus encore, notre survie dépend de lui.

Par Thierry Gauquelin, éd. Tana, 160 p., 17,90 €.