

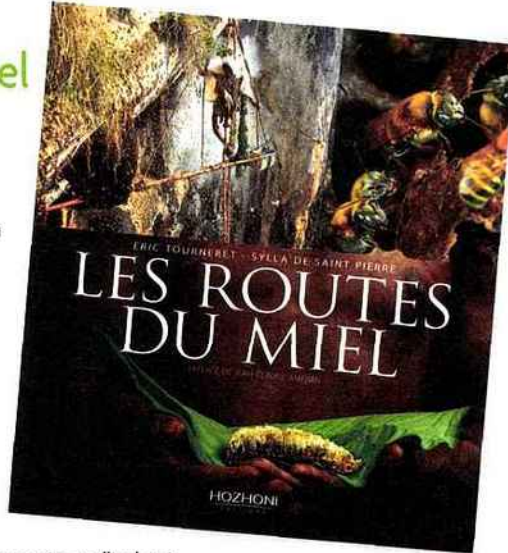


**LIVRES**

**Les routes du miel**

L'abeille a toujours accompagné l'homme, générant une multitude de coutumes, rites et pratiques liées à la récolte du miel. C'est à un fascinant voyage culturel et visuel que nous convie ce bel ouvrage, fruit de dix ans de photographies prises dans 23 pays par le reporter Éric Tourneret. Une dizaine de scientifiques de renom vous initient aussi aux aspects parfois méconnus de la vie de ces butineuses, qu'elles soient voyageuses, domestiques ou sans dard. Du bush australien à la vallée de l'Omo en Turquie, des arbres géants d'Indonésie aux falaises du peuple Irula en Inde, ces routes du miel enchanteront les amoureux de la nature, les passionnés de biologie mais aussi les curieux de tout poil.

Par Éric Tourneret (photographies) et Sylla de Saint Pierre (textes), Éd. Hozhoni, 356 p., 45 €



la prévention de la maladie d'Alzheimer. Vingt recettes pour la cuisiner au quotidien et des conseils pour en faire une alliée beauté (masque capillaire, spray hydratant...) complète ce petit livre très bien fait.

Par Daniel Sincholle, Éd. Thierry Souccar, 211 p., 9,90 €.

**Les plantes ont-elles un sexe ?**

La question peut prêter à sourire. C'est pourtant avec beaucoup de sérieux que l'auteur dévoile l'histoire de la sexualité des plantes. Car le sujet a longtemps fait l'objet de débats après que les philosophes grecs puis latins ont refusé cette hypothèse (relire l'article dans *Plantes & Santé* n° 154). Le livre liste les ambiguïtés des croyances religieuses dans la tradition occidentale et plus loin, dans le monde arabe et asiatique.



Fleur Daugey est une passionnée de biologie, habituée à raconter des histoires pour vulgariser des questions de science. Son livre se découvre avec le plaisir des aventuriers qui pénètrent des mystères anciens.

Par Fleur Daugey, Éd. Ulmer, 160 p., 22 €.

**La pâtisserie crue**



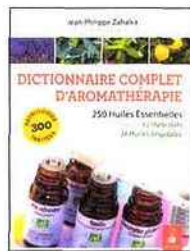
Loin d'ériger une nouvelle règle à suivre, Ophélie Véron propose ici de faire preuve d'imagination. Car selon elle, cuisiner cru revient à inventer une nouvelle pâtisserie et à « conserver

la saveur brute et fraîche des aliments qui la composent. » Avec cet ouvrage, elle tente de prouver que tout est possible, même quand il s'agit de « copier » les desserts classiques : une mousse au chocolat sans œufs, une confiture sans sucre ou des cookies sans cuisson (et donc transformés en *crookies*). Tout, et plus encore. Car l'auteure dévoile des recettes étonnantes des quatre coins du monde. Vous y trouverez les *fudges* écossais, l'*After Eight* anglais, une crème à la cardamome et à la pistache aux influences libanaises ou encore un gâteau basque à la cerise. Clair, efficace et très bien illustré, ce livre donne envie de se lancer dans cette cuisine différente.

Par Ophélie Véron, Éd. La plage, 108 p., 13,50 €.

**Dictionnaire complet d'aromathérapie**

Fort de ses trente ans d'expérience en officine où il formule des préparations sur mesure et conseille ses clients, ce pharma-



cieen vous propose un dictionnaire associant les monographies de 250 huiles essentielles, de 32 hydrolats et de 34 huiles végétales. Les principes actifs, propriétés et modes d'utilisation

sont décrits pour chaque huile essentielle, accompagnés des conseils de l'auteur. Quelque 300 pathologies sont abordées, tandis qu'un index médical et botanique facilite l'utilisation de l'ouvrage.

Par Jean-Philippe Zahalka, Éd. du Dauphin, 496 p., 24,90 €.

**Le guide de l'huile de coco**



Longtemps déniée pour sa richesse en graisses saturées, l'huile de coco est aujourd'hui réhabilitée, notamment pour ses triglycérides à chaîne moyenne et le fait qu'elle est rapidement utilisée par l'organisme.

L'auteur, docteur en pharmacie, détaille les vertus de l'huile de coco pour un ensemble d'affections, des problèmes de poids aux pathologies cardiovasculaires (hypertension, athérosclérose) en passant par les problèmes infectieux ou

**Et aussi...**

**Le guide de la survie douce en pleine nature**

Avec ses trente années d'expérience en tant qu'ethnobotaniste, notre collaborateur François Couplan livre ici un mode d'emploi très complet pour une « survie douce » en milieu naturel : apprendre à préparer un feu et un bivouac, à vous orienter ou à vous nourrir de délicieuses plantes sauvages. En un mot : reconnectez-vous à l'essentiel et réapprenez l'autonomie !

Par François Couplan, Éd. Larousse, 317 p., 17,90 €.

**Soulager l'arthrose sans médicaments**

Ce petit guide pratique fait un état des lieux des solutions naturelles à la disposition des personnes souffrant d'arthrose mais qui en ont marre d'avaler des pilules. Vous y trouverez des conseils alimentaires, posturaux et gymniques, respiratoires, et bien sûr le descriptif des plantes et compléments alimentaires qui peuvent soulager. Un bon compagnon de route.

Par Marie Borel, Éd. Leduc, 189 p., 17 €.