

Idées de lecture...

Documentaires :

Vivre au naturel

Retrouvez nos sélections sur 

et sur notre site www.mediatheque-josephschaefer.fr

N'hésitez pas à réserver !



Aromatherapia : tout sur les huiles essentielles, les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être : 500 recettes pratiques pour tous

Pacchioni, Isabelle

Aroma Thera (Editions)

L'auteure propose de découvrir l'histoire mais aussi les techniques de récolte et d'extraction de l'essence des plantes aromatiques. Des planches botaniques et un abécédaire des divers usages de l'aromathérapie au quotidien complètent cette encyclopédie.

615.53 PAC 1049208



Bouillottes & cataplasmes : soins aux algues, à l'argile, aux huiles essentielles...

Ducommun-Capponi, Madeleine

Brumm, Vreni

la Plage

Des conseils pour réaliser des cataplasmes, compresses et autres enveloppements en fonction du produit utilisé (algue, argile, huiles essentielles) pour soulager les petits maux au quotidien (arthrose, maux de tête, cellulite, stress, etc.).

610 DUC 1092177



Les huiles essentielles pour la maison

Laurendon, Laurence

Ouest-France

Des conseils pour assainir son intérieur grâce aux huiles essentielles. Avec des recettes écologiques et économiques à réaliser soi-même pour nettoyer, désinfecter et parfumer chaque pièce.

640 LAU 1004879089



Le livre antitoxique : alimentation, cosmétiques, maison...

Chevallier, Laurent (médecin)

Fayard

Informations scientifiques et pratiques pour repérer les produits du quotidien contenant polluants ou contaminants chimiques qui peuvent avoir des effets néfastes sur l'organisme, les éviter et savoir par quoi les remplacer. Avec un guide pratique pour identifier ces substances toxiques, produit par produit : additifs, alimentation, emballages, eaux, cosmétiques, etc.

610 CHE1000653089



Le ménage au naturel

Boisseau, Nathalie

Alternatives

Un tour d'horizon des gestes et astuces pour limiter les substances actives utilisées dans la maison : supprimer les odeurs du frigidaire, nettoyer les sols, fabriquer sa propre lessive, faire briller les vitres et les miroirs. Pour chaque pièce, des recettes simples, à réaliser avec des ingrédients en vente dans les commerces.

640 BOI 1007900089



Les plantes dépolluantes : purifier l'air de la maison ou du bureau avec des plantes

Boixière-Asseray, Ariane

Chaudet, Geneviève

Rustica

Une sélection de 38 plantes testées pour leurs aptitudes à épurer l'air. Pour chaque pièce de la maison, un choix de plantes adaptées aux principaux polluants pour permettre de limiter leurs nuisances. Des conseils de culture pour optimiser les capacités des plantes à lutter contre la pollution.

6136.7 BOI 894722



Secrets de beauté au naturel

Brochier, Amélie

Flammarion

Passionnée de plantes et cosmétologue, l'auteure propose plus de quatre-vingts recettes de soins naturels à réaliser pour chaque type de peau et pour toutes les parties du corps avec des huiles essentielles, du jus de fruits frais ou d'infusions, etc.

646.72 BRO 806973



Zéro déchet, zéro gaspi : les merveilles créatives du recyclage alimentaire

Masset, Lisa

Jouvence

Des conseils pour tirer parti des déchets alimentaires en cuisine, au jardin ou dans d'autres domaines, mais aussi pour mieux conserver ses aliments et éviter le gaspillage.

640 MAS 1013554089



Rustica n°2622

27/03/20-02/04/20