

Graines : tous les savoirs, toutes les histoires, tous les pouvoirs, tous les espoirs

Une vue d'ensemble de tous les aspects de la graine, botanique, biologique, agricole, social voire politique. Les auteurs racontent l'histoire des graines fondatrices comme le blé, l'orge et le maïs, avant d'aborder le sujet des graines hallucinogènes et tueuses ou de réfléchir au futur des semences.

Terre vivante

Plume de carotte

C



Antier, Edwige
Dewavrin, Marie

Mon enfant en pleine santé : de 0 à 6 ans : des habitudes de vie pour optimiser son développement et favoriser son immunité

Guide sur la santé des nourrissons et des enfants, fondé sur les recherches récentes en neurosciences et épigénétique. Les habitudes, telles que l'alimentation, le sommeil ou encore la sociabilité, jouent un rôle important sur la longévité et influent grandement sur le capital santé. Les auteures donnent des conseils pour adopter les bonnes habitudes en fonction des besoins de l'enfant.

Eyrolles

FDL



Aspe, Pascal

Je sème des engrais verts

Guide pour cultiver les engrais verts, des plantes comme la phacélie, la moutarde ou le seigle qui peuvent servir de fertilisant naturel en favorisant notamment l'installation des vers de terre, très robustes et faciles à faire pousser. Ces engrais attirent aussi les insectes pollinisateurs et permettent ainsi au potager de se développer naturellement.

Terre vivante

C



Audureau, Michel

J'élèverais bien des poules !

Conseils pratiques pour commencer un élevage de poules, de la construction du poulailler, à la connaissance des prédateurs et des maladies, ainsi que le choix de l'alimentation et de la race.

Terre vivante

C



Blanc-Gras, Julien

Envoyé un peu spécial

A travers une série de cartes postales, le journaliste et romancier relate ses aventures dans une trentaine de pays et témoigne de ses multiples rencontres dont un prêtre shintoïste, un roi fantasque, une star du cinéma nigérian, un écrivain américain ou encore un gardien de phare.

Stock

P



Boucher, Sandrine

Delacour, Alban

Mon jardin du moindre effort : éloge de la paresse productive

Des conseils pour cultiver son potager ou son jardin d'agrément sans effort en privilégiant des aménagements pour optimiser l'espace tels que le paillage ou la culture sur butte, l'achat de semences durables, rentables et peu chères comme le topinambour, la rhubarbe ou certaines fleurs ou plantes aromatiques, et en laissant la nature faire son oeuvre avec les insectes ou les mauvaises herbes.

Terre vivante

C



Boué, Christian

Produire ses graines bio : légumes, fleurs, aromatiques et engrais verts

Présentation des principes de sélection, de maintien, de multiplication et de récolte de semences en agriculture biologique pour de nombreuses variétés de légumes, de plantes aromatiques et ornementales ou d'engrais verts.

Terre vivante

C



Bouvard, Philippe

Des grumeaux dans la passoire

A la suite d'Un oursin dans le caviar, le journaliste relate ses souvenirs, de Vincent Auriol à Emmanuel Macron en passant par Brigitte Bardot, Alain Delon, Marcel Pagnol, Salvador Dali, Léon Zitrone ou Stéphane Bern.

Plon

FDL



Brach, Tara

La méthode Rain : transformez vos émotions en une source de puissance et de liberté

Enseignante en méditation de pleine conscience, l'auteure propose une méthode en quatre étapes permettant d'apaiser les émotions douloureuses. Avec des témoignages de ses étudiants.

R. Laffont

FDL



Chabert, Hervé

Mon balcon en permaculture : légumes, fruits, aromatiques, plantes sauvages comestibles... : réussir sa forêt nourricière sur 10 m2 !

Un guide pour mettre en place un jardin en permaculture sur une petite surface (10 m2 et moins). L'auteur détaille les principes à respecter, le choix de l'équipement et de l'emplacement, et rappelle les

consignes de sécurité à observer.

Terre vivante

C



Chauffrey, Joseph

J'optimise l'espace au potager : vers une meilleure productivité et plus de diversité

Des conseils pour améliorer la productivité du potager et favoriser l'écologie du jardin, qu'il s'agisse d'un grand espace à la campagne, d'un plus petit endroit en ville ou d'une jardinière sur un balcon.

L'auteur aborde l'organisation du potager, le suivi des cultures ou encore le chevauchement des plantations.

Terre vivante

C



Chioca, Marie

Mon fabuleux jardin en permaculture : légumes, fruits, fleurs, petit élevage et art de vivre

Issus de l'expérience de l'auteure dans le domaine, des conseils pour cultiver son potager, ses arbres fruitiers, ses fleurs et entretenir un petit élevage de poules ou de lapins. Avec 90 recettes à réaliser avec les produits récoltés.

Terre vivante

C



Chomsky, Noam
Waterstone, Marv

Les conséquences du capitalisme : Du mécontentement à la résistance **Noam Chomsky ; Marv Waterstone**

Si nous voulons ébranler, voire abolir, les structures capitalistes qui menacent aujourd'hui toute vie sur la planète, Noam Chomsky et Marv Waterstone affirment avec force qu'il faut commencer par réévaluer les outils que nous utilisons pour interpréter le monde. C'est ce qu'ils démontrent dans ce livre tiré d'un cours qu'ils ont donné ensemble à l'université de l'Arizona, en faisant ressortir les liens souvent imperceptibles entre la fabrique du sens commun et le pouvoir. Cet ouvrage didactique et incisif est une véritable leçon d'autodéfense contre l'hégémonie contemporaine, le réalisme capitaliste.

Lux Éditeur

FDL



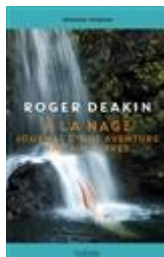
Deakin, Roger

Wildwood : à travers les forêts du monde

Terminé quatre mois avant la mort de l'écrivain, ce récit invite à une immersion totale dans la forêt, des bois de saules de l'Essex aux châtaigneraies de l'Hérault en passant par le bush australien, les vergers du Kazakhstan et la Chine. Oscillant entre carnet de voyage, précis d'histoire naturelle, autobiographie et conte, il interroge ce qui, dans toutes les cultures, lie l'homme aux arbres.

Hoëbeke

P



Deakin, Roger

A la nage : journal d'une aventure en eaux libres

Le récit d'un tour du Royaume-Uni effectué à la nage dans les rivières, les marais, les lacs, les fleuves ou les canaux qui jalonnent le territoire. Par cette immersion, l'auteur, figure du nature writing et militant écologiste, invite à partir à l'aventure pour se rapprocher des secrets de la nature.

Hoëbeke

P



Duport, Sandrine

Nourrir sa famille grâce à son potager : plantations, jardinage, conserves, recettes...

Créatrice de la chaîne YouTube *Popote & potager*, l'auteure partage des conseils et des techniques pour réaliser un potager permettant de nourrir une famille de quatre personnes, en fonction des saisons et de la météo. Avec des recettes en fin d'ouvrage pour cuisiner les produits récoltés.

Jouvence

C



Duportail, Judith

Dating fatigue : amours et solitudes dans les années (20)20

Exploration des nouvelles pratiques amoureuses à l'ère du numérique 2.0. S'interrogeant sur la possibilité de nouer une relation stable, dans une époque caractérisée par une déconstruction du couple et une multiplication d'injonctions contradictoires, l'auteure mêle des analyses sociologiques à des réflexions personnelles afin d'analyser l'impensé des comportements affectifs contemporains.

Editions de l'Observatoire

FDL



Elger, Robert

Mon cahier de permaculture : faire pour et avec la nature

Un cahier pour s'initier à la permaculture et mettre en pratique ses principes de base.

Rustica

C

©Données Electre



Elger, Robert

Les fiches pratiques du permaculteur : créer son jardin productif et personnalisé

65 fiches synthétiques illustrées pour apprendre à adopter les bons gestes de permaculture dans son jardin connaître sa terre, cultiver les fruits et les légumes, gérer les rotations et les associations ou encore suivre son calendrier des travaux.

Rustica

C



Hampikian, Sylvie

Macérats, teintures mères & vinaigres : extraire le meilleur des plantes

Un guide pratique pour apprendre les quatre techniques de macération afin d'extraire les principes actifs de 170 plantes pour créer soi-même des produits de soin et des cosmétiques naturels à partir de macérats.

Terre vivante

C



Horvilleur, Delphine

Vivre avec nos morts : petit traité de consolation

Entre récit, réflexion et confession, l'auteure aborde la question du deuil et de la mort du point de vue du rabbin, dans l'accompagnement de cette douleur intime.

Grasset

P



Lapouge-Déjean, Brigitte

Je multiplie les plantes du jardin : semis, division, bouturage

Pour apprendre à préparer et choisir le matériel, à semer, à repiquer, à bouturer, diviser ou marcotter. Chaque technique, décrite pas à pas, est complétée par des astuces et une sélection des plantes concernées.

Terre vivante

C



Lapouge-Déjean, Brigitte

Lapouge, Serge

Des fleurs sauvages dans mon jardin ! : les choisir, les cultiver, les associer... : des auxiliaires indispensables pour une vraie biodiversité

Une présentation des effets bénéfiques des fleurs sauvages sur la qualité du sol et les plantes cultivées, et des conseils de jardinage biologique pour, grâce à elles, identifier la nature d'un sol et adapter son mode de culture, accueillir les animaux utiles, amender le sol et préserver ses qualités, mais aussi pour limiter leur pousse.

Terre vivante

C



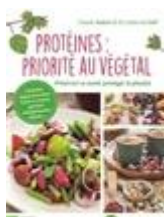
Lazarin, Aymeric

Je crée ma pelouse écologique, refuge de biodiversité : solutions zéro phyto

Pelouse mixte, tapis de plantes couvrantes, prairie fleurie, gazon steppique : des indications pour choisir, réaliser et entretenir une pelouse écologique tout en tenant compte de la nature du sol, du climat et de son usage. Avec des explications en pas à pas et des conseils pour sélectionner les bonnes espèces végétales.

Terre vivante

C



Le Goff, Lylian

Aubert, Claude

Protéines : priorité au végétal : préserver sa santé, protéger la planète

Un guide pratique pour cuisiner de manière responsable et végétarienne sans perdre de ressources en protéines. Les auteurs présentent l'intérêt nutritionnel de privilégier les protéines végétales et inventorient toutes les ressources en ce domaine. Avec des recettes de base (assaisonnements, préparations condimentaires, bouillons) ainsi que 150 recettes de plats sucrés ou salés.

Terre vivante

C



Leblais, Gilles

J'accueille et j'observe les oiseaux dans mon jardin

Des conseils pour accueillir les oiseaux du jardin : comportements, alimentation, aménagements, arbres et arbustes, fleurs, etc. L'auteur explique également le rôle régulateur de ces volatiles en présentant leurs spécificités (mésanges, rouges-gorges, gobemouches, etc.) et décrit des modèles de nichoirs.

Terre vivante

C



Leblais, Gilles

Je nourris les oiseaux en hiver : faciliter leur survie dans mon jardin

Des conseils pour attirer les oiseaux du jardin en hiver : comportement, régime alimentaire, aide nécessaire, préparation de mangeoires. Avec des portraits de ces volatiles émaillés d'anecdotes.

Terre vivante

C



Leblais, Gilles

J'aménage ma mare naturelle

Des explications pas à pas pour aménager une mare adaptable à tous les jardins, de l'emplacement au budget, en passant par la taille, l'exposition et les types de plantes.

Terre vivante

C



Leblais, Gilles

La vie secrète de ma mare : j'observe la nature à fleur d'eau

Une découverte de l'écosystème d'une mare avec la description des animaux qui l'habitent, son rôle dans l'équilibre écologique ainsi que des conseils pour aménager sa propre mare et l'entretenir.

Terre vivante

C



Leclerc, Blaise

Leblais, Gilles

Des auxiliaires dans mon jardin ! : les attirer, les loger, les nourrir

Des conseils pour identifier les animaux utiles au jardin, les attirer et les protéger : aménagement des différentes zones du jardin, fabrication et installation d'abris, paillage et compostage pour nourrir les décomposeurs, semis et plantation des fleurs pour attirer les pollinisateurs.

Terre vivante

C



Leclerc, Blaise

Faites tourner ! : les rotations dans mon potager : plans, astuces, fiches légumes...

Un plan de rotation au jardin suivant dix règles simples, afin d'éviter les maladies et de ne pas déséquilibrer la terre. Avec une présentation détaillée de 24 légumes, leurs familles botaniques, leurs besoins en compost, les ravageurs et les maladies, etc.

Terre vivante

C



Leclerc, Blaise

Elles sont bonnes mes tomates ! : des semis aux conserves

Des conseils de culture et des fiches sur 50 variétés de tomates, précisant leurs caractéristiques agronomiques et gustatives, leur calendrier de récolte, etc.

Terre vivante

C



Leclerc, Blaise

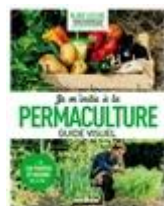
Je prépare mon potager d'hiver : semer au bon moment pour récolter... jusqu'à Pâques !

Un guide pour réussir son potager en hiver : conseils, calendriers de semis, techniques de jardinage et de récolte (protections, paillages, conservation, etc.). Avec 20 fiches qui présentent des légumes de

cette saison.

Terre vivante

C



Leclerc, Blaise

Je m'initie à la permaculture : guide visuel

Après une présentation des bases scientifiques et techniques de la permaculture, ce guide propose des fiches de culture classées par variétés, illustrées de pas à pas.

Leduc.s éditions

C



Leclerc, Blaise

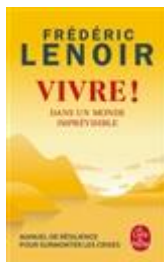
Raynal, Jean-Jacques

Je paille mes cultures : moins d'arrosage, moins d'herbes indésirables, des légumes tout propres

Des conseils pour mettre en pratique le paillage, technique de jardinage biologique permettant d'économiser l'eau, de protéger les plantes des mauvaises herbes, des maladies, des nuisibles et des agressions climatiques tout en nourrissant les êtres vivants du sol. Les différents types de paillis et de techniques sont décrits et illustrés.

Terre vivante

C



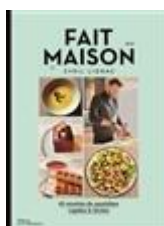
Lenoir, Frédéric

Vivre ! : dans un monde imprévisible

L'auteur convoque neurosciences, psychologie des profondeurs et grands philosophes (Bouddha, Nietzsche, Epictète, Montaigne ou Spinoza) pour montrer comment la crise de la Covid-19 peut être une opportunité de changer son regard sur soi-même et d'être mieux relié aux autres et au monde.

Le Livre de poche

FDL



Lignac, Cyril

Fait maison : 45 recettes du quotidien, rapides & faciles

Volume 4

45 recettes faciles, salées et sucrées : velouté de potimarron aux amandes, asperges vertes caramélisées au miso, moules gratinées, tartiflette, burger de poisson pané, escalope milanaise, tarte tatin, fondant chocolat et caramel beurre salé, financier au cassis et marron glacé, gâteau renversé à l'ananas, cake à la vanille, moelleux aux poires, entre autres.

La Martinière

FDL



Luu, Claudine

1.000 remèdes à faire soi-même : teintures mères, macérats, baumes, lotions, sirops, tisanes...

Un tour d'horizon des plantes médicinales courantes avec pour chacune d'elles les moyens de l'identifier, les indications thérapeutiques et les remèdes qu'elle permet de réaliser.

Terre vivante

C



Macdonald, Helen

Vols au crépuscule : essais

Un recueil d'essais poétiques dans lesquels l'auteure, historienne et naturaliste, décrit ses expériences sur le monde sauvage : l'observation des nids, le spectacle d'une éclipse ou la migration des oiseaux au-dessus des buildings de New York. Elle partage ses réflexions sur la mémoire, la perte et les manières de donner du sens à l'environnement.

Gallimard

P



Martin, Ludovic

Martin, Pascal

Prédine, Eric

Je réussis mon compost et lombricompost

Des conseils pratiques pour composter ses déchets organiques à l'intérieur avec le vermicompostage ou le lombricompostage, ou à l'extérieur en utilisant un composteur.

Terre vivante

C



Mikolajski, Andrew

La culture en lasagnes : le petit livre pour cultiver un potager en un temps record

Pratique de permaculture, la culture en lasagnes permet de cultiver des légumes en ville, sur un balcon ou une terrasse. Le compost consiste en une succession de couches de déchets de cuisine, de carton et de journaux qui, se désagrégeant peu à peu, alimentent les plantes repiquées.

Marabout

C



Moorjani, Anita

Le pouvoir de l'hypermotivité : faire de son empathie une force

S'appuyant sur des anecdotes, des témoignages et des mantras d'affirmation de soi, l'auteure livre des conseils pour transformer la charge émotionnelle ressentie par les hypersensibles en une force intérieure. Elle évoque ce qui les rend uniques puis les informe sur les pièges et les obstacles qu'ils peuvent croiser.

G. Trédaniel

FDL

©Données Electre



Morgenstern, Susie

Mes 18 exils

L'écrivaine, spécialisée dans la littérature jeunesse, raconte sa vie à travers les exils successifs qui jalonnent son existence, depuis son expulsion du ventre maternel. Elle donne différents sens au terme d'exil, évoquant ses choix, ses renoncements, ses deuils et ses joies.

l'Iconoclaste

P



Nore, Françoise

Bizarre, vous avez dit bizarre ? : cabinet de curiosités de la langue française

Docteure en linguistique, l'auteure présente les curiosités les plus surprenantes de la langue française, parmi lesquelles des noms pouvant changer de genre tout en gardant le même sens, des adjectifs dont le sens varie selon leur place, ou encore des noms de métiers disparus qui signifient aujourd'hui tout autre chose.

l'Opportun

FDL



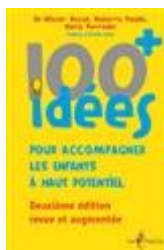
Pépin, Denis

Je désherbe sans produits chimiques ! : allées, pelouses, potager, massifs fleuris... : solutions préventives et curatives

Des conseils pour désherber de façon naturelle : à l'eau bouillante, à la flamme, avec des paillages, des outils spécifiques, etc.

Terre vivante

C



Perrodin, Doris

Revol, Olivier

Poulin, Roberta

100 idées + pour accompagner les enfants à haut potentiel

Des conseils pour aider les enfants à haut potentiel intellectuel dans le cadre familial et scolaire. Dans cette édition enrichie par les découvertes récentes sur le fonctionnement du cerveau de ces enfants, des notions telles que l'association avec le refus scolaire anxieux, les migraines ou les troubles du sommeil sont évoquées. La particularité des filles est également abordée.

Tom pousse

FDL



Poivre d'Arvor, Patrick

La Bretagne au coeur

Un texte intime dans lequel l'auteur confie son attachement à la région bretonne. Partant de sa demeure de Trégastel, il évoque, au gré de balades à travers les côtes et les terres bretonnes, les paysages, les écrivains et les souvenirs qui lui sont chers.

Ed. de la Loupe

P



Quéant, Virginie

Fleurs désuètes des jardins de grand-mères : conseils de culture et idées déco

Description d'une soixantaine de plantes et de fleurs oubliées comme l'acanthé, le dahlia et le seringa. Avec des conseils pour les cultiver et des idées d'associations pour réaliser ses bouquets ou organiser ses plantations dans son jardin, ainsi que des propositions de décoration.

Terre vivante
C



R.K., Laurane

Couture zéro déchet, je me lance ! : 30 objets réutilisables pour un mode de vie durable

Un guide de couture pour confectionner des accessoires réutilisables afin d'éviter de produire de déchets. Il propose trente objets à réaliser avec des explications en pas à pas : sacs, lingettes, mouchoirs, essuie-tout, trousse et décorations de Noël. Les termes techniques, le matériel nécessaire et les astuces de réparation de la vie courante sont expliqués. Avec des patrons.

T. Souccar
FDL



Rapoport, Stéphanie

Tabarly Perrin, Claire

Le petit livre des prénoms : 120 listes de toutes vos envies

Des conseils et des listes thématiques pour baptiser son enfant en s'inspirant du cinéma, de la littérature ainsi que des cultures régionales ou étrangères. Les auteurs rappellent aussi les erreurs à éviter comme se précipiter, tergiverser, se laisser influencer par son entourage ou encore faire référence à une célébrité du moment.

First Editions
FDL



Slimani, Leïla

Le parfum des fleurs la nuit

A l'occasion d'une nuit blanche à la pointe de la Douane, à Venise, l'auteure réfléchit à sa personne, à l'enfermement, au mouvement, au voyage, à l'intimité, à l'identité, à l'entre-deux entre Orient et Occident.

Stock
P



Thorez, Jean-Paul

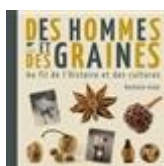
Je cultive mes pommes de terre ! : 38 variétés testées

38 variétés de pommes de terre testées en conditions réelles de culture et les techniques à connaître pour bien les cultiver : la préparation du sol, la plantation, les soins, la récolte, le stockage, ainsi que des conseils de préparation en cuisine et des informations confirmant ou infirmant certaines allégations

des catalogues de semences. Comprend aussi des retours d'expérience.

Terre vivante

C



Vidal, Nathalie

Des hommes et des graines

Les graines, une des sources de nourriture les plus répandues sur terre, furent aussi et sont encore utilisées de multiples façons dans les différentes civilisations ou cultures. L'auteure décrit les espèces de plantes et leur utilisation dans les traditions humaines : pharmacopée, esthétique, artisanat,

symbolique.

Delachaux et Niestlé

C



Zajakala, Amandine

EcoloMe : - de déchets, + de budget !

La créatrice du compte Facebook EcoloMe donne quarante astuces pour faire des économies tout en préservant la nature, dans le domaine de la cuisine, de l'hygiène, de la maison ou encore du bricolage et du jardinage : recettes de fanes et d'épluchures, boules de bain, lessive, boules de graines pour

oiseaux, engrais, entre autres.

Terre vivante

C



Zeniter, Alice

Je suis une fille sans histoire

Un pamphlet politique dans lequel la romancière, jouant avec les codes de la conférence littéraire, déconstruit avec humour les modèles canoniques dans la fabrique des histoires et la manière dont le patriarcat a façonné les grands récits depuis l'Antiquité. Partant de la Poétique d'Aristote dont elle révèle le sexisme, elle retrace la place des femmes dans la littérature.

Arche éditeur

P