Vivre au naturel

Manuel de l'aventurier, construire une cabane, Land art...

Le Grand livre de la cuisine crue / Christophe Berg ; photographies de Alexis Berg.

Créative et saine, la cuisine crue est en train de réinventer la gastronomie ! Christophe Berg se consacre à la cuisine raw depuis plusieurs années. Formé aux Etats-Unis, il a exercé comme chef en Europe en intégrant avec bonheur la touche gourmande française à la cuisine crue. Il propose ici : les techniques de base (déshydrater, mariner, fermenter, émincer...) ; plus de 250 recettes ; des suggestions de menus ou d'assiettes composées. Du simple wrap cru aux nouilles de courgettes crémeuse et épicées, vous trouverez, pour chaque occasion et chaque saison, un éventail de recettes végétales, sans gluten et 100 % détox.

Je crée mon carré médicinal : 20 plantes pour composer sa pharmacie naturelle / textes, Dr Christine Cieur ; avec la collaboration de Sophie Bartczak ; photogaphies, Thomas Alamy.

Quoi de plus agréable et réjouissant que de cueillir dans son jardin ou sur son balcon ses propres plantes médicinales pour soulager les petits maux du quotidien ? Nul besoin d'être un jardinier averti ! Les plantes médicinales, autrefois nommées "simples", sont, par nature, faciles à cultiver et à entretenir. Vingt plantes différentes suffisent pour constituer une pharmacie naturelle efficace. Vous trouverez dans ce livre toutes les informations utiles sur l'organisation d'un jardin médicinal : comment l'aménager, préparer le sol, où se procurer les plantes et en quelle quantité, comment les soigner, les récolter et les conserver. Achillée, mélisse, sauge... L'auteure propose vingt fiches de culture comportant une description précise des plantes sélectionnées, leurs modalités propres de jardinage (exposition, type de sol, etc.), de récolte et de séchage, sans oublier une ou plusieurs recettes médicinales à faire soi-même. En effet, la transformation des plantes en diverses préparations est une étape incontournable pour bénéficier de leurs propriétés à tout moment de l'année, même au cœur de l'hiver. Une façon de reprendre le contrôle de sa santé, pour plus d'autonomie !

Créa-nature : 70 idées pour jouer et créer à l'extérieur / Fiona Danks, Jo Schofield ; Traduit de l'anglais par Michel Beauvais.

Notre cabane / Marie Dorléans.

Deux jeunes garçons et une jeune fille quittent leur maison pour se rendre à la lisière de la forêt où ils ont construit une cabane. Le trajet jusqu'au sous-bois est long. Ils sont amenés à suivre un chemin à travers champs. Lors de leur promenade, une tempête survient.

Le Dernier ermite : l'histoire incroyable d'un homme qui a vécu seul pendant 27 ans dans les forêts du Maine / Michael Finkel ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Johan-Frederik Hel Guedj.

L'histoire incroyable d'un homme qui a vécu seul pendant 27 ans dans les forêts du MaineEn 1986 - c'était l'époque de Reagan et de Tchernobyl - Christopher Knight, un jeune homme intelligent et timide, décide de quitter la société des hommes pour vivre dans une solitude totale au coeur de la forêt du Maine au nord des Etats-Unis. Pendant près de 30 ans, il ne parlera à personne, fuira tout contact, apprenant à survivre au froid et à la faim grâce à son courage et à son ingéniosité. Pendant toutes ces années aussi, il réussira à s'introduire sans trop de dommages dans certains cottages pour trouver des vêtements, des livres, des piles, de la nourriture supplémentaire... qui lui permettront de traverser sous sa tante les terribles hivers de cette région américaine jusqu'à son arrestation en 2014. Michael Finkel a été le seul journaliste auquel Christopher Knight a accepté d'accorder de nombreux entretiens, en prison et après sa libération.Pourquoi a-t-il décidé de se retirer du monde ? Qu'a-t-il appris de ces 27 années ? Comment a-t-il supporté son retour dans la société ? Un ouvrage qui n'est pas seulement un récit de survie mais qui pose des questions fondamentales sur la solitude, la vie des ermites, la cohabitation avec la nature sauvage, le monde intérieur, les contrastes de notre société. C'est aussi le portrait d'un homme qui a choisi de vivre à sa façon et qui au-delà des souffrances y a totalement réussi.

Contes des sages gardiens de la terre / Patrick Fischmann.

Pour donner vie à ces Contes des sages gardiens de la terre, Patrick Fischmann a composé un hymne à la nature qui fait corps avec l'être humain. Il nous sert, avec jubilation et gratitude, un cocktail gourmand d'ancêtres bienfaisants et généreux. On rencontre un panel d'arbres et de pierres de sagesse, de créatures fraternelles. On côtoie une nature bienfaitrice, une proche parenté qui sort de la terre ou de l'aubier pour secouer notre ignorance.Cette clairvoyance secoue notre monde dénaturé et s'offre en escorte au réveil de notre humanité. Car nous dit encore l'auteur, nous devons cesser d'agresser tout ce qui vit, retourner à la nature, nous considérer comme les fragments d'une source unique. Et agir en conséquence.Des contes de Russie, d'Inde, de Polynésie, des contes amérindiens, du Tibet, Celtes, Bretons, de Camargue, d'Afrique, du Yémen, de Roumanie, du Japon, à la fois émouvants, profonds et drôles, rassemblés pour une fête bucolique et servis par une iconographie soignée. Patrick Fischmann y conduit sa caravane moussue en conteur amoureux du monde.

La Famille buissonnière : découvertes et activités en connexion avec la nature / Marie Gervais.

Devenir une "famille buissonnière", c'est (re)découvrir les bienfaits du jeu libre dans la nature. C'est également mener une vie plus autonome et reliée au monde qui l'entoure et la nourrit.Comment ? En allant plus loin qu'une simple éducation volontariste (apprentissage des gestes éco-citoyens) et en réfléchissant aux moyens de prendre conscience de notre environnement et de la place que nous y tenons.La première partie de ce livre est dédiée à la réflexion. La deuxième prend un tour beaucoup plus pratique et propose de nombreuses activités et expériences à réaliser en famille, dans un environnement le plus proche de la nature. Partir à la chasse aux trolls, fabriquer une glissade géante, organiser une course d'orientation, apprendre à grimper dans les arbres ou à utiliser des outils, créer des décors pour des figurines, etc... Depuis la naissance de ses enfants, Marie Gervais a créé plusieurs blogs dont un autour de l'éducation créative (http://education-creative.com/blog/), avec des extraits de ses lectures, des activités qu'elle pratique avec ses enfants, des théories sur l'éducation, sur l'école, des idées de jeux et de découverte à réaliser en famille. Elle est la co-fondatrice d'une école alternative qui vient de voir le jour en septembre 2015 : l'école dynamique

---

Tout ce qu'il faut pour une cabane / Carter Higgins ; Illustrations Emily Hugues.

Inventaire poétique sur les différentes formes de cabanes et sur la manière de les bâtir.

Le Manuel du jeune aventurier : exploration et découverte de la nature / Claude Lux ; illustrations de Pierre Bourcier.

Un ouvrage pratique et complet à destination des enfants, regroupant de nombreuses activités et de précieux conseils pour vivre des aventures en pleine nature et en toute sécurité.

La Nature dans ma vie : les trucs & astuces d'une aventurière : recettes énergie, comprendre son corps, croquer la vie / Sarah Marquis.

Au fil de ses expéditions, Sarah Marquis a découvert comment mieux préserver sa forme, gérer ses forces, garder un moral à toute épreuve, et faire face aux incidents de parcours. Cette expérience, elle la met ici à notre disposition. Découvrez dans ces pages comment : comprendre les besoins de votre corps ; équilibrer votre nutrition ; gérer votre sommeil ; échapper au stress ; doser intelligemment votre hydratation ; entretenir votre forme physique (marche, respiration) et recharger vos batteries dans la nature ; booster votre énergie dès le matin (les miracles du thé à la sauge !) ; lutter contre la grippe avec la potion citron-gingembre ; blanchir vos dents avec de l'huile de coco ; soigner votre peau ; vous épanouir au contact des beautés de la nature. Et enfin découvrez le secret du bonheur : l'amour de la planète et de tous ses habitants. Respecter la Terre-mère, ses animaux, ses végétaux autant que nos congénères, devenir un humain... humain !

Cabanes et cachettes / Texte de Myriam Martelle, Nicolas Martelle ; Illustrations de Lucie Bryon.

Des astuces pour construire des cabanes, un tipi, un repaire souterrain, une cabane dans les arbres, etc.

Land art : Collection automne-hiver / Bettina Mercier.

Des idées d'activités artistiques à réaliser dans la nature avec des feuilles, des branches, de la neige, etc., en s'inspirant du land art. Electre 2014

Le jardin DIY : des projets faciles pour réaliser vous-même jardin et potager / Mat Pember et Dillon Seitchik-Reardon ; traduit de l'anglais par Lydie Echasseriaud.

Le jardin DIY décrit étape par étape 38 réalisations qui vous entraîneront au jardin et vous aideront à développer votre dextérité. Au fil des pages, vous apprendrez à fabriquer une cabane à partir de cageots de pommes, une ferme à vers de terre pour les enfants, un mini-épouvantail, une table pot de fleurs à partir d'une bobine de câble, une serre à poser sur un rebord de fenêtre, une tour à houblon, un bac suspendu, des glaces à l'eau naturelles, une superbe tonnelle pour vos tomates, un mur végétal à partir de gouttières mais aussi à cultiver des microplantes, et bien plus encore ! Le jardin à faire soi-même (DO IT YOURSELF), c'est avant tout ludique, économique, écologique et beaucoup plus simple qu'on ne se l'imagine, un vrai plaisir que l'on partage en famille, un moment créatif, éducatif et gratifiant.