

## Bio

### Produire ses graines bio : légumes, fleurs et aromatiques / Christian Boué.



Comment reproduire dans son jardin cette savoureuse tomate découverte par hasard, ou cette rose si odorante qui ornait le jardin de son enfance ? Produire soi-même ses semences permet de maintenir ou d'améliorer les variétés que l'on aime, voire d'en créer de nouvelles. Ces actions permettent en outre d'enrayer l'appauvrissement de la biodiversité. L'auteur rappelle les fondamentaux de la sélection : mécanismes de la reproduction végétale, lois génétiques... Puis, pour 55 légumes, aromatiques et fleurs, il indique comment sélectionner les graines, les recueillir, les trier, les conserver, les planter... Pour chaque plante, il précise comment choisir les porte-graines, comment les cultiver en bio, les informations botaniques à connaître, le niveau de difficulté. Aubergine Violette de Florence, betterave Crapaudine ou cosmos Chocolat, les jardiniers peuvent se faire plaisir en sauvegardant un riche patrimoine génétique et un savoir-faire traditionnel. Producteur de semences bio, membre du Biau Germe depuis 18 ans, installé sur dix hectares dans le Lot-et-Garonne à Montpezat d'Agenais, Christian Roué cultive chaque année entre un et deux hectares de semences de légumes, aromatiques et fleurs.

### Et maintenant, on mange quoi ? : un ancien industriel de l'agroalimentaire vous aide à faire les bons choix / Christophe Brusset / avec Eric Maitrot.

Trois ans après le succès de son best-seller, Vous êtes fous d'avalier ça !, Christophe Brusset poursuit son combat contre les dérives du food-business. Avec le même sens de l'humour et des anecdotes toujours aussi étonnantes, il dénonce la généralisation de la malbouffe industrielle ainsi que les dégâts provoqués en termes de santé publique. Fort de son expertise, il vous explique comment éviter les principaux pièges tendus par les fabricants et leurs lobbies, mais aussi par la grande distribution et ses as du marketing. Après avoir levé le voile sur la valse des étiquettes, des labels et autres appellations plus ou moins sérieuses, Christophe Brusset vous accompagne rayon par rayon dans les méandres de votre supermarché. Des produits frais aux denrées du petit-déjeuner en passant par les plats surgelés, il multiplie les conseils et les mises en garde. Grâce à son guide de survie en grande surface, vous ne ferez plus jamais vos courses les yeux fermés !

### Je crée mon carré médicinal : 20 plantes pour composer sa pharmacie naturelle / textes, Dr Christine Cieur ; avec la collaboration de Sophie Bartczak ; photographies, 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 !

## **L'Assiette est dans le pré / Frédéric Denhez, Gilles Macagno.**

Comment vont nos agriculteurs ? Et quel rapport avec ce qui se trouve dans notre assiette ? Alors que les débats politiques et publics sont régulièrement animés par les questions alimentaires et les revendications complexes du monde agricole, il est parfois difficile de s'y retrouver... Des origines de l'agriculture jusqu'au modèle actuel et ses nombreuses dérives, L'ASSIETTE EST DANS LE PRE débroussaille le terrain et dresse le portrait du monde paysan et de nos modes d'alimentation. A coups de crayon et d'humour, ce livre graphique pourrait bien être l'une des solutions pour ne plus maltraiter ni les paysans, ni notre santé...

---

## **Le Bio dans votre assiette / Snezana Gerbault ; dessins de Lionel Le Néouanic.**

Magasins spécialisés, marchés, rayons de grandes surfaces... Pas de doute, les produits issus de l'agriculture biologique, dits produits bio, connaissent aujourd'hui un succès inégalé, autant du côté des producteurs que des consommateurs. D'où vient ce succès ? Qui produit bio aujourd'hui et comment ? Quels sont les garanties, les avantages pour notre santé et pour l'environnement ? Ce petit livre fait le tour de toutes les pratiques et les connaissances autour de l'alimentation bio, pour que celle-ci s'inscrive durablement dans nos assiettes...



## **Faire ses produits d'entretien maison / Fern Green ; photographie Deidre Rooney.**

Tout propre, tout bio ! tout naturel ! Les produits de nettoyage naturels pour l'environnement gagnent en popularité. Ce livre va vous aider à prendre le contrôle du bien être de la maison au naturel ! Créer ses propres produits est beaucoup plus facile que vous ne le croyez ! Non seulement vous apprécierez les avantages pour votre santé à moyen et long terme mais en plus vous allez faire de réelles économies ! Le livre est organisé par chapitres correspondant aux pièces de la maison : salle de bain, cuisine, chambres, salon et même le garage et la cave.

---

## **Je fabrique mes baumes, gels, pommades : 100 recettes de soins pour toute la famille / textes, Sylvie Hampikian ; photographies, Olivier Degorce ; stylisme, Amandine Geers.**

Apprendre à fabriquer ses pommades, c'est être capable de créer des soins personnalisés, avec un minimum d'ingrédients et dont on maîtrise parfaitement la composition - un atout non négligeable, notamment en cas d'allergie. Découvrez dans ce livre 100 recettes qui vous permettront de soigner entorses, douleurs musculaires, hématomes, affections respiratoires, coups de soleil, troubles de la circulation, maladies de peau... Préparez, selon votre préférence, un baume gras, une crème neutre, un lait onctueux, ajoutez les actifs naturels indiqués pour traiter le problème que vous souhaitez soigner, et vous obtiendrez un remède sur mesure, sans ingrédients chimiques, ultra-économique, et ultra-efficace, bien sûr ! De nombreuses recettes sont expliquées par des pas à pas en photos pour vous permettre de confectionner très facilement une large gamme de soins sûrs et agréables à employer, convenant à toute la famille et à de nombreuses circonstances du quotidien.

---

**Ma petite fabrique à parfums : 50 recettes et formules pour créer des senteurs naturelles / textes, Sylvie Hampikian ; photographies, Virginie Quéant.**

Vous ne supportez plus les parfums chimiques, stéréotypés et saturés de composés toxiques et d'allergènes ? Fabriquer vous-même parfums, eaux de toilette et senteurs pour la maison est la solution ! Cette plongée dans le monde des arômes est un vrai bonheur, facile à mettre en œuvre. Cela permet à chacun d'exercer sa créativité et son art du do-it-yourself, à partir d'ingrédients souvent peu onéreux et faciles à trouver. Grâce à cet ouvrage, apprenez à connaître les différents types de concentrés aromatiques naturels : absolue, concrète, huile essentielle, essence... Devenez expert en notes de tête, de cœur ou de fond et composez votre orgue à parfums riche de toutes ces fragrances qui font rêver : rose, benjoin, oliban, lavande, patchouli, ylang-ylang... Créez parfums, eaux de toilette, eaux de Cologne, parfums solides, savons, lotions, ainsi que divers objets parfumés pour la maison grâce aux formules précises qui sont indiquées. L'expérience venant, vous pourrez ensuite donner libre cours à votre imagination. A vous les senteurs personnalisées, composées sur mesure et pour chaque circonstance, saines et sans danger pour l'homme comme pour la planète !

---

**Ma haie refuge de biodiversité : choisir, planter, observer / textes et photographies, Gilles Leblais.**

Les haies sont un élément essentiel de notre paysage qu'il faut plus que jamais promouvoir. Tous les conseils d'un auteur expert pour préparer le terrain, choisir les bonnes espèces en fonction de leurs silhouettes, de leurs feuillages et des animaux que l'on souhaite attirer, planter, tailler... et observer la faune qui ne manquera pas de venir s'y abriter !

---

**La Grande encyclo des aventuriers au jardin bio / les auteurs, Frédéric Lisak, David Melbeck et Clémence Sabbagh ; les illustratrices, Séverine Duchesne, Agathe Moreau et Joanna Wiejak.**

Le jardin, quel fabuleux terrain de jeu ! On peut y goûter des fruits et légumes délicieux, y fabriquer des jouets et des sifflets, y protéger les animaux, y voyager, y bricoler, y créer... Et cela tout au long de l'année... L'aventure au jardin bio commence ! Voilà LE livre pour apprendre à bidouiller, bricoler, inventer et s'amuser au jardin. Avec plus de 450 trucs, astuces, bricolages et infos, petits et grands vont pouvoir découvrir l'univers du jardin au fil des saisons et étonner leurs amis. Pas besoin de pelles et de pioches pour s'occuper du jardin, l'imagination et l'esprit de récup' suffisent ! Le tout dans une démarche 100% bio et 100% écolo !

---

**Génération / Paula McGrath ; Traduit de l'anglais (Irlande) par Cécile Arnaud.**

Joe Martello est le propriétaire d'une ferme au c'ur de l'Illinois - de ces grandes fermes bio où se croisent travailleurs clandestins et jeunes wwoofeurs venus d'Europe. C'est par une copine de bureau qu'ine entend parler de ce trentenaire mal léché. Quelques échanges par Skype plus tard, elle se décide à le rejoindre pour passer un été loin du carcan de sa vie de jeune mère divorcée dans sa province irlandaise. Et tant pis si elle doit emmener sa petite Daisy. Mais, sur place, rien ne se passe comme prévu. Joe et la ferme sont remplis d'ombres - et pas seulement celles des chauves-souris qui pullulent au grenier : une mère prof de piano qui a noyé dans les kilos le souvenir des cris nazis, son petit élève prodige germano-japonais, une ancienne camarade de fac que Joe n'a pas l'air enchanté de revoir... Le jour où elle met la main sur un ordinateur caché, ìne comprend qu'elle doit rentrer au plus vite en Irlande. Des années plus tard, sa fille partie à Chicago sur les traces de son grand-père fera de nouveau tourner ce kaléidoscope de trajectoires brisées... Construit comme un film choral, Génération est de ces romans qui vous maintiennent en alerte. Partant des traumatismes et des tabous que chaque génération lègue à la suivante, Paula McGrath bâtit un hymne à la jeunesse et au renouveau. Construit comme un film choral, Génération appartient à ces romans qu'on lit d'une traite, constamment prêt à sursauter. Avec une plume moderne et un redoutable sens du détail, Paula McGrath parle des valises que chaque génération lègue à la suivante, et partant de ce drame - les traumatismes et les tabous en héritage - elle bâtit un hymne à la jeunesse et au renouveau



## Mon coeur fait bio ! / Sandra Nelson.



Fini les surgelés, place aux repas équilibrés ! Le nouveau beau-père de la mère d'Apolline, un obsédé du bio, décide d'organiser une journée des saveurs à l'école. Mais à 12 ans, entre les cours, la garde alternée, son insupportable frère et le reste de la famille à gérer, c'en est trop pour Apolline ! Ce qu'elle n'avait pas prévu, c'est que le beau Pablo du collège allait lui aussi s'en mêler...

---

## Autobio / Cyril Pedrosa ; Coloriste Ruby. Vol:1.



Dans ces scènes de la vie quotidienne qui forment ensemble une autobiographie de l'auteur, C. Pedrosa pose avec humour les questions qui dérangent et celles qui tuent : comment peut-on être à la fois citoyen, écolo pratiquant et avoir bonne conscience ou comment accommoder son gauchisme convaincu et le confort moderne...

---

## Autobio / Cyril Pedrosa. Vol:2.



Un jour j'aimerais le fenouil. J'en suis capable. C'est à portée de main. Parfois, je mange même du poisson .

---

## Je désherbe sans produits chimiques ! / Denis Pépin.



De plus en plus de pesticides dans les nappes phréatiques, de l'eau potable de moins en moins potable. De nombreuses études scientifiques prouvant la dangerosité des herbicides pour la biodiversité et pour la santé. Le glyphosate, herbicide largement utilisé par les jardiniers amateurs retrouvé dans plus de 60 % des cours d'eau français... Le constat est alarmant. Et les jardiniers pour une part responsables. Il est urgent d'agir et les solutions existent ! Denis Pépin, fort de son expérience de formateur en la matière, signe ici un livre clair, efficace et complet pour tous les espaces concernés tant sur le plan préventif que curatif. Autour de la maison : désherbage à l'eau bouillante, à la flamme, électrique, avec des outils spécifiques ; Dans la pelouse : quel gazon choisir, comment tondre, quels outils utiliser, que faire pour les mousses ? ; Au jardin d'ornement : paillages et plantes couvre-sol, plantations imbriquées pour limiter le désherbage manuel ; Au potager : quels outils de désherbage privilégier, comment organiser les cultures, comment pailler, utiliser les engrais verts pour concurrencer les indésirables ; Arbres fruitiers et petits fruits : quelles solutions spécifiques ? Le panorama est complet, les conseils précis. Après avoir lu ce livre, nous désherberons moins mais mieux !

---

## Jardine bio, c'est rigolo / Eric Prédine ; illustrations, Alix Boullenger.

Sur un ton léger et ludique, donne aux enfants toutes les informations nécessaires pour travailler la terre, semer ou arroser en respectant l'environnement. Une petite fille, personnage central de l'ouvrage, découvre progressivement les techniques de base du jardinage biologique. Un papi et une mamie l'accompagnent tout au long de l'ouvrage et lui transmettent leur savoir-faire.

---

## **Sainte Croix les Vaches / Vincent Ravalec. Opus 2, Le retour d'Horace.**

Saint-Croix-les-Vaches, vous vous souvenez ? Un petit village bien de chez nous, que tout le monde a oublié, perdu entre montagne, causses et forêt. Des agriculteurs qui n'ont eu d'autre solution, pour survivre, que de devenir mafieux. Et deux filles ambitieuses, portées par la vague d'un renouveau politique, le mouvement En Avant ! , qui se font élire députées. Deux bobottes parachutées de Paris-Centre, au milieu de cette zone blanche, désertée par la République. Contre toute attente, l'alchimie a fonctionné, et le mouvement En Avant ! , en carence de lien rural, est en train de se déployer à Sainte-Croix... Sans savoir... Que l'ennemi public numéro 1 du moment s'y réfugie, sous leur nez ! Qu'un trafic de "beuh bio" bat son plein... Et que le rebouteux, ivre de jalousie, a jeté un sort au prof de yoga appelé en renfort pour boboïser les ruraux. Et si, en plus, le président de la République débarquait en visite officielle, la veille du Salon de l'agriculture, pour s'afficher dans un JT flamboyant avec un présentateur au nom d'apéritif ? Une saga rurale hilarante qui se poursuit avec Thomas, Justin, Médée, Sheila et Jeanne, comme un théâtre condensant les paradoxes et la folie de l'époque, pour une fois projetés au milieu des champs et des prés.

---

## **Sainte-Croix-les-Vaches. Opus 3, La fin des haricots / Vincent Ravalec.**

Et si, pour une fois, un président de la République choisissait pour conseiller agricole, un homme connaissant VRAIMENT la terre ? Un paysan avec les deux pieds bien ancrés dans le réel ? Et si, par une facétie de l'histoire, le plus apte à mener à bien cette mission n'était autre que... Thomas Sorlut, NOTRE fameux maire mafieux de Sainte-Croix-les-Vaches ? Si ! Souvenez-vous ! Celui qui fait vivre son village coupé du monde en cultivant de la beuh bio ! C'est lui que le jeune président - que l'on dit trop coupé de la France profonde -, vient de désigner pour lui murmurer à l'oreille. Et contre toute attente, Thomas, que Sheila, la députée si parisienne venue conquérir son département, regardait de haut, se métamorphose en homme d'Etat. A peine nommé, le voilà confronté à l'épreuve du feu : il doit faire face à une révolte paysanne d'une rare violence. Dévorée d'amour, de peur - et de jalousie -, Sheila accompagne Thomas dans sa conquête du pouvoir. Une conquête dont elle ne cesse pourtant de ressasser qu'elle aurait dû être la sienne. Le duo tangué. Et tous, nous retenons notre souffle : jusqu'à quand cette miraculeuse ascension peut-elle durer ? Un mafieux peut-il vraiment devenir l'un des hommes politiques les plus en vue ? Ou est-il appelé à sombrer, inéluctablement rattrapé par son terrible passé ? Vous le saurez en lisant ce nouvel épisode désopilant de notre saga nationale et rurale : Sainte-Croix-les-Vaches !

---

## **Sainte-Croix-les-Vaches / Vincent Ravalec. Opus 1, Le seigneur des Causses.**

Il veut sauver son Royaume. Elle veut devenir reine. Imaginez un désert rural. Un endroit où... il n'y a rien. Plus de médecin. Plus d'école ni de gendarmerie. Pourtant, les quelques habitants de Sainte-Croix-les-Vaches semblent assez heureux... Loin de se laisser aller, ils ont mis en place un système D très efficace ! Thomas Sorlut, leur maire, s'est transformé en Parrain rural. Escroquerie aux subventions, plantations de cannabis, base arrière pour des équipes de braqueurs... Un petit business florissant dans lequel s'épanouissent ses administrés ! Loin, bien loin de la civilisation, il fait plutôt bon vivre chez ces néomafieux... Jusqu'au jour où débarque Sheila, députée En Avant ! bien décidée à "désenclaver" Sainte-Croix ! Pleine de bonne volonté, et incroyablement ambitieuse, la charmante Sheila veut faire de Sainte-Croix-les-Vaches un laboratoire rural - fab-lab en nov'langué - de toutes les "bonnes solutions" d'En Avant ! Séisme à Sainte-Croix ! Comment nos tontons flingueurs vont-ils se débarrasser de cette "Parisienne" ? Vous le saurez en lisant ce désopilant thriller rural.

---

## **Un Petit potager bio / Victor Renaud.**

Jardiner autrement pour que les légumes retrouvent tout leur goût et leur valeur nutritive. Respecter la vie du sol, de la faune, des plantes pour le bien de tous.



---

## **Le Bio en 10 leçons / Karen Sullivan.**

"Le Bio en 10 leçons" constitue une introduction pratique et pleine de bon sens pour tous ceux qui s'intéressent aux produits biologiques, écologiques et naturels. Grâce à cet ouvrage, le lecteur apprendra : la signification du terme "bio" ; des informations pour acheter, cultiver et cuisiner les produits bio ; les bienfaits de l'alimentation bio sur la santé des enfants et autres personnes fragiles ; la manière d'intégrer dans son quotidien les produits écologiques . Ce guide aborde en termes clairs les implications mondiales d'un mode de vie biologique et écologique.

---