

TOPNATURE

TOPNATURE

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !

TOUT DOUX
LES GOMMAGES BIO
VOUS METTENT
EN LUMIÈRE

**LA GUINGUETTE
D'ANGÈLE**
PATATE DOUCE
**UN SENTIMENT
D'ÉTERNITÉ**

BELLE & VEGAN
EN MODE
SUPER COOL

**COMME VOUS
ET NOUS**
RECETTES
VEGAN
**POUR GENS
PRESSÉS**

TENUE DE SOIRÉE
CUISINE VEGAN
À LA FÊTE !

**JE ME SENS
FORTE MÊME
S'IL FAIT GRIS**
5 POINTS D'APPUI
NATURELS POUR
LE CORPS ET L'ESPRIT

BONHEUR DE DÉCOUVRIR DES LIVRES QUI CHANGENT LA VIE, QUI ÉLÈVENT L'ESPRIT, QUI ÉCLAIRENT NOTRE CHEMIN. DES LIVRES.



FRANÇOISE DOLTO UNE JOURNÉE PARTICULIÈRE

Caroline Eliacheff

"Il y a un avant et un après Dolto", annonce le bandeau de couverture. Pour ceux et celles qui ont connu Françoise Dolto, il y a aussi un "pendant". Pendant ses séminaires, pendant ses consultations, pendant ces heures d'écoute, de bienveillance, de rigueur, d'efficacité. Car il convient de parler de l'efficacité de la psychanalyste pour enfants à la fois la plus connue et la plus méconnue. Beaucoup savent tout à son sujet, surtout quand il s'agit de déformer sa pensée et son action à coups de contre-vérités. Beaucoup critiquent, commentent. Histoire de remettre mine de rien les pendules à l'heure, Caroline Eliacheff, psychanalyste et pédopsychiatre qui a étroitement travaillé avec Françoise Dolto, recrée ici une de ses journées, journée "particulière" qui n'a pas grand-chose d'une journée, ou alors d'un "journey", au sens d'un voyage dans le temps de sa vie professionnelle réelle. On retrouve dans cet essai fidèle à sa personnalité la mise en actes concrète des grands fondements théorisés par Françoise Dolto, les plus fulgurantes de ses initiatives dédiées aux enfants, à l'image de sa vision de l'autonomie et de la liberté: du puissant désir de vie qu'elle savait comme personne appeler en chacun.

Éditions Flammarion. 248 p. 18,90 €

HABITER LES TOITS

Olivier Darmon

Habiter les toits implique de prendre de la hauteur sur l'approche des conventions architecturales et Olivier Darmon s'y emploie à travers la présentation de 35 projets de toits-terrasses. Son livre offre au lecteur un espace de découverte et de contemplation, un horizon, une vision d'une amplitude sociologique insoupçonnée. Les exemples d'aménagement de toits qu'il propose s'ancrent à travers le monde (Italie, Suède, Japon, Danemark, Etats-Unis, Corée du Sud...) dans les projets architecturaux les plus fantasques, parfois les plus inimaginables et, finalement, les plus réalistes, à quelques exceptions près. On s'y sent bien, on s'y voit bien, et on finit par détailler avec un intérêt inattendu les descriptifs de ces maisons individuelles ou équipements publics qui invitent le plus souvent au partage et à la convivialité réinventée.

Éditions Alternatives. 176 p. 32 €



UNE AUTRE IDÉE DU PAIN

Nathaniel Doboin. Thomas Tefri-Chambelland

Louis Laurent Grandadam

Vous avez choisi de consommer du pain BiO sans gluten? Et vous êtes archi gourmand de bon pain? Que vous répondiez oui ou non à la première question, vous deviendrez un vrai Chambelland dès que vous aurez goûté le pain en question. Du jamais vu en matière de sans gluten! Pour une autre idée du pain, c'est une autre idée. Préfacé par Alain Ducasse, cet ouvrage en forme de reportage sur la création d'une filière révèle un parcours unique attaché aux pains de riz, naturellement sans gluten, que l'on frémit de découvrir encore et encore plus avant. Riziculteurs, variétés, moulins, panification, recettes salées et sucrées: de l'Italie à Paris en passant par les Alpes-de-Haute-Provence, les deux auteurs dévoilent un nouveau sans gluten biologique "au carré", à l'image de leur pain emblématique, d'une modernité apte à séduire les plus exigeants des amateurs de pain.

Éditions de la Martinière. 188 p. 29,90 €



MON JARDIN FENG-SHUI ET MOI

Nathalie Normand

Ne vous attendez pas à un petit livre de plus sur l'art asiatique ancestral du Feng-Shui. Ce gros livre respire la densité culturelle de l'auteur. Professeure au sein de l'association Les Jardiniers de France et membre de la prestigieuse Royal Horticultural Society, Nathalie Normand s'est formée en Feng-Shui, auprès de maîtres orientaux et occidentaux, mais également en géobiologie et géomancie. C'est dire si son ouvrage aborde chaque étape de l'organisation d'un jardin dans le détail, la précision, la nuance. Éclairé par une telle expérience, vous sentez le jardin de vos rêves se dessiner peu à peu en termes énergétiques garants de l'harmonie profonde d'un environnement qui vous équilibre et vous épanouit, comme une chorégraphie subtile de correspondances sonores, visuelles, tactiles : vibrantes et justes.

Guy Trédaniel éditeur. 358 p. 29 €

BEAUTÉ NOIRE

Michèle Nicoué-Paschoud

Les peaux noires et mélangées vont apprécier ! Un livre de beauté 100 % conçu pour elles, il était temps. Faits maison, les soins cosmétiques proposés ici prennent évidemment en compte les spécificités de ces carnations. Visage, corps et cheveux : des crèmes de jour anti-taches aux shampooings solides pour cheveux locksés, des savons pour bébés aux huiles de rasage pour homme, tout est conçu, déroulé, expliqué pour que les femmes noires puissent elles-mêmes réaliser leurs recettes après avoir approfondi, avec l'auteur, les caractéristiques et les exigences de la peau comme des cheveux de toute la famille ainsi que les ingrédients d'origine naturelle qui leur correspondent. Les superbes photos de femmes qui jalonnent ce bel ouvrage soulignent l'évidence de cette approche éditoriale à l'honneur d'une diversité qui nous fait chaud au cœur.

Éditions La Plage. 288 p. 24,95 €



L'EFFET SKOGLUFT

Jorn Viundal

Faire entrer des plantes et de la lumière dans les pièces où nous passons le plus de temps : norvégienne, la méthode nous convient parfaitement, et l'on ne voit pas à qui elle ne conviendrait pas. Pas un pot de plante verte isolée dans un coin, mais un vrai mur de plantes à notre portée. De vue et de main, car ce mur végétalisé se fabrique aisément et permet de renouer à peu de frais les liens énergétiques entre l'Homme et la nature, distendus par le mode de vie actuel. Baisse du stress et de la fatigue, optimisation de la concentration, réduction du niveau de pollution intérieure... Les recherches menées par l'auteur pendant une vingtaine d'années convergent vers une conclusion qui n'étonnera personne : l'être humain a besoin de rester connecté au monde végétal pour nourrir son équilibre physique et psychique. D'où la création de ces fameux murs végétalisés qui génèrent un effet "skogluf", autrement dit "air des forêts".

Éditions J'ai Lu. 288 p. 12,90 €

VEGAN PAS À PAS

Stéphanie Bartczak

Drôlement structurée et organisée, Stéphanie Bartczak ! Quand elle définit un mode d'emploi pour commencer à végétaliser sa cuisine au quotidien, c'est clair, net et précis. Avec *La Veganista*, du nom de son blog, on apprend à connaître les 20 produits phare absolument indispensables, à préparer les 25 basiques vegan tels que les mayonnaises, fonds de tartes, "beurres" ou "fromages", et à tourner allègrement avec 35 recettes toutes simples qui permettent de voir venir tranquillement et de développer sa créativité culinaire avec l'expérience. Un bon compagnon de route, tant sur la forme que sur le fond, qui invite à choisir et à pratiquer un véganisme méthodique et serein.

Éditions Ulmer. 123 p. 16,90 €



TOPNATURE

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !