



Bien-être

Trois livres sur les plantes médicinales

250 remèdes naturels à faire soi-même. Ces décoctions, tisanes ou cataplasmes se réalisent à partir de 50 plantes faciles à trouver au jardin ou dans la nature. (D^r Claudine Lulu, Terre Vivante, 304 p., 24,90 €)

Mes douze huiles essentielles. Genévrier, menthe poivrée, citron... Un aromatalogue dresse l'aromatrouse idéale pour toute la famille. (Jean-Charles Sommerard, Solar, 176 p., 11,99 €)

Du bon usage des plantes qui soignent. Les propriétés pharmacologiques de chaque plante sont ici très détaillées, les recettes plus succinctes. (Jacques Florentin, Ouest-France, 380 p., 22 €) (L. H.)