

Notes de lecture

P. Goetz

© Lavoisier SAS 2016

250 remèdes naturels à faire soi-même Teintures mères, macérâts, baumes, lotions, sirops, tisanes...

**C. Luu, Éditions Terre Vivante, Coll. Conseil
d'expert, 2016, 305 pages, 24,90 €**

Connaître les plantes médicinales et savoir les transformer en remèdes naturels, voilà la proposition de cet ouvrage, préfacé par Jean-Marie Pelt. L'auteur explique comment réaliser les préparations de base : extraits hydroalcooliques, préparations homéopathiques, teintures mères, macérâts, huiles végétales, huiles solarisées, sirops, vinaigres, lotions toniques et frictions, vins et liqueurs, poudres et gélules, bains, miels, baumes et crèmes... Cinquante plantes courantes sont présentées : identification lors de la cueillette, notes botaniques, histoire de la plante, principes actifs et propriétés, indications thérapeutiques, préparations, précautions d'usage... Un lexique des pathologies permet une recherche rapide.

55 plantes médicinales dans mon jardin Les cultiver, les récolter, les conserver V. Peytavi, Éditions Terre Vivante, Coll. Conseils d'expert, 2016, 192 pages, 24,90 €

Les plantes médicinales reviennent sur le devant de la scène. La première partie de cet ouvrage rappelle les bases du jardinage bio et les particularités des plantes médicinales. Comment constituer son propre jardin de simples — sur un morceau de terrain ou sur un balcon — en fonction de ses besoins (digestion, sommeil, etc.). Cinquante-cinq fiches

présentent les plantes les plus courantes, de l'absinthe à la violette en passant par l'arnica, la guimauve, le millepertuis, la valériane... Chacune détaille les conditions de culture (semis, plantation, entretien, multiplication, etc.), la récolte et la conservation ainsi que les propriétés thérapeutiques et les éventuelles mises en garde. La dernière partie donne des recettes simples de décoctions, macérations, hydrolats, sirops... Tout pour constituer son armoire à pharmacie naturelle !

Les algues marines Propriétés, usages, recettes O.G. Mouritsen, Éditions Delachaux et Niestlé, septembre 2015, 304 pages, 40 €

Les algues jouent un rôle de plus en plus important dans nos vies quotidiennes, et leur introduction dans nos habitudes alimentaires a permis de populariser leur usage. Le livre décrit l'histoire culturelle des algues ainsi que leur biologie et écologie. Leur rôle dans le domaine de la santé et de la beauté est également traité. D'autres usages dont les débouchés pourraient s'avérer prometteurs dans les années à venir sont détaillés : cultures destinées à l'éradication de la faim dans le monde, fertilisants, construction, usages industriels...

Les aspects nutritionnels des algues, riches en minéraux, oligoéléments, protéines, vitamines, fibres alimentaires, acides gras polyinsaturés rares sont abordés de manière approfondie. Par ailleurs, 60 recettes à base d'algues brutes ou préparées y sont minutieusement décrites.

P. Goetz (✉)

Dumenat de phytothérapie, Paris-XIII, F-93017 Bobigny cedex,
France

e-mail : paul.goetz@wanadoo.fr