

Éditions

IMAGINE UN COLIBRI

Permacultures

Constructions en paille

Alimentation-santé

Pratiques écologiques

Jardinages écologiques

Agricultures écologiques



Catalogue

Édité et autodistribué par :

Les éditions Imagine Un Colibri
980 chemin de l'évêché
16570 Marsac
France

Envoi partout dans le monde

Boutique en ligne pour les particuliers :
<https://imagine-un-colibri.com/librairie>

Téléphone : 07 82 78 91 94 (depuis l'étranger : 0033 5 45 21 41 89)

Courriel : commandes@imagine-un-colibri.com

Livraison chez tout libraire en 24/48h¹

qui commande via :

- DILICOM
- Courriel : commandes@imagine-un-colibri.com

- Remise : 32%² (sur le prix de vente HT)
- Ports compensés, reste à charge :
Exemple pour la France : 4€ pour 1 livre, 6€ pour 2 livres,
8€ pour 3 à 9 livres, **franco de port** pour 10 exemplaires et +
- Faculté de retour pour toute commande
- Mode : proforma (mais paiement possible à 30 jours FDM)
- Option : ouverture de compte possible (au cas par cas)

note 1 :

- France métropolitaine : 24/48h
- Belgique et Suisse : 48/72h en service rapide, 1 à 5 sem. en éco
- Canada : 1 à 8 semaines en service éco

note 2 :

- 26,5% pour les associations assujetties à la TVA (et organismes assimilés)
- 20% sinon.

ou (pour les libraires)

- La générale Librest (selon leurs conditions)

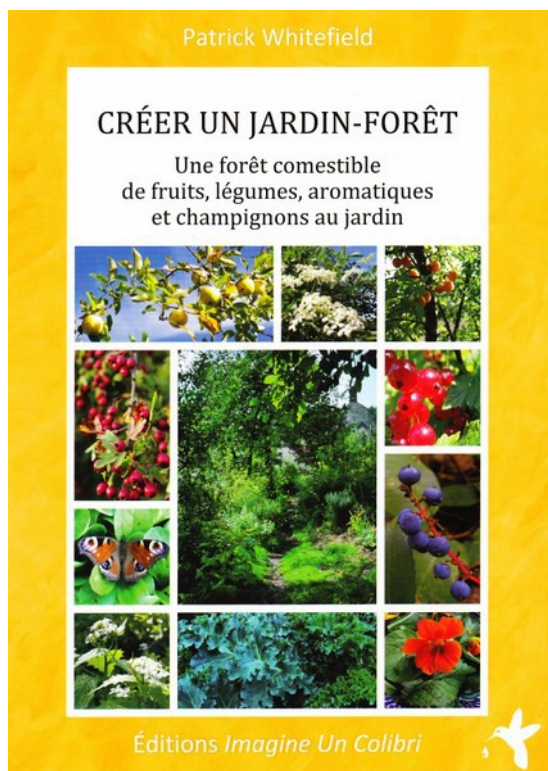
ou (pour les particuliers) en ligne chez :

« Librairie permaculturelle », « Chapitre », « Unithèque », « Gibert », « Decitre », « Kokopelli », « Eyrolles », « Failler », « Sauramps », « Cultura », « Payot (Suisse) », « CRAAQ (Canada) », « Néo-Terra (Canada) », « Nature et progrès (Belgique) », « Papyrus (Belgique) », ...

Nos offres spéciales

- **1 - "Découverte catalogue" : remise de 42% au lieu de 32%**
 - 1 exemplaire de chacun de nos titres, franco de port, paiement à 90 jours FDM
 - retour d'invendus possibles
 - 1 affiche pour votre vitrine, au format de votre choix
- **2 - "Opération sur volume > 20 exemplaires" (à la place des dépôts-ventes qui sont arrêtés)**
 - remise de 32%, franco de port, paiement à 90 jours FDM
 - retour d'invendus possibles
 - 1 affiche pour votre vitrine, au format de votre choix

Créer un JARDIN-FORÊT



22€

Patrick Whitefield

ISBN : 978-2-9537344-2-3

Format A4 204 pages N&B

Mots-clefs

Permaculture,
JARDIN-FORÊT,
Légumes vivaces,
Cultures multi-étagées,
Verger naturel, forêt comestible,
Résilience, autonomie, biodiversité, écologie, culture naturelle

Points forts du livre

- Une méthode richement documentée
- Présentée de façon à aider à passer à la pratique

Public

- Personnes en recherche d'écologie pratique, d'accueillir la biodiversité chez elle tout en produisant des fruits et des légumes sains à moindre effort grâce aux plantes vivaces.
- Jardiniers amateurs et aguerris.
- Petites cours, petits jardins
- Grands jardins
- Fermes paysannes

Micro-résumé

une permaculture appliquée au verger

L'auteur

Patrick Whitefield est une référence internationale dans le domaine de la permaculture et du JARDIN-FORÊT.

Résumé

Créer **une forêt comestible** dans son jardin avec **des fruits, des légumes, des plantes aromatiques** organisés intelligemment pour **une production sans pesticide et avec peu d'entretien**.

Un livre de grande valeur pour ceux qui souhaitent une technique écologique cohérente en permaculture et pour la planète !

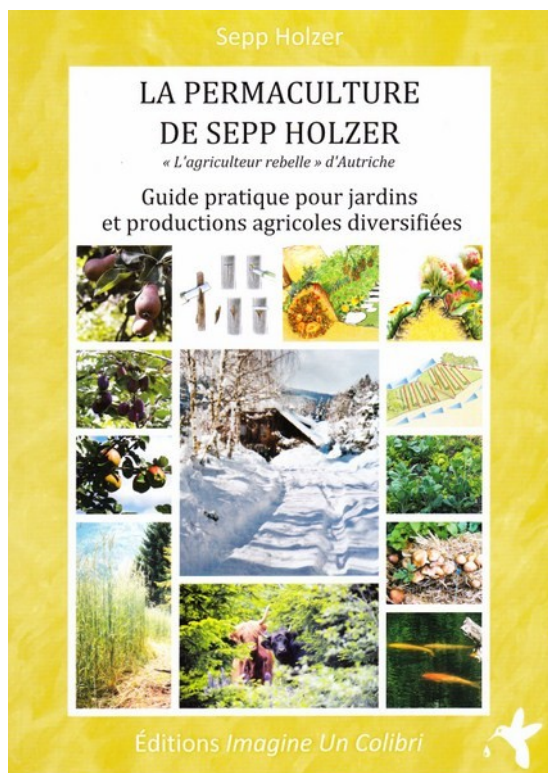
Ce livre étant centré sur la technique de culture, il est bien complété par le livre « [Une cuisine savoureuse au jardin-forêt](#) » de Martin Crawford et Caroline AITKEN, qui nous apprend le potentiel culinaire de certains légumes phares.

Avis de lecteurs

« Livre très complet sur le sujet, des aspects pratiques et théoriques qui permettent de se débrouiller seul. Les plantes utiles sont bien détaillées. »

« Excellent ouvrage très concret pour bien démarrer un JARDIN-FORÊT. La partie pratique est très claire et facile à lire que l'on vienne de l'agroforesterie, de l'agriculture naturelle ou de la permaculture. La dernière partie de l'ouvrage est consacrée aux plantes. C'est très fourni. Mais on n'en connaît jamais assez sur les plantes cultivées et toute information est bonne à prendre. »

La permaculture de Sepp Holzer



25€

Sepp Holzer

ISBN : 978-2-9537344-1-6

Format A4 220 pages couleur

Mots-clefs

Permaculture, ferme en permaculture, ferme paysanne, ferme diversifiée, cultures multi-étagées, verger naturel, micro-climat, champignon, potager, élevage fermier, résilience, autonomie, biodiversité, écologie, culture naturelle, alliance avec la nature, agriculture en montagne

Points forts du livre

- Très bien illustré par des photos et dessins
- Donne une **vision claire** de la réussite de cette ferme en permaculture
- **Écriture pédagogique**, équilibrée entre tous les sujets
- **Un témoignage très motivant** qui redonne envie de jardiner chez soi, de croire en l'avenir, ou de créer sa propre ferme : un témoignage inspirant
- Écriture gros caractères

Micro-résumé

L'une des plus belles réussites de ferme en permaculture

Public

- Personnes en recherche d'écologie réussie, d'authenticité dans les actes et de méthodes concrètes
- Jardiniers et fermiers, amateurs et aguerris
- Petits et grands jardins
- Fermes paysannes

L'auteur

Sepp Holzer est un agriculteur dans l'âme depuis son enfance. Il réalisa un jour que le recours à la Nature était finalement la voix la plus simple. Il abandonna l'agriculture chimique et se lança alors dans de nombreuses expérimentations pour apprendre à travailler avec la Nature, en fonction de son contexte pédo-climatique et des moyens disponibles (matériels, humains, financiers). Fort de cette expérience de toute une vie, il est devenu une référence internationale dans le domaine de la permaculture, autant pour le potager que les grandes cultures.

Résumé

L'auteur expose en détails ses **techniques d'agriculture et de potager naturels** qui l'on conduit à créer **l'une des plus belles réussites en permaculture**.

Sepp Holzer excelle dans de nombreux domaines : **légumes, fruits, céréales, élevage, pisciculture et champignons**.

Son expérience est d'autant intéressante qu'elle fut **menée sur 40 ans** et dans des conditions climatiques (froid, altitude entre 1000 et 1500 m) et géologiques (pente forte) difficiles, **ce qui fait de ce livre un témoignage exceptionnel**.

De quoi trouver des solutions pour les situations ingrates de nos sites agricoles ou potagers mais aussi partout ailleurs pour améliorer voir transformer profondément notre façon de cultiver.

Un livre de grande valeur pour l'agriculture et le potager écologiques

Avis de lecteurs

« Les livres comme celui présenté ici peuvent être des aides précieuses pour rendre les consommateurs plus conscients des fondements de notre existence. Je suis heureux que Sepp Holzer ait trouvé le temps de transmettre son expérience, sa compréhension et son savoir aux générations futures.

J'espère que ce livre vous sera utile sur la voie d'un avenir durable. » Joe Polaischer - Rainbow Valley Farm

Un jardin sain grâce aux cultures associées



23€

Gertrud Franck

ISBN : 978-2-9537344-4-7

Format 16,5 cm x 21 cm 256 pages couleur

Mots-clefs

Cultures associées, potager biologique, potager naturel, jardin sans labour, autofertilité, résilience, autonomie, biodiversité, écologie, permaculture appliquée au potager, compostage de surface

Points forts du livre

- Une nouvelle traduction et une révision complète du texte ont permis de donner une grande clarté à la méthode de l'auteur
- Facilement compréhensible et reproductible
- Facilite la prise en main des cultures associées
- Convainc de passer à l'action
- Une méthode validée sur plus 30 ans d'expérience
- Une méthode intégrant une vision globale écologique

Micro-résumé

Une pratique des cultures associées vraiment en phase avec la permaculture, claire et structurante

Public

- Personnes en recherche d'une méthode structurée pour pratiquer facilement les cultures associées, qui plus est, sans labour, sans traitement
- Jardiniers amateurs et aguerris.
- Petits et grands jardins
- Fermes paysannes et maraîchers

L'auteur

Gertrud Franck est une auteur de référence des années 80 tellement d'actualité aujourd'hui. Elle développa sa méthode à partir de son observation du milieu naturel et de ses expérimentations au potager.

Résumé

Imiter la nature

Les connaissances acquises au fil du temps, après de multiples vérifications et comparaisons avec les processus biologiques naturels, servirent ensuite à établir un système de culture. Toutes ces observations ont donné naissance à un nouveau mode de pensée dont l'aboutissement est le « **jardin tout biologique** » qui a fait ses preuves depuis longtemps. Tous ces processus, nettement visibles dans la nature, ont été reproduits, transposés dans le jardin et associés à **des pratiques simples**.

Un potager auto-fertile

Cette méthode permet également de contribuer aux économies d'énergie : **il n'est plus nécessaire d'apporter jusqu'au jardin les matières étrangères** qui consomment de l'énergie pour la production et le transport. **Le jardin de cultures associées tel qu'il est décrit ici vit de ses propres ressources.**

Aujourd'hui on ne demande plus : *Quel produit contre quelle maladie ? Quel produit pour combattre tel ou tel nuisible ?* Avec notre méthode de culture associée, on demande :

- Dans quel voisinage telle plante pourra prospérer ?
- Quel voisinage permettra de repousser ses parasites et d'éviter ses maladies ?

Il faut donc choisir les compagnonnages avec soin : **il faut créer des compagnonnages favorables et éviter les compagnonnages nuisibles.**

L'approche globale "tout écologique" de l'auteur intéressera ceux qui recherchent une technique de culture cohérente pour une approche permaculturelle (permaculture) **du potager ou du maraîchage.**

Désert ou paradis



25€

Sepp Holzer

ISBN : 978-2-9537344-5-4

Format 24 cm x 18,5 cm 208 pages couleur

Mots-clefs

Permaculture, design des paysages, restauration des paysages en désertification, régénération d'écosystèmes, aquaculture naturelle, agriculture symbiotique, potagers ruraux, résilience, autonomie, biodiversité, écologie, culture naturelle

Points forts du livre

- Bien illustré
- Un témoignage pratico-pratique, bouleversant de part le renversement totale de la situation, permis par l'approche de l'auteur : passer d'un désert à une oasis de vie et de production alimentaire
- Montre bien l'intérêt de comprendre les paysages pour se marier à la nature et leur redonner vie
- Redonne vraiment espoir face aux dégâts causés par les êtres humains.

Micro-résumé

Suite remarquable au premier livre du même auteur « la permaculture de Sepp Holzer », exemples et pratiques de la régénération d'écosystèmes mettant l'accent sur le thème de l'eau.

Public

- Personnes en recherche d'espoir
- Personnes en recherche de techniques de jardinage
- Designers en permaculture
- Jardiniers amateurs et aguerris.
- Petites cours, petits jardins
- Fermes paysannes

L'auteur

Sepp Holzer est un agriculteur autrichien devenu une référence internationale dans le domaine de la permaculture et des milieux désertifiés.

Résumé

Un regard et des techniques qui changent notre vision du monde

Avec ce second livre, **Sepp Holzer** continue de **transformer profondément notre façon de pratiquer l'agriculture, la pisciculture et le jardinage.**

L'auteur complète et prolonge ainsi les enseignements de son précédent livre "La permaculture de Sepp Holzer" en approfondissant notamment la création **d'étangs de pisciculture et de paysages aquatiques.**

Il apporte également de nouveaux éléments clefs sur **la culture des légumes sur butte, des céréales, des fruitiers, la conduite de l'élevage de volailles, de cochons, des abeilles, etc.**

En bon pédagogue, il nous enseigne aussi comment **intégrer ces nouvelles pratiques sur notre terre** en nous permettant de mieux appréhender le fonctionnement écologique des paysages. Car c'est à cette seule condition que l'on peut cultiver **en bonne intelligence avec la nature.**

ON PEUT STOPPER LA DÉSSERTIFICATION !

Le thème de **l'eau** est au coeur de ce livre. **Sepp Holzer** montre, avec les exemples concrets de ses actions remarquables menées notamment en Espagne et au Portugal, comment **transformer des étendues dévastées par la sécheresse et les parasites en paysages aquatiques luxuriants et durables** permettant à nouveau le développement d'une agriculture et d'une économie locales, là où il ne pleut parfois que 400 mm d'eau dans l'année !

Un livre remède contre la fatalité !

Comment réussir sa transition vers l'écologie ?



22€

Didier PRUDRON et Guillaume DESGEORGE

ISBN : 978-2-9537344-6-1

Format 24 cm x 18,5 cm 256 pages couleur

Mots-clefs

Écologie à la maison, résilience, autonomie en eau, autonomie énergétique, alimentation, éducation, produits naturels pour l'entretien intérieur de la maison, santé au naturel, biodiversité, culture naturelle

Points forts du livre

- Une série de témoignages de plusieurs citoyens permet d'aborder l'écologie de façon concrète et réaliste.
- Montre qu'il est possible de sauter le pas !
- Texte à plusieurs niveaux d'intégrations des connaissances
- Vision globale multi-thèmes

Micro-résumé

Pour se rendre compte concrètement des solutions pour intégrer l'écologie dans son quotidien, au jardin, à la maison, à la cuisine, et bien plus encore !

Public

- pour ceux qui veulent une aide pour passer à l'écologie
- pour ceux qui veulent apporter un outil pratique et pédagogique pour aider les débutants de l'écologie
- public débutant

Les auteurs

Didier PRUDRON et Guillaume DESGEORGE ont tous deux une passion pour l'écriture qu'ils allient ici à ce qui leur tient à cœur : faire évoluer et soutenir les pratiques écologiques dans notre quotidien.

Résumé

Ce livre est destiné aux personnes qui cherchent à **mettre davantage l'écologie dans leur quotidien**.

Vous ferez connaissance avec l'écologie sur **de nombreux sujets** aussi divers que :

**Le Potager - L'Entretien de la maison - L'Énergie - L'Eau
L'Isolation - La Construction - L'Alimentation - La Santé - L'Éducation**

UN GUIDE PRATIQUE, DE NOMBREUX TÉMOIGNAGES

Richement illustré de dessins et photos, le lecteur acquiert **une idée pratique des sujets** abordés par chacune des personnes interviewées. Enrichi de nombreuses références bibliographiques, ce livre permet aussi d'aller au-delà pour approfondir.

UN OUTIL PÉDAGOGIQUE

Et pour ceux qui ont déjà franchi le pas, voilà **un outil pédagogique pour faire connaître autour de soi** des gestes quotidiens plus en phase avec notre environnement, pour réduire notre impact sur terre afin d'offrir des perspectives plus réjouissantes aux générations futures !

Un livre pour montrer que c'est possible et donner envie de passer à la pratique !

Manuel d'apprentissage pas à pas de la permaculture



30€

Rosemary Morrow, Richard Wallner, Alexia Martinez

ISBN : 978-2-9537344-7-8

Format A4 392 pages N&B

Mots-clefs

Conception en permaculture, démarche de permaculture, techniques, stratégies et méthodologies de permaculture, éthique de la permaculture, résilience, autonomie, biodiversité, écologie, culture naturelle

Points forts du livre

- Allie apports théoriques et pratiques
- Bien structuré pour l'apprentissage
- Un pas à pas pour la prise en main de son projet
- Permet de travailler sur les fondements de son projet
- Permet de travailler sur l'éthique de sa démarche
- Les **boussoles thématiques** de fin de chapitres sont des outils visuels particulièrement pratiques pour soi-même et pour présenter ou discuter son projet avec d'autres
- Contenu riche
- **Richement illustrés**
- Livre vu comme une référence par les permaculteurs aguerris

Micro-résumé

Plongez au coeur de la permaculture et recevez une aide précieuse et approfondie pour l'élaboration puis la conduite de votre projet.

Public

- Personne en recherche de méthodes pour réfléchir et prendre en main son projet de permaculture
- Personne souhaitant mieux comprendre la permaculture, la notion de résilience, etc.
- Personne en recherche de techniques utiles en permaculture
- Jardiniers amateurs et aguerris.
- Petites cours, petits jardins, grands jardins
- Fermes paysannes
- Etudiant en écologie
- Mairie, élus locaux

Les auteurs

Rosemary Morrow est l'une des pionnières de la permaculture. Elle est rapidement devenue un formateur de référence à l'international. **Richard Wallner** est un expérimentateur, éditeur et agriculteur en permaculture. **Alexia Martinez** est une traductrice et formatrice en permaculture, élève de **Rosemary Morrow**.

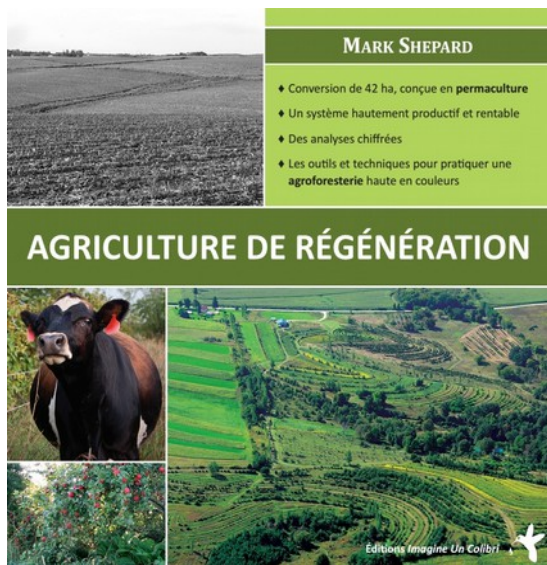
Résumé

Didactique, oscillant entre théorie et pratique, ce livre abondamment illustré vous conduit **pas à pas** vers la **compréhension des fonctionnements naturels, la connaissance intime de votre site, une réflexion écologique sur votre mode de vie...**

... pour finalement **vous accompagner sur les stratégies, méthodes et outils de la permaculture** qui vous permettront d'**aménager votre habitat, votre potager, votre jardin, votre ferme ou bien encore votre quartier, votre village, votre région**, ... dans de nombreux domaines.

Un livre recommandé aux particuliers, étudiants, entrepreneurs et collectivités.

Agriculture de régénération



22€

Mark Shepard

ISBN : 978-2-9537344-9-2

Format 21 cm x 21 cm 304 pages N&B + insert photos couleur

Mots-clefs

Agriculture de régénération, conversion en permaculture, ferme en permaculture, agroforesterie, conception en permaculture, agriculture keylines, pâturage meneur-suiveur, sylvopastoralisme, résilience, autonomie, biodiversité, écologie, culture naturelle

Points forts du livre

- Ecrit par un agriculteur pour les agriculteurs
- Ecrit pour les agriculteurs qui cherchent des arguments pertinents et des solutions pour engager leur conversion
- Bien structuré pour l'apprentissage
- Argumentaire crédible grâce aux chiffres économiques
- Livre vu comme une référence par les permaculteurs aguerris
- L'un des très rares livres de permaculture appliquée à de grandes surfaces agricoles (ici 42ha)

Micro-résumé

Une permaculture en agroforesterie pour de grandes surfaces, ici sur 42 ha ! Gestion de l'eau, de la production, de la fertilité, avec ou sans animaux, coûts et gains économiques.

Public

- grandes et petites surfaces agricoles (le module de base du schéma de culture répliquable faisant 4000m²)
- permaculteurs aguerris et débutants
- agriculteurs bio ou conventionnels en recherche d'alternatives écologiques rentables et chiffrées
- pour tout terrain, en particulier intéressant pour des agriculteurs cultivant en terrain légèrement pentu à pentu.

L'auteur

Mark Shepard est américain et fut invité en France par le mouvement français d'agroforesterie (lors des rencontres européenne d'agroforesterie en 2016), qui voit dans son expérience une réussite, un modèle pour les agriculteurs français.

Résumé

Agriculture de régénération est un livre **de praticien, pour les praticiens**. L'ouvrage pose **les bases de la conception et de la gestion des systèmes agricoles pérennes agroforestiers** (qui s'appuient en premier lieu sur les plantes vivaces), avec en ligne de mire la reconsidération des principaux enjeux de société actuels (alimentation, énergie, environnement, climat) au regard de leur relation intime avec les activités de culture et d'élevage.

Le résultat est **une agriculture plus autonome, diversifiée, durable, produisant non seulement des ressources alimentaires variées** (céréales, fruits, foin pour les animaux, champignons, miel...), **mais aussi du bois-énergie, des plantes médicinales, de la fibre textile, etc...** de la parcelle au territoire.

Voici probablement le premier livre de permaculture en français à proposer **une technique clef en main appropriée à de grandes surfaces de cultures**, basée sur des cultures pérennes (fruits, petits fruits, champignons, asperges, ...), un **système de pâturage "meneur-suiveur"** particulièrement efficace, un **système passif de collecte de l'eau de pluie** (les keylines de Yeomans : baissière + sous-soleuse) et une **approche auto-régénératrice de la sélection naturelle du matériel végétal** afin de se dispenser totalement des pesticides. Le système de **Mark Shepard** peut être appliqué pour des parcelles de **4000 m² (module de base répliquable) à plusieurs centaines d'hectares**. L'auteur l'a appliqué avec succès sur **42 ha** de terre initialement très dégradées comme le sont les terres alentours. Il en a fait **un système verdoyant productif qu'il chiffre tant sur le plan alimentaire (énergie, minéraux, vitamines), énergétique, financier qu'économique, et le compare au système classique des grands champs de maïs** qui ont désertifié sa région et ruiné les agriculteurs.

Un livre technico-pratique clef en main pour tout agriculteur, permaculteurs ou non, en création, en recherche de compréhension, d'une conversion ou d'amélioration de ses pratiques, de son revenu et de son avenir.

Jardin de Gaïa



30€

Toby Hemenway

ISBN : 979-10-95250-10-4

Format A4 272 pages couleur

Mots-clefs

Permaculture, conception en permaculture, manuel de permaculture, aménagement et culture des jardins et potagers, guildes de plantes, communautés de plantes, JARDIN-FORÊT, liste de plantes utiles en permaculture, techniques de culture en permaculture

Points forts du livre

- Manuel complet pour cultiver et aménager des jardins en permaculture
- Différentes techniques abordés : des lasagnes aux formes du JARDIN-FORÊT en passant par les guildes
- Bien structuré pour l'apprentissage
- Très belle écriture littéraire
- Approche délicate et globale de la nature
- 20 tableaux de listes de plantes comestibles avec de nombreuses caractéristiques

Micro-résumé

Notre livre de référence sur l'aménagement et la culture de jardins et potagers en permaculture

Public

- grandes et petites surfaces potagères
- permaculteurs aguerris et débutants
- étudiants, paysagistes

L'auteur

Toby Hemenway est un auteur de renommée internationale, reconnu pour la qualité de sa pédagogie.

Résumé

Voici le livre de référence des éditions IMAGINE UN COLIBRI sur l'aménagement et la culture de jardins et potagers en permaculture.

Riche, pratique et intelligent, ce livre en couleur est illustré de **schémas concrets**.

On appréciera en particulier les **20 tableaux de plantes utiles**. Il servira aussi bien aux jardiniers classiques en recherche de nouvelles solutions qu'aux permaculteurs engagées et aux paysagistes.

Le texte principal de ce livre explique **les bases essentielles d'un jardin écologique** et donne des exemples d'applications concrètes. **Des techniques précises** de jardinage sont présentées dans des sections séparées du texte principal pour faciliter la consultation. Les listes de plantes correspondant aux idées présentées dans le texte (espèces fixatrices d'azote, celles attirant les insectes, celles tolérant la sécheresse, et ainsi de suite).

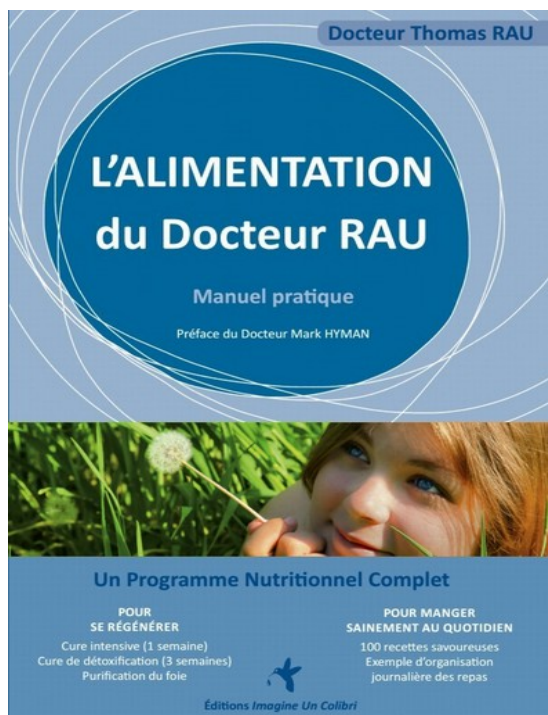
Toby Hemenway nous montre comment créer **des communautés de plantes qui s'entraident et assurent pour nous les fonctions essentielles au jardin** :

- **Créer et entretenir la fertilité**
- **Capter et Conserver l'eau**
- **Abriter la faune utile**
- **Produire notre nourriture**

Avis de lecteurs

« Le jardin de Gaïa, un livre à la fois pratique et visionnaire, met en œuvre l'intelligence des communautés symbiotiques naturelles de notre planète pour renforcer et soutenir les écosystèmes, dans lesquels les humains agissent comme leurs partenaires et non comme leurs concurrents. Une vision aboutie qui nous montre comment vivre en harmonie avec la nature ! » Paul Stamets (auteur de « Le mycélium à la conquête du monde », aux éditions Imagine Un Colibri)

L'alimentation-santé revitalisante du docteur Thomas RAU



23€

Docteur Thomas RAU

ISBN : 978-2-9537344-8-5

Format A5 312 pages bicolore

Mots-clefs

Alimentation saine, alimentation-santé, approche permaculturelle de l'alimentation, guérir par l'alimentation, système immunitaire, régénération cellulaire, **alimentation revitalisante**

Points forts du livre

- Manuel complet pour pratiquer la méthode
- Adaptée aux végétariens et aux non végétariens
- Méthode permettant un grand succès de par sa pédagogie, et surtout de par l'intégration des écarts alimentaires : c'est une méthode souple et goûteuse (joyeuse !)
- Enfin une alternative au jeûne
- Inclus : 100 recettes de cuisine savoureuses
- Inclus : 3 cures de remise en forme
- Des réussites sur de nombreuses dérégulations et maladies, en particuliers : *douleurs articulaires, arthrite, eczéma, hypertension, déficit de microcirculation, sinusite, perte de performances sportives, douleurs physiques, troubles digestifs, dérégulations hormonales, insomnie, maigreur, surpoids, hyperactivité, état dépressif d'origine alimentaire, insuffisance cardiaque, ostéoporose, fibromyalgie, artériosclérose, diabète de type 2, trouble de la thyroïde, cancer, ...*

Micro-résumé

Pour les végétariens et les omnivores. Une alimentation diversifiée et goûteuse au quotidien (100 recettes) et 3 cures pour soulager et revitaliser nos cellules en profondeur, sans risque de carences.

Public

- personne en recherche de solutions de santé
- personne en recherche d'alimentation saine
- sportifs en perte de performances

L'auteur

Le Docteur Thomas RAU habite en Suisse. Après une première partie de carrière aux USA, puis en tant directeur médical de la clinique Suisse privée Paracelsus, il est également fondateur de la société Suisse d'Homotoxicologie et de Thérapies Régulatrices, et fondateur du réseau de médecine biologique Paracelsus aux USA. Il a plus de 30 ans de pratique.

Résumé

Une alimentation goûteuse, souple et revitalisante !

Mais surtout, **régénérez votre système immunitaire, tout en apprenant à manger sainement et guérissez des nombreuses maladies** dues à ce que vous ne pensiez pas être de mauvaises habitudes alimentaires !

Déjà édité en anglais et allemand, ce livre vous forme à **une alimentation dont l'efficacité n'est plus à démontrer. Un manuel pratique clair, accessible et détaillé.**

Grâce à son contenu hautement pédagogique, vous comprenez à la fois les mécanismes à l'oeuvre dans votre corps et comment pratiquer cette alimentation au quotidien. Certaines parties essentielles de la méthode sont **détaillées, repas après repas**, afin qu'il n'y ait aucun doute sur le "comment passer à l'action", puis vous trouverez l'ajout de **100 recettes savoureuses** pour poursuivre l'alimentation riche et diversifiée du **Docteur RAU !**

Des résultats bien au-delà de ce que l'on attend d'une alimentation goûteuse ! Des effets concrets en quelques semaines sur de nombreuses maladies : *arthrite, artériosclérose, diabète de type II, eczéma, acné, surpoids, sinusite, ...*

Bien manger et se guérir en même temps, c'est possible !

Livret d'accompagnement téléchargeable gratuitement sur notre boutique en ligne **dans la fiche du livre.**

Avis de lecteurs

Tous leurs témoignages : <https://imagine-un-colibri.com/librairie/produit/34>

#10 - Rémy Baussant :

Eczéma - maux de ventre - problème de digestion - dépression - douleurs articulaires – asthme.

J'étais déjà relativement sensible à la qualité de mon alimentation et j'avais progressivement adopté un régime flexitarien sur les 4 dernières années. Mais après le changement de mes habitudes alimentaires, j'étais inquiet de savoir si mon alimentation n'était pas carencée, car je souffrais de douleurs articulaires, de fatigues chroniques et de dépression.

Curieux de trouver un modèle alimentaire plus structuré et les possibilités de guérison de mes problèmes de santé, j'ai essayé la cure de détoxification de 21 jours. A la base, j'étais très sceptique. Ayant l'esprit cartésien, je n'ai jamais cru à toutes les prophéties de régime miracle qui guérissent spontanément quiconque le pratique. Mais profitant de l'occasion qu'une collègue essayait le régime, je me suis saisi de cet élan pour le faire également.

Après la lecture du livre, qui est très simple même pour le non adepte de la lecture que je suis, j'ai réalisé la cure de détoxification de 21 jours. Les consignes données par le Docteur Rau sont relativement simples à appliquer, elles nécessitent juste un peu de temps de préparation des repas.

La première semaine a été difficile pour moi en raison de mes activités physiques trop importantes (je travaille en extérieur), car elle se base sur la réduction des calories. Ce n'est pas un jeûne, car les menus proposent toujours une alimentation variée. Cette action permet au corps d'enclencher un processus d'auto-guérison très intéressant. L'alimentation proposée étant très peu calorique, elle n'est pas recommandée lors de la pratique régulière d'activités physiques (quotidienne dans mon cas). Ce serait différent avec un travail de bureau. J'ai donc eu vraiment faim mais rien d'insurmontable, le meilleur reste à venir.

La deuxième semaine propose une alimentation déjà plus variée et complète, ce qui m'a permis de rapidement compenser tout en continuant mes activités physiques ! Dès le 10e jour, j'ai commencé à ressentir les effets du régime ! Étant sportif, je vais notamment toutes les semaines à la salle de sport : là j'ai remarqué un regain saisissant de mes capacités physiques et surtout la disparition totale de mes douleurs abdominales. Je ne pensais pas du tout que ces douleurs pouvaient être causées par l'intoxication de mon corps ! Rapidement mes troubles digestifs se sont également atténués et j'ai également senti un profond regain d'énergie.

La troisième semaine, j'ai découvert de nombreuses recettes proposées par le livre : légères, agréables et diversifiées. C'est une nouvelle façon de s'alimenter qui s'est ouverte à moi. Grâce à l'apprentissage des besoins de mon organisme, mais également des éléments qui lui sont néfastes, j'ai modifié mes habitudes alimentaires vers un régime plus sain. Peu de viande et de poisson, aucun aliment à base de lait de vache (Brebis et chèvres sont, eux, acceptés), des tisanes et de l'eau en bonne quantité, une consommation variée de légumes bio et de saison.

C'est aussi la conception des repas qui a changée. Fini la lassitude du « qu'est-ce qu'on mange ? » et du répétitif "steak - pâtes". Les nombreuses possibilités de salade de crudités s'offrant à moi avec la panoplie de légumes qui évolue mois après mois, en fonction de mes besoins, sont un vrai plaisir autant par leurs goûts que par leurs couleurs. Puis cette même panoplie se retrouve à être cuisinée à la vapeur en association avec divers féculents et/ou légumineuses. Cela me donne un éventail de possibilités immense pour varier mon alimentation et de quoi ravir mes papilles et mon corps.

Après la cure, le Docteur RAU nous propose une « **alimentation quotidienne** » qui est moins restrictive et plus adaptée à une vie sociale diversifiée. Depuis, toujours avec de plus en plus d'étonnement, les bénéfices du régime ont continué à se faire ressentir : **disparition des douleurs articulaires, regain d'une joie de vivre (fini la dépression), une dépendance au sucre qui s'atténue nettement, le stress et l'anxiété qui disparaissent, l'asthme se fait de plus en plus rare. J'en souffrais depuis tout petit ! (j'ai 25 ans actuellement).**

Après 3 mois de suivi de l'alimentation quotidienne et malgré des **écarts réguliers acceptés par la méthode qui montre une vraie souplesse pratique pour les sorties restaurant avec les copains !** (sauf pendant la cure de 3 semaines.) : consommation d'aliments à base de lait de vache, de viande, du poisson ; les améliorations ont continué de se faire sentir : **meilleure résistance au froid (je ne suis plus frileux), meilleure résistance aux virus hivernaux (adieu les rhumes, gripes et gastros), diminution de mes symptômes allergiques et surtout disparition de mon eczéma aux mains !** Cette dernière est une vraie victoire, car de mémoire j'ai toujours eu de l'eczéma sur les mains et c'était une vraie souffrance pour moi.

Pour conclure, je dirais que l'alimentation que propose le Docteur Rau a largement surpassé mes attentes et a considérablement participé à l'amélioration de mon quotidien. Je finis par une phrase que j'ai lu dans un autre témoignage, « *Avant le régime du Docteur Rau, je ne savais pas que j'étais malade* », aujourd'hui je revis !!

Méthodologie et outils clefs du design en permaculture



23€

Christophe CURCI et Benjamin BROUSTEY

ISBN : 979-10-95250-00-5

Format 24 cm x 18,5 cm 202 pages couleur

Mots-clefs

Design en permaculture, méthodologies de conception en permaculture, outils d'analyses en permaculture

Points forts du livre

- Pédagogie par les dessins, textes courts et précis
- File pédagogique bâti sur l'exemple d'un projet familial d'aménagement de leur jardin en permaculture
- Outils facilement applicables
- Excellente introduction à la permaculture : un des rares livres permettant de bien comprendre ce qu'est la permaculture : une démarche de réflexion, de conception et d'actions alliant écologie et pragmatisme

Public

- potager
- lieu de vie
- débutants en permaculture
- étudiants
- personnes en recherche d'outils clairs et concis

Micro-résumé

Un livre qui éclaire grandement ce qu'est la permaculture et nous forme concrètement à sa pratique

Les auteurs

Benjamin Broustey et **Christophe Curci** dirigent le bureau d'études PERMACULTURE DESIGN. Son équipe et son réseau de partenaires sont composés de personnes aux compétences interdisciplinaires et complémentaires (permaculture, gestion et épuration des eaux, architecture bioclimatique et écoconstruction, aquaponie et aquaculture, botanique, etc.). **Christophe Curci** est architecte bioclimatique et permaculteur. **Benjamin Broustey** a développé ses compétences notamment en gestion des espaces naturels, éducation à l'environnement, gestion écologique de l'eau, et s'est formé auprès des fondateurs de la permaculture aux sources du concept en Australie.

Résumé

Ce livre intelligent et concis présente **sans blabla** des **outils clefs de la conception en permaculture**, illustrés par **de nombreux dessins et photos**.

On y trouve notamment **7 outils d'analyse, 7 outils de placement et un cycle complet de conception**, démarrant par la définition de ses besoins et s'achevant sur la conception finale d'un design.

Ce livre s'adresse aux débutants ou aux enseignants de permaculture qui veulent trouver des repères précis dans une **présentation claire**, afin notamment de ne plus confondre la permaculture avec certaines techniques de culture plébiscitées et de pouvoir réaliser ce que l'on nomme "**la démarche permaculturelle**".

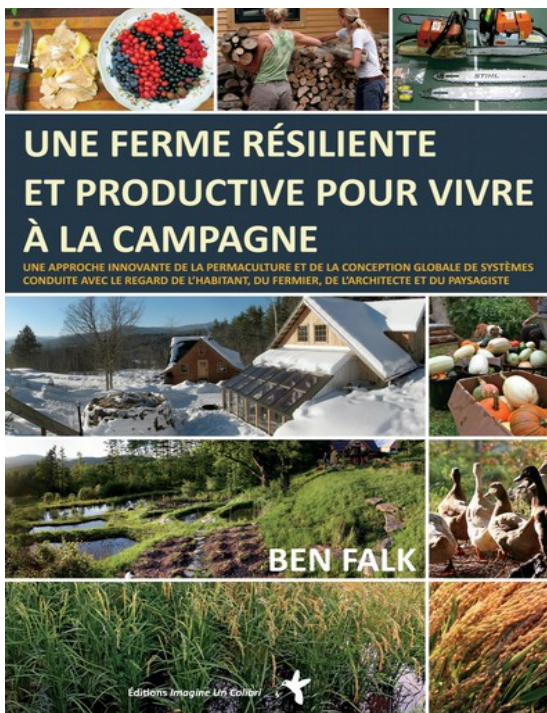
Un livre qui éclaire grandement ce qu'est la permaculture et nous forme concrètement à sa pratique.

Avis de lecteurs

« La permaculture peut faire peur au débutant. Tellement de choses à observer, analyser, comprendre, penser... Certains n'osent pas commencer, même à lire un livre.

Dans cet ouvrage, il est facile de se repérer, de comprendre. Grâce à une mise en page adaptée et des illustrations très parlantes, ce livre est un compagnon idéal pour se lancer efficacement et simplement dans une démarche permaculturelle. »

Une ferme résiliente et productive pour vivre à la campagne



30€

Ben FALK

ISBN : 979-10-95250-02-9

Format A4 290 pages couleur

Mots-clefs

Design en permaculture, méthodologies de conception en permaculture, outils d'analyses en permaculture, résilience, ferme paysanne en polyculture

Points forts du livre

- Un livre de référence sur la résilience en permaculture
- Très bien illustré
- Ecriture très argumentée
- Démarche validée par l'expérience
- Nombreuses techniques intéressantes
- Approche diversifiée

Public

- potagers
- lieux de vie, petites fermes
- permaculteurs débutants et expérimentés
- étudiants
- personnes en recherche d'outils clairs et concis

Micro-résumé

Une permaculture pour des petites fermes vivrières hautement résilientes !

L'auteur

Ben FALK est une référence en permaculture sur la thématique des petites fermes **résilientes**. Il dirige également un bureau d'études et de conception en permaculture.

Résumé

Un livre de référence pour réfléchir et concrétiser un **haut niveau de résilience en permaculture** pour tout type de projet, en particulier celui d'une **ferme vivrière**.

L'auteur montre le **détail de sa démarche de conception**, ses **techniques** et ses **stratégies** pour **régénérer sa terre** et mettre en place sa ferme **de 4ha**, pour qu'elle soit à la fois **productive, robuste et souple** à court terme et à long terme.

Légumes, fruits frais, fruits secs, champignons, viandes, poissons, bois de chauffage et, le plus étonnant, **du riz**, avec une technique adaptée à la France, au Québec et à bien d'autres endroits du monde en climat tempéré froid !

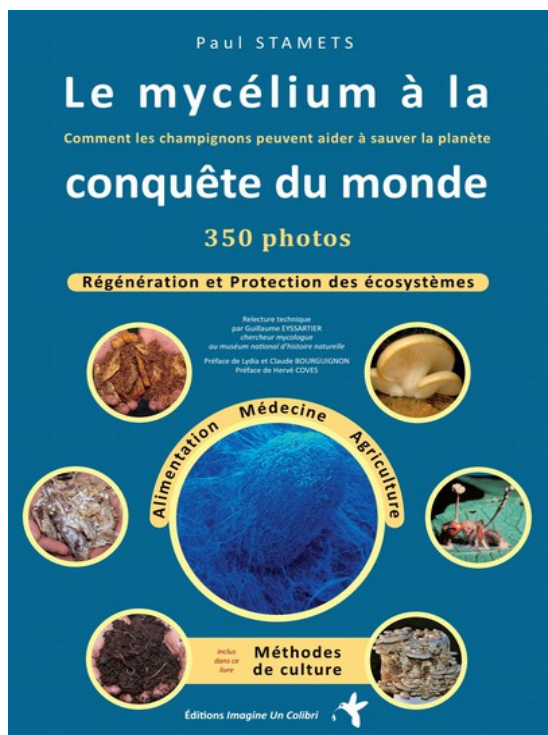
Basée entre autre sur une **culture vivrière diversifiée** et des **solutions de transformation et de conservation**, l'auteur et son équipe de recherche ont petit à petit approfondi leurs solutions *in situ*, aboutissant sur **un système complet et fonctionnel** d'éléments interconnectés et inter-bénéfiques.

Ce livre est autant un guide de techniques concrètes qu'un guide pour réfléchir ses stratégies pour vivre à la campagne de façon moderne et autonome.

Avis de lecteurs

« La ferme de Ben Falk est de la pure magie. Cultiver du riz en Nouvelle-Angleterre ! Chauffer de l'eau à 70°C durant des jours d'hiver glaciaux à un débit de 4 litres par minute en la faisant passer dans des tuyaux à travers un tas de compost ! Et que pensez-vous d'un dîner ce soir composé de votre propre côtelette d'agneau garnie de champignons cultivés sur place ? De choisir parmi une grande diversité de légumes et de fruits même en hiver ? De manger vos propres produits laitiers provenant de vos propres moutons ? Tout cela, pendant que le sol, sur un site considéré incultivable, devient comme par magie plus fertile et moins vulnérable aux catastrophes naturelles année après année. »

Le mycélium à la conquête du monde



35€

Paul STAMETS

ISBN : 979-10-95250-04-3

Format A4 304 pages couleur

Mots-clefs

Champignons, régénération des écosystèmes, cultures des champignons, champignons en médecine alimentation et agriculture

Points forts du livre

- Pédagogique : concis, clair, photos explicites de qualité
- Argumentation pertinente et scientifique
- Très bien illustré par plus de 350 photos – beau contenu
- Apporte une vision élargie et pratique du fonctionnement et des usages sur les champignons
- Nous fait entrer dans l'univers des champignons en abordant des domaines de la vie de tous les jours
- Inclus : un manuel de culture des champignons gastronomiques

Micro-résumé : Une présentation des espèces de champignons et de leur rôle dans l'équilibre environnemental, avec des conseils de culture pour enrichir les sols et améliorer la régénération des forêts, et des informations sur 28 sortes de champignons : description, conseils de récolte, propriétés médicinales et gustatives, et potentiel écologique.

Public

- tout public
- permaculteurs
- passionnés de champignons
- étudiants
- écologues

L'auteur

Paul STAMETS est l'une des références internationales sur les champignons et leurs applications. Il a déposé de nombreux brevets dans ce domaine.

Résumé

Paul STAMETS est l'un des grands spécialistes du sujet, **mondialement reconnu**. Un livre attendu, à destination de tout public, sur **les champignons et leurs usages en médecine, alimentation, agriculture, dépollution des sols et des écoulements d'eau, régénération et protection des écosystèmes**.

Egalement inclus dans l'ouvrage : **un manuel pratique pour la culture chez soi de champignons gastronomiques**.

Un livre **brillant**, nous faisant faire **un bon dans notre compréhension du vivant**, grâce notamment aux expériences scientifiques de l'auteur et de la communauté scientifique mondiale.

Richement illustré de belles photos, c'est un livre particulièrement pédagogique. Les permaculteurs apprécieront !

Relecture technique : Guillaume EYSSARTIER - chercheur mycologue au muséum national d'histoire naturelle

Préface 1 : Claude et Lydia BOURGUIGNON

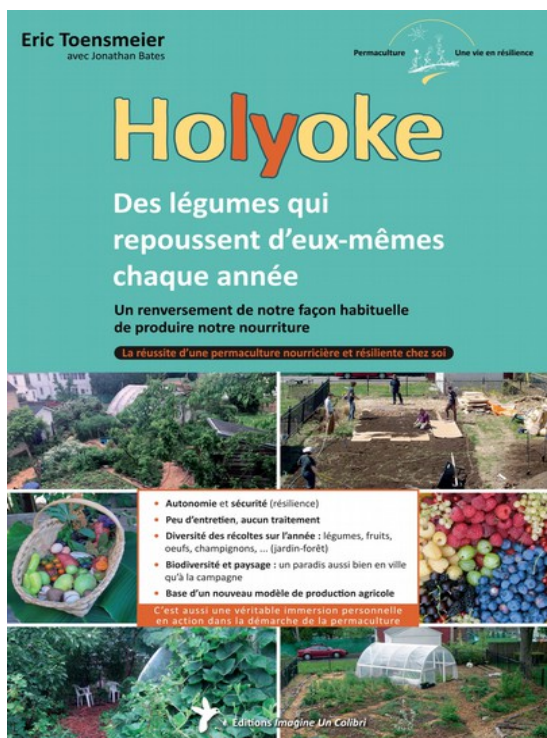
Préface 2 : Hervé COVES

Avis de lecteurs

« Paul Stamets a une profonde connaissance des champignons et de leurs rôles dans la nature. L'ouvrage est intéressant de ce point de vue, et scientifiquement étayé par de nombreuses publications. » Guillaume EYSSARTIER - Chercheur mycologue au Muséum national d'histoire naturelle (relecteur scientifique de l'édition française du livre)

« Le livre de Paul Stamets sur le mycélium enfin traduit... Trop souvent méconnu et ignoré, le rôle du champignon est pourtant central et indispensable dans la perspective d'agro-écosystèmes résilients et pour le fonctionnement général de la biologie sur notre planète. Un incontournable pour tous les fans de Permaculture » Association Mycelliohm

Holyoke



25€

Eric Toensmeier

ISBN : 979-10-95250-09-8

Format A4 180 pages couleur

Mots-clefs

JARDIN-FORÊT, permaculture, résilience, légumes vivaces, sécurité alimentaire, écologie, autonomie

Points forts du livre

- 12 tableaux de plantes comestibles (arbres, arbustes, herbacées)
- Pédagogique : concis, clair, photos explicites de qualité
- Témoignage basé sur le vécu
- Très bien illustré
- Apporte une compréhension intuitive de la permaculture
- Approche pertinente face aux défis de la sécurité alimentaire et de l'autonomie des personnes
- Très motivant : les lecteurs témoignent d'une grande envie de passer à l'action dans son jardin !
- Innovant : un renversement de notre façon habituelle de produire notre nourriture en JARDIN-FORÊT

Micro-résumé

Une autonomie vivrière basée sur les cultures pérennes. Un témoignage pertinent de la démarche permaculturelle en action, par l'un des grands enseignants de la permaculture. La réussite d'une permaculture nourricière et résiliente chez soi.

Public

- jardiniers amateurs ou confirmés
- personnes en recherche de pratique de jardinage plus facile, à moindre effort
- étudiants
- personnes souhaitant augmenter la sécurité de leur approvisionnement alimentaire, à moindre effort.
- permaculteurs débutants et aguerris
- élus soucieux de l'autonomie alimentaire locale

L'auteur

Eric Toensmeier est l'un des grands enseignants actuels de la permaculture, une référence internationale sur les JARDINS-FORÊTS de toute taille et sur l'agriculture de régénération.

Résumé

... Imaginez **des légumes** que vous n'avez **pas besoin de replanter les années suivantes**, ils repoussent d'eux-mêmes ! Une **autonomie vivrière chez vous**, basée essentiellement sur les cultures vivaces (pérennes). **Réduisez vos efforts de culture** et **sécurisez votre alimentation**. Des questionnements **judicieux**, des solutions **efficaces** et **peu coûteuses**, des plantes **exceptionnelles**, ... et des erreurs à ne pas commettre. C'est l'histoire réelle de l'aménagement de 400 m² de terre pauvre, en un potager et **un JARDIN-FORÊT luxuriants et nourriciers**, inspireurs de nombreuses vocations. Suivez avec eux **pas à pas** leurs réflexions, leurs essais (depuis l'achat du terrain) et la croissance progressive du JARDIN-FORÊT de 2004 à 2019.

Un livre exceptionnel, pratique, surprenant, frais, motivant et vraiment inspirant !

Avis de lecteurs

« Juste au moment où je croyais avoir tout entendu au sujet de la culture alimentaire, je tombe sur un livre qui me fait réaliser que je ne connais pas la moitié de ce qu'il y a à savoir. Un témoignage extraordinaire et presque incroyable sur la façon de cultiver 150 à 200 plantes alimentaires et fixatrices d'azote qui fournissent de la nourriture à l'année en climat froid sur seulement 400 m². Les auteurs révèlent avec beaucoup de détails comment ils en sont arrivés là, en commençant par un sol urbain inculte, à l'aide des méthodes de la permaculture et de l'agriculture biologique. Leur minuscule jardin produit annuellement 180 kg de fruits et de légumes vivaces, en plus de nombreux légumes annuels. En investissant davantage de temps, de connaissances et d'efforts, ils pourraient certainement avoir une production encore plus importante. Si vous voulez vous faire surprendre et vous remettre en question, et si vous voulez que votre imagination soit stimulée, c'est le livre qu'il vous faut. Comme le disent les auteurs, voici la preuve tangible qu'avec suffisamment de connaissances et de bonne volonté, il est impossible de manquer de nourriture. » Gene Lodgson

La maison Heikō



25€

Volker EHRlich et Michelle MOSINIak

ISBN : 979-10-95250-07-4

Format A4 176 pages couleur

Mots-clefs

Construction en paille, paille-porteuse, maison bioclimatique, isolation continue, maison HQE

Points forts du livre

- Pédagogique, information de qualité
- Très bien illustré (117 photos, 45 graphiques, 9 tableaux, 45 figures)
- Complet : aborde à la fois la théorie et la pratique, et inclus une analyse comparative du cycle de vie du bâtiment
- Reproductible : donne les éléments techniques clefs pour appliquer la méthode de construction

Public

- tout public
- architectes, constructeurs, auto-constructeurs, étudiants
- permaculteurs

Micro-résumé : De la conception à la réalisation d'une maison en paille, démonstration par un architecte engagé dans l'écologie et les circuits courts.

Les auteurs

- **Volker EHRlich**, architecte diplômé en Allemagne, arrivé en France en 2002, il fonde avec Maud FOREST l'agence Trait Vivant. Il cherche avant tout à mettre en œuvre une « architecture du bon sens ». Volker EHRlich est également membre fondateur d'un groupe de recherche sur la paille structurale. Celui-ci a été récompensé dans le cadre du projet « Pour la recherche en Architecture et Paysage ».
- **Michelle MOSINIak**, participe régulièrement à la rédaction d'ouvrages consacrés à l'architecture. Elle a publié entre autres *Construire en Chine* avec Yann NussAuME (éditions Le moniteur)

Résumé

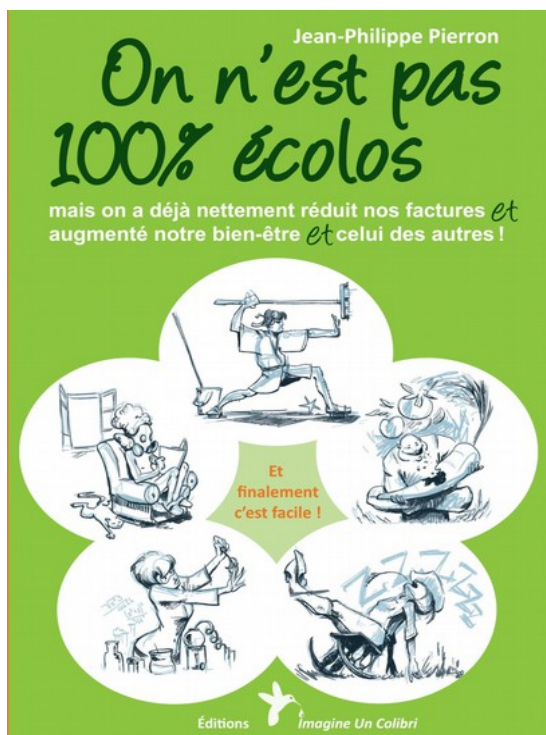
La construction en paille se démocratise et s'est professionnalisée. La démarche de **Volker EHRlich, architecte engagé dans l'écologie et les circuits courts**, démontre que **la paille a atteint désormais son statut de matériau moderne** capable de **répondre aux enjeux du développement durable** : un matériau local, excellent isolant dépassant les exigences de la norme RT2012, disponible abondamment, **produit à faible coût par la nature** en émettant **très peu de pollution** tout en **stockant du carbone** puisé dans l'atmosphère.

Pour nous en convaincre, **Volker EHRlich** et sa co-autrice, **Michelle MOSINIak**, nous présentent un ouvrage complet :

- **La genèse du projet avec le client**
- **La démarche de conception de l'architecte**
- **Les solutions constructives**
- **Les étapes du chantier (nombreuses photos) et les chiffres-clefs**
- **Une analyse du cycle de vie comparative** avec deux autres solutions constructives classiques : une maison en béton ayant les mêmes performances énergétiques que Heikō et une seconde maison en béton ayant les performances demandées par la norme RT2012. Chaque fois la maison Heikō démontre sa pertinence.
- **Une construction réunissant des techniques modernes** telles que : Toit végétalisé / Paille porteuse / Poêle de masse / Isolation continue / Fondations sur pilotis vissés

La démarche de l'architecte c'est aussi de reconsidérer la richesse, toutes les richesses œuvrant dans un tel projet constructif : de la qualité relationnelle entre l'architecte et ses clients, à l'intervention de professionnels locaux, en passant par le recours à des matériaux produits localement ; **Volker EHRlich** et **Michelle MOSINIak** nous parlent ici de construire en s'appuyant sur le tissu socio-économique qui fait vivre nos communes et œuvre de façon vertueuse à un développement durable de très haute valeur.

On n'est pas 100% écolos



10€

Jean-Philippe Pierron

ISBN : 979-10-95250-08-1

Format A5 116 pages N&B

Mots-clefs

Vie saine, entretien écologique de la maison, solutions écologiques pour la famille, économies financières

Points forts du livre

- Information pratique : des solutions personnelles validées par l'expérience
- Texte clair et précis
- Vision élargie abordant différents domaines

Public

- débutants à la découverte de l'écologie
- personnes en recherche d'économies
- personnes en recherche de vivre mieux, plus sainement

Micro-résumé

Voici les pratiques saines mises en place par toute une famille !

L'auteur

Jean-Philippe PIERRON, engagé fortement dans l'écologie, vit en Belgique où il a ouvert un magasin de fournitures écologiques pour la maison et la famille.

Résumé

Après la perte de son emploi, **Jean-Philippe PIERRON** cherche à faire des économies. L'écologie s'avérera la meilleure solution : consommer moins mais mieux ! Embarquez dans une aventure familiale à la découverte de solutions écologiques concrètes et astucieuses pour améliorer le quotidien (santé, alimentation, bien être, produits toxiques et alternatives pour le corps, le ménage, le jardinage, le mobilier, ...) tout en économisant.

Exemple d'un passage heureux, à beaucoup de points de vue, vers l'écologie.

Un petit livre idéal pour ceux qui souhaitent découvrir des actes écologiques et économiques concrets pour leur vie quotidienne. Si vous êtes débutant de l'écologie, ce livret est pour vous !

Et si vous êtes un écolo averti, alors vous avez là **un outil pédagogique à offrir**, directement en lien avec le quotidien de chacun et très digeste par son petit volume et un discours sans blabla.

Avis de lecteurs

« C'est de l'écologie au quotidien. J'ai pris le temps de le lire avant d'en accuser bonne réception, et j'ai été très agréablement surpris : son témoignage est très intéressant, très détaillé sur les aspects qu'il aborde, et facile à lire : c'est vraiment bien ! J'espère que le prix ne sera pas prohibitif par ce qu'il mériterait vraiment d'être lu par beaucoup. »

Guillaume Desgeorge (auteur de « Comment réussir de transition vers l'écologie ? » aux éditions Imagine Un Colibri)

Petit manuel pour faire ses semences



6€

Rosemary Morrow

ISBN : 978-2-9537344-2-3

Format A5 116 pages N&B

Mots-clefs

Semences, faire ses graines

Points forts du livre

- Les repères clefs pour un débutant
- Une bonne introduction sur les semences
- Aborde le fonctionnement d'une banque de graines citoyenne
- Son petit prix

Public

- jardiniers débutants

Micro-résumé

Comprendre et s'initier à la reproduction des semences

L'auteur

Rosemary Morrow est l'une des pionnières de la permaculture de renommée internationale, autrice principale du livre de référence *Manuel d'apprentissage pas à pas de la permaculture* aux éditions Imagine Un Colibri

Résumé

Rosemary Morrow expose de façon simple **les repères essentiels** pour la multiplication de nos semences.

Accessible à tous grâce à son petit prix, il vous permettra **une bonne initiation** sans partir dans les explications complexes nécessaires à ceux qui veulent être experts ou devenir semenciers professionnels.

Une cuisine savoureuse au JARDIN-FORÊT



30€

Martin Crawford et Caroline AITKEN

ISBN : 979-10-95250-11-1

Format A4 244 pages couleur

Mots-clefs

Cuisine, légumes vivaces, JARDIN-FORÊT, permaculture, autonomie alimentaire, jardin facile, Astuces de récoltes, de préparation et de stockage, Calendrier de récoltes

Points forts du livre

- Directement ciblé sur les plantes des JARDINS-FORÊTS
- Il comble le manque de connaissances sur la façon de cuisiner ces plantes pour réellement en faire une alimentation quotidienne et non pas juste une distraction
- Textes et photos explicites et de qualités
- Beauté de la mise en page
- Recettes classées par saison de récolte
- Plus de 120 recettes diversifiées, pour tous les goûts : boissons, plats, desserts, soupes, salades, ...
- Une longue liste d'autres plantes comestibles en annexe
- Excellent complément au livre « Créer un jardin-forêt » de Patrick Whitefield

Micro-résumé : Découvrez et savourez les plantes des JARDINS-FORÊTS.

Public

- tout permaculteur
- personne souhaitant une autonomie alimentaire facile

Les auteurs

Martin CRAWFORD est connu pour être la référence en occident sur la création des JARDINS-FORÊTS, un des outils phares de la permaculture et des modes d'autonomies alimentaires résilients. Avec son amie **Caroline AITKEN**, il organise des stages de cuisine pour montrer le potentiel alimentaire des JARDINS-FORÊTS. Ce livre est une compilation de leurs meilleures recettes, mais aussi de leurs astuces pour faciliter la récolte, la préparation et le stockage.

Résumé

Le JARDIN-FORÊT est sans conteste une excellente façon d'**assurer tout ou partie de son autonomie alimentaire**, sans pesticide, et d'une façon accessible, **même à des non-jardiniers**, tout en s'offrant un paysage naturel richement diversifié de plantes robustes à plusieurs étages de végétation. Adaptable autant aux très petits jardins ornementaux pour les rendre comestibles, qu'aux grandes surfaces et même aux productions agricoles pour plus de résilience dans la sécurité alimentaire.

Mais...

- **Comment se décider à mettre en culture un JARDIN-FORÊT si l'on ne sait pas manger les plantes qui s'y trouvent ?**
- **Quelles plantes choisir alors qu'on ne sait pas celles que nous aimerons, pour combler les temps sans récolte au potager, par exemple ?**
- **Comment choisir en fonction des saisons où l'on aimerait avoir quelques choses à récolter ?**

Voilà un livre qui remédie à ces manques, avec d'excellentes recettes de cuisine, des plus simples aux plus élaborées, avec des fiches pour chaque plante, ainsi qu'un calendrier de récoltes saison par saison.

Avec plus de **120 recettes**, il y en a pour tous les goûts : boissons, plats, desserts, soupes, salades, ..., classées de façon pratique par saison.

Livre enfant : C'est quoi la permaculture ? Tome 1



14,50€

Delphine Gillet-Mathieu, Marc Mathieu, Thomas Bidault

ISBN : 979-10-95250-06-7

Format 20 x 21,5 cm 44 pages couleur

Mots-clefs

Permaculture

Jardin-forêt

Observation de la nature

Les zones

Le design

La biodiversité

La forêt

Les relations de l'être humain avec son environnement

Des idées-clefs pour le développement durable

Définition de la permaculture

Masanobu Fukuoka, une personne inspirante

Public

- enfants dès 6 ans avec accompagnateurs adultes
- adolescents
- adultes qui aimeraient une vraie introduction à la permaculture sans avoir à lire un livre spécialisé

Points forts du livre

- De très beaux dessins, riches de détails pour enrichir l'expérience de lecture des enfants
- Une histoire proche des enfants pour s'identifier : un enfant passe un séjour chez son grand-père permaculteur
- Des textes concis et précis pour apporter une information riche sans alourdir la lecture
- Une excellente introduction imagée, autant pour les enfants, adolescents qu'adultes
- Discute des thématiques essentielles en permaculture

Micro-résumé : Pour petits et grands, une jolie histoire entre un enfant et son grand-père qui lui fait découvrir la permaculture mise en place chez lui.

Les auteurs

Delphine Gillet-Mathieu et Marc Mathieu sont professeurs des écoles et animés par l'envie impérieuse de partager aux enfants la démarche de la permaculture face à un monde qui s'est tellement éloigné de la nature et qui, se faisant, met aujourd'hui en péril sa propre destinée ! **Thomas Bidault**, dessinateur de cet ouvrage, a une grande richesse de couleurs et le soucis du détail ! Ses dessins colorés parlent vraiment aux enfants. Un grand merci à lui !

Résumé

De très jolis dessins, plein de détails pour enrichir la lecture, pour initier enfants et adultes aux **fondamentaux de la permaculture**, au travers d'un **exemple concret** incarné par un grand-père et son petit fils en balade dans la forêt, dans les champs ou sur le terrain jardiné de grand-père.

Les paroles sont claires et imagées, et en particuliers, celles du grand-père sont pleines de sagesse et d'attentions envers son petit fils. Le livre se termine par **des exemples d'astuces pour concrétiser l'écologie**.

Ce livre destiné à une grande tranche d'âge de par la **qualité des dialogues et du dessin**.

Avis de lecteurs

" La beauté des illustrations est indéniable. L'histoire est très agréable et invite à la lecture. L'on s'identifie aux personnages tout au long de la trame. La thématique de la permaculture expliquée aux enfants est plus que jamais d'actualité et permet d'aborder d'une façon didactique et rapidement assimilable un concept qui pourrait être assez complexe pour petits et grands. Cette histoire m'a appris certains termes et concepts que je ne connaissais pas avant de la lire." Natalia, 41 ans et Philippe, 47 ans et leurs deux enfants (9 et 11 ans)

" Super, bien expliqué, pédagogique ! " Franck Nathié - formateur et chercheur sur les jardins-forêts

LE LANGAGE PERDU DES PLANTES



14,50€

Delphine Gillet-Mathieu, Marc Mathieu, Thomas Bidault

ISBN : 979-10-95250-06-7

Format 20 x 21,5 cm 44 pages couleur

Mots-clefs

Permaculture

Jardin-forêt

Observation de la nature

Les zones

Le design

La biodiversité

La forêt

Les relations de l'être humain avec son environnement

Des idées-clefs pour le développement durable

Définition de la permaculture

Masanobu Fukuoka, une personne inspirante

Public

- enfants dès 6 ans avec accompagnateurs adultes
- adolescents
- adultes qui aimeraient une vraie introduction à la permaculture sans avoir à lire un livre spécialisé

Points forts du livre

- De très beaux dessins, riches de détails pour enrichir l'expérience de lecture des enfants
- Une histoire proche des enfants pour s'identifier : un enfant passe un séjour chez son grand-père permaculteur
- Des textes concis et précis pour apporter une information riche sans alourdir la lecture
- Une excellente introduction imagée, autant pour les enfants, adolescents qu'adultes
- Discute des thématiques essentielles en permaculture

Micro-résumé : Pour petits et grands, une jolie histoire entre un enfant et son grand-père qui lui fait découvrir la permaculture mise en place chez lui.

Les auteurs

Delphine Gillet-Mathieu et Marc Mathieu sont professeurs des écoles et animés par l'envie impérieuse de partager aux enfants la démarche de la permaculture face à un monde qui s'est tellement éloigné de la nature et qui, se faisant, met aujourd'hui en péril sa propre destinée ! **Thomas Bidault**, dessinateur de cet ouvrage, a une grande richesse de couleurs et le soucis du détail ! Ses dessins colorés parlent vraiment aux enfants. Un grand merci à lui !

Résumé

De très jolis dessins, plein de détails pour enrichir la lecture, pour initier enfants et adultes aux **fondamentaux de la permaculture**, au travers d'un **exemple concret** incarné par un grand-père et son petit fils en balade dans la forêt, dans les champs ou sur le terrain jardiné de grand-père.

Les paroles sont claires et imagées, et en particuliers, celles du grand-père sont pleines de sagesse et d'attentions envers son petit fils. Le livre se termine par **des exemples d'astuces pour concrétiser l'écologie**.

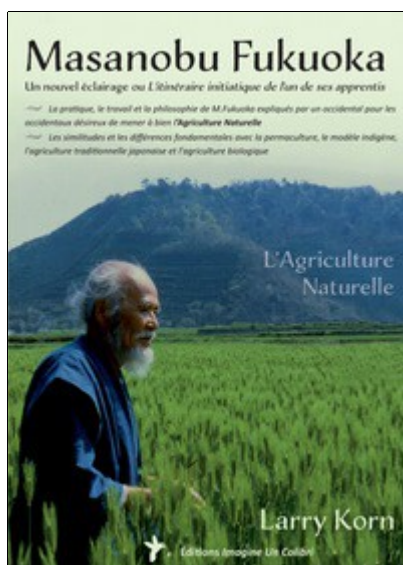
Ce livre destiné à une grande tranche d'âge de par la **qualité des dialogues et du dessin**.

Avis de lecteurs

" La beauté des illustrations est indéniable. L'histoire est très agréable et invite à la lecture. L'on s'identifie aux personnages tout au long de la trame. La thématique de la permaculture expliquée aux enfants est plus que jamais d'actualité et permet d'aborder d'une façon didactique et rapidement assimilable un concept qui pourrait être assez complexe pour petits et grands. Cette histoire m'a appris certains termes et concepts que je ne connaissais pas avant de la lire." Natalia, 41 ans et Philippe, 47 ans et leurs deux enfants (9 et 11 ans)

" Super, bien expliqué, pédagogique ! " Franck Nathié - formateur et chercheur sur les jardins-forêts

MASANOBU FUKUOKA



25 €

Larry Korn (élève de M. Fukuoka)

ISBN : 979-10-95250-12-8

Format 22,5x16 cm

200 pages dont un insert de quelques photos couleur d'époque.

Mots-clefs

Agriculture naturelle, pratique et philosophie

Masanobu Fukuoka

Culture commerciale naturelle de céréales (riz, orge)

Culture commerciale naturelle d'un verger

Culture vivrière naturelle de légumes

Similitudes et différences fondamentales avec la permaculture

Public

- agriculteurs et jardiniers
- tout amoureux de la nature

Micro-résumé :

Un nouvel éclairage sur la pratique et la philosophie de l'agriculture naturelle du japonais Masanobu Fukuoka

Points forts du livre

- Un témoignage très rare du vécu de l'un des élèves de Masanobu Fukuoka : seul ouvrage connu à ce jour.
- Un témoignage de qualité : l'auteur fut même l'initiateur de la traduction du tout premier livre de M. Fukuoka (*La révolution d'un seul brin de paille*) lors de son apprentissage qui dura 2 ans. Ils furent grands amis pendant 35 ans.
- Une comparaison entre agriculture naturelle, permaculture, agriculture biologique, l'agriculture traditionnelle japonaise et le modèle indigène permet de comprendre les enjeux, les similitudes et les différences.
- Des photos couleur d'époque montre notamment la fameux champs de riz de M. Fukuoka, une façon de se relier de façon plus concrète à cette formidable et étonnante façon de cultiver.

L'auteur

Larry Korn (1948-2019) rejoignit M. Fukuoka pour vivre en immersion totale sur sa ferme et être son apprenti pendant deux ans (1974-1975). C'est aussi durant ce séjour qu'il initia et finalisa la traduction et l'édition américaine (1978) du premier livre de M. Fukuoka *La révolution d'un seul brin de paille* qui fut traduit dans de nombreuses langues. Par la suite, il publia lui-même le dernier livre de M. Fukuoka *Semer des graines dans le désert*. Il fut l'organisateur, le guide et l'interprète du couple Fukuoka lors de leurs deux séjours d'études aux USA (1979 et 1986). Les deux hommes furent de grands amis pendant 35 ans. Cette amitié, leurs collaborations fructueuses et la relation élève-maître qu'ils entretenaient ont fait de Larry Korn un fin connaisseur des pratiques agricoles et de la philosophie de M. Fukuoka. Il est aussi l'un des grands témoins de sa contribution à l'agriculture dans le monde et au réveil d'une civilisation qu'ils considéraient tous deux catastrophiquement éloignée de la voie naturelle, comme en témoigne le nombre croissant de parcelles agricoles devenues improductives, en voie de désertification. En infatigable amoureux des sols et de la voie naturelle qu'il reçut en enseignement, il donna de nombreux cours d'agriculture naturelle et de permaculture, tout en s'investissant dans le soutien et le développement de nombreux projets de productions alimentaires locales aux USA.

Résumé

Masanobu Fukuoka (1913-2008) pratiqua toute sa vie une méthode d'agriculture unique, potentiellement capable d'inverser la trajectoire de dégénération prise par l'agriculture moderne.

L'agriculture naturelle ne nécessite aucune machine, aucun produit chimique, aucun compost à préparer, et très peu de désherbage ou d'élagage. M. Fukuoka ne labourait pas le sol. Sa méthode demande moins d'énergie que n'importe quelle autre, n'utilise aucun combustible fossile, ne crée aucune pollution et la fertilité du sol augmente avec chaque saison qui passe. Malgré cette approche non conventionnelle, les rendements des champs de M. Fukuoka étaient comparables voire supérieurs à ceux des fermes modernes les plus productives du Japon.

Avis de lecteurs

"Larry Korn ramène littéralement Masanobu Fukuoka à la vie dans ce livre où il nous raconte son expérience de plus de 35 ans d'étude avec M. Fukuoka. Nous avons ici non seulement un nouveau point de vue sur l'agriculture naturelle de M. Fukuoka, mais aussi sur sa vie en général."

JOHN P. RENAGOLD, Professeur des Sciences du Sol à la Washington State University

LE LANGAGE PERDU DES PLANTES



28 €

Stephen Harrod Buhner

ISBN : 979-10-95250-13-5

Format 21x15 cm (A5)

384 pages

Mots-clefs

Santé naturelle

Médecine naturelle

Herboristerie

Connexion au vivant

Intelligence du vivant

Toxicité environnementale des molécules de la médecine chimique

Biognosie

Biophilie

Les plantes et l'Humanité

Les plantes et la Terre

Public

- tout public

- étudiants en sciences naturelles

Micro-résumé :

Des dangers environnementaux de la médecine chimique à l'intelligence des plantes pour soigner. Par l'un des plus éminents herboristes médicaux des Etats-Unis.

Points forts du livre

- Une démonstration basée sur des preuves scientifiques.
- Permet une prise de conscience éclairée par l'intelligence.
- Un texte bien écrit, entre poésie et discours scientifique, très agréable pour cheminer à travers le livre.
- Met en évidence la qualité d'une vie reconnectée à la nature.

L'auteur

Stephen Harrod Buhner est considéré comme l'un des plus éminents herboristes médicaux des états-Unis. Il enseigne depuis 40 ans et a écrit de nombreux ouvrages à succès, sur l'écologie des systèmes planétaires, l'augmentation de la résistance des bactéries aux antibiotiques, les pandémies virales, les dangers des produits pharmaceutiques dans l'environnement, ainsi que sur l'utilisation des plantes médicinales dans le traitement des infections résistantes et des maladies chroniques

Résumé

Le langage perdu des plantes de **Stephen Harrod Buhner** est un exposé scientifique brûlant sur la façon dont nous polluons notre environnement et nous-mêmes avec les **produits pharmaceutiques** de la médecine occidentale. Que nous le voulions ou non, aujourd'hui nous ingérons tous du Prozac, du Premarin et des antibiotiques qui s'accumulent dans l'air, l'eau, le sol, la nourriture...

Mais, alors que nous pourrions rester démunis face à ce tsunami toxique, S. H. Buhner **nous révèle les capacités exceptionnelles de guérison des plantes** — auxquelles nous avons tourné le dos il y a seulement une centaine d'années.

Formidables épuratrices et régulatrices de l'environnement, elles soignent aussi nos corps sans que leurs molécules ne s'accumulent dangereusement dans l'environnement. Coévoluant avec la Terre depuis 500 millions d'années, ces êtres ont acquis non seulement un immense savoir mais aussi une grande sensibilité. S. H. Buhner nous rappelle que nos ancêtres avaient aussi la capacité de coévoluer avec elles d'une façon sensible. **Cette capacité est là, endormie en chacun de nous... Un nouveau chemin pour l'avenir ?**

Élu livre de l'année pour la cause environnementale, par la BBC, lors de sa sortie américaine.

Avis de lecteurs

"A la fois poésie et médecine... absolument brillant"

THOM HARTMANN, herboriste, auteur des *Dernières heures du soleil ancestral*