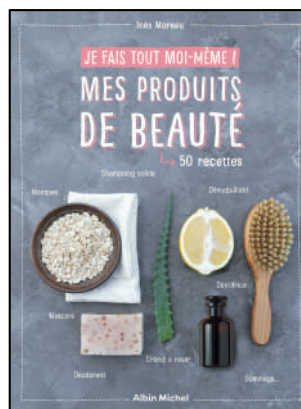




EN LIBRAIRIE
Avril 2021



Je fais tout moi-même !

**Une collection de titres multithématiques ultra pratiques,
pour tout faire soi-même de manière simple et à petit budget**

LES LIVRES

• **Ma santé au naturel**

Pascale Gélis-Imbert, docteure en pharmacie et enseignante à la faculté de médecine de Nice, nous livre les remèdes à 60 maux très répandus de notre quotidien : de l'abcès cutané aux verrues, en passant par les courbatures, la fatigue, l'otite, la tendinite ou la toux...

Ce sont ainsi 60 fiches qui décrivent les symptômes de chaque affection et proposent un ou plusieurs remèdes à réaliser soi-même avec des produits naturels, sur la base de l'aromathérapie et de la phytothérapie.

Chaque préparation s'accompagne d'un mode d'utilisation, de conseils de conservation et de mises en garde.

144 pages | format 165 x 220 cm | 12,90 €

• **Mon jardin au naturel**

Brigitte Lapouge-Déjean, jardinière paysagiste en Dordogne, nous aide à nous occuper de façon simple, efficace et naturelle de notre jardin à travers 52 techniques et réalisations qui répondent aux 7 objectifs suivants : Prendre soin de son sol, Favoriser les équilibres du jardin, Produire des plants de qualité, Stimuler et protéger ses plantes, Prendre soin de ses arbres, Partager un milieu vivant et Entretenir les cours et terrasses.

Ce sont ainsi des **techniques incontournables** (paillage, jachère, compostage, désherbage...), des **préparations 100 % naturelles** (insecticide, fongicide, stimulant, purin, badigeon, compost, terreau...) et des **constructions simples** (hôtel à insectes, nichoir à oiseaux, abri à crapauds...) à réaliser soi-même, accompagnées de nombreux conseils pratiques.

144 pages | format 165 x 220 cm | 12,90 €



| LES LIVRES

• Mes produits de beauté

Aloe vera, argile, huiles essentielles, hydrolats, beurres végétaux : voici les ingrédients de base et leurs actifs phares pour préparer ses cosmétiques maison.

Inès Moreau nous livre 50 recettes rapides et testées pour la peau, les cheveux, le corps, l'hygiène et le maquillage, sans oublier l'hygiène féminine ou la barbe de ces messieurs !

Au programme : sérum bonne mine, lait démaquillant, shampoing solide, masque capillaire, huile ongles et sourcils, mascara, déodorant, anti-poux, gommage naturel et bien d'autres !

144 pages | format 165 x 220 cm | 12,90 €

• Mes produits d'entretien

Apprenez quels sont les ingrédients de base à avoir dans vos placards, la façon de les utiliser et de les conserver : savon noir, savon de Marseille, bicarbonate, vinaigre blanc, cristaux de soude, huiles essentielles, fragrances...

Inès Moreau propose 50 recettes simples et malines pour tout briquer dans la maison, du sol au plafond : cuisine, salle de bain et toilettes, linge, tapis, vitres...

Au programme : anti-calcaire, nettoyant pour les joints, lessives et adoucissant, pastilles WC effervescentes, produits pour les sols, les vitres, anti-poussière, assainissant d'intérieur, tablettes de lave-vaisselle...

Inès Moreau est l'auteure du site Internet et du compte Instagram *Les petits gestes*. Cette « écolo imparfaite », comme elle aime à se définir, partage astuces et conseils pour aider ses lecteurs à progresser vers un quotidien zéro déchet et minimaliste.

144 pages | format 165 x 220 cm | 12,90 €