



## Bien-être au naturel / Julien Kaibeck

Livre

[Kaibeck, Julien. Auteur](#)

Édité par [Solar éditions. \[Paris\]](#) - DL 2016



Figure de proue de la cosmétique bio, raisonnée et consciente, Julien Kaibeck s'affranchit de ses vidéos Youtube pour offrir son essentiel du bien-être aux lecteurs. Parce que pour Julien, être bien au naturel est la clé d'une vie autonome et équilibrée, il propose ici toutes ses méthodes, techniques et recettes pour que chacun vive librement son bien être au naturel. - Tout savoir sur le bien-être au naturel : idées reçues, questions clés, fiches sécurité, ustensiles et tableaux pratiques, pour plonger bien équipé dans le monde du bien-être au naturel. - Le bien-être commence dans le placard ! Les astuces de Julien pour utiliser au quotidien les 12 produits de base qui vont devenir les essentiels du bien-être au quotidien : marc de café, œuf, miel, vinaigre, bicarbonate de soude, yaourt, argile, huile d'olive, eaux de cuisson, huiles essentielles, hydrolats et aloe vera. - La beauté au naturel, de A à Z : De l'acné aux vergetures, en passant par la cellulite, les ongles, le parfum et le teint : tous les conseils et les recettes pour prendre soin de soi. - La forme et la santé au naturel, de A à Z : De l'angoisse au sommeil, en passant par les petits bobos de la famille, la digestion, le mal de dos et la minceur : tous les conseils et les recettes pour garder forme et vitalité toute l'année. Un concentré d'expertise, la bonne humeur et la simplicité de Julien, réunis pour découvrir sans prise de tête un bien-être issu de la nature.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (239 p.) ; 21 cm

Date de publication

DL 2016

Cotes

- 646.72

Sections

Adultes

ISBN

978-2-263-07148-5

EAN

9782263071485

Sujets

- [Bien-être](#)
- [Soins de beauté](#)
- [Produits naturels](#)

Classification

[Techniques](#)



## [Le ]dictionnaire à tout faire du bicarbonate : 1.001 usages du bicarbonate / Inès Peyret

Livre

[Peyret, Inès. Auteur](#)

Édité par [Dauphin. Paris](#) - 2012

Guide d'utilisation du bicarbonate, dans l'entretien de la maison (nettoyer, dégraisser, désodoriser), en cosmétique (gommage, bain de pieds, etc.), en cuisine ou pour soigner les maux du quotidien.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (271 p.) ; 22 cm

Date de publication

2012

Cotes

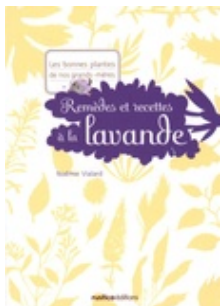
- 640 PEY D

Sections

Adultes

ISBN

978-2-7163-1473-2



## Remèdes et recettes à la lavande / Noémie Vialard

Livre

[Vialard, Noémie. Auteur](#)

Édité par [Rustica éd.. Paris](#) - impr. 2008

50 secrets thérapeutiques et culinaires à la lavande sont proposés, pour une santé et une beauté au naturel.



[Voir la collection «Les bonnes plantes de nos grands-mères»](#)

[Autres documents dans la collection «Les bonnes plantes de nos grands-mères»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (64 p.) ; ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 20 cm

Date de publication

impr. 2008

Collection

[Les Bonnes plantes de nos grands-mères](#)

Contributeurs

- Nouchca. Illustrateur

Cotes

- 641.65 VIA R

Sections

Adultes

ISBN

978-2-84038-857-9

EAN

9782840388579

Sujets

- [Cuisine \(lavandes\)](#)
- [Lavandes -- Emploi en thérapeutique](#)



## 1001 secrets de grands-mères / Sylvie Dumon-Josset

Livre

[Dumon-Josset, Sylvie. Auteur](#)

Édité par [Prat éd.. Issy-les-Moulineaux](#) - impr. 2008

Des idées pour régler les tracas du quotidien avec ingéniosité et économie : une gorgée d'eau chaude dans la bouche pour éplucher les oignons, un bain de lait bouillant pour panser une assiette fêlée, du Perrier pour faire disparaître des tâches de confiture, etc. Ce manuel à l'esthétique rétro répertorie les recettes traditionnelles en cuisine, bien-être, entretien de la maison, jardinage.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- La couv. porte en plus : "pour celles qui ratent la blanquette, jettent les fils et fleurs fanées, taillent leurs rosiers en juillet, confondent raie et carrelet..."
- Index
- L'ouvrage porte par erreur l'ISSN : 1771-9895

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (VII-375 p.) ; ill. en coul., jaquette et couv. ill. ; 18 cm

Date de publication

impr. 2008

Autre titre

- Mille et un secrets de grands-mères (Autre variante du titre)

Cotes

- 640.41 DUM S

Sections

Adultes

ISBN

978-2-8095-0042-4

EAN

9782809500424

Sujets

- [Conseils pratiques, recettes, trucs, etc.](#)



## Le sel : santé, beauté, maison / Alix Lefief-Delcourt

Livre

[Lefief-Delcourt, Alix. Auteur](#)

Édité par [Leduc.s](#) - 2017

Le sel est un allié antifatique d'exception. Pour vous en convaincre, essayez le bain au gros sel, efficace aussi contre les problèmes de circulation. Et ce n'est qu'un début! Initiez-vous vite à tous les pouvoirs de cet ingrédient magique millénaire, riche en magnésium et en oligo-éléments.



- [Contient](#)

- [Sujet](#)

- [Description](#)

- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Date de publication

2017

Collection

[C'est malin poche](#)

Cotes

- 664.4 LEF S

Sections

Adultes

ISBN

979-10-285-0324-6

Classification

[Techniques](#)

Genre

- Documentaire santé



## L'huile d'olive / Julie Frédérique

Livre

[Frédérique, Julie. Auteur](#)

Édité par [Leduc.s](#) - 2010

Parfum de Provence, saveurs méditerranéennes...l'huile d'olive est une invitation au plisir des sens, mais pas seulement. Dès l'antiquité, les Egyptiens et les Grecs avaient compris ses incroyables pouvoirs pour la cuisine, la beauté, la santé ou la maison.



- [Contient](#)

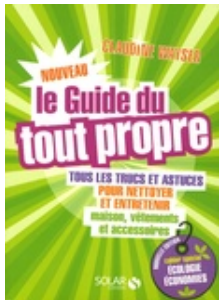
- [Sujet](#)

- [Description](#)

- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre  
 Date de publication  
 2010  
 Collection  
[C'est malin poche](#)  
 Cotes  
 • 664.3 FRE H  
 Sections  
 Adultes  
 ISBN  
 978-2-84899-429-1  
 Classification  
[Techniques](#)  
 Genre  
 • Documentaire Adulte



## Le guide du tout propre : tous les trucs et astuces pour nettoyer et entretenir maison, vêtements et accessoires / Claudine Wayser

Livre

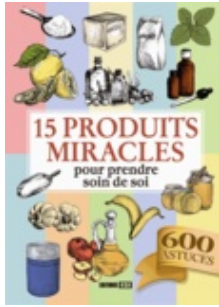
[Wayser, Claudine \(1948-....\). Auteur](#)

Édité par [Solar. \[Paris\]](#) - DL 2009



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document  
 Livre  
 Langue  
 français  
 Description physique  
 1 vol. (335 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 21 cm  
 Date de publication  
 DL 2009  
 Cotes  
 • 648.5 WAY  
 Sections  
 Adultes  
 ISBN  
 978-2-263-04981-1  
 EAN  
 9782263049811  
 Sujets  
 • [Taches \(nettoyage\) -- Guides, manuels, etc.](#)  
 • [Habitations -- Entretien journalier -- Guides, manuels, etc.](#)  
 • [Produits d'entretien -- Guides, manuels, etc.](#)  
 Classification  
[Techniques](#)



## 15 produits miracles : pour prendre soin de soi / [auteurs, Céline Willefrand, Elodie Baunard et Sonia de Sousa]

Livre

[Willefrand, Céline. Auteur](#) | [Baunard, Elodie. Auteur](#) | [Sousa, Sonia de \(1982-....\). Auteur](#)

Édité par [Ed. ESI. Paris](#) - impr. 2013

Argile, vinaigre, citron, ail, huile... Autant de produits miracles qui peuvent en un rien de temps vous être d'une aide précieuse. Économiques et naturels, les 15 produits miracles répertoriés dans ce livre vous permettent de prendre soin de vous et de votre santé en toute simplicité !



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (257 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 22 cm

Date de publication

impr. 2013

Cotes

- 646.726 WIL P

Sections

Adultes

ISBN

978-2-8226-0301-0

EAN

9782822603010

Sujets

- [Beauté corporelle](#)
- [Soins de beauté](#)

Classification

[Techniques](#)



## En forme grâce à l'argile ! : Santé et bien-être au naturel. / Cécile Baudet

Livre

[Baudet, Cécile. Auteur](#)

Édité par [Terre vivante](#) - 2014

Grâce à ses propriétés physicochimiques, l'argile peut soigner de nombreux maux du quotidien ! Elle fixe, puis évacue les substances indésirables (bactéries, germes, toxines...) présents sur une plaie ou dans le tube digestif. Sa richesse en silicium en fait un puissant reminéralisant et un anti inflammatoire reconnu. Elle permet aussi de réaliser des soins d'hygiène du corps ou de beauté naturels. Aphtes, arthrose, brûlure, écharde, entorse, ulcère... De A à Z, les maux que l'on peut soulager grâce à l'argile sont présentés en détaillant pour chacun le mode d'emploi en usage externe (cataplasme, application de poudre sèche...) ou interne (eau d'argile,



cure...). Toutes les formes de l'argile (illite, montmorillonite, etc.) sont décrites, afin que chacun puisse choisir celle qui lui convient le mieux : concassée, en poudre surfine, en pâte... Enfin, 25 recettes simples et économiques sont fournies pour fabriquer soi-même shampoings, crèmes et masques. Biologiste, enseignante, journaliste, rédactrice en chef du magazine Alternative Santé, Cécile Baudet s'est spécialisée dans les médecines alternatives, l'alimentation, l'environnement et la santé.

[Voir la collection «Conseils d'expert»](#)

[Autres documents dans la collection «Conseils d'expert»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Date de publication

2014

Collection

[Conseils d'expert](#)

Cotes

- 615.32 BAU E

Sections

Adultes

ISBN

978-2-36098-073-4

Sujets

- [Santé](#)

Classification

[Techniques](#)

Genre

- Documentaire Adulte



## Le petit Larousse des secrets & astuces de grand-mères : Santé, Beauté, Cuisine, Maison, Jardin. / Elisabeth Andréani

Livre

[Andréani, Elisabeth. Auteur](#)

Édité par [Larousse](#) - 2014

Un ouvrage complet divisé en 6 parties :- La première partie présente les principaux produits naturels à utiliser ainsi que leurs propriétés (ail, argile, bicarbonate de soude, citron, ortie, vinaigre#).- Les 5 parties suivantes couvrent chacune un domaine bien précis de la vie pratique en matière de santé, beauté, maison, cuisine et jardin grâce à des astuces simples et naturelles pour tous les petits désagréments du quotidien. Quelques exemples : Santé : ampoules, brûlures, courbatures, digestion difficile, fatigue, gingivite, insomnies, nausées, piqûres d#insectes# Beauté : acné, cellulite, cernes, cheveux gras, cheveux secs, épilation, pellicules, rides, teint terne, transpiration# Maison : calcaire, graisses, humidité, lessive, moisissures, odeurs tenaces, repassage, siphons bouchés, taches# Cuisine : confitures, conserves au vinaigre, fruits confits, pâtisserie sans levure, sauces, viandes marinées# Jardin : boutures, croissance des végétaux, désherbage, fortification des plantes, maladies, parasites, semis#





- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Type de document
  - Livre
  - Date de publication
  - 2014
  - Cotes
    - 615.88 AND P
  - Sections
  - Adultes
  - ISBN
  - 978-2-03-588700-9
  - Popularité
  - Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
  - Sujets
    - [Santé](#)
  - Classification
  - [Techniques](#)
  - Genre
    - Documentaire Adulte



## La vie en bio : Alimentation/Santé & Beauté/ Maison & Jardin/ Art de vivre

Livre

[Brown, Lynda. Auteur](#)

Édité par [Hachette](#) - 2001

Vivre sainement au quotidien et en harmonie avec la nature # Original et richement illustré, cet ouvrage propose des méthodes simples et naturelles pour prendre soin de notre planète, de notre santé et de notre avenir. # Un guide révolutionnaire qui fourmille d'idées et d'infos pratiques sur des sujets aussi divers que l'alimentation, la beauté, la santé, les soins pour les tout-petits, le jardinage, l'habitat, le lieu de travail, l'habillement, l'économie, les animaux familiers, l'agriculture... Un ouvrage de référence, indispensable pour tous ceux qui se préoccupent de l'avenir des générations futures et veulent mener une vie responsable, saine et écologique. Exhaustif et pratique De l'alimentation aux tissus et des crèmes hydratantes aux matelas en passant par les peintures et les matériaux de construction, La Vie en bio fait le tour des produits respectueux de l'environnement en démontrant l'impact d'un tel choix sur la vie quotidienne. Clair et plein de bon sens Les explications claires et précises sur les avantages à choisir des produits biologiques et écologiques, tant pour votre santé que pour l'environnement, vous aideront à faire les meilleurs choix. Des dossiers sur des enjeux majeurs de notre société, comme les organismes génétiquement modifiés (OGM) et les pesticides, et une vue d'ensemble sur les méthodes de production biologique vous permettront de comprendre que les producteurs respectueux de l'environnement travaillent avec la nature - et non à ses dépens - afin de sauvegarder l'avenir de notre planète. La Vie en bio est un livre destiné à tous ceux qui aspirent à une vie et à un monde meilleurs.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Type de document



Livre  
 Date de publication  
 2001  
 Cotes  
 • 613 BRO V  
 Sections  
 Adultes  
 ISBN  
 978-2-01-236633-6  
 Classification  
[Techniques](#)

## La Lavande c'est malin.

Livre

[Festy, Danièle. Auteur](#)

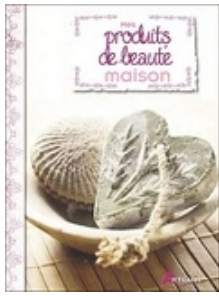
Édité par [Leduc.s](#) - 2012

La lavande cache bien son jeu : on l'adore pour ses jolies fleurs et son parfum d'été mais c'est aussi un cocktail détonnant de propriétés thérapeutiques et cosmétiques ! Bain de bouche, produit d'entretien parfumant ou top chef dans les desserts, la lavande aseptise, assainit, guérit, désodorise et surprend nos papilles... Découvrez dans ce livre :- Les meilleurs rôles de la lavande : fleurs fraîches, séchées, huile essentielle, hydrolat... qui fait quoi ?- Les miracles qu'elle fait dans la maison : désodorisant écologique spécial toilettes, lingette adoucissante pour le linge, chasse-insecte de la cave au grenier...- Ses bienfaits pour la santé et la beauté : elle soigne en douceur et profondeur (crampes, eczéma, acné, déprime...) et embellit (massage tonus, soin pour pieds fatigués, après-soleil...)- Son grain de folie à glisser dans l'assiette : crème brûlée, sirop, miel... parfumez vos recettes !



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document  
 Livre  
 Date de publication  
 2012  
 Cotes  
 • 633.88 FES L  
 Sections  
 Adultes  
 ISBN  
 978-2-84899-543-4  
 Popularité  
 Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois  
 Sujets  
 • [Santé](#)  
 Classification  
[Techniques](#)



## Mes produits de beauté maison. / Amélia Ruiz

Livre

[Ruiz, Amelia. Auteur](#)

Édité par [Artémis éd.](#) - 2011

150 recettes 100 % naturelles Crèmes, masques, lotions, shampoings, bains... Réalisez vos propres produits de beauté. Des recettes simples et efficaces réalisées par une professionnelle de la cosmétique bio, à base de plantes aromatiques et médicinales, de fruits, d'huiles essentielles, d'épices, etc. Pour chaque recette : la liste des ingrédients, les étapes de réalisation, ainsi qu'une photo du produit fini. Amélia Ruiz, cosmétologue et esthéticienne, est directrice technique de Fahle Ecolines, un grand distributeur de cosmétiques naturels et biologiques. Elle a été formée en Allemagne par la célèbre marque Dr Hauschka.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Date de publication

2011

Cotes

- 646.7 RUI M

Sections

Adultes

ISBN

978-2-8160-0069-6

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Santé](#)

Classification

[Techniques](#)



## Les remèdes naturels. : Secrets et astuces de grand-mère.

Livre

[Houriez, Morgann. Auteur](#)

Édité par [Edigo](#) - 2011

Soulager les douleurs, soigner les bobos, mais aussi faire briller les cheveux, réaliser un masque de beauté, avoir la peau douce... Voici près de 300 astuces d'antan pour améliorer votre santé et être belle jour après jour. Du miel à l'ortie en passant par l'argile, retrouvez tous les produits naturels de nos grands-mères.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document  
Livre  
Date de publication  
2011  
Cotes  
• 615.88 HOU R  
Sections  
Adultes  
ISBN  
978-2-35933-120-2  
Sujets  
• [Santé](#)  
Classification  
[Techniques](#)

---