

# A lire. Notre sélection de décembre

*Eco-Bretons vous propose en ce mois de décembre une sélection de trois livres. Au programme : un guide pour devenir autosuffisant.e, un ouvrage pour découvrir des plantes communes et leur utilisation à la maison et en cuisine, et un roman graphique écoféministe.*

---

*En route vers l'autosuffisance, du potager à l'énergie*

*de Régine Quéva*

*Editions Larousse, 127 pages, 14,90 euros.*

La Bretonne Régine Queva est auteure et anime des conférences, formation et ateliers autour des algues, des produits ménagers naturels et cosmétiques. Son dernier livre en date, « En route vers l'autosuffisance », est paru chez Larousse. Fruit d'un travail de plusieurs mois durant lesquels elle a testé une multitudes de recettes, elle y délivre les bonnes pratiques afin d'être autonome chez soi. L'un des buts de l'ouvrage est « d'être capable de prendre soin de soi et des autres en se concentrant sur les solutions plutôt que les problèmes ». Régine présente ainsi différentes astuces et pratiques pour se nourrir (jardiner, faire soi-même, conserver les aliments, cueillir dans la nature), s'occuper de soi et des autres (se chauffer, faire soi-même, prendre soin, réparer), et savoir utiliser l'eau et l'énergie (économiser l'eau, la recycler, la rendre potable, comprendre l'énergie, réduire sa consommation, en fabriquer). On peut ainsi apprendre à faire son pain au levain, des conserves, un feu, une salade de pissenlits, à désinfecter naturellement de l'eau pour la rendre potable etc...Un ouvrage très complet, agrémenté de nombreuses sources et références.

---

## ***Lessive de lierre et café de pissenlit***

***de Laëtitia Crnkovic***

***Editions Larousse, 143 pages, 12,80 euros.***

Laëtitia Crnkovic, fondatrice de Zéro Déchet Tregor propose des ateliers éco-responsables et autour de la réduction des déchets, des conférences. Formée en cosmétiques naturelles et en aromathérapie, elle est auteure également de livres, comme par exemple « Lessive de lierre et café de pissenlit, ce que la nature nous offre », paru chez Larousse. Né lors du confinement, il est une réponse à la question qui taraudait Laëtitia à l'époque : « Qu'est ce que j'ai dans la nature autour de moi, et qu'est ce que je peux en faire ? ». Elle a ainsi mené un « gros travail de recherche sur les usages, notamment culinaires » de plantes très communes, telles que le plantain, l'ortie, le pissenlit, le souci, la ronce, l'achillée...Au menu donc , près de 20 plantes sauvages facilement identifiables pour ne pas se tromper, et une centaine de recettes, en cuisine mais aussi cosmétique, bien-être et santé, ou encore pour la maison. On peut ainsi apprendre à concocter un beurre à l'achillée mille-feuille, un macerat huileux de calendula (souci), un sirop de mûres, le fameux « champagne des fées au sureau », une lotion pour le teint au pissenlit, de la lessive de marron d'inde, une lotion purifiante anti-acné au lierre...Accessible à tous, l'ouvrage fait aussi la part-belle aux photos, dont beaucoup sont prises par Laëtitia elle-même !

---

## ***Vivaces***

***de Pauline et Lucile Torregrossa***

***Editions Des Ronds Dans l'O, 116 pages, 20 euros.***

Inaya, 10 ans, part chez sa grand-mère pour passer les vacances, avec sa petite sœur. Un jour, il plu tant qu'il y eut une coulée de boue dans le jardin. Inaya en fut bouleversée. Quelques temps plus tard, au collège, elle subit une agression. Elle se renferme alors sur elle-même...Pour l'aider et l'apaiser, sa grand-mère Marthe l'initie au jardinage et lui raconte le destin de femmes qui ont lutté pour un monde meilleur et plus écologique : Wangari Maathai au Kenya et le mouvement de « la ceinture verte », Berta Caceres, militante indigène hondurienne opposée à la construction d'un barrage hydroélectrique sur le fleuve sacré Gualcarque, ou encore les femmes de Plogoff qui ont mené la lutte contre l'installation de la centrale nucléaire. Tous ces exemples aideront la fillette à dépasser ses peurs et à s'affirmer, et à prendre aussi sa place.

Un joli roman graphique initiatique, réalisé à quatre mains par deux sœurs, qui traite d'écoféminisme, de la condition des femmes, et met en lumière l'incroyable parcours de certaines d'entre elles à travers le monde. A partager entre générations.