

Extract of Médiathèque Jacques BAUMEL

<https://www.mediatheque-rueilmalmaison.fr/Soyez-naturel>

Soyez naturel !

- Les collections - Bibliographies - Musique, Cinéma, Arts & Loisirs - Loisirs créatifs, cuisine, déco, danse, sport ... - Loisirs créatifs, mode, déco, bricolage, bien-être -

Publication date: mardi 14 novembre 2017

Description:

Tout au naturel dans la maison

Copyright © Médiathèque Jacques BAUMEL - Tous droits réservés

L'heure est aux produits naturels dans toute la maison. Envie de réduire votre impact sur la nature et votre santé, d'utiliser des produits ménagers ou de beauté sains, suivez les conseils de nos documentaires.

[Soyez naturel !](#)

Beauté

Maquillage à faire soi-même :

25 recettes pour une beauté au naturel

Aroma zone

Editions Marie-Claire

LOI 745.593 ARO

Après une présentation des produits entrant dans la composition des cosmétiques, propose des recettes pour préparer des cosmétiques maison à base de produits naturels : blush, fonds de teint, eye-liner, rouge à lèvres, démaquillant...

Lotions magiques et secrets de beauté :

plus de 480 recettes naturelles
Véronique Desarzens
Favre
LOI 745.593 DES

Vous avez envie de respecter à la fois votre peau et l'environnement ? Voici un guide incluant des recettes de beauté simples, ainsi que des astuces pour prendre soin de soi, grâce à des produits naturels accessibles à tous.

Dentifrices, shampoings, pommades et cosmétiques...

retrouvez le geste écologique : 100 recettes faciles à base de plantes

Pascaline Pavard et Moutsie



Edisud
LOI 745.593 MOU

Des conseils pratiques pour confectionner ses propres produits cosmétiques à l'aide d'ingrédients naturels pour une alternative économique et écologique.

Je crée mes cosmétiques bio :

c'est facile et pas cher !

Corinne Smadja

Ecce

LOI 745.593 SMA

80 recettes pour créer ses propres cosmétiques bio : démaquillants, crèmes, baumes à lèvres, shampoings, déodorants, etc

Secrets de cheveux :

les soigner naturellement avec les huiles essentielles, les hydrolats...

Daniel Argelas

Amyris



LOI 746.920 23 ARG

Des conseils pour comprendre la nature du cheveu, son aspect, sa texture, sa couleur, sa réaction aux produits et aux soins, etc., et pour fabriquer des formules naturelles à bases d'hydrolats, de macérats, d'huiles essentielles, d'argile ou encore d'herbes aromatiques. Des indications sont également données sur l'alimentation, les sentiments et les choses à savoir sur les étiquettes des lotions.

La Coloration végétale :

un guide pratique pour teindre ses cheveux au naturel

Bénédicte Boisdron & Véronique Montel

Vigot

LOI 746.920 23 BOI

Un guide pour apprendre à colorer ses cheveux soi-même en réalisant une préparation végétale respectueuse de la nature du cheveu et de l'environnement.

Mes secrets de beauté au naturel :

à partager entre amies et à transmettre à nos filles

Cécile Naissant

Vigot
LOI 746.920 23 NAI

Parce que nous avons toutes en réserve une ou deux recettes faciles à faire et qui marchent à tous les coups, cet ouvrage se fait le recueil de tous ces petits secrets de filles transmis de génération en génération, pour être belle sans se ruiner en crèmes et autres cosmétiques de luxe qui ne tiennent pas forcément leurs promesses.

Beauté au naturel :
corps, visage, cheveux... les gestes pour les protéger
Hors-série de 60 millions de consommateurs
Institut National de la Consommation
LOI 745.593 BEA

Beauté au naturel : 100 recettes à faire soi-même et 170 fiches produits.

 

Ménage

Le Grand guide Larousse du bicarbonate :
500 recettes et conseils santé, beauté, cuisine, maison
Martina Krcmar

Larousse
LOI 640 BIC

Soyez naturel !

Vous souhaitez venir à bout d'une vilaine tache solidement incrustée ? Vous avez des maux de ventre ou vous voulez retrouver un teint lumineux ? Le bicarbonate est fait pour vous ! Produit "magique" entre tous, écologique et économique, il possède de nombreuses vertus. Du sol au plafond, de la salle de bains au jardin en passant par la santé et le bien-être, il permet de soulager, soigner, assainir, nettoyer, blanchir, adoucir, désodoriser... Véritable bible du bicarbonate, ce guide rassemble plus de 500 conseils (achat, utilisation, conservation) et recettes ciblées pour régler tous vos tracas ou cuisiner des mets savoureux...

Le Grand livre du bicarbonate pour se soigner et pour la maison

Alix Lefief-Delcourt

Leduc

LOI 640 BIC

Le bicarbonate est un ingrédient à toujours avoir chez soi tant il regorge d'utilités ! Dans ce livre pratique, rempli d'astuces pour se simplifier la vie et se soigner : Tout savoir sur le bicarbonate : sa composition, où l'acheter et comment bien le choisir ? Eczéma ou Mauvaise haleine, toutes les utilisations pour la santé. Cheveux sains et brillants, peau sans boutons, belles dents. Le bicarbonate est utile pour votre beauté et votre bien-être ! Pour la maison et le jardin, là aussi, l'intérêt du bicarbonate est multiple : antiacariens, assouplissant, contre le calcaire ou les taches. Et en cuisine, c'est pareil : il gardera vos légumes bien verts pendant la cuisson, rendra certains plats plus digestes et vos omelettes et vos gratins plus savoureux encore.

La Maison :

nettoyer, entretenir, assainir - mieux consommer - meubler et décorer

Cécile Guibert-Brusselspip_document_25378 spip_documents spip_documents_right'
style='float:right;';>



Minerva

LOI 640 GUI

L'ouvrage présente des recettes pour préparer soi-même ses produits d'entretien avec des ingrédients naturels (confectionner sa lessive avec du bicarbonate de soude et du savon de Marseille, raviver les couleurs du linge avec du vinaigre blanc) et propose de nombreuses solutions pour mieux gérer sa consommation d'énergie, réduire ou recycler ses déchets.

Comment entretenir sa maison au naturel :

nettoyez et détachez sans produits chimiques

Angela Martin
Dangles
LOI 640 MAR

Astuces et recettes pour nettoyer et détacher en utilisant des produits naturels (bicarbonate de soude, borax, citron, savon pur, sel, vinaigre blanc).

Ma maison saine avec les huiles essentielles :
Nettoyer, assainir, parfumer au naturel
Jean-Charles Sommerard
Solar
LOI 640 MEN

Les 12 huiles essentielles pour nettoyer, assainir, parfumer au naturel pour chaque pièce de votre maison, retrouvez des préparations pour le ménage : assainissez parfaitement votre environnement. Des recettes pour vos textiles : entretenez et désodorisez tapis, moquettes et rideaux. Des conseils pour utiliser les huiles essentielles en diffusion : créez ainsi l'ambiance qui vous convient. La caution et les recommandations du pharmacien : découvrez l'aromathérapie en toute sécurité.

Le Ménage au naturel

Nathalie Boisseau

Alternatives
LOI 640 MEN

Envie de vivre dans un environnement propre et sain, y compris d'un point de vue environnemental ? Ce livre est fait pour vous. La pollution domestique est en grande partie responsable des gaz à effets de serre et à l'origine d'allergies, de maux de tête et d'infections respiratoires. Pour chaque pièce de la maison, Nathalie Boisseau propose des recettes faciles à réaliser et peu onéreuses. Élaborées à base de substances naturelles et biodégradables, elles permettent de nettoyer efficacement la maison du sol au plafond, y compris le linge et la vaisselle, en bannissant définitivement les produits ménagers toxiques de la maison.

Une Maison toute propre, c'est malin
Julie Frédérique, Michel Droulhiolle
Quotidien malin

LOI 640 MEN

Vinaigre, bicarbonate, savon, huile d'olive, il existe plein de solutions naturelles qui peuvent remplacer les produits industriels nocifs aussi bien pour la planète que pour notre portefeuille. Avec cette compilation de plusieurs ouvrages, on aura toutes les astuces nécessaires pour entretenir et ranger sa maison de façon naturelle, économique et écologique ! À découvrir dans ce livre, toutes les astuces pour : rendre son linge impeccable avoir une maison toujours rangée et organisée, nettoyer toutes les tâches, même les plus coriaces faire briller chacune des pièces (cuisine, salon, salle de bain...) réaliser soi-même ses produits d'entretien, utiliser au quotidien deux ingrédients plus que "malin" : le bicarbonate et le vinaigre. Des conseils malins et naturels pour garder sa maison propre et saine toute l'année



Maison

Bricoler sain : pour mieux vivre chez soi :

inventaire et mise en oeuvre des matériaux écologiques

sous la dir. de Marcel Guedj

Fleurus

LOI 690.2 BRI

Des conseils pour choisir des matériaux de construction respectueux de l'environnement dans la construction, la rénovation ou l'aménagement d'une maison.

Plus de 100 questions sur la maison écologique :

rénovation, isolation naturelle

Michel GIRAN

MA Editions

LOI 690.2 GIR

Panorama des problématiques techniques, écologiques et économiques de la construction ou la rénovation et l'étude des impacts sur les écosystèmes, du choix des matériaux à la gestion des installations énergétiques en passant par la connaissance des normes et labels.

Vivre sain au quotidien :
le guide de la santé domestique
Paul de Haut
Eyrolles
LOI 690.2 HAU

Le guide livre des conseils pour équiper et meubler une maison sainement. Il aide à repérer les risques potentiels en passant en revue l'habitat, les habitudes de consommation ou d'alimentation, par matériau ou produit, par activité, par équipement et par pièce.

Bricolons vert ! :
décorer et meubler écologique

Vanessa Lemaire
Anagramme éditions
LOI 690.2 LEM

L'air de nos maisons est plus pollué qu'on ne le pense : la multitude de matériaux que nous utilisons pour bricoler, peindre, coller, astiquer, vernir... ou tout simplement nous meubler intoxiquent notre environnement. Pourtant, des solutions existent : revêtements de sol et de mur naturels, mobilier et équipement respectueux de l'environnement, astuce pour consommer moins d'eau et d'énergie, tissus et décorations écologiques... Autant d'aménagements simples à réaliser pour changer d'air sans vous ruiner !

Je crée ma déco saine et naturelle :
avec 25 recettes de peintures et enduits
Christelle Auzias
Terre vivante
LOI 698.1 AUZ

Des conseils pour faire place à une décoration d'intérieur naturelle, dans le cadre d'un respect de l'environnement, que ce soit pour l'utilisation de peintures à la chaux, à l'argile, d'enduits, d'accessoires et de matériaux en bois, en terre, etc.

Rénovation écologique :
transformer sa maison au naturel : isoler, restaurer, décorer
Carol Venolia, Kelly Lerner
La Plage

ART 720.47 VEN

Une revue des différents aspects de la rénovation d'une maison : économies d'énergie, économies d'eau, chauffage, climatisation... avec 6 études de cas.

Ma Récup' déco : 100 idées pour détourner,
transformer, recycler meubles et objets
Tana
LOI 745.593 MAR

Ne jetez rien, tout se récupère ! C'est le credo de cet ouvrage qui regroupe une centaine de créations réalisées avec des objets recyclés. Pour décorer toute la maison, pièce par pièce, en donnant un coup de neuf à ces objets que vous ne pouvez vous résoudre à jeter mais qui n'ont plus aucune utilité. A vos ciseaux et pinces !

Déco bio & éco-design :
revêtements de sols et de murs, meubles sains, design et écologiques
Lionel Astruc
Ulmer
LOI 747 AST

Ouvrage répondant à toutes les questions qui se posent pour aménager son intérieur de façon écologique et saine : quels matériaux employer, où les acheter, comment les appliquer pour un résultat écologique et esthétique, où trouver du mobilier design et écologique... Avec un carnet d'adresses.

La Déco au naturel : idées et matériaux écologiques :
40 idées "nature" pour la maison
Marie Claire
LOI 747 DEC

Ce guide pratique des revêtements naturels, peintures bio,... est aussi un guide d'achat ainsi qu'une source d'inspiration pour inventer un style de vie en harmonie avec la nature.

La Décoration écologique



Marcel Guedj
Fleurus
LOI 747 GUE

Des idées pour créer et repenser son habitat en respectant l'environnement : isolants végétaux, revêtements naturels, textiles non traités, enduits à la chaux, matériaux recyclés.

Home écolo chic :
faire rimer écologie & élégance dans sa déco
Oliver Heath
Fleurus
LOI 747 HEA

Les clés de la maison écologique contemporaine pour transformer son intérieur pièce par pièce, tout en contribuant à la protection de l'environnement : énergie, matériaux de construction durables pour murs, sols, surfaces, textiles et luminaires.

Le Naturel contemporain
Phyllis Richardson
Thames & Hudson
LOI 747 RIC

Présente des intérieurs de maisons et ateliers à travers le monde, dont la particularité est d'être réalisés avec des formes organiques et des matières naturelles : bois, pierre, fibres végétales, pigments couleur terre.





Et pour finir

Je m'habille bien, je m'habille bio :
la mode bio à fleur de peau.
Marianne Markmann
Jouvence
LOI 746 MAR

La tendance pour la mode bio avec des vêtements en fibres naturelles écologiques est l'occasion de faire un point sur cette industrie textile. La culture du coton conventionnel, une des industries les plus polluantes au monde, peut être remplacée par celle du chanvre, du lin de la laine ou de la soie. Pour s'habiller bio, écolo, éthique, responsable... et tendance !

