



LIVRES SÉLECTION D'AUTOMNE

par Antoine Chandellier

LES SECRETS DE LA FORME AVEC LES PLANTES DES ALPES



A lors que la Chartreuse, élixir au secret bien gardé, fête ses 250 ans, qui osera remettre en cause les bienfaits des végétaux que recèlent nos versants ? C'est vieux comme le monde et nos grands-mères : le remède est bien souvent dans les plantes. À condition de les utiliser à bon escient et selon la bonne formule. C'est bien l'ambition de Christian et Elisabeth Busser, docteurs en pharmacie, qui font le lien entre pratiques ancestrales et médecine douce actuelle. Leur petit livre, simple, didactique et synthétique, nous enseigne comment l'on peut se soigner avec les

plantes des Alpes sans craindre les effets secondaires. Il évacue préjugés et idées reçues sur les remèdes de cheval et fausses croyances. Les Busser ont recensé les 148 plantes parmi les plus utilisées en France dans la phytothérapie contemporaine et les décryptent avec leur double savoir de pharmaciens et d'ethnologues. La grande majorité de ces végétaux pousse en pleine nature, autour du massif alpin ou dans la région Rhône-Alpes. Génépi contre les états grippaux, mauve contre les maux de gorge, mélisse pour l'insomnie, ou arnica aux vertus anti-inflammatoires... Entre les emblématiques et les plus discrètes, la pharmacopée est bien pourvue.

Pour chacune de ces plantes, les auteurs ont établi un descriptif pratique avec période de cueillette, vertus thérapeutiques et éventuelles contre-indications. Les remèdes développés sont réalisés à partir de la plante séchée ou de son huile essentielle, et se présentent sous forme d'infusion, de décoction, de compresse, de cataplasme, de bain ou d'inhalation. Pour parvenir à ce petit précis, à la fois exhaustif et facile à lire, les auteurs ont enquêté auprès des anciens de diverses régions pour croiser les traditions séculaires de la médecine populaire avec leur expertise.

→ **EN BONNE SANTÉ AVEC LES PLANTES DES ALPES ET D'AILLEURS**, de Christian et Elisabeth Busser, co-édition La Nuée bleue / Le Dauphiné Libéré, 168 pages, 12 €.



La grande histoire de la conquête des Écrins

Vaste comme cinq fois le Mont-Blanc, ce massif-là souffre de ne point émerger au-delà de 4 000 mètres d'altitude, à l'exception de sa barre (4 102 m) et de son dôme. Les Écrins passent peu sur TF1, n'attirent pas le showbiz, et pourtant à l'époque des grandes conquêtes, la fine fleur britannique y rivalisait de convoitises : Whymper, Tuckett, puis Coolidge. Mais c'était compter sans la ténacité et la fierté d'un grand guide, Gaspard de la Meije, ou de l'Italien Angelo Dibona.

François Labande est un montagnard engagé, garant de l'association Mountain Wilderness. Résidant dans les Hautes-Alpes, cet amoureux des Écrins sauvages et authentiques publie ainsi l'ouvrage de référence qui manquait sur l'histoire de la conquête des sommets de sa chaîne favorite. Rares sont les cimes de ce massif aux vallées tentaculaires qu'il n'ait pas parcourues, par des voies difficiles ou originales. Sa *Saga des Écrins* confirme un peu plus que son jardin se trouve entre Olan et Pelvoux. Voilà vingt ans qu'il est administrateur du Parc, et son livre sort fort à propos en cette année anniversaire des 150 ans de la première ascension de la barre des Écrins.

→ **LA SAGA DES ÉCRINS**, de François Labande, éditions Guélin, 450 pages, 56 €.

ET AUSSI... **URGENCE VITALE, LES CHRONIQUES DU DOCTEUR VERTICAL, TOME 4**, d'Emmanuel Cauchy, éditions Glénat, 208 pages, 14,95 €. **LES PLUS BEAUX LACS DE L'ISÈRE, RANDONNÉES VERS LES LACS DE MONTAGNE**, de Roger Hémon, éditions Glénat, 168 pages, 19,99 €. **BABEL 4 810, LA MONDIALISATION DU MONT-BLANC**, de Charlie Buffet, éditions Guélin, 112 pages, 12 €. **LA PROPHÉTIE DE LA MONTAGNE, PLAIDOYER POUR UN ALPINISME PERDU**, de Daniel Grévoz, éditions de l'Astronome, 168 pages, 16 €. **MONTAGNES, PASSION D'UNE VIE, DES ALPES À L'HIMALAYA**, de Jean Clémenson, avec Jean-Paul Roudier, éditions du Belvédère, 208 pages, 19 €. **MONTAGNES D'AVENTURE, TREKKINGS ET ASCENSIONS**, de Bernard Amy, éditions du Belvédère, 272 pages, 19,50 €. **ALTRAIL MONT-BLANC, COURIR EN MONTAGNE**, de Pascal Frérot, JMÉditions, 196 pages, 24,50 €. **EN BALADE, AUTOUR DES LACS DES ALPES DU SUD**, d'Olivier et Cécile Guillaumont, éditions du Belvédère, 175 pages, 19,50 €. **LES PLUS BELLES RANDONNÉES, TRIÈVES DÉVOLUY**, de Pascal Sombardier, éditions Glénat, 144 pages, 15 €.

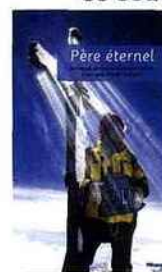
Faune des hauteurs



Comment l'aigle royal surprend-il par ruse la marmotte ? À cette question et à tant d'autres, que toute la famille se pose, ce livre répond de façon amusante et intelligente. Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur

les cent animaux de nos massifs est dit en cent monographies... Leur habitat, leur biotope, leur comportement, les lieux où les voir... Chamois, bouquetins, mais aussi papillons, libellules, voire même dahu n'auront plus aucun secret pour vous. *100 animaux de montagne*, de Frédéric Jiguet et Benoît Fontaine, éditions Delachaux et Niestlé, 168 pages, 17,90 €.

Berhault : sa fille se souvient



Le 28 avril 2004, Patrick Berhault disparaissait sur l'arête de Mischabel, en Suisse, alors qu'il tentait de gravir les 82 sommets de plus de 4 000 mètres dans les Alpes. Elle n'était encore qu'une enfant. Avec sa sœur et sa mère, les femmes de la vie de Patrick

Berhault, elle a appris sa chute, sur le fil des 4 000 des Alpes, après les médias. Dix ans : le temps qu'il a fallu à Coralie pour écrire ce livre plein de poésie sur "l'absence et l'amour" du père adoré. Il se lit cœur serré, gorge nouée, illustré des ultimes images provenant de la dernière pellicule de l'alpiniste avant ce 66^e sommet fatal. *Père éternel*, de Coralie Berhault-Creuzet, éditions Milathèa, 12 €.

Anthologie des grands faits d'alpinisme



GHM. Trois lettres qui sonnent comme l'excellence de l'alpinisme amateur. Le Groupe de haute montagne est l'aréopage de la fine fleur des grimpeurs depuis près d'un siècle. Yves Peysson et Jean-Marie Choffat en ont été. Ils ont

compilé ainsi une anthologie des textes de référence sur les célèbres ascensions des Alpes, conquêtes en des massifs lointains, portraits et autres réflexions. Et on y croise la patte des plus grands qui ont fait l'épopée de la montagne et les belles heures de ce club académique. *Les grandes heures de l'alpinisme*, d'Yves Peysson et Jean-Marie Choffat, éditions du Belvédère, 448 pages, 24 €.