

De beaux livres...



L'ART POUR MÉDITER

Entrer dans une démarche de méditations à partir d'œuvres d'art : sous forme de livre, l'approche est nouvelle et originale. L'auteur de cet ouvrage magnifiquement illustré a séjourné 7 ans dans un monastère bouddhiste, dont 3 de retraite. Elle prend son lecteur par la main pour le faire pénétrer dans ce qu'elle appelle « *un guide de méditation illustré* » inspiré de la pleine conscience. À travers 100 œuvres, tant classiques que contemporaines, elle commente sa démarche et les rencontres de l'esprit qu'elles inspirent. Un voyage thématique que chacun peut s'approprier, complété de cinq méditations audio guidées. (F.A.)

Soizic MICHELOT, *Méditer à travers l'art*, Paris, Albin Michel, 2021. Prix = 30,05€. Via *L'appel* : - 5% = 28,55€.



UNE ABBAYE FLORISSANTE

À l'occasion du 900^e anniversaire de la fondation de l'abbaye de Floreffe, voici un superbe ouvrage collectif magnifiquement illustré sur l'histoire de ce lieu séculaire qui abrite aujourd'hui une école secondaire. Il met en évidence le patrimoine architectural et artistique, dont les stalles baroques sont parmi les plus belles d'Europe. Il raconte aussi l'histoire humaine à travers les générations de religieux et ensuite d'élèves qui s'y sont succédé. Et, du chœur des chanoines aux chanteurs du festival *Esperanzah !*, c'est toujours la même voix humaine qui résonne en ses murs. (J.Ba.)

Jean-François PACCO (sous dir.), *Floreffe. Neuf siècles d'histoire*, Namur, Les éditions namuroises, 2021. Prix = 35€. Via *L'appel* : - 5% = 33,25€.



MATRILINÉAIRES

Il fallait sans doute, dans ce monde qui s'efforce de rendre sa place à la femme, qu'un livre se penche sur ce qui, dans cet univers patriarcal, paraît à peine pensable : des « sociétés de femmes ». Des territoires où certains pouvoirs clés ne sont pas aux mains des mâles, que ce soit dans la gestion des richesses, des cérémonies, des arbitrages, ou de la destinée. Depuis 2008, cette photographe parcourt le monde à la recherche de ces sociétés « matriфоcales » ou « matrilocales ». Elle en a fréquenté dix, de l'île d'Ouessant au bout de la Chine, sur presque chaque continent. Au-delà de superbes photos, une vraie découverte d'un autre art de vivre. (F.A.)

Nadia FERROUKHI, *Les matriarches*, Paris, Albin Michel, 2021. Prix = 35,15€. Via *L'appel* : - 5% = 33,19€.



SAINES TARTES

Les aliments à index glycémique élevé font monter le taux de sucre dans le sang. Ils peuvent entraîner une hausse du poids et des risques de diabète. Alors, surtout en période de fêtes, il vaut parfois mieux privilégier les index glycémiques bas. Sans pour autant faire régime. Bon nombre d'aliments de ce type sont des fruits et des légumes, qu'on peut avec modération mélanger à des fromages afin de réaliser des recettes pleines de saveur. Un bon moyen d'y parvenir est de concocter des quiches, tourtes ou tartes. Ce qui propose ce manuel de recettes, qui recourt aussi à des farines et des sucres bas en glycémie. Ces 67 occasions de préparer une pâte ou un plat équilibré ne sont pas un cadeau à réserver aux cuisinières... (F.A.)

Léa DELMAS, Jeanne BALTEAU, *Quiches, tourtes et tartes à index glycémique bas*, Saint-Julien-en-Genevoix, Jouvence, 2021. Prix = 15,90€. Via *L'appel* : - 5% = 15,11€.



UN JOYAU BAROQUE

Ce livre de 670 pages joliment illustré apporte un nouveau regard sur l'église Saint-Loup édifée à Namur par les jésuites à partir de 1661. Aux bâtisseurs, corps de métiers et artistes, elle doit l'impressionnante voûte, le patrimoine mobilier, les retables d'autels en marbre, statues, tableaux, etc. Sont aussi décrits les projets éducatifs et sociaux menés par les religieux, la précédente église, l'édifice baroque en tant qu'église paroissiale aux rénovations successives. Certaines personnalités sont présentées, comme Dom Minsart, curé et fondateur des Sœurs de Sainte-Marie. (J.Bd.)

Thérèse CORTEMBOS et Marie-Christine CLAES, *De Saint-Ignace à Saint-Loup. 1621-2021-Quatre siècles d'un joyau baroque à Namur*. Namur, Éditions de la Société archéologique de Namur, 2021. Prix = 50€ - pas de remise sur ce titre.



ORVAL EN PHOTOS

L'abbaye d'Orval est un lieu de silence et de beauté offert à tout qui désire faire retraite pour se recentrer et donner sens à sa vie. Un endroit pour « *mettre son cœur au large* ». La photographe Cécile Bolly a pour objectif de se laisser « *regarder par tout ce qui rend vivant* » et offre des images qui sont traces de présence. Frère Bernard Joseph, habité par la Parole, passeur de poètes et animateur de sessions de ressourcement spirituel à l'aide de la poésie, propose, pour chaque cliché, des envols possibles, des ouvertures vers le mystère caché au-delà des apparences. (C.M.)

Bernard Joseph SAMAIN Cécile BOLLY, *Orval, Regard d'enfance*, Neufchâteau, Weyrich, 2021. Prix = 24€. Via *L'appel* : - 5% = 22,80€.

...et des livres cadeaux



DANS SON "PRÉ CARRÉ"

Léonard de Vinci disait déjà : « *Va prendre des leçons dans la nature, c'est là qu'est notre futur !* » Fort de cette maxime, Samuel Rebulard, agronome et naturaliste, prend le lecteur par la main autour d'un carré de terre et montre comment l'observer et découvrir, de jour comme de nuit au cours des quatre saisons, les mille et une richesses que peut révéler la nature en ouvrant bien les yeux. On parcourt ainsi, avec de multiples images splendides, le réseau dense de tout ce qu'offre "Dame Nature". Un merveilleux ouvrage riche en découvertes et leçons de choses bienvenues en ces temps de crise climatique. (M.L.)

Samuel REBULARD, *Dans un pré carré de terre*, Paris, L'Iconoclaste, 2021. Prix = 24,90€. Via L'appel : - 5% = 23,66€.



UNE ANNÉE AU JARDIN

Cet agenda à la reliure en spirale qui le rend facilement manipulable est agrémenté de rubriques sur différents thèmes liés au jardin, comme les modes de conservation des légumes d'été pour l'hiver, les arbustes ornementaux, le jardin aromatique ou encore la santé au jardin. Il conseille les bonnes positions à adopter par le jardinier pour éviter le mal de dos et autres désagréments. Agréablement illustré, il propose aussi un dicton pour chaque mois et un conseil quotidien : les jours pour semer, planter ou récolter tel légume ou telle plante. Pratique et instructif pour les jardiniers aguerris comme pour les débutants. (J.G.)

Violaine MARCHAL et Audrey MOUREAUX, *L'agenda jardin*, Neufchâteau, Weyrich, 2021. Prix = 20€. Via L'appel : - 5% = 19€.



LE PATRIMOINE À PIED

Dans ce guide clair et pratique, Nathalie Demain entraîne le randonneur sur les sentiers du Brabant wallon. Le parcours de chaque promenade est indiqué sur une carte, téléchargeable sur internet et balisé par les indications de l'auteur pour que personne ne se perde. Chaque itinéraire est prétexte à découvrir le patrimoine de cette région, son histoire et ses beautés naturelles. Les notices explicatives et les photos en couleur permettent au promeneur de ne pas passer à côté de l'essentiel. (J.Ba.)

Nathalie DEMAIN, *Promenades en Brabant wallon, 21 itinéraires en boucle au fil de l'histoire et du patrimoine*, Bruxelles, Racines, 2021. Prix = 19,95€. Via L'appel : - 5% = 18,96€.



COMFORT FOOD NATURE

Ah, les jours froids et pluvieux où l'on ressent le besoin de nourrir son corps de quelque chose de solide, de doux et de bon ! Une naturopathe connue sur les réseaux sociaux, ex-chef de restaurant, propose sa solution : de la *comfort food* qui rassure. Pour cela, il suffit de choisir les bons ingrédients, de mélanger des éléments inattendus, ou de revisiter des recettes classiques. Pour concocter des tartinades ou des plats salés, des barres de dessert non industrielles, ou des gaufres, cookies ou sablés alternatifs. Le livre suggère aussi des boissons douces pour soirées cocooning. (F.A.)

NAIMA de Miam_oh_Miam, *60 recettes reconfortantes de votre naturopathe*, Saint-Julien-en-Genevoix, Jouvence, 2021. Prix = 15,90€. Via L'appel : - 5% = 15,11€.



HISTOIRE DU FAUX SOIR

« *Peau de l'URSS vendue trop tôt, toujours disponible chez A. Hitler, Blitzkriegsallée, Berchtesgaden.* » Cette petite annonce moqueuse paraît dans le faux *Soir* vendu à la barbe de l'Occupant allemand les 9 et 10 novembre 1943, à Bruxelles et en Wallonie, à la place du *Soir volé*, ou "emboché". Cet audacieux acte de résistance est raconté par le scénariste Denis Lapière et le spécialiste BD du *Soir*, Daniel Couvreur, dans cet album qui revient sur sa minutieuse préparation et sur les difficultés auxquelles ont fait face ses acteurs, dont certains ont péri en déportation. Son fac-similé est vendu avec l'album. (M.P.)

Denis LAPIÈRE, Daniel COUVREUR et Christian DURIEUX, *Le faux Soir*, Paris, Futuropolis, 2021. Prix = 19€. Via L'appel : - 5% = 18,05€.



LA MARCHÉ D'UN SAPIENS

« *Deux traces laissées par des Sapiens à d'autres Sapiens.* » Tête de pont du roman graphique documentaire (*Les ignorants, Rural !*), l'auteur BD Étienne Davodeau a relié à pied, en juin 2019, la grotte de Pech Merle, dans le Lot, et ses peintures rupestres vieilles de 29000 ans, et la commune de Bure, dans la Meuse, où doivent être enfouis des déchets nucléaires. Cet album noir et blanc de 200 pages, intelligent et profond, qui donne à voir de vastes paysages sauvages, est jalonné de rencontres avec des spécialistes (paléontologue, physicien, agronome, restauratrice d'œuvres d'art, etc.) qui lui confèrent un supplément d'âme et de contenu. (M.P.)

Étienne DAVODEAU, *Le droit du sol*, Paris, Futuropolis, 2021. Prix = 25€. Via L'appel : - 5% = 23,75€.