

The background is a vibrant, repeating pattern of tropical jungle elements on a dark green, star-speckled background. The elements include cheetahs in various poses (sitting, standing, and a small head in the bottom left), colorful macaws with red, blue, and yellow feathers, and a variety of green foliage such as large monstera leaves, ferns, and palm fronds. Bright red flowers, including hibiscus and anthurus, are scattered throughout the design.

BOOK

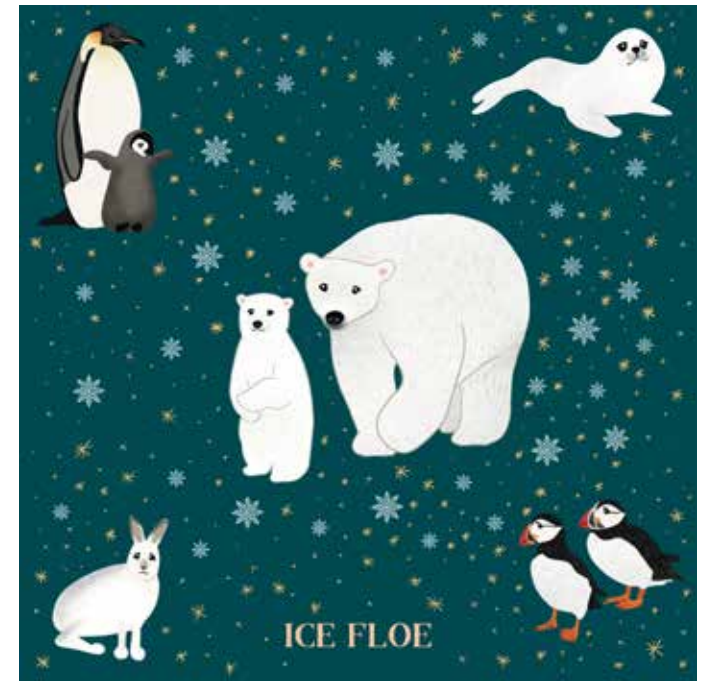
# SOMMAIRE

Illustrations.....	p. 4
Édition - Ouvrage & coffret.....	p. 21
Édition jeunesse.....	p. 40

# Illustrations

## Cartes postales

Illustrations et design sur les thèmes : jungle forêt et antarctique.



Cartes postales

Illustrations et design sur les thèmes : Paris, Florence et New-york sous la neige.



Cartes postales

Illustrations et design sur le thème : bébés animaux endormis.



Illustrations • Baldoria & Las Catalinas Hôtel - Costa rica

Menu de Cocktails. Illustrations et mise en page : en collaboration avec Baldoria, pour Las Catalinas Hôtel au Costa Rica.



Affiche illustrées en collaboration avec Baldoria, pour des affiches Australienne.





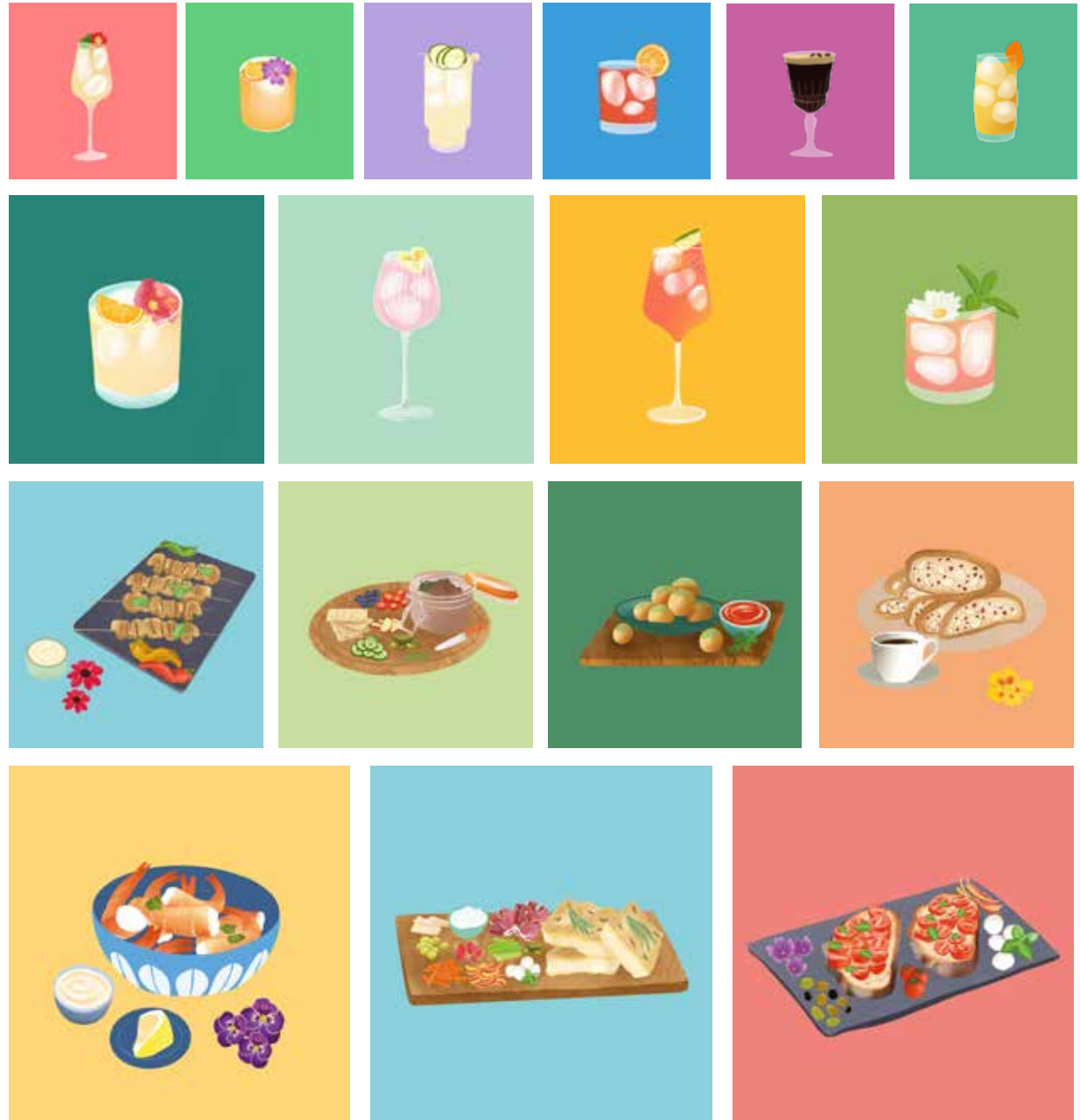
# BALDORIA

H A N D B O O K

# APERITIVO



A SELECTION OF CLASSIC AND CONTEMPORARY COCKTAILS  
PAIRED WITH APERITIVO FINGER FOOD





Magic flower



COCKTAIL

Magic flower



COCKTAIL

Magic flower



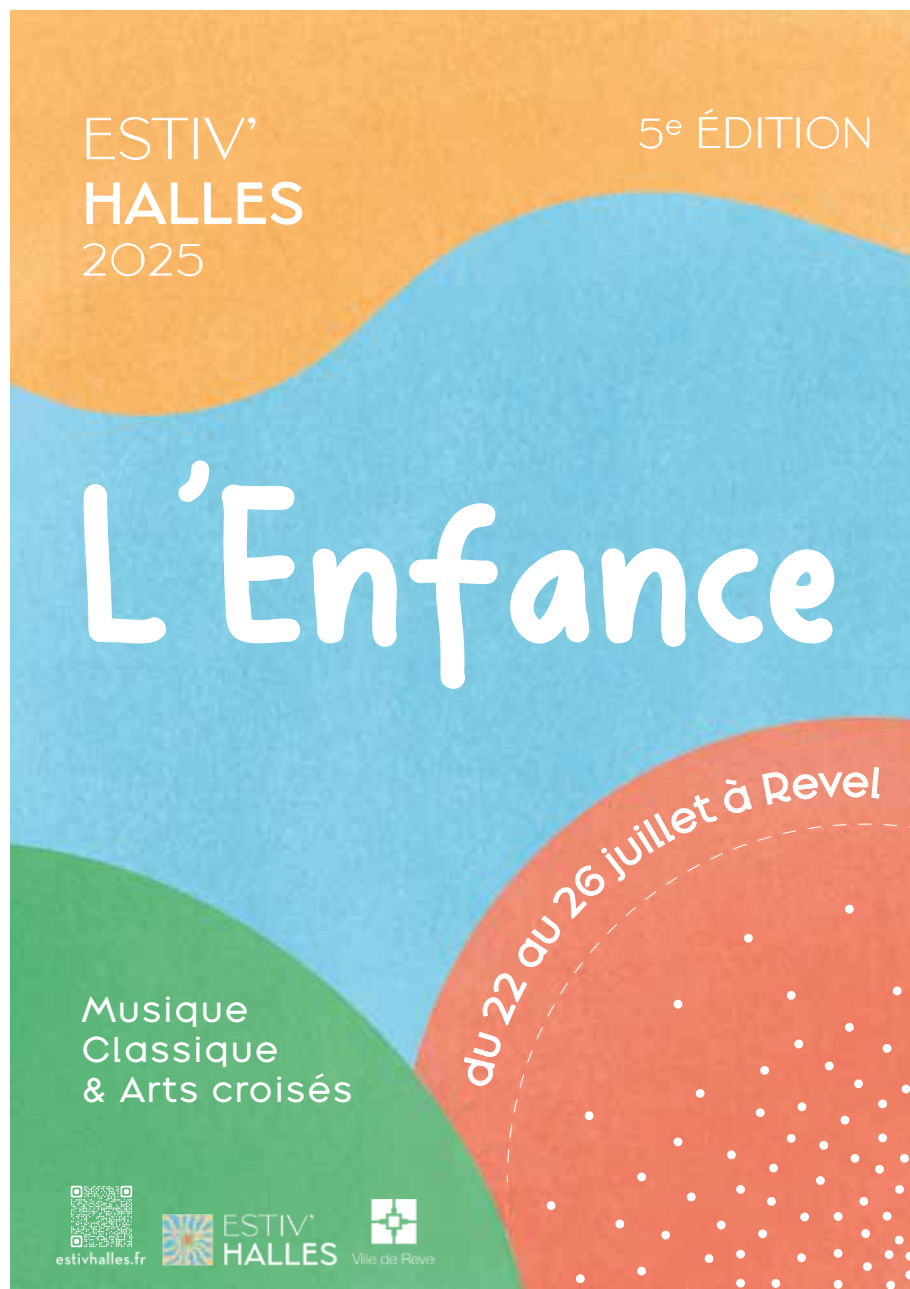
COCKTAIL

Magic flower

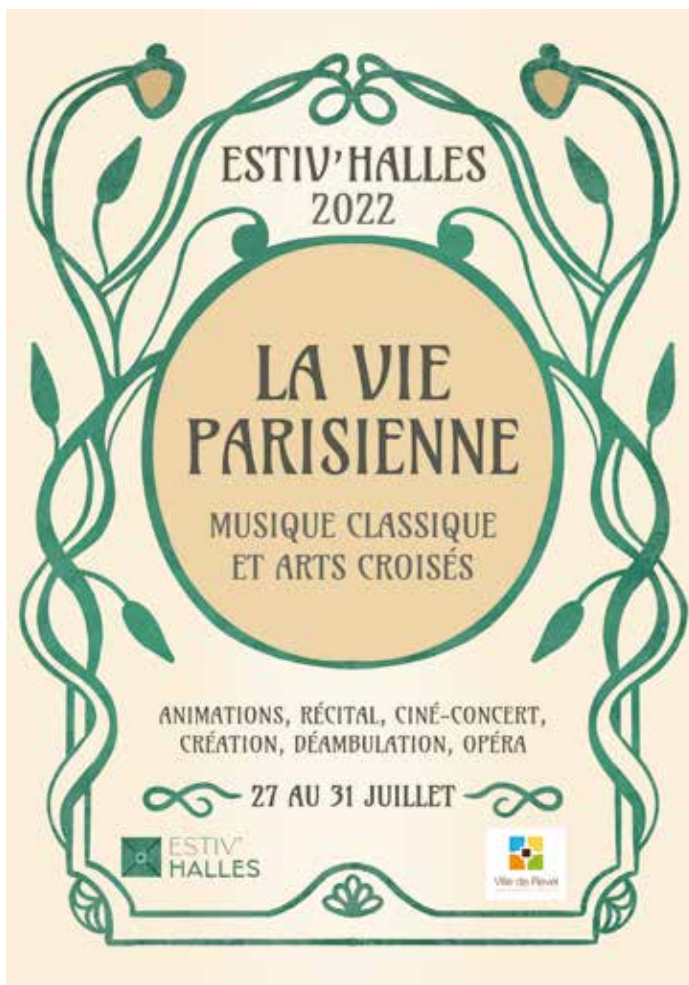


COCKTAIL

Illustrations et identité visuelle du festival au fil des années.



Illustrations et identité visuelle du festival au fil des années.

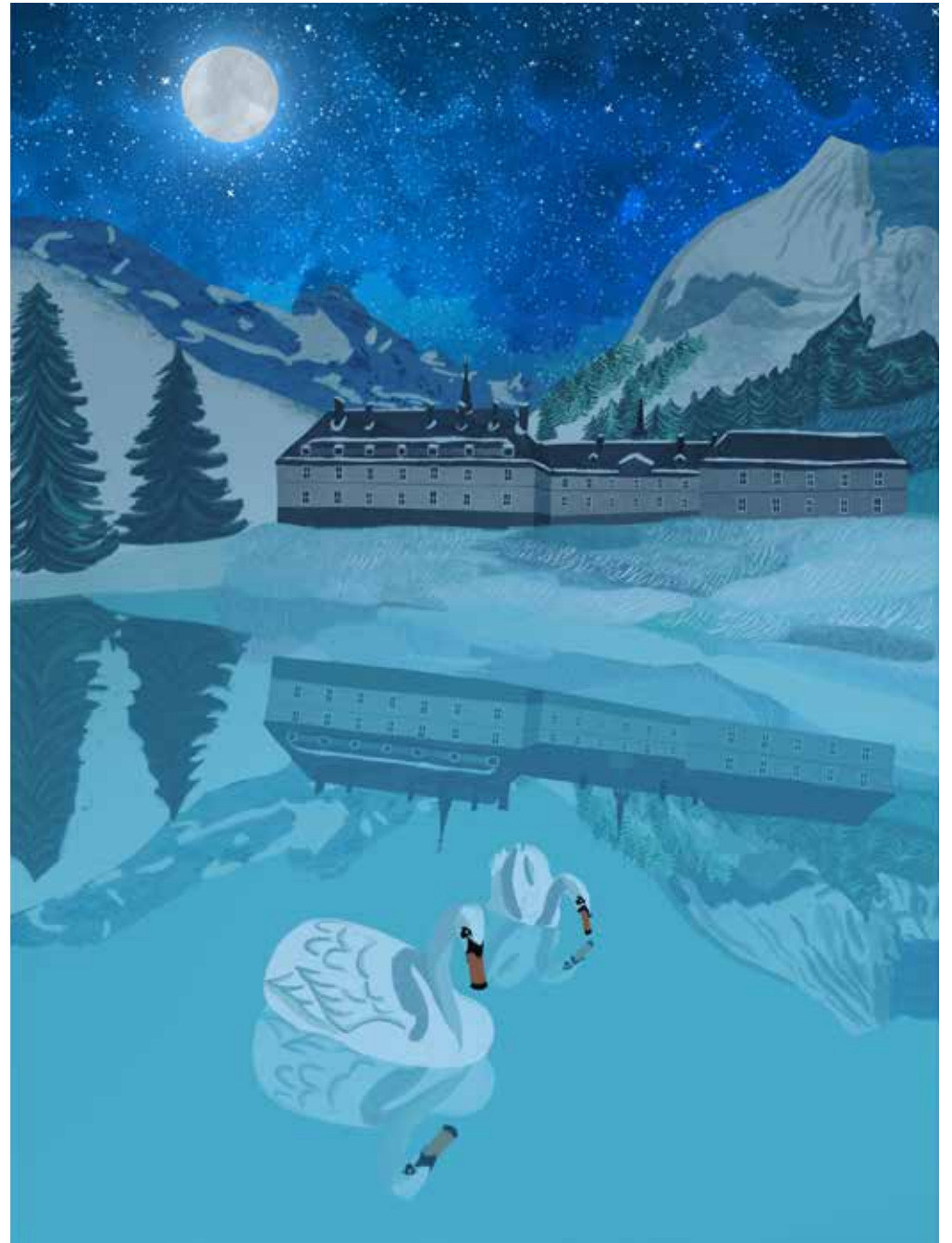
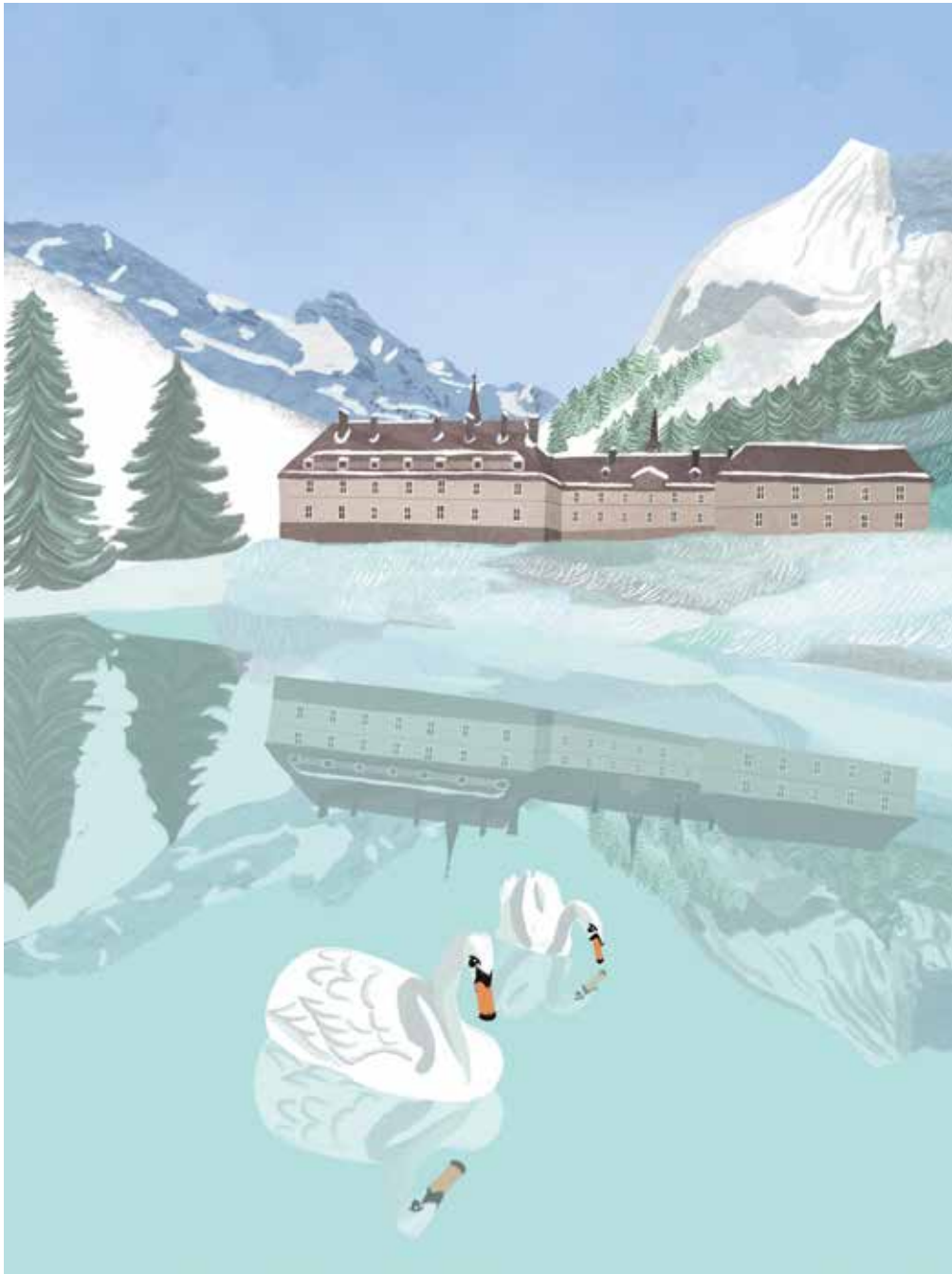


Illustrations • Audemus Spirit

Illustrations des labels de spiritueux à partir de photographie pour Audemus Spirit.



Illustrations

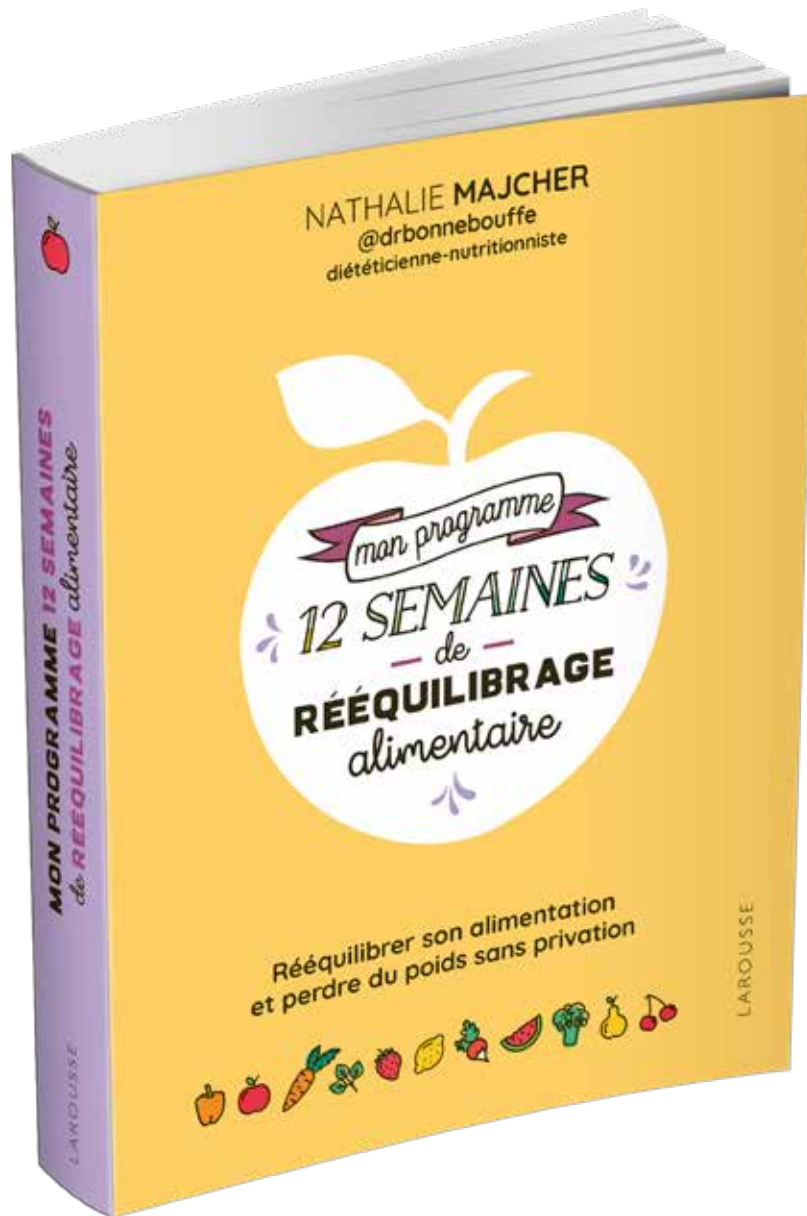


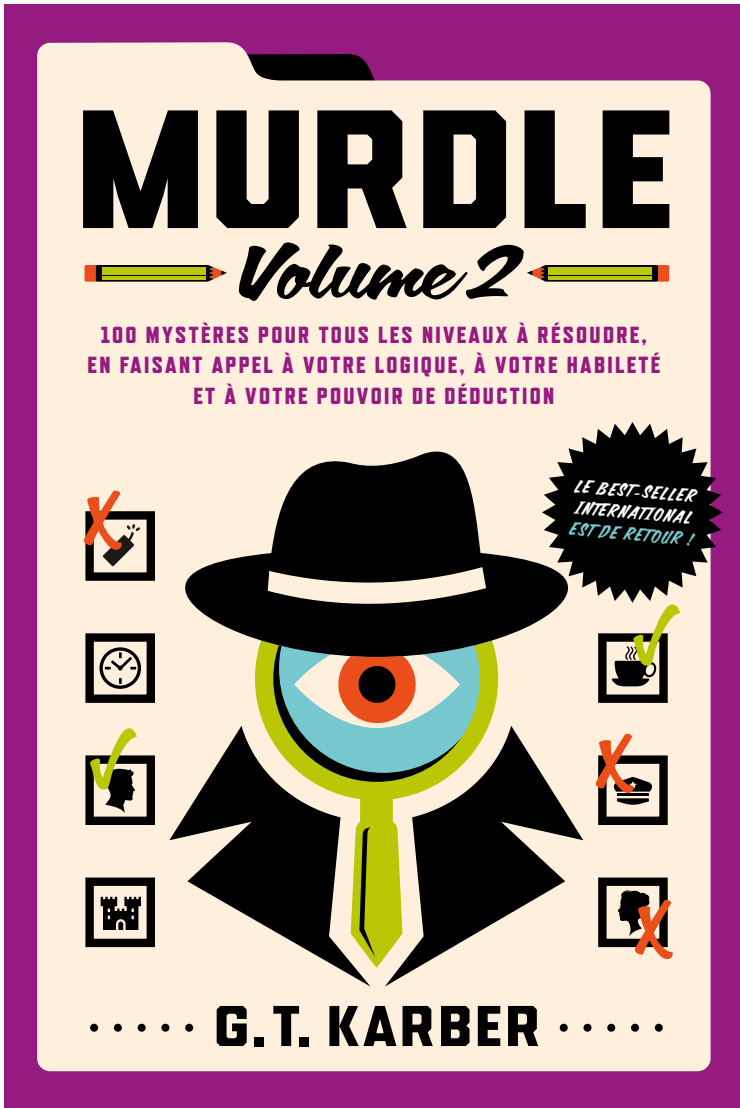
Illustrations





Éditions





### 2. LE ZEPPELIN ET LE MORT 🔍

Quiconque a dit que voyager par les airs était le moyen le plus rapide n'a jamais pris un zeppelin pour Drakonia. Heureusement, le détective Logico a été capable de passer le temps en résolvant le meurtre du pilote.

**SUSPECTS**

- LA CAPITAINE SLATE**  
Une vraie autostarte. La première femme à avoir voyagé autour de la face cachée de la Lune, et aussi la première à être suspectée du meurtre de son copilote.  
1,65 M • GAUCHÈRE • YEUX MARRON • CHEVEUX CHÂTAINS
- LA PRÉSIDENTE WHITE**  
Blue, en bonne et due forme, présidente de la Résistance royale, un groupe d'aristocrates voulant reprendre le pouvoir. Elle porte une chemise.  
1,78 M • DROITIÈRE • YEUX GRIS • CHEVEUX BLANCS
- D<sup>R</sup> CRIMSON**  
Elle croit que tous les gens – quelles que soient leurs étimologies ou croyances – ont droit aux soins médicaux, tant qu'ils ont les moyens de se les payer.  
1,80 M • GAUCHÈRE • YEUX VERTS • CHEVEUX ROUX

**LIEUX**

- LES CABINES DES PASSAGERS**  
INTERIEUR  
Aucun autre vol commercial n'a autant de place pour les jambes, ni de parachute pour chaque passager.
- LA SOUTÈ À RAGADES**  
INTERIEUR  
Chaque valise vient d'un créateur, et chaque valise vaut plus que ce qu'elle contient.
- LE COCKPIT**  
INTERIEUR  
Heureusement pour les passagers, il y a un robot copilote construit par TeKoCo Futures.

**ARMES**

- UN TAPER**  
POIDS LÉGER  
Il est catégorisé comme « moins-que-mortel », mais tout peut être mortel si vous l'utilisez correctement.
- UN EXTINCTEUR**  
POIDS MOYEN  
Tuez quelqu'un en l'utilisant pour le frapper à la tête, ou en creusant un incendie et en ne l'utilisant pas.
- UNE TASSE DE CAFÉ BOUILLANT**  
POIDS MOYEN  
Le plus chaud des cafés que vous boitez.  
Et le dernier !

**INDICES & PREUVES**

- D<sup>R</sup> Crimson était en train d'essayer de vendre quelque chose à la personne qui a apporté l'extincteur.
- La capitaine Slate n'était pas dans la soute à bagages.
- Des yeux marron se sont reflétés dans la tasse de café bouillant.
- Les capteurs de proximité du robot copilote ont détecté un extincteur à proximité.
- Une arme qui était (apparemment pas) « moins-que-mortelle » a été utilisée pour tuer le pilote.

**SUSPECTS**      **LIEUX**


**QUI ?** \_\_\_\_\_

**QUOI ?** \_\_\_\_\_

**OÙ ?** \_\_\_\_\_

### 52. CONDUITE MEURTRIÈRE 🚗🔍

L'inspecteur Irratio décida qu'il devait enquêter sur ce mystère à la manière de Logico : non pas en parlant à des voyants mais en suivant des pistes. Alors il voyagea jusqu'à la ville natale de Logico pour voir s'ils savaient quel que ce soit à propos de sa disparition. Mais lorsqu'il arriva, il dut résoudre le meurtre du maire.

**SUSPECTS**

- SUPER FAN SMOXY**  
Il connaît les lieux de tournage de tous les films Midnight, mais ne sait pas comment se faire des amis.  
1,78 M • GAUCHE • YEUX NOIRS • CHEVEUX CHÂTAINS • VERTS
- ŒUR LAPIS**  
Une femme qui voyage dans le monde entier pour accomplir l'œuvre de Dieu, à ses frais à Lui. Son habit est en cachemire, et son hobby est de dépenser sans compter.  
1,60 M • DROITIÈRE • YEUX MARRON • CHEVEUX CHÂTAINS • CHERRE
- LE BOSS CHARCOAL**  
Un parrain de la mafia du bon vieux temps, quand être un parrain de la mafia du bon vieux temps voulait encore dire quelque chose.  
1,80 M • DROITIÈRE • YEUX MARRON • CHEVEUX NOIRS • TAUREAU
- TANGERINE**  
La preuve que les personnes non binaires peuvent, aussi, être des meurtriers etes. Ici est artiste, poète-esse et potentiellement, suspect-e.  
1,65 M • GAUCHÈRE • YEUX NOIRISTE • CHEVEUX BIENDES • PORSION

**LIEUX**

- UN RESTAURANT DE CHAÎNE**  
INTERIEUR  
Il a ouvert lorsque le dîner familial ne pouvait plus payer l'hypothèque. Ils servent de l'oignon frit et.
- UN GARAGE D'OCCASION**  
EXTÉRIEUR  
Le vendeur vous dira que les voitures n'explorent pas et qu'elles sont vendues en l'état.
- UN CENTRE COMMERCIAL DÉCÉPIT**  
INTERIEUR  
La Fontaine est à sec et il n'y a que deux magasins ouverts : un petit super-groceries et un acheteur d'œuf.
- UNE BOUTIQUE DE SECONDE MAIN**  
INTERIEUR  
La plupart des trucs ici ont l'air d'être de troisième main, même les mites.

**ARMES**

- UNE HACHE**  
POIDS MOYEN • FAITE DE BOIS & DE MÉTAL  
Cette hache pourrait abattre un arbre. Ou une personne !
- UNE BRIQUE ORDINAIRE**  
POIDS MOYEN • FAITE DE BRIQUE  
Juste une brique ordinaire comme les autres. Avec un éclat.
- UNE HORLOGE ANCIENNE**  
POIDS LÉGER • FAITE DE BOIS & DE MÉTAL  
Tio-tac, tio-tac, techniquement, le temps nous tue tous, lentement.
- UNE BOUTEILLE DE VIN**  
POIDS MOYEN • FAITE DE VERRE & D'ALCOOL  
Attention aux taches, le rouge, ça ne part pas.

G. T. KARBER

Logico passa à l'indice suivant : « Le doyen Glaucous semblait transporter beaucoup de manuels de logique. »

Que cela peut-il signifier ? Les manuels de logique ne sont pas l'une des armes ! Mais, si vous lisez la description des armes, vous constaterez qu'elle stipule ceci : « Enfin une utilité pour tous ces manuels de logique (cogner des gens avec). » Si le doyen Glaucous transportait beaucoup de manuels de logique, il utilisait le sac à dos pour cela !

Vous n'avez pas besoin d'être un expert en logique pour ces énigmes : tout ce dont vous avez besoin apparaît maintenant clairement dans les descriptions. Est-il possible que le doyen Glaucous ait pu transporter des manuels de logique sans sac à dos ? Pas pour le détective Logico !

Logico inscrivit que le doyen Glaucous détenait le sac à dos chargé et élimina d'une croix les autres possibilités de la ligne et de la colonne. Une fois sa grille complétée, Logico sourit. Si le maire Honey avait le cordon de remise de diplôme et le doyen, le sac à dos chargé, alors la directrice Tuscany devait avoir le crayon aiguisé. Il inscrivit également ces déductions dans la grille.

La prochaine étape est la clef pour résoudre tous les mystères de meurtre qui apparaîtront dans ce livre : la directrice Tuscany avait le crayon aiguisé, or le crayon aiguisé ne se trouvait pas à l'ancien bâtiment. La directrice Tuscany se trouvait donc à la librairie, le seul endroit

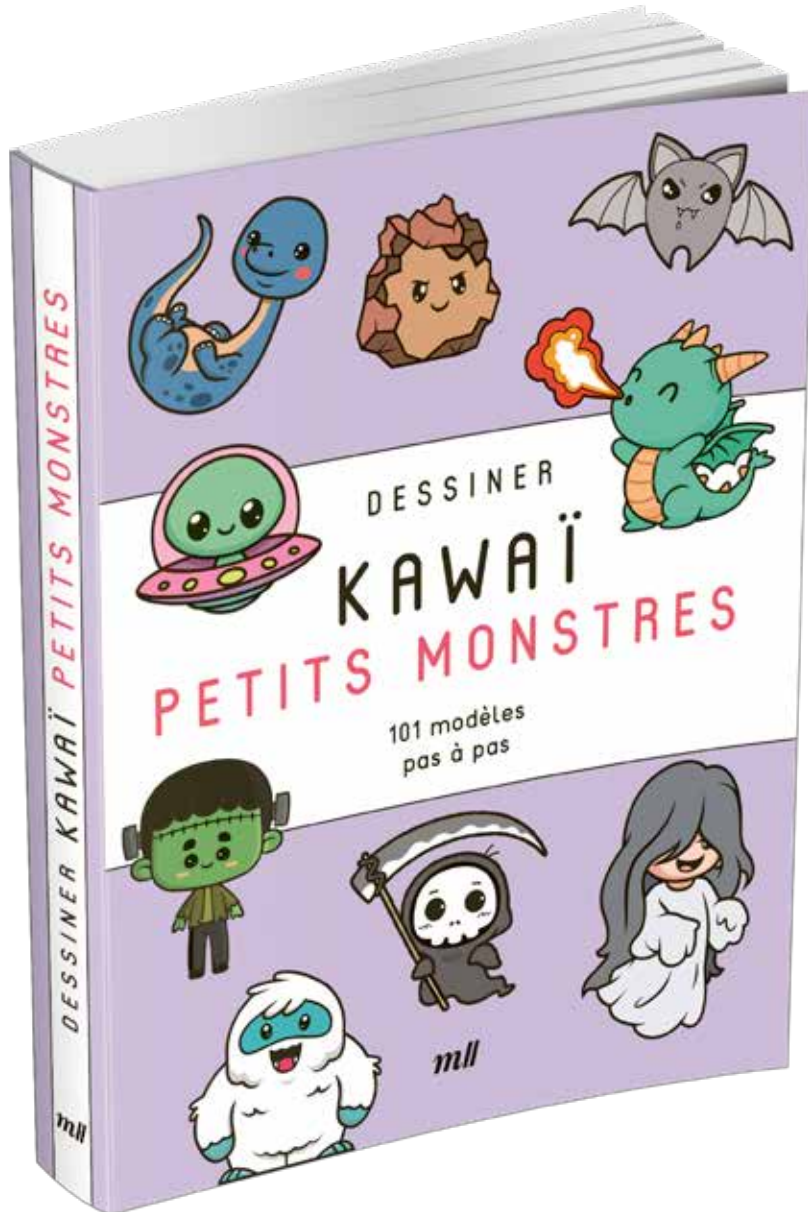
**SUSPECTS**      **LIEUX**


**QUI ?** \_\_\_\_\_

**QUOI ?** \_\_\_\_\_

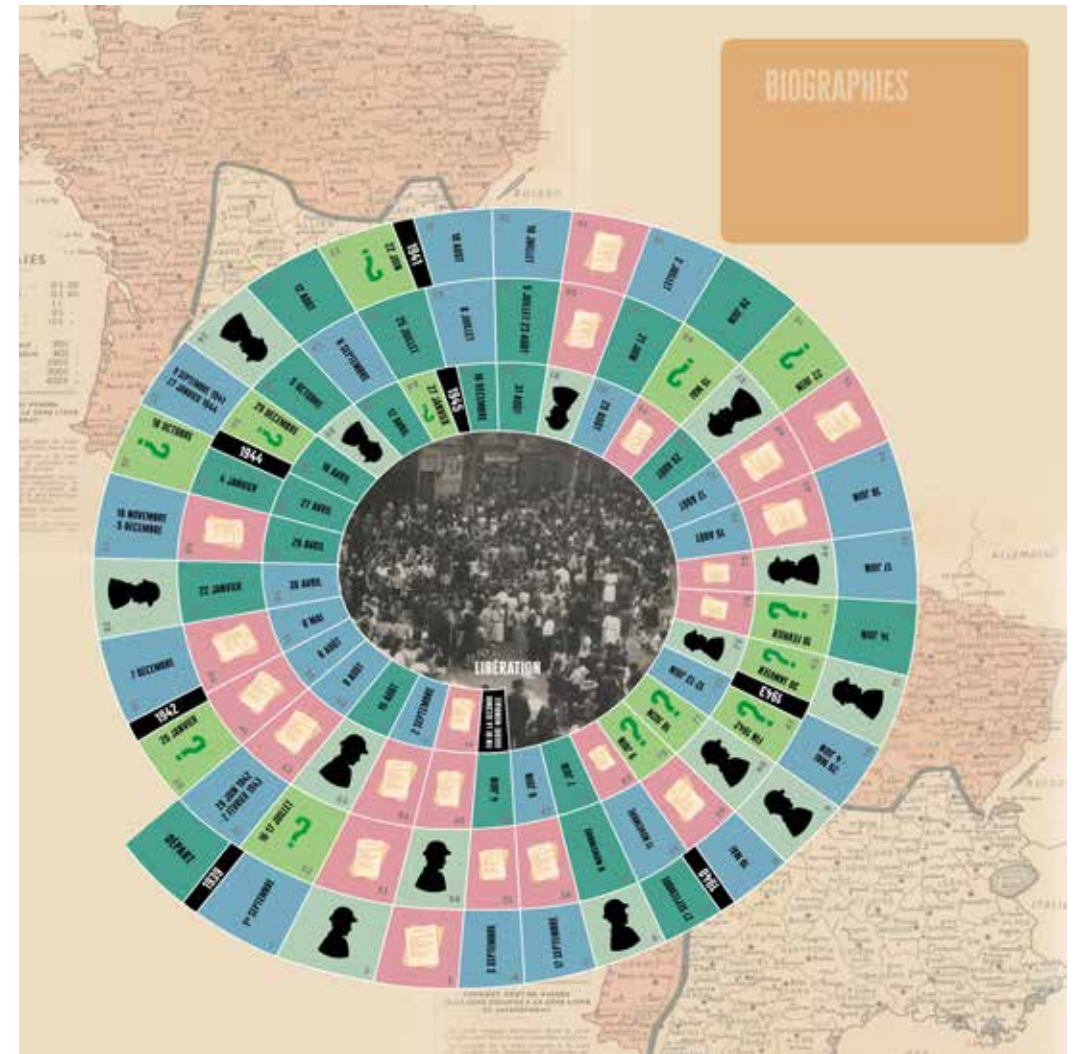
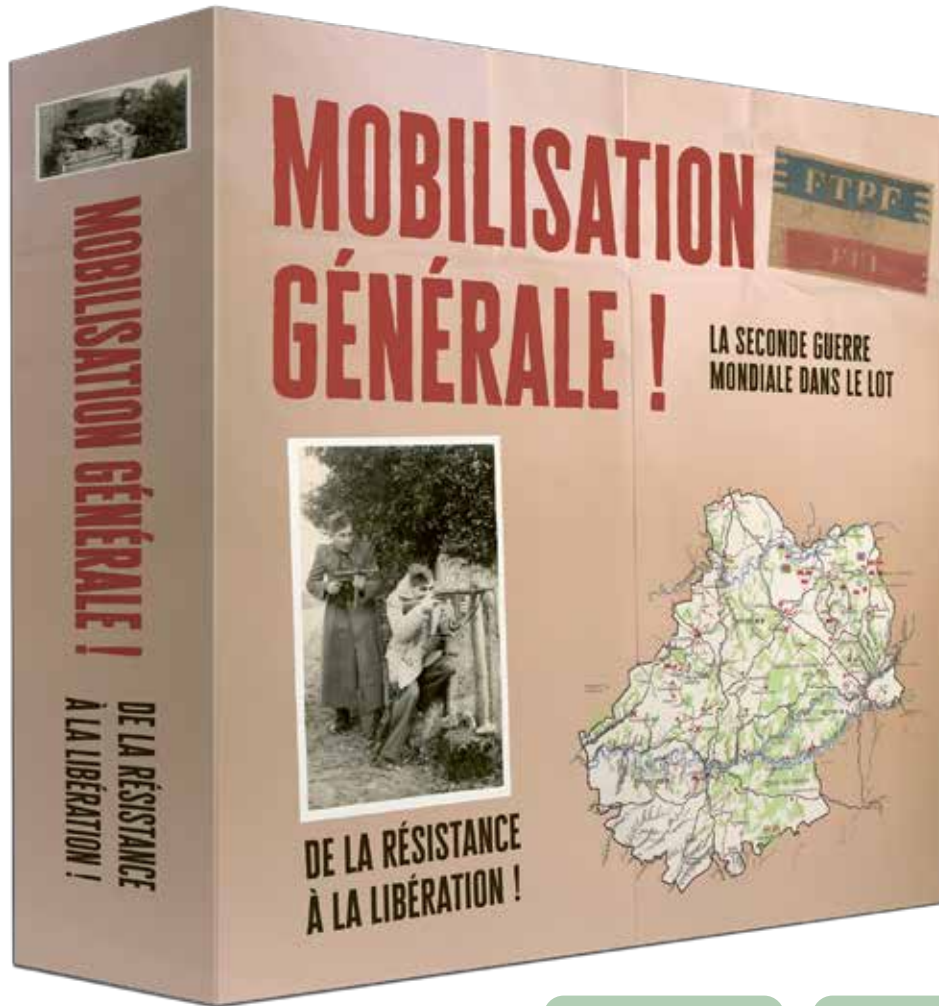
**OÙ ?** \_\_\_\_\_

Couverture, mise en page et traitement des illustrations : travail technique de décomposition des images aux traits, étape par étape, pour le titre *Dessiner Kawaiï petits monstres*.





Coffret, plateau de jeu cartes & règles • Éditions Jeux Bordier



Général de Gaulle

Je suis né le 22 novembre 1890  
 Militaire de carrière, je participe au premier conflit mondial  
 En 1940, je suis nommé Général de brigade puis sous-secrétaire d'Etat à la Guerre et à la Défense nationale  
 Rejetant l'armistice, je lance « l'appel du 18 Juin » depuis Londres dans lequel j'incite les français à rejoindre les Forces Françaises Libres  
 Je suis ...

1

1<sup>er</sup> SEPTEMBRE  
 INDICE : L'AGRESSION

3

QUI EST VISÉ PAR L'ORDRE DE MOBILISATION GÉNÉRALE ?

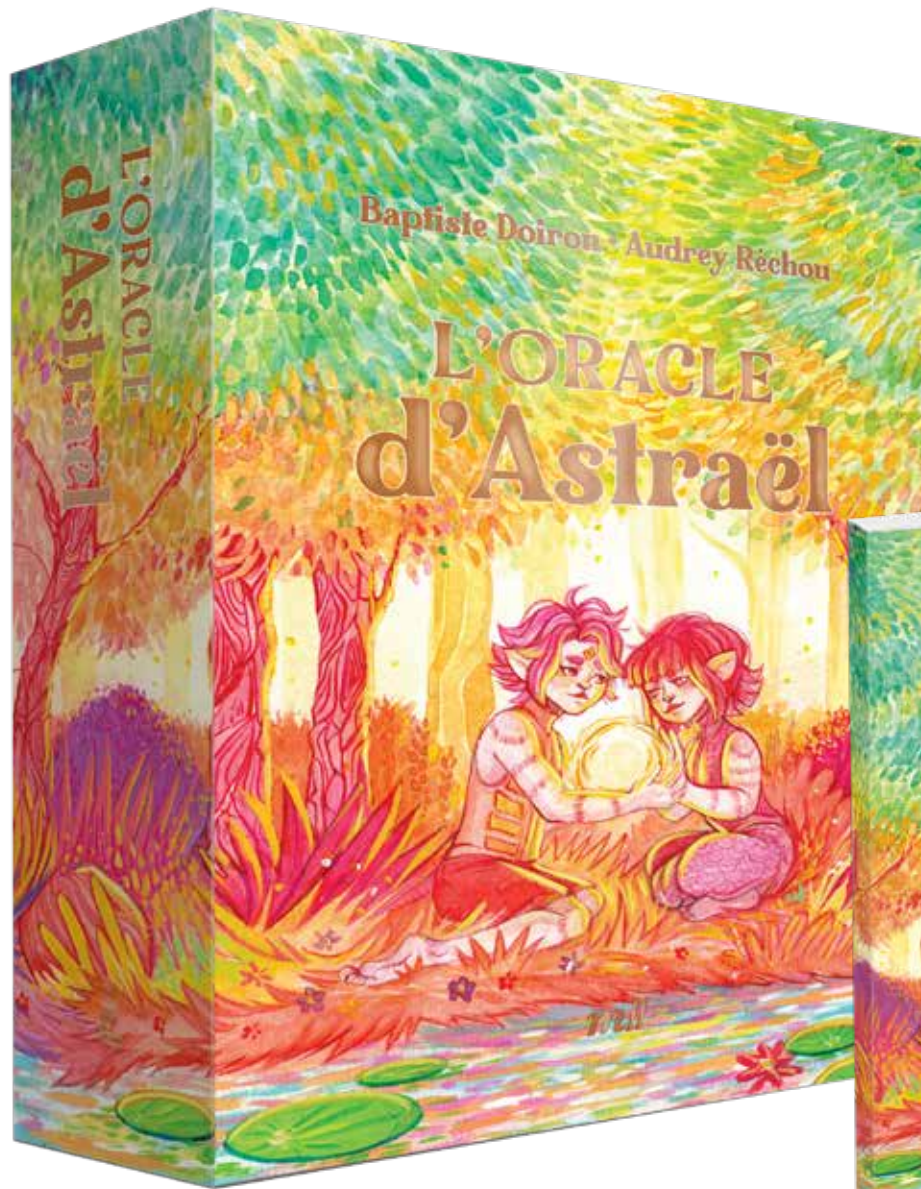
RÉPONSES :  
 A = LES MILITAIRES  
 B = TOUS LES HOMMES NON PRÉSENTS SOUS LES DRAPEAUX  
 C = LES TROUPES SPÉCIALES

7

27 SEPTEMBRE  
 INDICE : RAYÉE DE LA CARTE

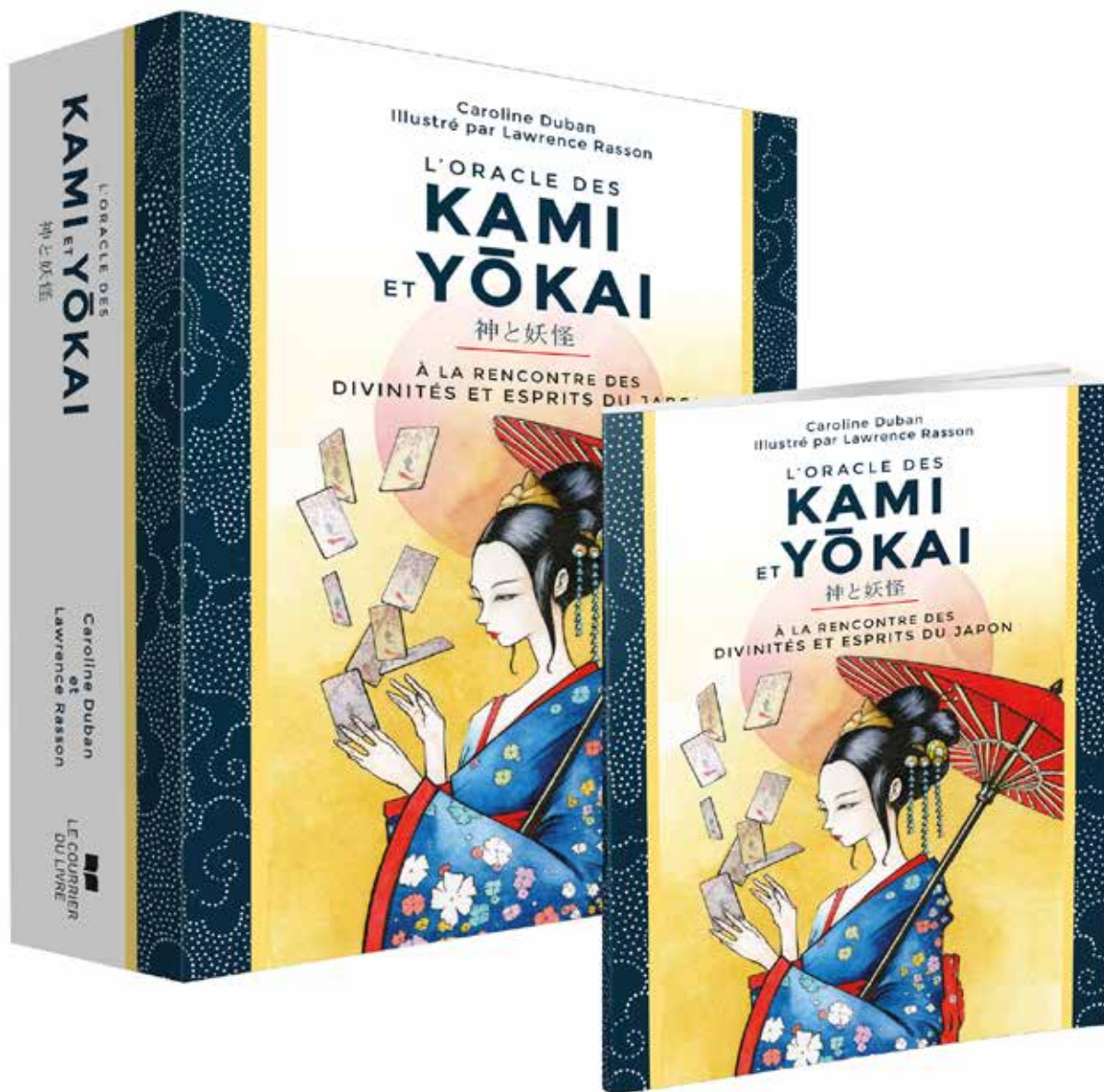
16

22 JUIN  
 ?  
 QUEL ÉVÉNEMENT MAJEUR A LIEU À RETHONDES ?



	<p>pas la culpabilité d'un idéal. Identifiez les causes et, étape par étape, analysez ces éléments afin de parvenir à votre rythme, essayer d'atteindre cet état de béatitude et de joie, cet état que vous méritez : être heureux. Vous disposez de ce droit dès votre naissance, c'est pour cela qu'il est important d'être en accord avec soi-même et d'essayer. Si vous n'y arrivez pas, ce n'est pas grave, ça va aller. La vie change et vous accompagne.</p>
<p><b>I. Kiron et Nedan</b> « Enfants, le rayonnant Nedan et son meilleur ami, le timide Kiron, partaient à l'aventure dans les bois enchantés pour y vivre de merveilleux moments d'insouciance. C'est derrière les écorces de ficus et les moments de bonheur partagés que se cache le plus fort des liens. »</p>	<p>→ <b>Exercices</b> • Immobiliser les moments de joie par la photographie. Ces moments figés par la photo permettent de garder de précieux souvenirs et de les emporter partout avec nous. Vous pouvez par la suite les regarder pour vous redonner du baume au cœur lorsque vous n'allez pas bien. • Le fait d'écouter de la musique au rythme motivant ou inspirant peut avoir un impact positif sur notre état d'esprit et notre comportement. Il peut être intéressant de pouvoir compter sur cette option musicale pour changer d'état d'esprit.</p>
<p>→ <b>Signification</b> joie, bonheur, légèreté</p>	<p>→ <b>Guidance</b> La joie se cultive et sculpte votre visage. Cultivez-la et chérissez les moments de joie, de bonheur, que votre cœur et vos émotions revendiquent. Être heureux est peut-être difficile pour certaines personnes. C'est pour cela qu'il est important de prendre conscience que ce n'est pas une fatalité ni une finalité. Alors bien entendu, être heureux serait idéal, mais si vous ne pouvez pas l'être ne vous infligez</p>
<p>26 • L'Oracle d'Astraël</p>	<p>Signification des cartes • 27</p>

Coffret, couverture mise en page & cartes • Éditions Le Courrier du Livre



AME ONNA  
雨女



ASHIMAGARI  
足まがり



HIYORIBŌ  
日和坊



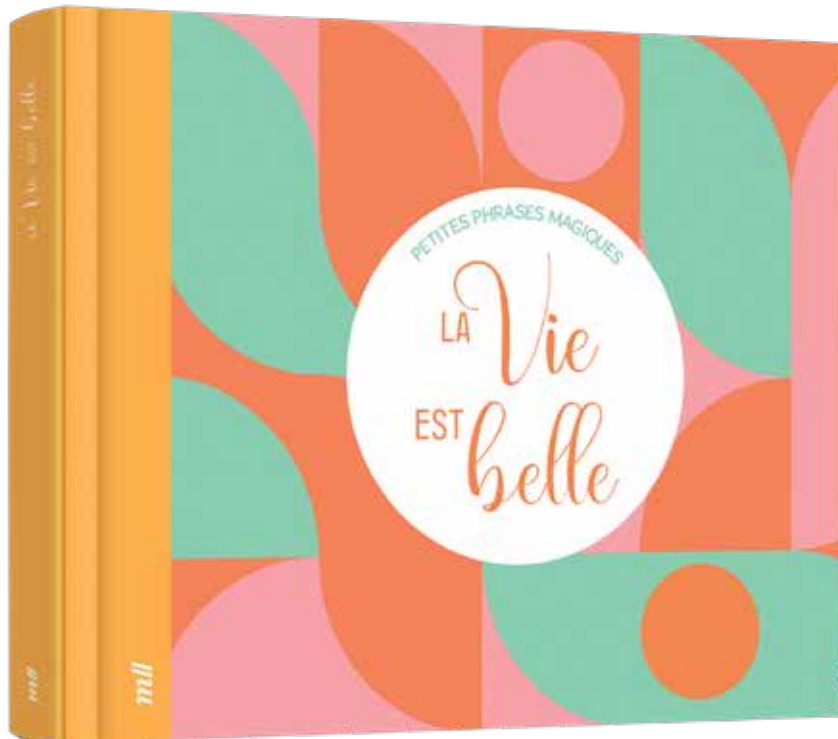
KUDAN  
犄



Coffret, couverture mise en page & cartes • Éditions Merci les livres







« ON A DEUX VIES.  
LA DEUXIÈME COMMENCE QUAND  
ON RÉALISE QU'ON EN A QU'UNE. »

CONFUCIUS (551 AV. J.-C. – 479 AV. J.-C.), PHILOSOPHE CHINOIS

« *Accepte ce qui est,  
laisse aller ce qui était,  
aie confiance en ce qui sera.* »

*Bouddha, personnage spirituel, népalais*

« *Les gagnants  
trouvent des moyens,  
les perdants des excuses.* »

*Franklin D. Roosevelt (1882-1945),  
homme d'État américain*

« QUAND LA VIE TE donne  
UNE CENTAINE DE RAISONS DE pleurer,  
MONTRE-LUI QUE TU EN as  
MILLE DE sourire. »

*Johnny Depp (1963 -), acteur américain*

« AU MILIEU  
DE TOUTE DIFFICULTÉ  
SE TROUVE CACHÉE  
UNE OPPORTUNITÉ. »

*Albert Einstein (1879-1955), physicien théoricien allemand*

« **IL EST DUR D'ÉCHOUER,  
MAIS IL EST PIRE DE N'AVOIR  
JAMAIS ESSAYÉ DE RÉUSSIR.** »

*Theodore Roosevelt (1858-1919),  
homme d'État américain*

Collection • Le Petit Oracle • Éditions Contre-dires





## Comment utiliser les sésames ?

Voici les deux manières de vous servir de cet ouvrage, selon votre envie ou votre besoin du moment.

1. **Abordez ce livre comme un voyage :** placez-le sur votre table de chevet et, en partant de la première page, découvrez chaque soir (ou chaque matin, à votre convenance) une nouvelle voie d'ouverture à travers un sésame magique. Ne le lisez pas distraitement, en pensant à autre chose. Soyez calme et concentré-e, et prenez même le temps de relire le texte plusieurs fois pour être sûr-e de bien vous en imprégner.

Laissez le sésame magique infuser en vous lors des vingt-quatre heures qui suivent. Durant tout ce laps de temps :

- Observez la manière dont son enseignement vous accompagne, vous inspire, vous aide à « recevoir » différemment tous les événements qui se produiront.
- Essayez, du mieux que vous pourrez, de poser l'action concrète indiquée dans le sésame.

12

- Répétez-vous aussi souvent que possible le mantra proposé.

2. **Utilisez ce livre comme un outil divinatoire :** là aussi, de façon journalière, prenez l'habitude de commencer (ou de terminer) votre journée par la découverte d'un sésame magique pioché au hasard dans l'ouvrage. Saisissez votre livre, fermez les yeux, prenez une grande inspiration et laissez vos mains choisir aléatoirement une page. Lisez le sésame. Il vous annoncera la couleur de la journée, ce à quoi vous devrez prêter attention tout le jour durant, l'action concrète à mettre en place et le mantra à vous répéter. Photographiez la page avec votre téléphone pour pouvoir la reconsulter et vous la remettre en tête si besoin. À la fin de la journée, prenez le temps d'effectuer un petit état des lieux pour regarder le chemin parcouru grâce à ce message divinatoire, à l'action demandée et au mantra proposé.

Quelle que soit l'option choisie, vous pourrez prendre des notes dans un carnet afin d'y inscrire ce qu'il vous inspire (en « bien » ou en « mal », d'ailleurs !) ainsi que vos réflexions et toutes vos avancées sur le chemin de la pleine ouverture.

**Note :** vous constaterez que, dans les enseignements, je m'adresse à vous en utilisant le tutoiement. Oubliez ma voix et entendez le texte comme si, à travers lui, c'était

13

### SÉSAME MAGIQUE 57

#### + Ouvre-toi aux miracles +

##### 'Espères-tu encore et toujours ?

Qu'est-ce qu'un miracle ? Un événement extraordinaire qui ne peut être expliqué de façon tout à fait rationnelle et qui comporte un côté tellement inespéré qu'il en acquiert une dimension divine - comme si la destinée intervenait sciemment en ta faveur.

Existents-ils vraiment ? Bien sûr que oui. Mais, comme tout ce qui contient de la beauté et du sens, ils demandent que tu saches les voir, que tu les reconnais, que tu accueillies à cœur ouvert leur apparition.

Le simple fait d'être vivant-e est en soi un petit miracle. Et, pour peu que tes yeux soient attentifs, ta journée peut, elle aussi, n'être qu'une suite de circonstances miraculeuses. Cependant, dans ce domaine comme dans tant d'autres, le prérequis à la survenue du merveilleux est de croire.

Crois aux miracles, et tu les attireras dans ta vie.

- \* **Action concrète :** Durant la prochaine journée, attends-toi aux miracles ! Si un événement tracassier survient, ne le laisse pas te mettre dans tous tes états. Respire un bon coup, ramène le calme à l'intérieur de toi, puis dis-toi : « Ce n'est pas grave, car l'Univers est avec moi, et j'ai foi dans le fait qu'il va produire un petit miracle dans les plus brefs délais pour régler ça. »

##### Mantra

*Je crois que la vie veille sur moi et qu'elle fait advenir des miracles sur mon chemin aux moments où j'en ai besoin.*

131





## AFFICHE OCÉAN « ENJOY LIFE »

*Un sentiment de vacances dans votre salon*


Technique Découpe papier

**Matériel**



- Tapis de découpe StandardGrip Cricut 30,5 x 61 cm
- Papiers format raisin : bleu pétrole, blanc
- Papiers A4 ou 30,5 x 30,5 cm : beige, beige rosé, orangé clair, saumon, cannelle, bleu ciel, bleu vert turquoise clair, bleu vert turquoise foncé, vert foncé, jaune vif
- Échenilleuseur Cricut
- Cadre Apollon blanc 40 x 50 cm avec passe-partout 30 x 40 cm, Nielsen

**Conseil**

Cette création nécessite d'avoir le tapis de découpe StandardGrip 30,5 x 61 cm. Si vous ne l'avez pas, réduisez le format de la silhouette du pin dans Design Space à 29,5 cm de hauteur pour qu'elle puisse être découpée sur un tapis 30,5 x 30,5 cm et ainsi obtenir cette version :




**1** Téléchargez le gabarit de l'affiche dans Design Space et n'attachez pas les calques. Appuyez sur le bouton « Créer » pour lancer la découpe et sélectionnez le bon tapis. Selon le papier utilisé, réglez le format pour chaque découpe en cliquant sur A4 ou 30,5 x 30,5 cm. Vérifiez le placement des formes sur le tapis pour bien positionner votre papier dessus.





20

**2** Une fois les réglages effectués pour chaque découpe, cliquez sur le bouton « Continuer » et sélectionnez le bon matériau en fonction du grammage de vos papiers. Positionnez votre papier sur votre tapis et lancez la découpe. Retirez vos découpes à l'aide de l'échenilleuseur et répétez cette action pour chaque papier.



**3** Sur un grand papier à dessin blanc, coupez votre fond 40 x 50 cm, et marquez au crayon l'emplacement pour le passe-partout de 30 x 40 cm en laissant une marge de 5 cm de chaque côté du fond.



**4** Commencez à coller chaque pièce en suivant vos repères au centre de votre feuille. Aidez-vous du guide de collage suivant.




Le ciel, l'océan, le bas de la dune.    Les nuages, les reflets de l'océan, la partie gauche de la dune.    Le reste de la dune et le soleil.    Le buisson, la silhouette du pin.

**5** Terminez par coller votre texte bien droit. Pour cela, positionnez votre affiche sur le tapis de découpe et, à l'aide des repères, positionnez votre règle d'un côté à l'autre. Posez les lettres à droite du buisson et collez-les une à une avec un espace régulier.

*Astuce*

Si vous avez utilisé des papiers A4 dans leur longueur de 29,7 cm, vous observerez un léger espace avec votre fond 30 x 40 cm lors du collage des découpes. Pour y remédier, créer un passe-partout en papier avec un cadre intérieur de 29 x 39 cm.

**6** Posez ensuite le passe-partout sur votre affiche en carton et encadrez votre réalisation.



22



HAZEL JOHNSON  
PAMELA JOHNSON

# INVITER LES OISEAUX DANS VOTRE JARDIN



## SOMMAIRE

**INTRODUCTION** ..... 8

**ATTIRER LES OISEAUX DANS VOTRE JARDIN**

Corridors fauniques et maillage vert ..... 10

Jardinage « bienveillant » ..... 12

Attirer les oiseaux ..... 12

Agencement du jardin ..... 13

Jardins classiques ..... 13

Contrôle antiparasitaire ..... 14

Arbres utiles ..... 15

Sources de nourriture ..... 16

Développement de l'arbre ..... 18

Considérations climatiques et géographiques ..... 19

Plantation d'arbres et d'arbustes ..... 19

Postes de guet ..... 21

Perchoirs ..... 26

Arbres adaptés ..... 29

Couvert ..... 29

Sites de perchage ..... 32

**REPRODUCTION ET ALIMENTATION**

Comportements reproducteurs ..... 38

Postes de chant et repères territoriaux ..... 38

Sites de nidification ..... 39

Matériaux de nidification ..... 43

Facteurs influant sur la reproduction ..... 44

Habitudes alimentaires ..... 53

Végétaux ..... 53

Insectes ..... 55

Légende ..... 56

Répertoire des habitudes alimentaires des oiseaux ..... 57

Plantes propres à attirer les oiseaux ..... 75

**JARDINAGE** ..... 83

Annuelles, bisannuelles et vivaces ..... 84

Annuelles ..... 84

Annuelles rustiques ..... 84

Bisannuelles ..... 85

Vivaces ..... 86

Bulbes, rhizomes et tubercules ..... 87

Jardinettes, balcons et patios citadins ..... 88

Arbres ..... 89

Plantes grimpantes ..... 90

Arbustes ..... 92

Plantes en conteneurs ..... 93

Plantes à fleurs ..... 94

Annuelles ..... 94

Bisannuelles ..... 95

Vivaces ..... 95

Mauvaises herbes ..... 96

Pelouses ..... 98

Nourriture ..... 98

Eau ..... 99

**AMÉNAGEMENTS CRÉÉS PAR L'HOMME**

Nourrissage artificiel ..... 104

Habitudes alimentaires ..... 104

Extraction des arachides ..... 106

Restes de nourriture ..... 107

Tables de nourrissage ..... 108

Mangeoires suspendues ..... 108

Que proposer aux oiseaux ? ..... 111

Denrées issues de l'alimentation humaine ..... 114

Supports de perchage et de nidification ..... 120

Nichoirs ..... 121

Fabriquer un nichoir classique ..... 124

Fabriquer un nichoir semi-ouvert ..... 125

Bassins et tourbières ..... 128

Destruction des sites aquatiques naturels ..... 129

Emplacement et entretien des bassins ..... 132

Aménagement du bassin ..... 133

Flore du bassin ..... 135

Faune du bassin ..... 137

Activité aviaire ..... 138

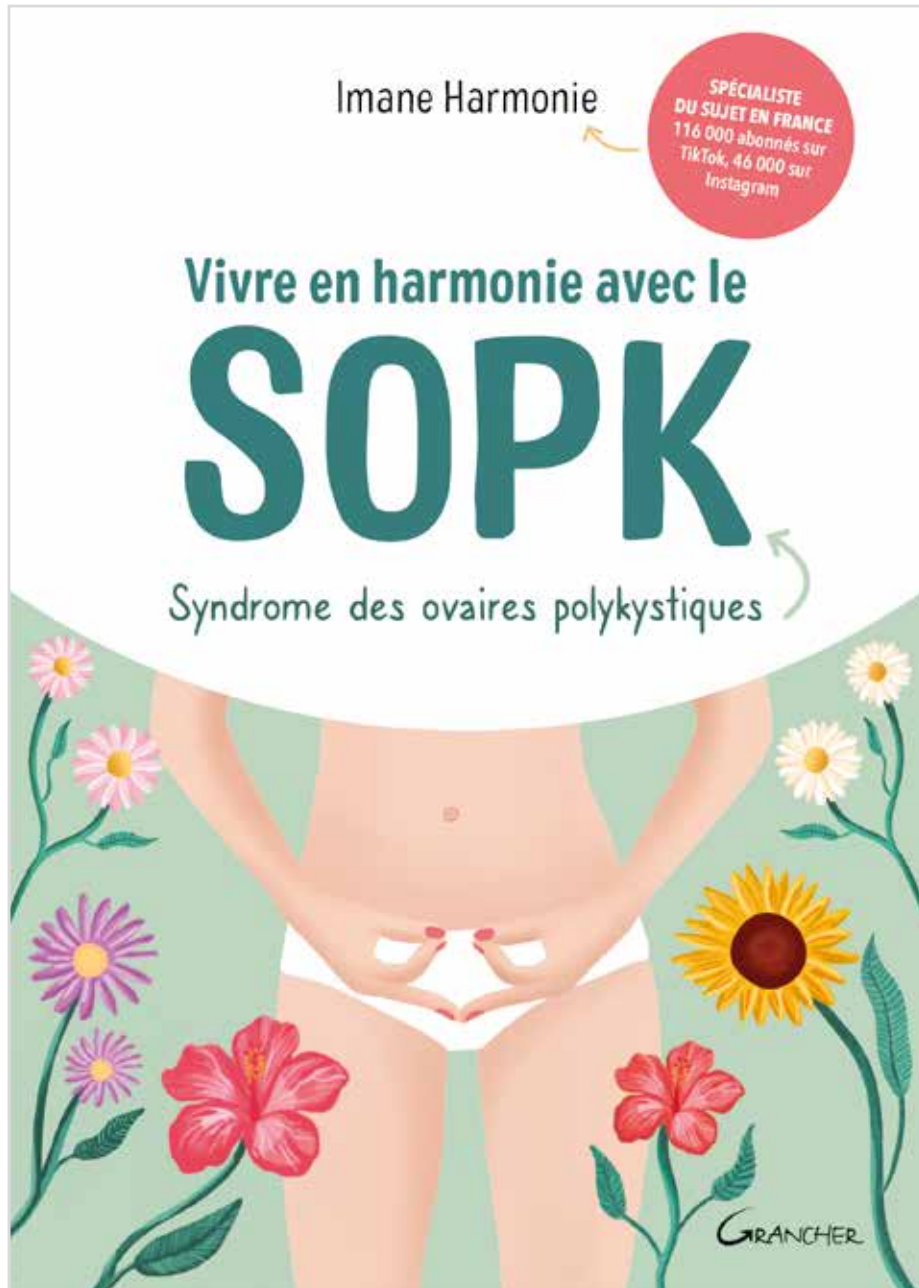


### LÉGENDE

- Poissons
- Plantes aquatiques
- Mammifères
- Insectes
- Œufs
- Crustacés
- Charophytes
- Amphibiens et reptiles
- Oiseaux
- Invertébrés
- Graines/céréales
- Légumes
- Fruits
- Fruits à coque
- Nectar/pollen

## RÉPERTOIRE DES HABITUDES ALIMENTAIRES DES OISEAUX

- Grèbes et hérons**
- Un jardin traversé par un cours d'eau peut recevoir la visite d'un petit grèbe en quête de menu fretin, crustacés et mollusques. Le héron cendré fréquente les bassins d'ornement, surtout les jeunes individus. Il se nourrit principalement de poisson, dont les poissons rouges, mais aussi de grenouilles, reptiles, campagnols et, parfois, d'oisillons ou vers. Il consomme très peu de végétaux.
- Sauvagine – oies, canards et cygnes**
- Tous sont herbivores. Le canard colvert est celui que l'on rencontre le plus fréquemment dans les jardins ; il se nourrit de céréales et graines diverses, glands inclus. Le faulx morillon est attiré par les bassins d'ornement, même citadins ; il plonge pour attraper du poisson et consomme également mollusques et crevettes, mais s'alimente principalement de plantes aquatiques.
- L'oie cendrée et la bernache du Canada font des incursions dans les jardins attenants aux rivières ; elles aiment se gaver d'une grande variété de plantes, dont céréales, graminées et crucifères. Elles mangent aussi les racines et les tubercules de légumes. Le cygne tuberculé et autres variétés de canards surgissent de temps à autre dans les jardins situés au bord de l'eau.



compléments médicamenteux ou apports alimentaires spécifiques.

Le cheveu est très sensible à ces carences. En effet, le fer est indispensable au métabolisme des globules rouges qui transportent l'oxygène vers les tissus et donc vers le cuir chevelu et les follicules pileux. Le fer est vital pour la nutrition et l'oxygénation des cellules de reproduction du cheveu. Un manque de fer installé peut entraîner un cheveu plus fin, cassant et une chute des cheveux diffuse et continue.



## LES TÂTONNEMENTS MÉDICAUX

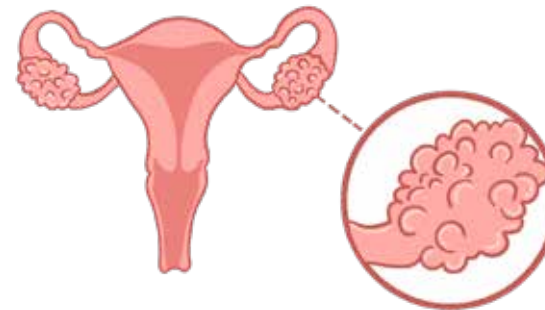

### La prise de sang

Après mes différents rendez-vous médicaux, j'ai fait une première analyse sanguine dont les résultats étaient parfaitement normaux. Mon médecin avait demandé une vérification de la TSH (Thyréostimuline Hormone, liée à la thyroïde) et de la ferritine. Les deux paramètres sanguins étaient dans les limites de la normale, bien que ma ferritine soit du côté bas de la norme.

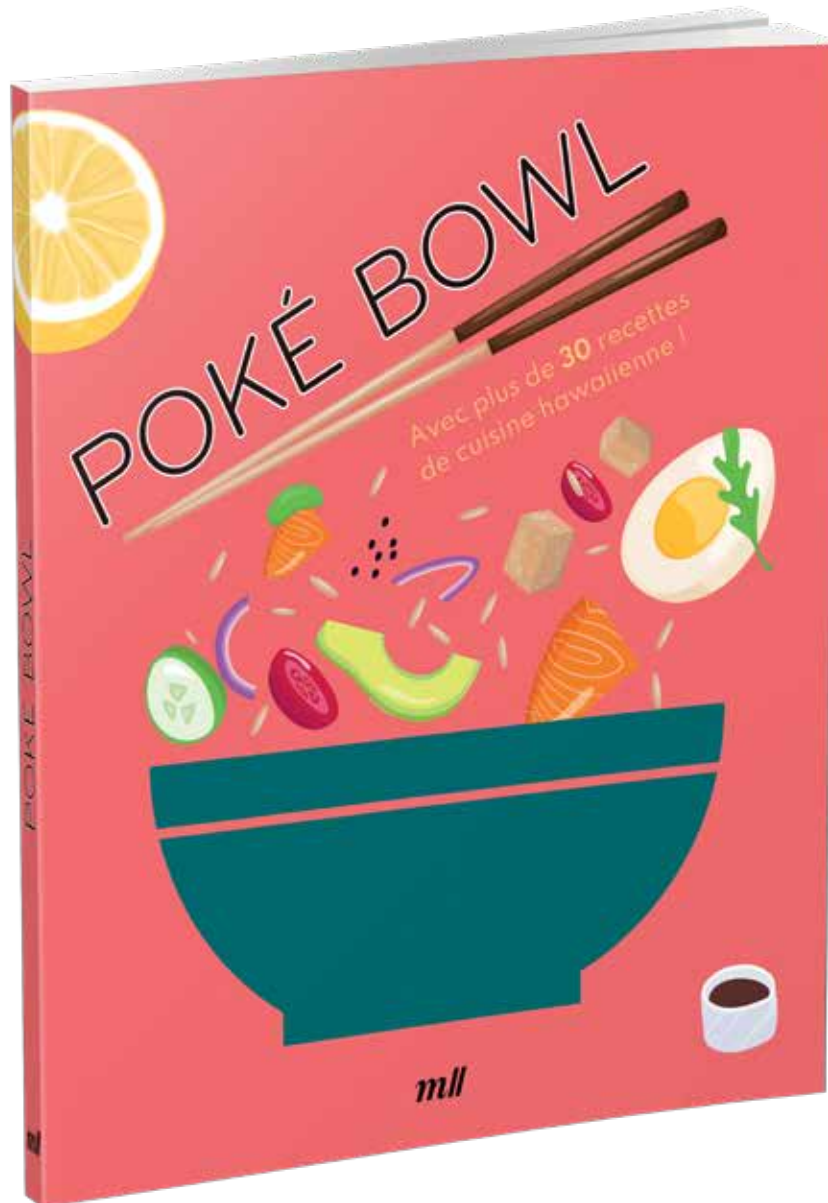
Après avoir reçu et analysé les résultats, le médecin a conclu que la perte de cheveux que je subissais était attribuable à la fois à une faible ferritine et au changement de saison. En surface, il n'y avait rien de préoccupant. Il m'a simplement prescrit une cure de Tardiféron (un complément en fer) pour atténuer mes symptômes.

La perte de cheveux ne s'est jamais réellement arrêtée. Malgré tout, cela ne m'inquiétait pas plus que cela : après tout, deux médecins généralistes m'avaient confirmé que cela était tout à fait normal et qu'il n'y avait pas à s'inquiéter...

Les tâtonnements médicaux - 37







## Poké bowl au saumon à l'hawaïenne

🕒 30 min – Pour 2 personnes

### Ingrédients

- 200 g de riz à sushi
- 300 g de saumon frais, coupé en dés
- 1 avocat mûr, coupé en tranches
- 50 g d'edamames cuits
- ½ tasse de mangue, coupée en dés
- ¼ tasse de gingembre mariné (gari), égoutté
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 2 feuilles d'algues wakamé, coupées en fines lamelles
- Des feuilles de persil

### Pour la marinade

- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à c. de sucre
- Sel et poivre

### Préparation

1. Faites cuire le riz à sushi. Laissez refroidir légèrement.
2. Préparez la marinade en mélangeant la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre, le sel et le poivre dans un bol. Ajoutez le saumon dans la marinade et mélangez délicatement pour les enrober uniformément. Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 15 min.
3. Dans un grand bol, disposez le riz cuit au fond. Répartissez uniformément les dés de saumon marinés, les tranches d'avocat, les edamames, les dés de mangue et le gingembre mariné sur le riz.
4. Saupoudrez le bol de graines de sésame, d'algues wakamé, de persil, et dégustez !

8



## Poké bowl au bœuf noir

🕒 30 min – Pour 2 personnes

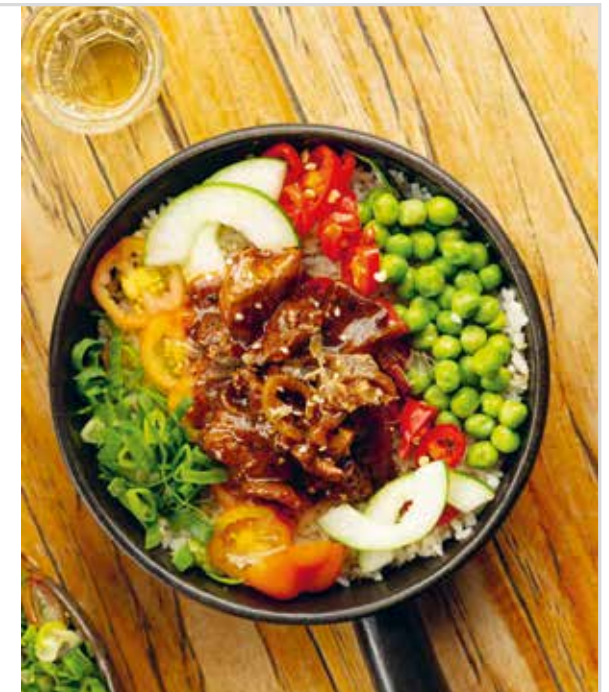
### Ingrédients

- 300 g de bœuf noir, coupé en dés
- 200 g de riz blanc cuit
- Assortiment de légumes (petits pois, tomates cerises, coriandre, courgette)
- Sauce teriyaki
- Graines de sésame blanc

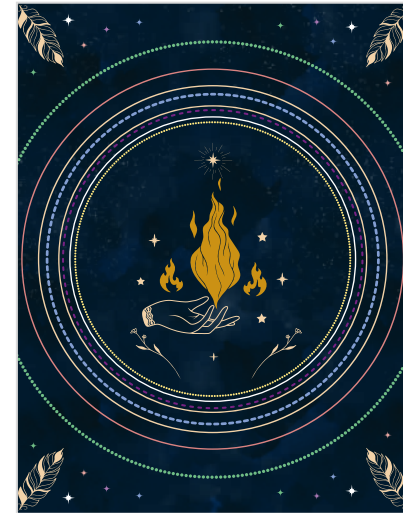
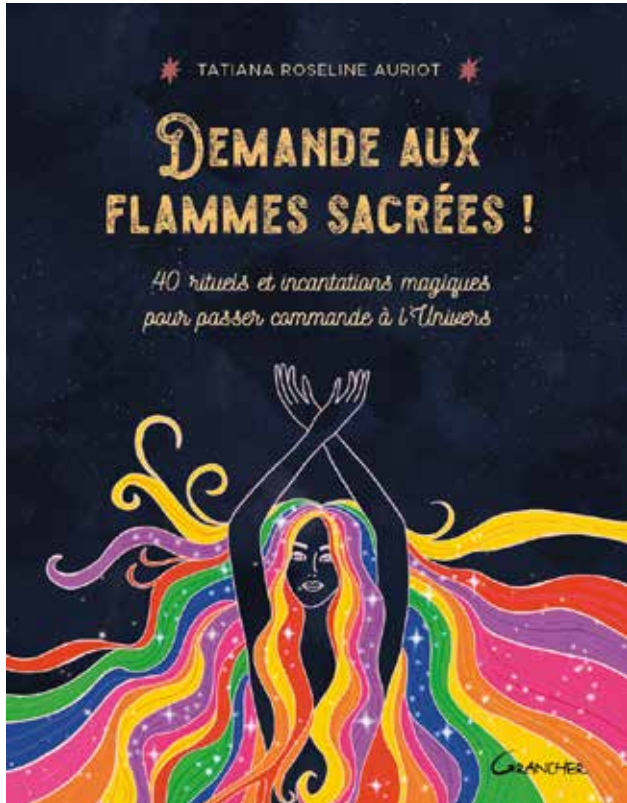
### Préparation

1. Faites cuire le bœuf noir coupé en dés selon vos préférences (saignant, à point, bien cuit, etc.).
2. Pendant ce temps, répartissez le riz cuit dans deux bols.
3. Disposez les légumes préparés sur le riz dans chaque bol.
4. Une fois le bœuf cuit, ajoutez-le sur les légumes.
5. Arrosez chaque bol avec la sauce teriyaki.
6. Saupoudrez de graines de sésame sur le dessus.
7. Servez immédiatement.

50







## LES FLAMMES SACRÉES

Les Flammes sacrées sont des énergies très puissantes qui proviennent directement de la Source divine, elles sont ce que l'on pourrait appeler la force divine en action. Elles se présentent sous forme de lumière de différentes couleurs et portent en elles, chacune, une énergie et un pouvoir spécifique. Ce sont de puissants outils qui ont une action alchimique, les Flammes agissent en se connectant directement à notre âme et en fusionnant avec les Flammes originelles que nous portons en nous depuis notre incarnation, pour les réactiver. En effet, nous sommes tous détenteurs des Flammes sacrées, mais le quotidien, les croyances limitantes, les peurs, le manque de foi nous ont coupés de cette capacité originelle.

Travailler avec les Flammes sacrées nous aide à vivre de façon plus équilibrée, plus harmonieuse, en éliminant les blocages, les peurs et les énergies négatives. Elles sont une pure énergie de guérison, et sont d'une aide précieuse pour nous libérer, nous transformer et nous amener à une plus grande évolution émotionnelle, psychique et spirituelle. Ce sont des outils très précieux à utiliser en complément de notre propre travail personnel de guérison et d'évolution.

On peut invoquer les Flammes sacrées pour tous les domaines de notre vie, par une action de purification et d'amplification de nos vibrations énergétiques, elles ravivront notre propre feu intérieur. Ainsi, nous serons plus en mesure de parcourir sereinement notre chemin de vie en étant maîtres de notre pouvoir personnel et en totale harmonie avec la mission sacrée de notre âme.

### Chakra racine (Muladhara)

De couleur rouge, situé en bas de la colonne vertébrale, relié à la Flamme blanche

Capte l'énergie de la Terre, permet d'être ancrés, de nous sentir stables et en sécurité, renforce notre force intérieure, aide à avoir foi en la vie, augmente notre courage et notre capacité à affronter les défis de la vie, renforce notre volonté de vivre, aide à nous sentir à l'aise avec notre environnement.

### Chakra sacré (Svadhistana)

De couleur orange, situé en dessous du nombril, relié à la Flamme rubis doré

Associé à l'élément eau, est le siège de notre identité, gouverne nos hormones et notre énergie sexuelle, favorise la résilience après des périodes difficiles, augmente la confiance en soi, aide à lâcher prise, augmente notre créativité et notre motivation, permet d'avoir des relations équilibrées avec soi et avec les autres.

### Chakra du plexus solaire (Manipura)

De couleur jaune, situé entre le nombril et le sternum, relié à la Flamme violette

Associé au Soleil et à l'élément feu, renforce notre estime et notre confiance en soi, augmente notre capacité à nous affirmer et à reconnaître notre propre valeur, nous donne la force, l'optimisme et l'ambition, nous permet de rayonner et d'être sereins, favorise l'ouverture aux autres, augmente notre aptitude au plaisir, à nous sentir épanouis, augmente notre intuition.

### Chakra du cœur (Anahata)

De couleur verte, situé au niveau du muscle cardiaque, relié à la Flamme rose

Associé à l'élément air, développe les capacités d'ouverture, la compassion et l'amour universel, gouverne les rencontres karmiques et les liens entre les âmes sœurs, renforce l'amour de soi et des autres, permet d'avoir des relations équilibrées et saines, aide à pardonner à soi et aux autres, équilibre la capacité à donner et à recevoir, facilite la vie de couple, aide à nous aimer et nous accepter tels que nous sommes, augmente la générosité et le désintéressement, permet la stabilité, le calme et la patience.

### Chakra de la gorge (Vishuddha)

De couleur bleue, situé au niveau de la gorge, relié à la Flamme bleue

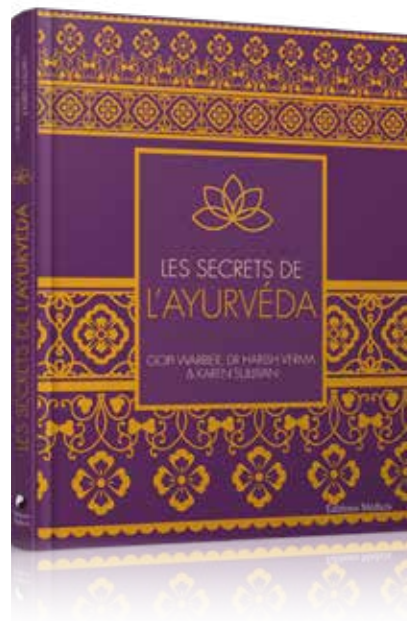
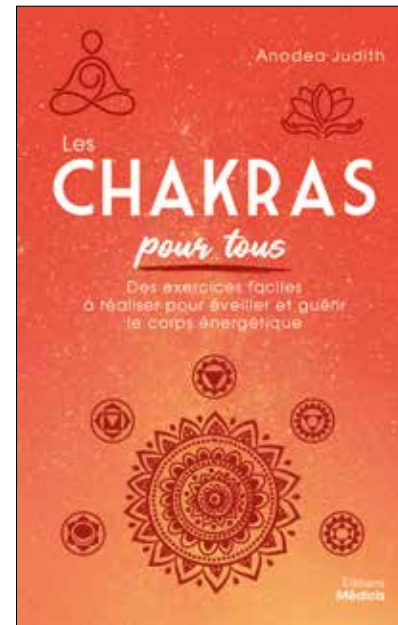
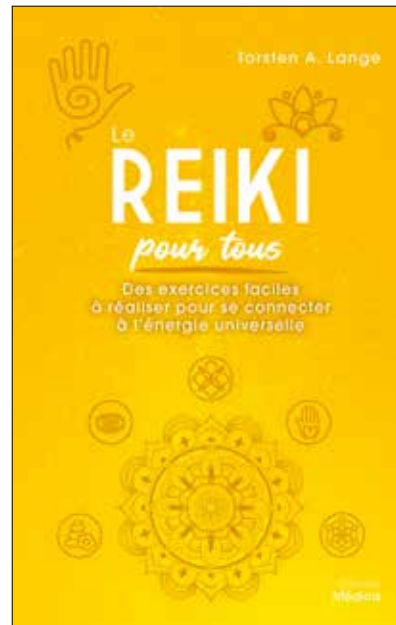
Associé à l'élément éther, centre de la communication sous toutes ses formes, renforce l'expression de soi, permet d'être à l'écoute de soi et des autres, aide à nous comprendre, augmente l'inspiration, permet de nous exprimer dans le respect de soi et de l'autre, augmente notre capacité à exprimer notre vérité, renforce la diplomatie, la patience et l'ouverture d'esprit, augmente notre intuition, aide à écouter notre voix intérieure, permet de communiquer efficacement.

### Chakra du 3<sup>e</sup> œil (Ajna)

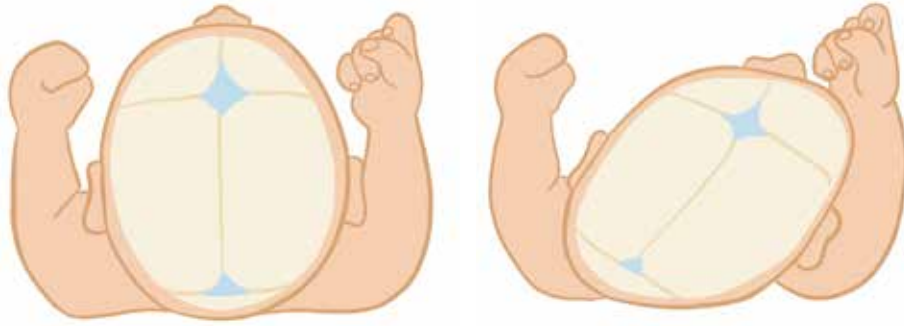
De couleur indigo, situé entre les sourcils, relié à la Flamme verte

Associé à la lumière, régule l'harmonie énergétique, permet de nous connecter aux plans supérieurs, contrôle notre imagination et notre capacité de visualisation, augmente l'intuition, la médiumnité et la



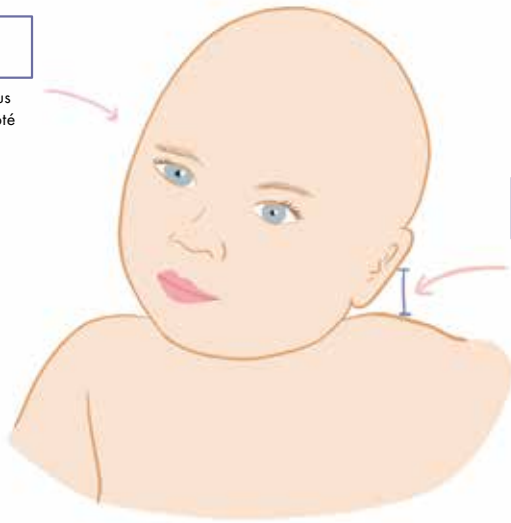


Illustrations pour *Mon bébé à la tête plate, je fais quoi ?* publié aux Éditions Grancher



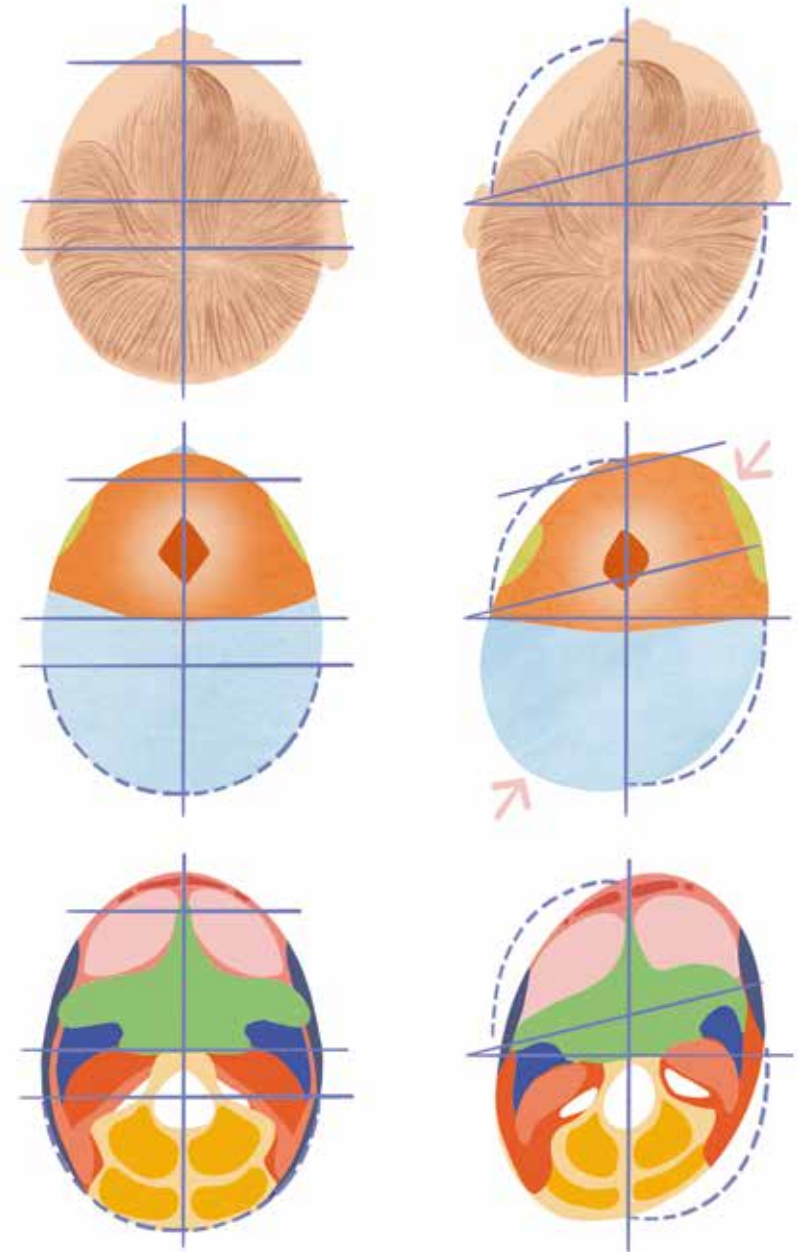
**Rotation cervicale**

Tête tournée plus souvent d'un côté que de l'autre

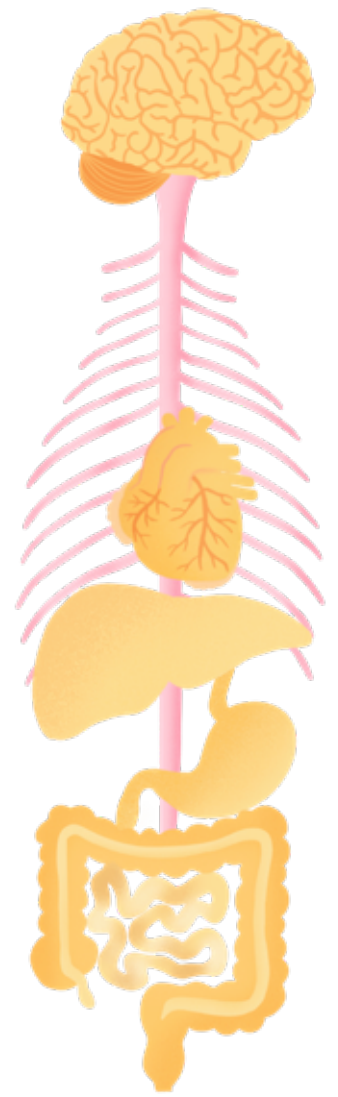
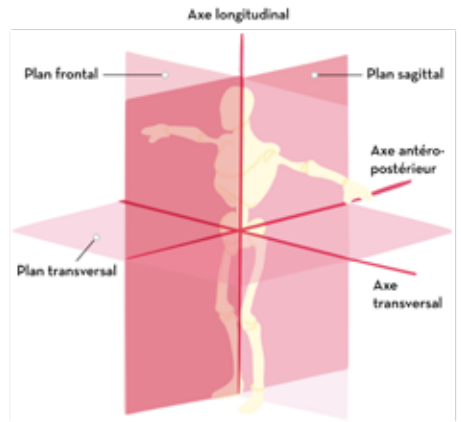
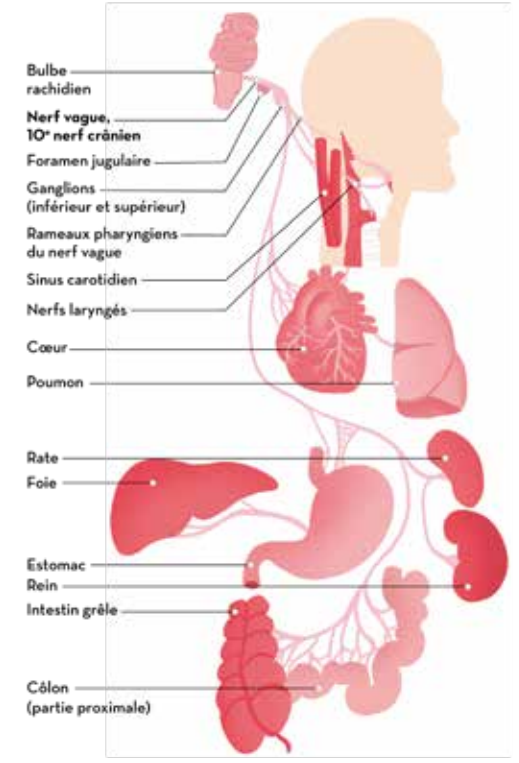
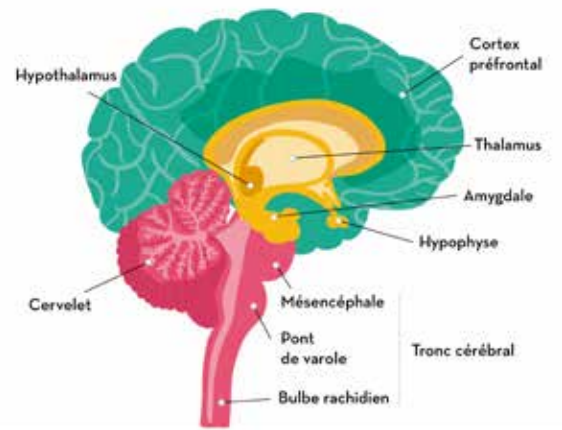
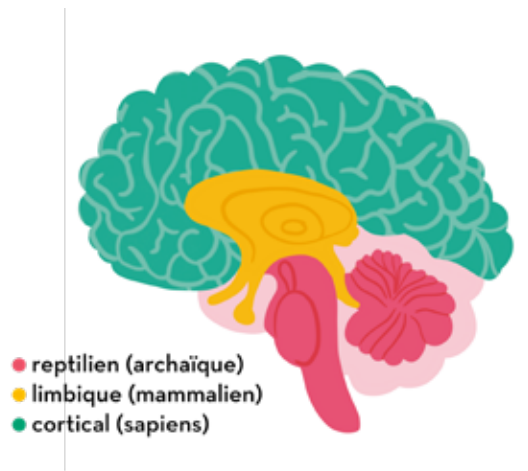


**Inclinaison de la tête**

Oreille gauche, par exemple, plus proche de l'épaule que la droite



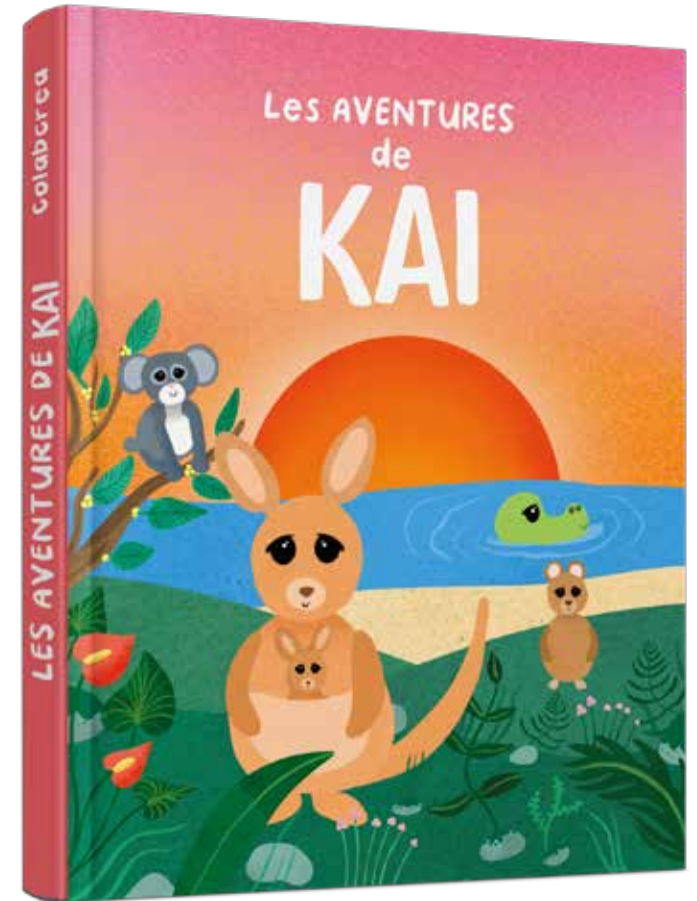
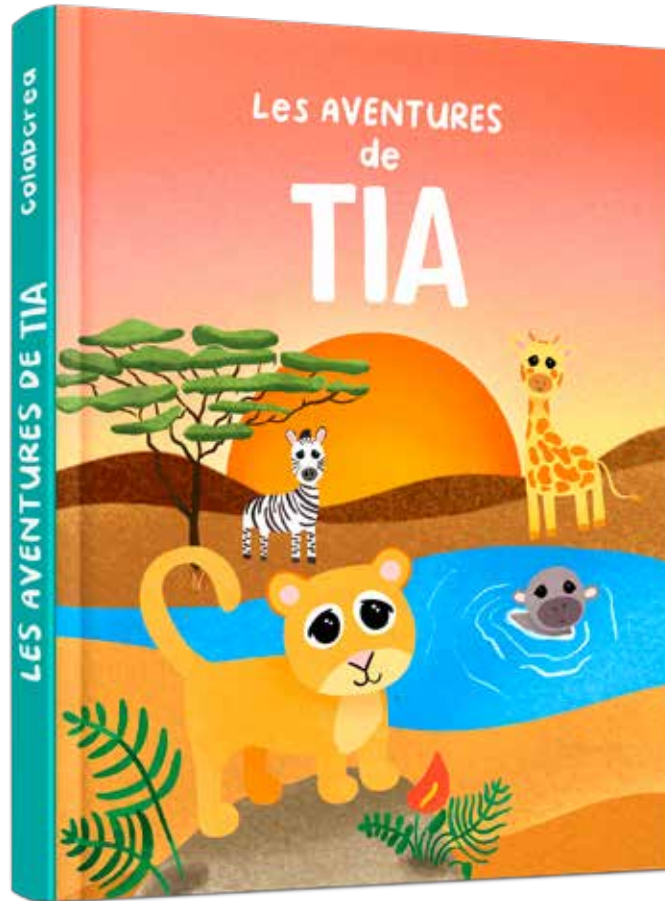
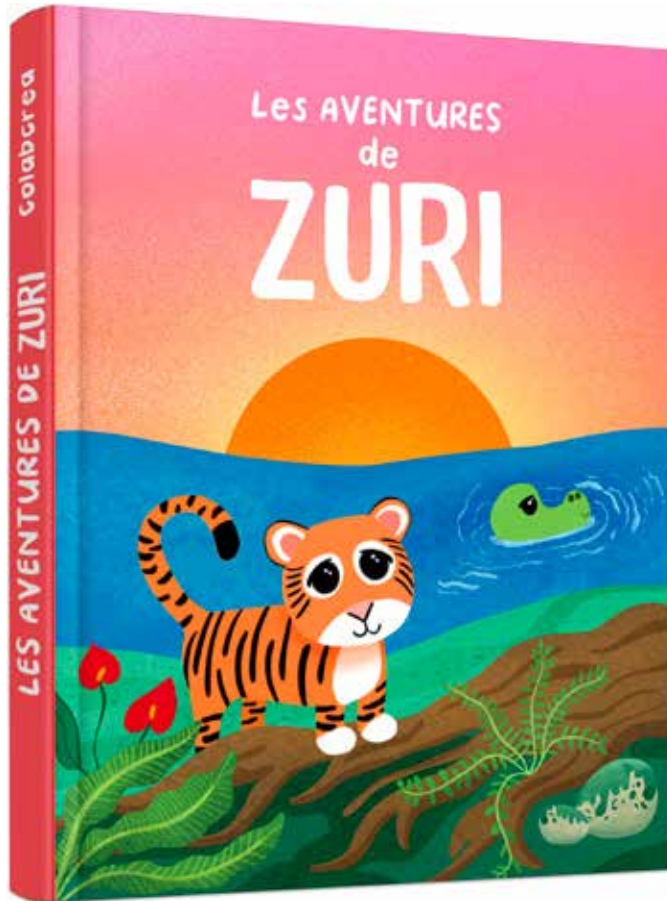
Illustrations pour *C'est quoi la TPV ?* publié aux Éditions Grancher



Éditions jeunesse







## Découvrez l'histoire de Coco

Coco est perdue.

Coco a beaucoup de chance de rencontrer Élena,  
qui lui sauvera la vie.

Elle est famille d'accueil pour l'association Mel'ting Pets,  
et c'est ensemble qu'elles trouveront  
une famille adoptive pour Coco.

*Une histoire vraie,  
pleine de magie.*



### Coco existe vraiment !

Coco a été abandonnée dans un village du Sud de l'Espagne.  
Elle a été trouvée par Élena, bénévole et famille d'accueil  
de l'association Mel'ting-pets en août 2019.  
En novembre 2019, elle rejoint son adoptante Louise, qui vit  
à Paris et nous raconte son histoire.



Colabcrea  
L'adoption de Coco



# L'adoption de Coco

Un livre positif  
qui sensibilise  
à la condition  
animale







A vibrant, repeating pattern on a dark teal background. The pattern features stylized illustrations of cheetahs sitting, parrots in flight, and various tropical plants including monstera leaves, ferns, and red flowers. The overall aesthetic is bold and colorful.

# COLABCREA

Design & illustration

[www.colabcrea.com](http://www.colabcrea.com)

@ Colabcrea\_studio

0663763539

[louisecolab@gmail.com](mailto:louisecolab@gmail.com)