Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 3

Buchbesprechung: Bibliographie et audiovisuel

Autor: Jeannotat, Yves / Huguenin, Françoise

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

BIBLIOGRAPHIE ET AUDIOVISUEL

Pour ma bibliothèque

Yves Jeannotat

(Bibliographie établie avec le concours de la librairie PAYOT SA, Lausanne). Les livres analysés à cette page ont été lus et trouvés suffisamment intéressants et utiles pour mériter d'être achetés.

Les algues, source de vie

Alain Saury
Editions Dangles – 1982
18, rue Lavoisier
F-45800 St-Jean-de-Braye

Toute vie est issue de la mer. De l'algue géante au micro-plancton, les milliers d'espèces proposent à l'homme une multitude d'utilisations, tant sur le plan industriel que sur ceux de l'agriculture et de l'élevage.
Les algues sont capables de résoudre le problème de la faim dans le monde (un chapitre spécial est consacré à la spiruline et à ses fantastiques possibilités nutritionnelles). Aliment extrêmement nutritif, les algues sont de plus en plus utilisées en cuisine et en diététique (plusieurs recettes culinaires sont décrites). Le «pain vert» pourrait bien devenir notre pain de demain. Elles trouvent également de nombreuses indications dans toutes les formes de médecines actuelles: allopathie, homéopathie, médecine vétérinaire, phytothérapie, oligothérapie, aromathérapie, cosmétologie, thalassothérapie, algothérapie...
Cet ouvrage est le premeir manuel complet recensant toutes les utilisations des algues. Bien évidemment, il insiste davantage sur leurs aspects thérapeutiques, diététiques et culinaires.

Extrait du sommaire

Notions générales – Définition, morphologie, familles – Valeur alimentaire du plancton marin – Algues toxiques – Nouvelle pathologie – Les pollutions – La spiruline et la faim des autres – Utilisation diététique de la spiruline en Occident – Les algues dans l'industrie – Le traitement des eaux usées – Les algues et l'alimentation animale – Utilisation des algues en médecine – Propriétés générales essentielles – Indications principales – Les algues en alimentation humaine.

Prix approximatif: 15 fr.

La phyto-aromathérapie pratique

Marcel Bernardet
Editions Dangles – 1983
18, rue Lavoisier
F-45800 St-Jean-de-Braye

La phytothérapie est une thérapeutique employant, à des fins médicinales, toutes les plantes, toxiques ou non, et seulement celles-ci. Les préparations peuvent être diverses: tisanes, infusions, décoctions, etc.
L'aromathérapie emploie, elle, des huiles essentielles, en usage interne par absorption, ou en usage externe, et ceci à l'exclusion de toute autre substance.
La phyto-aromathérapie est donc une combinaison de ces deux techniques thérapeutiques, l'une pouvant, selon les cas, renforcer l'action de l'autre. Ces deux anciennes pratiques ne peuvent pas agir en toutes circonstances avec les mêmes résultats, et ceux-ci peuvent varier en fonction des applications qui en sont faites.
Les possibilités des plantes médicinales sont donc grandes. Elles sont malgré tout limitées et ne peuvent pas tout. Employées, selon les cas, soit comme éléments thérapeutiques, soit comme adjuvants, elles constituent un arsenal varié et important de remèdes naturels. Ceci, à condition d'en faire un usage précis, pratique et raisonné.
La première partie de l'ouvrage est consacrée aux «Données techniques générales», où sont décrites ces formes de pratique médicale. On y trouve aussi les renseignements nécessaires quant à l'origine, la production, la récolte des plantes; leur utilisation, préparation, présentation, posologie et indications, avantages et inconvénients, etc.
Puis, après quelques belles planches illustrées de plantes, suit le «Lexique thérapeutique» établissant un court diagnostic ainsi que les traitements aromathérapique et phytothérapique, des conseils de diététique et d'hygiène de vie, etc.
Pour terminer, en annexe, l'«Armoire aux herbes» indique les plantes de base à conserver chez soi pour parer aux cas urgents les plus courants, et «Les bonnes recettes de l'herboriste» dévoilant maints secrets et usages des plantes, sous forme de tisanes, fortifiants, huiles de massage, etc.
«La phyto-aromathérapie pratique», un ouvrage truffé de renseignements et de conseils utiles, un ouvrage que l'on parcourt avec un intérêt et un plaisir immenses (Françoise Jeannotat)

Prix approximatif: 32 fr.

Basketball moderne

Borhane Erraïs/Alain Weisz
Editions Amphora – 1982
14, rue de l'Odéon
F-75006 Paris

«Basketball moderne» présente les systèmes offensifs et défensifs. Même si le jeu ne s'en trouve pas «bousculé», l'ouvrage d'Erraïs et Weisz trouve pourtant sa pleine légitimité dans le fait qu'il prétend répondre à la demande d'un grand nombre d'entraîneurs et d'éducateurs confrontés dans leur pratique quotidienne à des choix stratégiques et/ou des tactiques susceptibles de conduire leur équipe vers la victoire. La réalisation de «Basketball moderne» se justifie, en outre, par le fait qu'il ne se centre pas exclusivement sur la description des systèmes de jeu employés lors d'attaques placées, mais qu'il appréhende le jeu dans sa totalité. Il prend en effet en compte l'ensemble des phases qui composent celui-ci.
Ainsi, ont été analysées tout au fil des chapitres les formes défensives et offensives qui caractérisent le jeu moderne. Les schémas tactiques décrits concernant l'ensemble des phases de jeu qui nécessitent une organisation collective relativement systématique, c'est-à-dire: les défenses demi-terrain et tout terrain, les attaques correspondantes, la contre-attaque et le jeu de transition, les remises en jeu sur entre-deux, touche, etc.

Extrait du sommaire

- Les défenses homme à homme
- Les défenses de zone
- Les défenses mixtes et alternées
- Les défenses en «pressing»
- Les défenses «zone-press»
- Attaque des défenses homme à homme
- Attaque des défenses de zone
- Contre-attaque et jeu de transition
- Systèmes d'attaque sur entre-deux, après lancers-francs, sur remise en jeu

Prix approximatif: 25 fr. ■