



MON CARNET  
d'herboriste  
au fil des saisons

Votre carnet à compléter et à personnaliser pour faire des plantes vos alliées tout au long de l'année.

PAR **CAROLINE GAYET**  
COAUTEURE DU BEST-SELLER  
**MA BIBLE DE  
L'HERBORISTERIE**

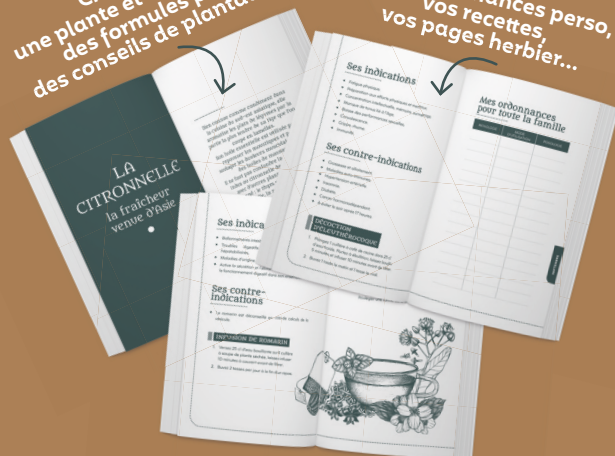


LEDUCA x LE PAPIER  
FAIT DE LA RÉSISTANCE

- » Une couverture en papier de création
- » Du papier Arena Natural certifié FSC
- » Des encres végétales
- » Une reliure cousue
- » Un signet
- » Un élastique vertical

Chaque mois  
une plante et ses propriétés,  
des formules phyto,  
des conseils de plantation...

Vos ordonnances perso,  
vos recettes,  
vos pages herbier...



**19,90 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2458-6



FSC® C128704

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux

Illustration de couverture : © Chelovector /AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

© 2022 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2458-6

MON CARNET  
d'herboriste  
au fil des saisons

LEDUC 



Chère lectrice, cher lecteur,

Ce carnet de bord a pour but de mettre un peu plus de plantes dans votre quotidien. La phytothérapie peut faire partie de nombreux moments de nos vies : les repas, la maladie et aussi quand tout va bien et que l'on souhaite faire de la prévention.

Dans ce carnet, retrouvez les vertus de 12 plantes et pour chacune :

- 4 formules phyto et des pages où c'est vous qui êtes un lecteur-acteur et indiquez vos propres remèdes ou recettes de santé ;
- un joli coloriage pour vous détendre ;
- pour ceux d'entre vous qui ont la main verte, je vous indique comment cultiver chacune des plantes sélectionnées ;
- enfin, conservez un exemplaire de la plante grâce à la page « herbier » à la fin de chaque chapitre.

J'espère que ce format ludique vous plaira et qu'il constituera aussi une initiation à la phytothérapie avant de passer à mes autres ouvrages plus complets.

Belle lecture à tous, prenez soin de vous au naturel,

Caroline Gayet

.....

**Caroline Gayet** est diététicienne-nutritionniste et phytothérapeute en exercice pluriel. Elle a un cabinet en libéral à Paris. Elle est consultante en entreprise, chroniqueuse dans les médias et auteure d'ouvrages de vulgarisation sur la phytothérapie pour le grand public. Après avoir travaillé 10 ans à l'herboristerie du Palais Royal à Paris, elle a repris en janvier 2022 une herboristerie datant de 1935 à Aulnay-sous-Bois (93) : Phyt&Sens. Elle œuvre pour démocratiser le concept de santé intégrative en France en ralliant les savoirs médicaux ancestraux aux progrès de notre médecine moderne.

Dans sa boutique elle propose ses formules de tisanes et de poudres à sa marque ainsi que tous les autres produits de phytothérapie classiques. Elle y anime également des ateliers.

.....

Tous les conseils prodigués ici ne se substituent pas à un avis médical. Le suivi par un professionnel de santé doit être maintenu pour toutes les tisanes à visée thérapeutique. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.



LE  
ROMARIN  
l'expert digestif



.....

De la famille des Lamiacées, cette plante aromatique fait partie des herbes de Provence. Stimulant hépatobiliaire, il relance la bile, son évacuation, et améliore la digestion. Tonique général, stimulant intellectuel, antioxydant et alcalinisant, c'est l'allié indispensable des grillades au barbecue pour compenser les effets délétères de la carbonisation du charbon.

.....

• JANVIER •



