

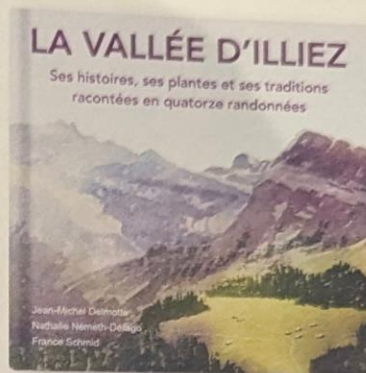
PARER AU PIRE

Comment prodiguer le plus rapidement possible les premiers secours en cas de maladie ou d'accident en montagne? C'est ce qu'explique ce manuel compact, destiné à être glissé dans le sac à dos. L'ouvrage, richement agrémenté d'illustrations, décrit en outre les causes, les symptômes et les possibilités de traitement pour tout problème lié au froid et au mal aigu des montagnes. Des informations sur la transmission de l'alarme et le sauvetage par hélicoptère complètent le contenu.

U. Hefti, M. Walliser, P. Fluri et D. Walter, «Premiers secours», CAS, 96 pages, ISBN 978-3-85902-4233-6



UNE VALLÉE SE DÉVOILE



Quatorze randonnées pour raconter une vallée, ses histoires, ses plantes et ses traditions. Voilà le concept de ce livre publié à compte d'auteur, qui est l'aboutissement de plus de trois ans d'excursions, de rencontres, d'observations et de recherches. Les itinéraires, originaux et richement illustrés, se parcourent aisément grâce aux tracés GPX téléchargeables. Quant au patrimoine historique, culturel et social de la région, il est dévoilé au travers d'anecdotes et de récits.

J-M Delmotte, N. Németh-Défago et France Schmid, «La vallée d'illiez»

lavalleedilliezracontee.ch

RECONNEXION À LA NATURE

La nature suisse comporte d'innombrables paysages époustouffants et trésors cachés. Cet ouvrage invite à ralentir, à se ressourcer et à s'émerveiller devant les sommets majestueux et les lacs cristallins, les cascades enchantées ou les forêts mystiques. Il propose de découvrir 29 lieux répartis à

travers le pays, avec des indications pratiques pour s'y rendre. Chaque suggestion est accompagnée de photographies inspirantes et de textes encourageant à se connecter aux énergies environnantes.

Fabrice Chapuis et Joëlle Chautems, «Echappées suisses», Favre, 224 pages, ISBN 978-2-82892-193-4



RANDONNÉE ET BIEN-ÊTRE

Se réchauffer dans un sauna brûlant après une randonnée hivernale dans le froid et expérimenter la détente absolue: tel est le plaisir promis par ce nouveau guide de randonnée thématique. 30 randonnées de tous les niveaux mènent à 30 spas ou bains thermaux, qui sont aussi bien luxueux qu'abordables, traditionnels que modernes. Elles ont été réalisées par les collaboratrices et collaborateurs des éditions Helvetiq, qui publient ce guide sous le pseudonyme Jack Ouzi-Bader. Accompagné d'un bon pour une séance de wellness, ce livre sera un cadeau de Noël parfait.

Jack Ouzi-Bader, *Randos spa en Suisse*, Helvetiq, 216 pages, ISBN 978-2-88977-011-3

