

Press Book Au 16 Janvier 2017

Parutions Médias 2e Semestre 2016

DATE	MEDIA	Famille de presse	Type média	Audience / Diffusion
10/01/17	Psychologies.com	Famille/santé/bien-êt	Web	6 462 282 visites
10/01/17	Tribu move	Loisirs	Papier – Mensuel	NC
22/12/16	Femitude	Féminin/Santé/Loisirs	Papier – Trimestre	95 000 ex
20/12/16	Energies	Arts/Loisirs	Papier – Trimestre	NC
02/12/16	Le Dauphiné	Généraliste	Papier	223 785 ex
28/11/16	Livres Hebdo	Professionnelle	Papier – Mensuel	48 000 Lecteurs
29/11/16	Alpes du sud alpes 1 .com	Généraliste	Web	NC
18/11/16	Livres Hebdo	Professionnelle	Papier – Mensuel	48 000 Lecteurs
10/11/16	Santé revue	Santé/Loisirs	Papier – Trimestre	NC
08/11/16	Le Dauphiné	Généraliste	Papier	223 785 ex
04/11/16	Alpes du sud alpes 1 .com	Généraliste	Web	NC
01/11/16	Feminin footing	Femme/sport	Papier – bimensue	el
28/10/16	Livres Hebdo	Professionnelle	Papier – Mensuel	48 000 Lecteurs
20/10/16	Spa de Beauté	Professionnelle	Papier – Mensuel	
19/10/16	Alpes du sud alpes 1 .com	Généraliste	Web	NC
18/10/16	Santé magazine	Santé	Papier – Trimestre	482 972 ex
Été 2016	Sensuelle hors série	Généraliste	Papier	100 000 ex



Date: 10/01/2017 Heure: 12:37:54

Journaliste: Caroline Wietzel

www.psychologies.com

Pays : France Dynamisme : 15

Page 1/2

Visualiser l'article

Prendre soin de sa peau : un moment pour soi

S'accorder du temps pour être plus belle, c'est se réconcilier avec la personne que l'on est.

visuel non disponible

© Jupiter

A découvrir Préparer votre visage à accueillir un soin

Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre, puis posez vos paumes sur votre visage. Passez ensuite une main sur votre front, la seconde sur l'arrière de la nuque et effectuez de légères pressions en respirant profondément. L'exercice du palming, inspiré du yoga du visage, permet de reprendre contact avec soi et d'échauffer les muscles du visage.

Force est de constater que l'on prend soin de soi différemment que l'on ait 30, 40 ou 50 ans. Quand les premières sont parfois occupées à répondre aux urgences du paraître, les secondes écoutent l'envie d'une réconciliation avec elles-mêmes.

Pour apprendre à aimer ce corps, les unes passent par des soins esthétiques et des textures flatteuses pour habiller leur peau de confort et de beauté, tandis que les autres s'essaient aux gymnastiques faciales ou corporelles et remodèlent leurs traits à travers des exercices ciblés. « Nous ne pouvons raisonnablement pas faire l'économie de cette intimité empathique » précise <u>Isabelle Trombert</u>, <u>directrice</u> de l'école du massage de Bien-Etre à Saint-Etienne. Effleuré, caressé, touché le corps nous permet d'entrer en relation avec nousmême à travers une palette de sensations qui, souvent, ouvrent sur le bien-être. Le simple fait d'étaler une crème avec douceur, de sentir le contact chaud de ses doigts sur la peau est apaisant, réconfortant. « Le massage est une façon de se réconcilier avec la personne que nous sommes en faisant tomber un idéal du moi, figé » expliquait la psychologue Maryse Vaillant.

Un temps pour soi et pour les autres.

A découvrir Accordez-vous une pause matinale

Avant que les enfants ne se réveillent ou lorsqu'ils sont à l'école, consacrez-vous 5 minutes. Si le délai vous semble long, aidez-vous en utilisant un sablier. Ce soin du matin permettra de booster les défenses naturelles de votre peau.

Mais pour prendre soin de soi, encore faut-il savoir s'accorder du temps, une parenthèse qui nous extrait des exigences matérielles et nous oblige à nous concentrer sur nous-même. Egoïste ? Surtout pas ! « S'occuper de soi, c'est se rappeler que nous ne sommes pas seulement une mère, une épouse, mais une personne avec ses désirs et ses limites » ajoute Maryse Vaillant.

Mieux encore : c'est témoigner de sa capacité à s'ouvrir. « Prendre du temps, c'est apprendre à mieux se connaître. Moins encombré par son ego, on s'ouvre au monde et l'on devient alors disponible pour les autres » atteste Françoise Réveillet, conseillère en ressources humaines.

En accord avec soi, on retrouve un peu de sa confiance, moteur de la relation à l'autre. « Le simple fait de mettre chaque matin une crème parfumée et de me masser pour la faire pénétrer me donne l'impression que je suis plus jolie. Répondre aux gens devient moins intimidant » avoue Sandra, 27 ans et hôtesse d'accueil.



Date : 10/01/2017 Heure : 12:37:54

Journaliste: Caroline Wietzel

www.psychologies.com

Pays : France Dynamisme : 15



Page 2/2

Visualiser l'article

Un temps de promesses

A découvrir Optez pour la douceur

Pour appliquer votre soin visage, partez des angles de la bouche et de la lèvre supérieure et effectuez de petits mouvements circulaires jusqu'aux pommettes. Pour le contour de vos yeux, partez de l'angle intérieur de l'oeil vers l'extérieur, et poursuivez votre geste sur la paupière supérieure.

Derrière le temps pris pour appliquer soigneusement sa crème se cache aussi la promesse d'une meilleure image de soi, d'une peau plus ferme et plus lisse, d'un teint plus frais et lumineux. Une promesse que nos mains ne peuvent tenir seules.

Plus que ces quelques minutes que nous volons à un quotidien, ce sont alors les actifs ultra-performants que nous investissons d'une mission de transformation. « Mais en devenant un accessoire servant un objectif, la crème nous fait oublier que la façon dont nous la choisissons et l'attention que nous portons à son application sont aussi importantes que les actifs eux-mêmes » prévient <u>Isabelle Trombert</u>.

S'offrir une crème à son goût, préférer une texture parfumée à une composition inodore et s'en enduire avec douceur, c'est restaurer une bonne estime de soi. Ce baume onctueux et frais, on le mérite. Voilà une dimension qui n'a pas échappé aux marques de cosmétiques. Pour s'inscrire dans cette réconciliation nécessaire du corps et de l'esprit, les soins sont dorénavant accompagnés de conseils de massage pour optimiser la pénétration des actifs et booster leur efficacité.



Pays : France Périodicité : Mensuel



Date : JAN 17

Page de l'article : p.50

- Page 1/1

圓

050 CADEAUX

- JEU Nº 1 -



FABIEN LECOEUVRE (attaché de presse, chroniqueur, auteur...) présente « LA PLUS GRANDE FIESTA », un coffret 5 C.D.'s (100 tubes) pour faire la fête, incluant tous les titres phares des 80's (Anita Ward, Lio...), sans oublier des perles rares : Évelune Leclercq, Sophie Darel, Bézu...

EGT

vous propose de gagner 5 Coffrets.

- JEU Nº 2 -



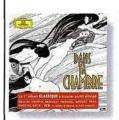
La collection Télé 80 rend hommage aux dessins animés des 80's.

« Génération Tokusatsu » compile 28 titres en versions originales remasterisées (génériques, chansons, 5 inédits et 1 remix 2016) des séries cultes japonaises de sciencefiction : « San Ku Kaï », « X-Or », « Bioman »...

TILT

vous propose de gagner 5 C.D.'s.

JEU N°3 -



Le double C.D. (37 titres)
« DANS TA CHAMBRE » est un
beau voyage dans le monde du
classique. D'un côté, an retrouve
des thèmes au piano (Chopin,
Schubert, Bach, Mozart...), et de
l'autre, des voix exceptionnelles
(Maria Callas, Luciano Pavarotti,
Anna Netrebko...). Sérénité en
perspective!

DECCA RECORDS

vous propose de gagner 5 doubles C.D.'s.

- JEU N°4 -

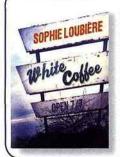


« SYNCHRONICITY » est un film d'anticipation à la réalisation soignée. Une bande de scientifiques crée un passage vers un autre espace-temps. En s'apprétant à sauter le pas pour un premier voyage, ils sont très loin de savoir ce que le portail va ramener dans notre dimension...

CONDOR ENTERTAINMENT

vous propose de gagner 5 DVD & 5 Blu-ray.

JEU N°5 -



SOPHIE LOUBIÈRE signe « White Coffee », une suite à « Black Coffee ». Lola est rentrée en France, sauvée par Desmand, mais ne sait pas ce qu'est devenu son mari. Emprisonné et libéré, ce dernier va tout faire pour retrouver sa famille! Une intrigue aux rebondissements incessants.

ÉDITION FLEUVE NOIR vous propose de gagner 5 Livres.

JEU Nº6



OLIVIA CATTAN livre avec « Identités Contraires » un très bon thriller. Sarah menait une vie sans souci jusqu'au jour de son interview de l'architecte autiste Adrian. Ce dernier la quitte précipitamment laissant un carnet rouge. Elle l'ouvre et mène l'enquête sur cet homme énigmatique !

HC ÉDITIONS

vous propose de gagner 5 Livres.

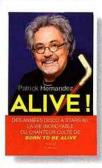
JEU N°7



Avec « 50 <u>Nuances</u> De Massage
Entre Hommes », ISABELLE
TROMBERT-GIMENO livre les
secrets de 50 massages érotiques gays (préparation,
accessoires, musique...), Une
manière érotique de pimenter
votre sexualité l'Un luxueux ouvrage aux superbes photos de
coulpes masculins.

Les ÉDITIONS ELLÉBORE vous proposent de gagner 5 Livres.

JEU Nº8 -



Avec « Alive I », PATRICK
HERNANDEZ nous fait revivre
la période dorée des années
D.I.S.C.O. Avec son classique
« Born To Be Alive » (qui ne faillit
jamais voir le jour), il fera le tour
du monde, connaîtra la gloire
et la chute avant de retrouver,
grâce au nouvel engouement
pour les 80's, le succès !

MAREUIL ÉDITIONS

vous propose de gagner 5 Livres.

Tous droits réservés à l'éditeur

P AHIMSA 4127910500508



Périodicité: Trimestriel



Date: DEC 16/FEV 17 Page de l'article : p.6-7

Page 1/2



Automassages

mincissants et rmissants

sabelle Trombert-Gimeno est praticienne certifiée en massage de bienêtre. Dans son livre Le Massage amincissant, elle vous propose de découvrir différentes techniques simples d'automassage permettant de stimuler la circulation lymphatique et veineuse et de raffermir la peau. Elle explique également comment déloger les amas graisseux et aider le corps à regagner en fermeté et en élasticité. " Je n'ai jamais vu de corps parfait, rappelle-t-elle. Parfait au sens que s'est construit l'imaginaire collectif avec les photos retouchées des magazines. Les peaux ont toutes leurs aspérités : creux, bosses, grains plus épais par endroits, petits trous, pores dilatés et autres imperfections. Je n'ai jamais vu une seule femme avec une peau de velours de la pointe des orteils au sommet du crâne, un teint de pêche estival, parfaitement mat, la peau souple et tonique en tout point." Vous découvrirez néanmoins grâce aux différentes techniques proposées par Isabelle Trombert-Gimeno comment remodeler en douceur votre silhouette et affiner votre ligne. Essayez cette technique de percussion permettant de raffermir la peau, vous serez rapidement convaincue (Éd. Ellébore, 128 pages, 20 euros).



LES PERCUSSIONS

- * À la différence des autres techniques de massage, les percussions ont un effet tonique. Particulièrement appréciées sur les cuisses et les fesses, elles sont connues pour raffermir la peau. Elles stimulent également les tissus cutanés, les tonifient, et améliorent la circulation sanguine.
- * Comme leur nom l'indique, les percussions se caractérisent par des mouvements rythmiques, rapides et répétitifs, souvent pratiqués en alternant les deux mains. Elles forment une catégorie à part,

composée d'une série de manœuvres spécifiques et variées. Certaines, comme la hachure, le claquement et le martèlement sont assez sonores ; d'autres,

comme le pincement, sont beaucoup plus discrètes mais tout aussi efficaces.

* Avant d'effectuer ces gestuelles sur une tierce personne, entraînez- vous sur votre propre jambe pour expérimenter des vitesses et des pressions variées. Pensez à bien détendre vos mains et à garder les poignets souples.

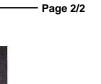


MARTÈLEMENTS OU PERCUSSIONS POINGS FERMÉS

* Effectuez une succession de mouvements rythmiques alternés avec le côté charnu de vos poings. Ceux-ci doivent être légèrement refermés.



圓.







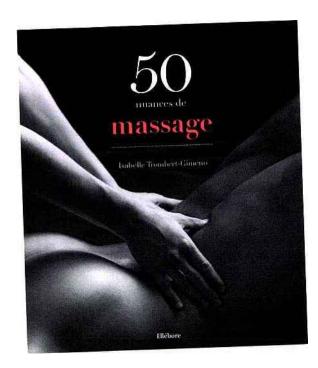
Périodicité : Trimestriel

Date: DEC 16/FEV 17



- Page 1/1





Laisser vous masser

Près d'une personne sur sept avoue ne plus partager aucun moment intime ou de tendresse avec son partenaire .. Routine, manque de temps, stress, problèmes d'argent, de travail. Dans les situations où toute intimité a disparu au sein du couple, il faut repartir de la base. Autrement dit, avant de penser «relation sexuelle», il va falloir réapprendre à se toucher, réapprivoiser le corps de l'autre.

Dans ce contexte, le massage est une vraie bonne solution, explique Isabelle Trombert, experte en massage bien-être. Pour chacune des 50 nuances détaillées dans l'ouvrage, le lecteur retrouvera: le descriptif des mouvements à prodiguer; les accessoires qui accompagneront ce massage (mangue, miel, foulard, plumes); des conseils pour préparer ses huiles et ses bougies; des suggestions musicales pour parfaire ce moment intime.

50 nuances de <u>massage</u>, par Isabelle Trombert-Gimeno, éditions Ellébore, 29€.

Tous droits réservés à l'éditeur {}^AHIMSA 0142300500504







Date: 28 OCT 16 Page de l'article : p.67

Page 1/1

SANTÉ BIEN-ÊTRE

BIBLIOGRAPHIE

SEXUALITÉ

Coffret anges ou démons Clara Morgane Un jeu à double entrée : une entrée « ange » pour entraîner son partenaire dans des scénarios sensuels, et une entrée « dé mon » pour une initiation à des caresses audacieuses, des jeux originaux et des gages torrides. Blanche, 2016 960 p. ; ill. en coul. ; 23 x 16 cm ISBN 978-2-84628-569-8 Coffret 25 € env. Parution : octobre.

Le jeu des amoureux : 52 cartes pour épicer votre vie

amoureuse
Emily Dubberley; avec la
collaboration de Dawn Harper;
illustrations Sheilagh Noble; traduit de l'anglais par Franck Bonneteau

Un jeu de 52 cartes illustrant des positions, avec au recto un dessin et au verso des explications, pour pimenter la vie sexuelle en découvrant des positions nouvelles. Un dépliant donne des conseils

et des suggestions. Contre-Dires, 2 017 Nouvelle édition III. en coul. ISBN 978-2-84933-389-1 Coffret 16,90 € env. A paraître: janvier.

Méditation et plaisir des sens Kym Thiriot

Propose des méditations guidées sur les sept chakras, les cinq sens et les quatre éléments, ainsi qu'une méditation sensuelle tantrique pour trouver dans chaque étape de l'acte amoureux autant de plaisir que dans l'orgasme lui-même. CD contenant neuf méditations guidées. Ellébore, 2016 96 p. : ill. en coul. ; 20 x 17 cm ISBN 979-10-230-0079-5

Br. 24 € env. A paraître : novembre.

50 nuances de massage entre hommes Isabelle Trombert-Gimeno

50 massages érotiques entre hommes avec des accessoires va-riés tels l'huile, le foulard, le miel ou la corde, proposés pour stimuler les zones érogènes de son parte-naire. Les gestes ciblés et les techniques sont détaillés pas à pas.

Ellébore, 2016 224 p. ; ill. ; 25 x 21 cm ISBN 979-10-230-0076-4 Br. 34 € env. A paraître : novembre.

Questions sexo Collège national des

gynécologues et obstétriciens français

Des gynécologues et des sexologues répondent à un certain nombre de questions que peuvent se poser les hommes et les femmes sur leur sexualité. Ils délivrent des conseils pour résoudre les problèmes et permettre à chacun de mener une vie sexuelle épanouissante à tous les

åges de la vie. Eyrolles, 2016 ISBN 978-2-212-56290-3 Br. 24,90 € env. A paraître: novembre,

Un conseil sensuel par jour :

Une éphéméride proposant pour chaque jour une idée pour être mieux dans son corps et avec son

partenaire. Hugo Image, 2016 III. en coul. ; 12 x 11 cm ISBN 978-2-7556-2831-9 Br. 9,99 € env. Parution : octobre.

La bible du boudoir :

guide du plaisir sans tabou Betony Vernon : illustrations de François Berthoud : traduit de l'américain par Marianne Costa Un manifeste invitant à célébrer l'art du sexe au XXIe siècle et à s'ouvrir à de nouvelles pratiques : le bondage, les chatouilles érotiques, la stimulation des zones érogènes, les sex toys, etc. Avec un nouveau chapitre sur les sites de rencontre comme Ten-der, Grinder, Scruff, Blender, Her,

OKCupid ou Whiprl. R. Laffont, 2016 Nouvelle édition augmen-tée 353 p.: ill. en coul.; 23 x 17 cm ISBN 978-2-221-19641-0

Br. 24,50 € env. A paraître : novembre. L'art de lui faire l'amour

les secrets d'une sexualité de couple épanouie Gérard Leleu

Le sexologue livre tous les secrets de l'orgasme et des plaisirs sexuels. Leduc.s, 2 017 Nouvelle édition 320 p.; 18 x 11 cm ISBN 979-10-285-0303-1 Br. 7.90 € env. A paraître : janvier.

Plus de 100 questions sur

comment vivre sa sexualité

au long de sa vie MAéditions, 2016 150 p. : 24 x 16 cm ISBN 978-2-8224-0369-6 Br. 14,90 € env. A paraître: novembre.

Le cahier sexo

des paresseuses

Mademoiselle Navie ; illustrations de Soledad Bravi Guide d'informations et de conseils pratiques sur la sexua-

lité féminine. Marabout, 2016 (Les cahiers des paresseuses). Nouvelle édition augmentée 144 p. : ill en coul. ; 24 x 18 cm (SBN 978-2-501-11221-5 Br. 7,99 € env. Parution : octobre.

Tout osez...

Ce guide s'adresse aux hommes et aux femmes en vue de leur proposer une synthèse en soixante thématiques (anatomie, préparation, pratiques, etc.) des conseils sexuels donnés depuis dix ans, dans la collection « Osez... ». Avec des témoi-gnages, des conseils de lectures, des anecdotes amusantes, des

quiz et des tests. la Musardine, 2016 Nouvelle édition enrichie III. en noir et en coul. ; 22 x 17 cm ISBN 978-2-84271-947-0

Br. 17,90 € env. Parution : octobre.

Petit traité d'éducation lubrique Lydie Salvayre : préface Arno Bertina

A la manière d'un traité, l'auteure relève les différents procé-dés pour décrypter et vivre des instants charnels épanouissants. Points, 2016 (Points) 128 p. ISBN 978-2-7578-6050-2

Br. 9,90 € env. Parution : octobre.

L'oracle d'Eros : à la rencontre de vos archétypes érotiques Géraldine Bindi ; illustrations

Sirblondin

Un jeu de développement personnel pour mieux se connaître et révéler son potentiel érotique. Avec une présentation de la significa-tion de chaque carte et des conseils pour interpréter les tirages. Le souffle d'or, 2016 160 p. : ill. ISBN 978-2-84058-563-3

Coffret 27 € env. Parution : octobre.



Pays : France Périodicité : Quotidien OJD : 223785

Pays : France

Date: 02 DEC 16 Page de l'article: p.3



- Page 1/1

demain

Briançon

-10h à 17h: vente créations des mamies (crêpes, porteclés, gobelets Téléthon, écharpes, pots pourris) à la résidence La Meije. Vente de produits cosmétiques au profit du Téléthon – Spa Ahimsa, bd Général-de-Gaulle.

Date: 28/11/2016 Heure: 18:19:37



alpesdusud.alpes1.com

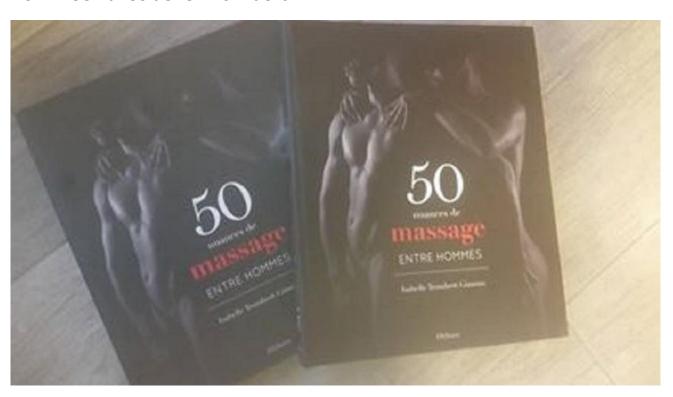
Pays : France Dynamisme : 0



Page 1/1

Visualiser l'article

Hautes-Alpes : sortie du livre "50 nuances de massage entre hommes" d'Isabelle Trombert.



La briançonnaise Isabelle Trombert, auteur de plusieurs livres sur les techniques de massage, nous donne quelques conseils.

Après <u>"50 nuances de massage"</u> sorti en février 2016 pour la St Valentin, Isabelle Trombert présente son deuxième ouvrage "50 nuances de massage entre hommes". Rencontre avec la briançonnaise dans "Alpes 1 et Vous".

Isabelle Trombert 28 novembre 2016

Audio: http://alpesdusud.alpes1.com/son/podcast/55284/hautes-alpes-sortie-du-livre-50-nuances-demassage-entre-hommes-d-isabelle-trombert

Tous droits réservés à l'éditeur PAHIMSA 285038405





Date: 18 NOV 16

Page de l'article : p.114-115

Page 1/2

LIVRES DE LA SEMAINE

Santé et sécurité personnelles

01702 Anatomie & 100 étirements essentiels pour le cyclisme. - Vineuil (Loir-et-Cher) : Parramon France, 2016. - 168 p. : ill. en coul. ; 28 x 21 cm

100 étirements musculaires simples classés par zone anato-mique et destinés aux personnes pratiquant le cyclisme. A réaliser à l'échauffement ou après l'effort, ils permettent d'assouplir muscles et articulations. Tout

Br. 25,00 €

9 791026 100843

01703 BARRAQUÉ Philippe Mantras de guérison : plus de 500 mantras pour agir sur les maux du corps et de l'esprit. - Paris : G. Trédaniel, 2016. - 280

p. : ill. en coul. ; 24 x 16 cm + 1 CD audio

Guide pratique présentant plus de 500 mantras thérapeutiques de différentes traditions orales : bouddhisme, celtisme, cha-manisme, etc. Les bienfaits de chaque mantra sont détaillés : blocages, bonheur, concentra-tion, dépression, etc. *Tout public* Br. 22,90 € ISBN 978-2-8132-0973-3



01704 BERGERAC Olivia de Le dauphin, ce médecin de l'âme : une nouvelle approche neuroscientifique : comprendre les effets du dauphin sur le

cerveau et le coeur humains. - Paris : Dauphin, 2016. - 288 p. ; 22 x 15 cm Traduit de l'anglais

Une présentation de la delphinothérapie, qui pourrait aider les adultes et les enfants ayant des difficultés sensori-motrices, cognitives, comportementales ou sociales, mais aussi de la stratégie du dauphin, utile pour le développement de potentiel et la gestion de projets en entreprise.

Br. 22,00 € ISBN 978-2-7163-1591-3



01705 BETTY, LEFIEF-DELCOURT Alix Les recettes secrètes & gourmandes : une végétarienne presque parfaite : 100 recettes 100% veggie. - Paris : Leduc.s éditions, 2016. - 192 p. ; 21 x 15 cm Toutes les clés pour préparer une

cuisine équilibrée et saine. Avec

des recettes classées selon les saisons et par catégories, sans gluten, sans lait ou vegan. Tout public Br. 16.00 € ISBN 979-10-285-0277-5

791028 502775

01706 BLONDEL Cyrill
Remédier à mille et un maux
avec l'aide des pierres &
cristaux naturels : comment se
soigner et se protéger grâce à
la lithothéraple. - lyon : Ed. du
Cosmogone, 2016. - 155 p. : ill. en
coul. ; 21 x 15 cm
Bibliodr. Bibliogr.

Après une présentation des effets de la vibration chromatique des minéraux, présente leur action d'harmonisation des corps physique et énergétique et sur les chakras, et propose des conseils pour les utiliser dans le traitement de diverses pathologies mais aussi pour la protection physique et énergétique. Tout

ISBN 978-2-8103-0183-6



01707 BOISTARD Stéphane Gemmothérapie : les bourgeons au service de la santé guide pratique et familial / photographies de Yannick Alram.

Escalquens (Haute-Garonne): Ed. du Terran, 2016. - 256 p. : ill. en coul. ; 21 x 15 cm

La gemmothérapie est un moyen de se soigner avec des bourgeons d'arbres et d'arbustes, combattant de nombreuses affections telles l'acné, la migraine, le stress, la tension, le diabète, etc. Propose d'utiliser la gemmothé-rapie en complément d'autres thérapeutiques, d'aider au choix et à la réalisation des macérats en fonction de leurs vertus. explique les modalités des cures possibles. Tout public Br. 22,00 €

ISBN 978-2-35981-070-7



01708 BONNET Bénédicte, TOILLON Jean-Christophe Venus d'Inde : les remèdes

qui guérissent : les secrets des grands-mères indiennes Donnemarie-Dontilly (Seine-et-Mame): Editions Mosaïque-Santé, 2016. - 224 p.; 24 x 16 cm

Une découverte des différents aspects de la médecine traditionnelle indienne. Issus de la médecine ayurvédique, quelques points d'acupression et postures de yoga complètent les remèdes glanés aux quatre coins de ce pays. Tout public Br. 18,00 €

ISBN 978-2-84939-126-6



01709 BONNET Claire Saisons : au rythme de la terre et des fêtes traditionnelles

Gollion (Suisse): La Source vive, 2016. - 220 p.; 21 x 15 cm. -(Instinct bien-être) Des conseils pour utiliser les

vertus des plantes et des arbres selon les saisons et suivre les fêtes et saints de chaque période, afin de renouer avec la terre et ses traditions. Tout public Br. 19,90 €

ISBN 978-2-88938-062-6



01710 BORRFI Marie Vaincre la déprime saisonnière au naturel : alimentation plantes, lumière, relaxation, respiration, méditation.... - Paris : Ellébore, 2016. - 192 p. : ill. ;

23 x 17 cm Une sélection de techniques naturelles à base d'aliments, de plantes, de respiration, de relaxation, de méditation et de massage aux huiles essentielles pour permettre à chacun de vaincre la déprime saisonnière en fonction de l'intensité de ses troubles. Tout public Br. 22.00 €

ISBN 979-10-230-0077-1

01711 BOURGOIS Francis, BRION Françoise, TONNERRE Luc Soins manuels pour tous : à l'usage des thérapeutes et des particuliers. - Paris: Bussière, 2016. - 140 p.: ill.; 24 x 16 cm

Une kinésiologue, un infirmier énergéticien et un ostéopathe proposent une méthode pour interroger le corps du sujet à soigner sur trois plans : émotionnel, énergétique et physique. Ils enseignent des notions sur les méridiens, l'harmonisation des chakras, les fleurs de Bach, etc. Avec des explications pas à pas illustrées. Tout public



01712 BOURREL-BOUTTAZ Magali Changer son regard sur l'eczéma. - Nice : Les éditions Ovadia, 2016. - 211 p.; 21 x 15 cm. (Au-delà des apparences !, ISSN 1968-8512)

La cause de l'eczéma n'est pas que psychologique, mais le stress n'en est pas moins un facteur déterminant. La dermatologue propose une analyse d'histoires de patients atteints d'un eczema dû au stress et au ressenti des événements de leur vie, et plaide pour une approche de cette pathologie qui ne soit pas purement économique ou mercantile. Tout public

Br. 20.00 € ISBN 978-2-36392-211-3



01713 BRUHL-BASTIEN Isabelle Se relaxer avec la sophrologie : conseils et exercices pratiques. - Pontarlier (Doubs) :

Ed. du Belvédère, 2016. - 224 p. ; 24 x 16 cm

L'auteure, sophrologue, propose 25 exercices pratiques à vivre en pleine conscience pour retrouver sérénité et confiance en soi. Tout



01714 CAMPAGNAC-MORETTE Christine

Christine
Une journée en yoga : plus de
50 exercices simples et rapides
à pratiquer au quotidien. - (ssy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine) :
Editions Morie-Claire, 2016. - 128
p. : ill. en coul. ; 20 x 15 cm. (Beauté & bien-être)
Des conseils pour pratiquer le

Des conseils pour pratiquer le yoga au quotidien chez soi, au bureau, en adoptant les bonnes postures. *Tout public* **Br. 12,90 €**ISBN 979-10-323-0028-2



01715 CLERGEAUD Chantal. CLERGEAUD Lionel
Les huiles végétales : huiles de santé et de beauté. - Nouvelle édition augmentée. - Bruxelles : Amyris, 2016. - 208 p. : ill. en coul. ; 21 x 15 cm. - (Douce alternative) Bibliogr.

Description, composition et propriétés d'huiles végétales et de macérats huileux de santé et de beauté, sous forme de mono-graphies détaillées : olive, noix, amande douce, baobab, coton,

pistache, etc. *Tout public* **Br. 25,00 €**ISBN 978-2-87552-051-7

9 782875 520517

01716 DALE Cyndi La bible de la guérison par les chakras : activez le pouvoir

Périodicité: Hebdomadaire

Date: 18 NOV 16

Page de l'article : p.114-115

圓

transformateur de vos centres d'énergie. - Paris : Ed. Médicis, 2016. - 488 p. : ill. en coul. ; 2016. - 488 p. : ill. en coul. ; 23 x 15 cm Traduit de l'américain. - Bibliogr.

Index

Des informations sur le système des sept chakras, y compris vingt points spirituels servant de catalyseurs pour le changement dynamique. L'ouvrage contient également des histoires vraies concernant la pratique de gué-rison de l'auteure, des illustra-tions de la nature énergétique des maladies, des descriptions des corps et des champs énergé-tiques, etc. *Tout public* Rel. 28,00 € ISBN 978-2-85327-632-0

782853 276320

01717 DELCLOS Marie therapeutiques et rituels. -Escalquens (Haute-Garonne): Trajectoire, 2016. - 160 p.: ill. en coul.; 24 x 16 cm

coul.; 24 x 16 cm Traite des légendes, traditions, us et coutumes liés à l'usage cha-manique de la sauge ainsi que de ses diverses espèces, propriétés et principes actifs. Présentation de rituels sacrés dont la plante est le centre, pour purifier des lieux, trouver des esprits alliés, son esprit gardien, explorer les mondes d'en haut et d'en bas, invoquer le Grand Esprit, etc.

Br. 18,00 € ISBN 978-2-84197-711-6 782841 977116

01718 DUFOUR Anne, GARNIER

Carole Konjac antikilos. - Paris : Leduc.s éditions, 2016. - 192 p.; 21 x 15 cm. - (Poche, ISSN 2427-7150)

Un régime à base de glucomannane, une fibre non assimilable contenue dans les racines du konjac, et qui forme un gel ultravisqueux qui agit comme coupe-faim naturel en don-nant une impression de satiété. Les auteures proposent deux semaines de menus et cent recettes faciles à réaliser. Tout public

Br. 15,00 € ISBN 979-10-285-0288-1 791028 502881

01719 DUMAS Alain, MÉNAT Éric Cancer: être acteur de son traitement: les approches naturelles pour optimiser les soins et limiter les effets

secondaires. - Paris : Leduc.s éditions, 2016. - 510 p. ; 21 x 15 cm Les auteurs expliquent en détail la maladie, les différents traite-ments classiques et les solutions complémentaires à ces traitements (alimentation, phyto-thérapie, homéopathie, aroma-thérapie, etc.). Un ouvrage à la pointe des dernières découvertes pour permettre au patient d'être acteur de son traitement. *Toul*



01720 DURAND Antoi Je m'appelle Antoine et j'ai des projets plein la tête. - Pañs : Carnets Nord, 2016. - 250 p. ;

21 x 13 cm Antoine a 24 ans et est atteint de la myopathie de Duchenne, une maladie extrêmement inva-lidante. Malgré son handicap, il a mené de brillantes études et est devenu ingénieur. Il raconte son parcours scolaire, la maladie qui

ne cesse de progresser, son insertion professionnelle, le soutien de ses proches, ses moments de désespoir et son envie d'accomplir des choses. *Tout public* Br. 16,00 €

ISBN 978-2-35536-224-8 782355 362248

01721 FESTY Danièle, NYS Pierre Ma bible du ventre. - Paris : Leduc.s éditions, 2016. - 400 p. ; 23 x 19 cm

Des conseils et astuces pour prendre soin de son ventre, des explications détaillées et un abé-cédaire de l'automédication, cent questions-réponses sur la diges-tion et plus de 200 recettes pour bien digérer en se faisant plaisir.

Br. 23,00 € ISBN 979-10-285-0275-1

791028 502751

01722 GASCOIGNE Stephen Santé, la voie chinoise : guide pratique de la médecine traditionnelle chinoise / traduction de Nathalie Belin-Ridwan.

- Nouvelle édition. - Noisy-sur-Ecole (Seine-et-Mame): Ed. de l'Eveil, 2016. - 160 p.: ill. en coul.; 23 x 15 cm

Guide pratique présentant les conceptions chinoises en matière de santé ainsi que les techniques de soin dans le domaine des médecines douces et des théra-pies alternatives : méditation, qi gong, acupuncture, massages phytothérapie, etc. Des exercices, traitements et conseils sont proposés et accompagnés d'illustrations. Tout public

Rel. 11,90 € ISBN 978-2-37415-010-9

782374 150109

01723 GAUDIN Christian, GAUDIN

Claire Qi gong pour chats. - Paris : Le Relié, 2016. - 96 p. : ill. en coul. ; 20 x 15 cm. - (Chats) Présentés de façon humoristique

par des chats, des conseils à suivre pour mobiliser et fortifier ses muscles, ses articulations et ses tendons. Tout public

Br. 14,00 € ISBN 978-2-35490-153-0



01724 GAUTHIER Edith 5 minutes pour méditer zen avec son âge. - Paris : Bussière, 2016. -50 p. : III. ; 16 x 11 cm. - (5 minutes

pour méditer) Un maître de gendaï reiki pro-pose une série de méditations rapides à faire à tout moment de la journée pour accepter son âge

Br. 6.00 €

ISBN 978-2-85090-589-6 782850 905896

01725 GAUTHIER Edith Gendaï reiki : fudo myo o : 1er degré. - Paris : Bussière, 2016. - 60 p. : ill. en noir et en coul. ;

24 x 16 cm Le maître de reiki fait une présentation synthétique des préceptes de cette technique puis apprend à faire des harmonisations et à pratiquer des autotraitements.

Br. 14,50 € ISBN 978-2-85090-587-2



01726 HAMPIKIAN Sylvie Traité de pharmaco-toxicologie : comment les médicaments agissent sur notre corps pour le meilleur et pour le pire... -Escalquens (Haute-Garonne) : Dangles, 2016, -320 p. ; ill. en ceisein, par de l'abe (Berne)

noir et en coul. ; 24 x 16 cm. -(Référence) L'experte en pharmaco-toxi-

cologie donne des clés pour comprendre selon quels méca-nismes les substances chimiques affectent la santé et ainsi s'en prémunir. Elle détaille de quelles manières s'installent les maladies et sur quels tissus agissent les médicaments et les molécules toxiques tout en éclairant des cas mentionnés dans les actualités.

Tout public Br. 29,00 € ISBN 978-2-7033-1153-9 9 782703 311539

01727 HARDING Jennie Les cristaux d'énergie. - Paris : Courrier du livre, 2016. - 80 p. : ill. en coul. ; 17 x 18 cm + 7 cristaux Présentation des propriétés thé-rapeutiques de 7 cristaux et de leur correspondance avec chacun des 7 chakras. Tout public Coffret 19,90 € ISBN 978-2-7029-1271-3

9 782702 912713

01728 HILGER Michel, BORDES

Gilbert La mort attendra. - Paris : Belfond, 2016. - 23 x 14 cm

2016. -23 x 14 cm Michel Hilger, altiste et pia-niste, professeur, peintre et père de quatre garçons est vic-time de deux AVC. Alors que les médecins le croient perdu, il se réveille, refuse la maladie et ses séquelles. Il réapprend les gestes du quotidien et reprend sa vie où il l'avait laissée. *Tout public*

Br. 19,00 € ISBN 978-2-7144-7397-4



01729 KENMOGNÉ Emile 01/29 KENMOGNE Emile Maladies paranormales et rationalités: contribution à l'épistémologie de la santé/ préface de Dominique Folscheid. -Paris: l'Harmattan, 2016. - 151 p.; 22 x 14 cm. - (Edairages philosophiques d'Afrique, ISSN 2270-7425)

Bibliogr Le philosophe aborde les concepts de santé, de guérison et de maladie sous l'angle du paranormal. Il démontre que certaines pathologies existent en dehors de toute rationalité sciendenors de toute rationalité scien-tifique, et qu'une science devrait être développée : la spiritologie. Public motivé Br. 17,50 € ISBN 978-2-343-10163-7

782343 101637

01730 LEFIEF-DELCOURT Alix Se soigner au naturel : mode d'emploi / préface du Dr. Serge Rafal. - Paris : Leduc.s éditions, 2016. - 192 p. ; 21 x 15 cm. - (C'est

Présentations des remèdes naturels alternatifs pour éviter la rels alternatifs pour éviter la prise de médicaments : alimentation, activité physique, sommeil, phytothérapie, huminothérapie, hygiène de vie, etc. *Tout public* Br. 15,00 €

ISBN 979-10-285-0276-8

9 | 79-10-28 | 50-276-8

01731 LEJOYEUX Mi Les 4 saisons de la bonne humeur : un programme annuel de santé pour le corps et l'esprit.

Paris : Lattès, 2016. - 200 p. ; 22 x 14 cm

Recommandations et techniques naturelles pour augmenter la production de la sérotonine, hormone de la bonne humeur et réduire celle du stress grâce à des conseils alimentaires et a des conseits alimentaires et un programme d'activités : exer-cices, loisirs, musique à écouter et tableaux à admirer. *Tout public* Br. 18,00 € ISBN 978-2-7096-5927-7

9 782709 659277

01732 MARIGLIANO Hervé, CHOQUE

Jacques L'art du tal chi chuan : le mouvement de la sérénité et de la vitalité. - Paris : Ellébore, 2016. - 76 p. : ill. en coul. ; 19 x 16 cm + 1 DVD vidéo

Pratique de santé et de longévité, le tai chi chuan est un art martial privilégiant le développement de la force interne, associant mou vements lents et respiration. L'ouvrage revient sur l'histoire, la pratique énergétique de la discipline, la théorie du vin et du yang. Avec un DVD incluant des exercices de préparation, l'enchaînement des 99 postures et toutes les applications mar-tiales. *Tout public* Br. 26,00 € ISBN 979-10-230-0078-8

9 791023 000788

01733 NAMECHE Florent, MOLITET

Comment savoir ce que l'on ne sait pas. - Saint-Estève (Pyrénées-Orientales) : les Presses littéraires, 2016. - 86 p.; 23 x 15 cm. -(Parcours de vie) Le naturopathe et magnétiseur

F. Namèche revient sur son parcours. Il se souvient de la décou-verte de ses dons de médium sa pratique de la radiesthésie pendant ses études, sa carrière professionnelle, mais aussi sa décision de devenir naturopathe. Tout public

Br. 10,00 € ISBN 979-10-310-0243-9



01734 OEHLENSCHLAGER Frank 01/34 OEHLENSCHLAGER Frank Guérir le cancer autrement : des approches innovantes et complementaires / préface d'ves Comette de Saint Cyr. - Monaco : Alpen éditions, 2016. - 300 p. : ill. en coul. ; 23 x 15 cm. - (Grande série)

série) Des explications sur les causes du cancer et sur les traitements conventionnels : opération, chimiothérapie, hormonothérapie, immunothérapie, etc L'auteur aborde également les thérapies alternatives : alimentation, plantes, nutriments, molécules non brevetées, virus et bactéries onco-lytiques, hyper-

thermie, etc. *Tout public* Br. 19,50 € ISBN 978-2-35934-451-6 9 782359 344516

01735 RAYNAUD Florence Le top 50 des médicaments vendus sans ordonnance : faux besoins, vrais dangers, solutions naturelles de remplacement. -Paris : Dauphin, 2016. - 288 p. ;

22 x 17 cm Une description des caractéristiques et des effets de 50 médicaments librement accessibles en pharmacie. Elle informe sur leur composition chimique, leur fonctionnement thérapeutique, leurs conséquences sur l'organisme et l'environnement, leurs contre-indications et des moyens de substitution par des remèdes naturels. *Tout public* gestes ciblés et les techniques Br. 18,00 € ISBN 978-2-7163-1593-7 782716 315937

01736 SARADANANDA Swami Les mudras : des gestes millénaires au service de notre bien-être - Paris : Courrier du

livre, 2016. - 160 p. : ill. en coul. ; 23 x 18 cm Des enchaînements de mudras

pour lutter contre le stress, l'in-somnie, l'arthrite, les maux de tête, etc. Ils sont accompagnés de méditations, de visualisations, d'exercices respiratoires, de mantras et de postures de yoga qui renforcent leur pouvoir. Tout public

Br. 21,00 € ISBN 978-2-7029-1266-9



01737 STRIEBIG Jocelyne, 01/3/ SIRIEBIG JOCEIYNE, BERNHEIM Cathy Gérer ses émotions avec l'auto-hypnose. - 2e édition augmentée. - Paris : J. Lyon, 2016. - 144 p. ; 19 x 13 cm. - (Hypnosalys)

Bibliogr. Lexique Une méthode pour mieux gérer ses émotions grâce à l'hypnose et l'autosuggestion. A travers des cas concrets s'appliquant au quotidien, les auteures fournissent des exercices pour canaliser son

ressenti. Tout public Br. 12,00 € ISBN 978-2-84319-385-9



01738 THIRIOT Kym Méditation : plaisir des sens / préface de Lisa Azuelos. - Paris : Ellébore, 2016. - 96 p. : ill. en coul. ; 20 x 17 cm + 1 CD MP3

Propose des méditations guidées sur les sept chakras, les cinq sens et les quatre éléments, ainsi qu'une méditation sensuelle tantrique pour trouver dans chaque étape de l'acte amoureux autant de plaisir que dans l'orgasme luimême. CD contenant neuf méditations guidées. *Tout public* Br. 24,00 € ISBN 979-10-230-0079-5



01739 THOMAS-LAMOTTE Pierre-lean L'Interprétation des maladies : qui compensent les petites et les grandes blessures de l'âme (et comment en guérir). - Paris : le Jardin des livres, 2016. - 380 p. ; 24 x 15 cm A l'écoute du malade, l'auteur,

médecin spécialiste en neurolo-gie, élabore une réflexion sur le rôle du cerveau dans l'organisation somato-psycho-spirituelle de l'homme. Il insiste notamment sur le fait que l'inconscient régule les maladies, les blessures, les accidents selon des schémas



01740 TROMBERT-GIMENO Isabelle 50 nuances de massage entre hommes. - Paris : Ellébore, 2016. -224 p. : Ill. ; 25 x 21 cm

Cinquante massages érotiques entre hommes avec des acces-soires variés tels l'huile, le foulard, le miel ou la corde, proposés pour stimuler les zones érogènes de son partenaire. Les Page 2/2

sont détaillés pas à pas. Tout public

Br. 34,00 € ISBN 979-10-230-0076-4

791023 000764

01741 VASEY Christopher L'équilibre acido-basique source de bien-être et de vitalité. - Nouvelle édition revue et augmentée. - Bemex (Suisse) : Jouvence, 2016. - 155 p. : ill. ; 22 x 14 cm. - (Jouvence santé) (Les clés de la naturopathie)

Biblioge.
Une présentation de l'équilibre acido-basique, des troubles qui résultent de l'acidification et de moyens simples pour y remédier. Br. 14.90 €

ISBN 978-2-88911-784-0





Pays : France Périodicité : Trimestriel





Date: NOV/DEC 16 / JAN 17

Page de l'article : p.46-49 Journaliste : V.L.

Page 1/4



Santé Pour tous



Sensation de lourdeur, fourmillements, chevilles gonflées en fin de journée, la grande majorité des femmes se plaignent de jambes lourdes. En cause, une mauvaise circulation veineuse et lymphatique.

u lieu de remonter jusqu'au cœur, le sang stagne dans les jambes, provoquant une impression de lourdeur, des gonflements et l'apparition de varices.

Un mauvais retour veineux

Le retour veineux, plus difficile au niveau des jambes du fait de la pesanteur, a besoin pour remonter au cœur d'être aidé par plusieurs pompes vasculaires et en premier lieu les muscles qui sont traversés par $80\,\%$ des vaisseaux et la voute plantaire.

A la différence des artères qui sont souples et élastiques pour absorber le flux impulsé par le rythme cardiaque, les veines sont plus toniques et munies de valvules, sortes de petits clapets qui se referment pour retenir le sang veineux. Comme un ascenseur qui referme ses portes à chaque étage, les veines referment leurs clapets. Les problèmes de circulation veineuse surviennent lorsque ces clapets ne se referment plus complètement. Le sang fuit à travers l'ouverture, les jambes stockent une plus grande quantité de sang et deviennent lourdes.

Plus de 18 millions!

L'insuffisance veineuse est une véritable maladie largement sous-estimée par la population française. Cela vient peut-être de son nom : après tout « insuffisance », cela n'a pas des allures gravissimes. Pourtant cela mène à de véritables problèmes de santé. Or, la plupart des personnes touchées en France ne se soignent pas.



Pays : France Périodicité : Trimestriel Date: NOV/DEC 16 / JAN 17

Page de l'article : p.46-49

Journaliste : V.L.



Page 2/4

Insuffisance veineuse

Les femmes plus concernées

Les femmes sont plus sujettes à ce type de problème que les hommes, tout simplement parce que dans la deuxième partie du cycle, l'utérus augmente de volume et constitue également un autre lieu de compression.

L'une des dernières études portant sur le problème a indiqué que plus de 18 millions de personnes souffrent de ce mal, excusez du peu! Et pire encore, les ¾ ne se soignent pas et la maladie progresse à la fois dans la population en général, mais aussi chez les plus jeunes, parfois dès l'adolescence. Il est donc grand temps de s'intéresser de plus près au phénomène.

Le processus est connu : le réseau veineux de nos membres inférieurs est chargé lorsque nous sommes adultes de faire remonter cinq litres de sang des pieds jusqu'au cœur, allant a contrario du phénomène d'apesanteur qui nous touche tous, en particulier lorsque nous sommes en position debout. Un système de clapets, les valvules, permet d'éviter que le sang ne redescende en permanence. Or, les veines sont moins solides que les artères : leurs parois sont plus minces, mais elles sont aidées dans leur rôle par la voûte plantaire et la contraction des mollets lorsque nous marchons.

Avec l'âge, ou parfois par hérédité, ces petits clapets se détériorent et restent fermés empêchant le sang de redescendre normalement. Les veines

deviennent moins toniques et peu à peu, l'insuffisance devient de plus en plus grave, pouvant mener à de sérieuses complications. Car il s'agit d'une maladie évolutive qui progresse lentement et sûrement. Il est donc possible de définir l'insuffisance veineuse comme un mauvais retour veineux se manifestant de différentes façons.

Si les femmes sont concernées en priorité, les deux sexes sont plus touchés une fois que l'âge augmente. Il n'en reste pas moins que la cible féminine l'est de façon plus précoce et que le nombre élevé de grossesses joue un rôle dans le déclenchement de l'insuffisance. Il va sans dire que la vie moderne est totalement partie prenante dans le développement de la maladie : le fait de rester assis la plupart du

Prévention oblige !

Le conseil des autorités sanitaires indique que de marcher au minimum une demi-heure par jour, de ne pas prendre les ascenseurs sont évidemment des mesures indispensables de prévention ou d'aide à la guérison dans le cas de l'insuffisance veineuse.

Femmes & rétention d'equ

La rétention d'eau peut survenir tout au long de la vie hormonale d'une femme :

- A l'adolescence lorsque le cycle se met en place et que les poussées d'hormones estrogènes ne sont pas contrebalancées par de bonnes quantités d'hormones progestérones.
- Lors de l'utilisation d'une pilule contraceptive qui ne vous convient pas.
- · Lors du syndrome prémenstruel.
- Lors d'éventuels traitements hormonaux qui ne vous conviennent pas.
- Lors de votre préménopause ou de votre ménopause, avec une amélioration possible par un traitement hormonal adéquat.
- · Lorsque vous êtes particulièrement stressée.

temps, de ne plus pratiquer de sport ou de marche régulièrement favorise grandement le phénomène, le muscle ne jouant plus son rôle de pompe.

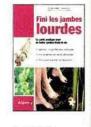
Boire, car l'eau chasse l'eau

L'intérêt de boire suffisamment d'eau chaque jour est évident pour la santé de tous. L'organisme doit équilibrer en permanence sa balance hydrique par

Le point sur l'insuffisance veineuse

En France, plus de 18 millions d'adultes souffrent de problèmes circulatoires des jambes. Le Dr Michèle Cazaubon, l'un des meilleurs spécialistes français du système veineux, nous dévoile toutes les facettes de l'insuffisance veineuse à chaque âge

de la vie. A la lumière des études scientifiques les plus récentes, elle nous démontre qu'il est possible de prévenir efficacement cette maladie et nous dit comment freiner voire stopper son évolution.



« Fini les jambes lourdes » de Michèle Cazaubon, Alpen Editions, 96 pages, 10 €.

Deux soins à tester

> Phyto pour jambes légères

Avec ces trois principes actifs, Cyclo 3 Fort est un complément alimentaire de phytothérapie qui agit contre les troubles de la circulation veineuse qui handicapent nombre de femmes, encore plus fortement pendant la saison estivale et quand il fait très chaud. Il vous soulagera rapidement contre les jambes lourdes, les douleurs et les impatiences.



Cyclo 3 Fort gélules de Naturactive Laboratoires Pierre Fabre, $10 \in la$ boîte de 60 gélules, en pharmacies.

> Soulager vos membres inférieurs

Le laboratoire Sevene Pharma met à disposition des personnes souffrant de troubles de la circulation veineuse un nouveau médicament homéopathique : Vascoflor est une combinaison 100% naturelle issue de trois plantes médicinales biologiques.

Vascoflor de Sevene Pharma, 10 à 15 € la boite de 3 tubes de 80 granules, en pharmacies.





Périodicité: Trimestriel

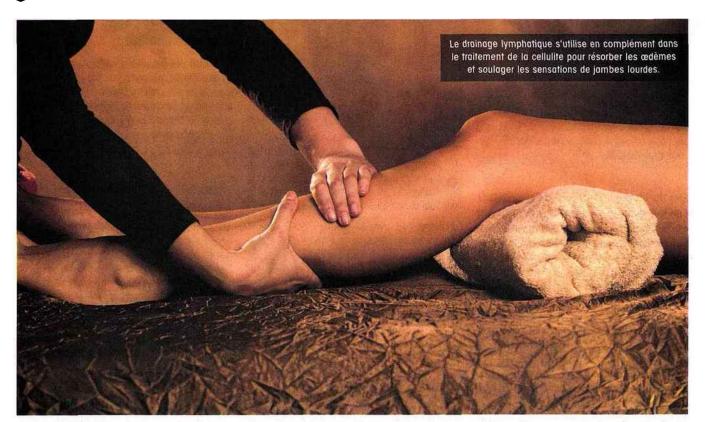
Date: NOV/DEC 16 / **JAN 17**

Page de l'article : p.46-49

Journaliste: V.L.



- Page 3/4

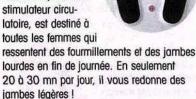


des apports quotidiens suffisants en eau. Chaque jour il perd, en effet, une assez grande quantité d'eau, par les urines bien sûr (1 à 1,5 litre par jour, volume qui s'adapte aux apports), mais aussi par les selles (100/150 g par jour), la voie cutanée (pertes sudorales liées à l'activité physique et aux besoins de la thermorégulation, très variables selon les individus) et la voie respiratoire (800 ml par jour, et ce d'autant plus en cas d'atmosphère très sèche).

La rétention d'eau bien connue des femmes est due aux hormones, responsables de ces mouvements rapides d'eau dans le corps féminin au cours du

Stimulateur circulatoire à domicile

70% des femmes souffrent d'insuffisance veineuse. Revitive LV, nouveau stimulateur circulatoire, est destiné à toutes les femmes qui



Revitive LV, garanti 2 ans, 169 € chez Darty, Boulanger, BHV...

cycle, et notamment à une arrivée massive d'estrogènes avant les règles et à la présence excessive d'ions et de sodium dans la cellule, provoquant un appel d'eau, d'où les divers gonflements.

Ces « kilos d'eau » sont heureusement très éphémères (même s'ils sont bien réels sur la balance qui peut subitement afficher une prise de poids de 1 à 3 kilos en l'espace de 48H !) et disparaissent le plus souvent en quelques jours avec l'arrivée des règles.

Si vous êtes sujette à la rétention d'eau, il faut donc boire beaucoup d'eau minérale, peu sodée. Le sel favorise l'hypertension artérielle. Il faut donc limiter votre consommation en sel, ne pas resaler vos aliments et vérifier avec votre médecin que votre pilule contraceptive n'est pas surdosée en œstrogènes.

L'idéal : le drainage lymphatique

Ce traitement s'utilise en complément dans le traitement cellulitique pour résorber les œdèmes et soulager les sensations de jambes lourdes. Il est également utilisé en traitement post-opératoire de chirurgie esthétique.



AHIMSA 5939169400503



Pays : France Périodicité : Trimestriel Date: NOV/DEC 16 / JAN 17

Page de l'article : p.46-49

Journaliste : V.L.

1





La méthode a été créée en 1933 par un Autrichien, le docteur Vodder, pour activer la circulation de la lymphe, stimulant ainsi le système de défense immunitaire et entraînant une détente profonde. Elle s'est depuis développée pour des applications médicales, kinésithérapeutes ou esthétiques, tant les bénéfices tirés de ce massage sont nombreux. La méthode a été souvent copiée, voire déformée ; ainsi les écoles qui l'enseignent sont-elles strictes sur la formation et le permanent recyclage de leurs diplômés.

Cette technique s'effectue en général par un kinésithérapeute avec une infinie douceur de la façon suivante: On ouvre les points, par des pressions circulaires, lentes et régulières, sur la peau. Pas question d'écraser les vaisseaux mais simplement d'ouvrir les portes qui libèrent les toxines. Le masseur commence par la citerne de Peke, située au niveau de la clavicule. Puis ses doigts s'attardent sur le creux de l'aine et enfin, les jambes avec une attention particulière pour les genoux, qui présentent souvent des gonflements disgracieux.

On pompe! Par des mouvements alternant pression et dépression, le masseur pompe en quelque sorte pour activer toute cette lymphe. Le rythme est

Pourquoi les veinotoniques sont-ils inefficaces ?

Considérés longtemps comme les médicaments adaptés au traitement des jambes lourdes, ils ont été dé-remboursés par la Sécurité sociale faute d'efficacité. Et pourtant, leurs principes actifs tonifient la paroi veineuse de façon à rapprocher les valvules, alors que ce passe-t-il ? Si une compression de la veine est localisée en amont, la pression du sana auamente mais comme les veines sont tonifiées, elles ne peuvent plus se dilater et la pression augmente avec des répercussions sur les capillaires. Donc non seulement vos jambes deviennent de plus en plus lourdes mais vos capillaires se dilatent rendant ainsi votre exposition à la chaleur inconfortable et contre indiquée.

Super soin pour des jambes légères!

Découvrez vite le Lanqi-spa à Paris! Confortablement installé dans un fauteuil, on pose ses pieds dans une cuve à vapeur contenant des extraits de plantes durant 20 mn. Pendant ce temps-lò, la praticienne masse le haut du dos, le cuir chevelu, les bras et les mains pour favoriser une détente totale. Après le hammam, arrive le massage des jambes suivi de la réflexologie plantaire durant 40 minutes. Ce soin spécifique des jambes et des pieds améliore la circulation sanguine, soulage les jambes lourdes en alter-



nant bain chaud à la vapeur, massage des jambes et réflexologie plantaire. Du bonheur à l'état pur !

Lanqi-spa (48, avenue de Saxe, 75007 Paris, Tél : 01 44 38 72 05), Soin hammam des pieds de 1 heure à 66 €.

toujours le même : 3 fois cinq pressions. Le ventre fait le premier l'objet du drainage. Les manœuvres au niveau de l'abdomen améliorent le péristaltisme intestinal. Si vous êtes stressée, le plexus sera lui aussi sollicité. Puis dans l'ordre, il enchaîne, sur les cuisses, les mollets, les chevilles. Le corps est ainsi drainé dans sa totalité, sans oublier le visage.

Changer ses habitudes

La sédentarité est une ennemie, le premier moyen de lutter contre l'insuffisance veineuse est de reprendre un minimum d'activité, l'important n'étant pas l'intensité de l'effort, mais la régularité.

Il y a aussi la chaleur qui a pour conséquence de dilater les veines et de pénaliser le retour veineux, surtout si la chaleur est concentrée sur les jambes. Le surpoids ici encore est un problème puisqu'il entraîne une pression supplémentaire, de plus il empêche aussi souvent d'avoir recours à l'activité physique, surtout après un certain âge.

L'insuffisance veineuse touche une femme sur trois à partir de la quatrième grossesse. La consultation sur ce sujet s'avère donc importante, il faut en parler.

Si l'on travaille debout, porter des chaussettes ou bas de contention aide au quotidien. Allonger ses jambes pendant la journée si possible.

En suivant les conseils ci-dessus, il est possible d'éviter bien des désagréments.

Quelles solutions?

A côté d'un drainage lymphatique régulier, il faut en priorité normaliser les fonctions digestives par une alimentation saine et équilibrée. Soulagez régulièrement votre foie et vos reins qui sont suspendus sous le diaphragme, vos exercices respiratoires abdominaux seront d'autant plus efficaces et vous libèreront plus facilement du stress.

Faites travailler vos mollets par la course à pied, la montée d'escalier, la marche sur la plante des pieds, l'aquagym, l'aquabiking, la natation avec palmes. Dormez les pieds légèrement surélevés. Faites attention aux talons trop hauts qui diminuent le travail de la voute plantaire. Cet été, marchez le long de la plage, l'eau de mer à mi-cuisse et demandez à votre conjoint de vous masser la plante des pieds et les mollets.

En plus d'apporter une sensation de bien-être générale, le massage des jambes améliore le retour veineux et soulage les symptômes des jambes lourdes. Basé sur des techniques conçues pour drainer l'excès d'eau, faire circuler les fluides, détendre les muscles et tonifier les veines, il est préconisé pour gérer les problèmes de circulation et améliorer la récupération sportive.

V.L.

À lire Vive les massages !

Avec cet ouvrage, découvrez : comment faire le point sur vos jambes, les bienfaits du massages, les techniques de massage et d'automassage, les gestes pour drainer, circuler, détendre et toni-



fier, les zones à traiter, les règles d'hygiène de vie et tous les secrets des professionnels.

« Le massage des jambes lourdes » d'Isabelle <u>Trombert-Gimeno</u>, Ellebore Editions, 142 pages, 22 €.



Périodicité : Quotidien

OJD: 223785

Date: 08 NOV 16 Page de l'article: p.33



Page 1/1

En bref

Le tunnel du Chambon réouvert pour la saison

Fermé depuis avril 2015 à cause d'un glissement de terrain en aval de Mizoën, le tunnel du Chambon, qui relie l'Isère aux Hautes-Alpes et qui raccorde l'Oisans au Briançonnais, devrait rouvrir à la circulation à la mi-décembre. Pour rappel, 34 millions d'euros ont été investis pour la réouverture de l'ouvrage.

Le spa Ahimsa du Monêtier obtient un label

Le spa Ahimsa du Monêtier-les-Bains a été certifié

"Charte qualité spa". «Il fait maintenant partie du top 50 français», se félicite la direction de l'établissement.

De nouveaux locaux pour les Éditions du Fournel

Le 21 octobre, les Éditions du Fournel ont inauguré leur nouveau siège. La société, créée il y a deux décennies, compte un catalogue de 250 titres, principalement sur le patrimoine local. Elle continue de se développer dans ses trois cœurs de métier: l'imprimerie, la publicité et les éditions culturelles.

Date : 04/11/2016 Heure : 18:00:52



alpesdusud.alpes1.com

Pays : France Dynamisme : 0

Page 1/2

Visualiser l'article

Hautes-Alpes : Charte de qualité décernée au SPA Ahimsa de Monétiers les Bains



Isabelle Trombert nous explique ce que signifie ce label dans "Alpes 1 et Vous" avec Annie Borgia

Cette certification est une validation d'un organisme extérieur (Excell Place) qui s'engage et garantit que dans l'établissement le client pourra se baser voire exiger certains critères de qualité incontournables dans le cadre de ce Label.

Les points clés sont les suivants :

Hygiène : tout est supervisé et noté dans un registre et notamment, la propreté du linge de soin, la désinfection des surfaces et matériels, la stérilisation des ustensiles et bien sûr la surveillance des eaux

Praticiens : ils sont tous diplômés (CV et copies des diplômes consultables sur demande) et bénéficient d'un plan de formation annuel écrit dans les registres. Ils sont extrêmement compétents, ils sont limités à un maximum de 5 heures de massages par jour de travail. Le client a donc la certitude de recevoir un soin par une personne brillante, compétente, et.... en bonne forme!

Niveau de gamme : le client sait qu'il disposera d'un lieu bien conçu, calme, spacieux (minimum de 12m² pour une cabine de soin simple), silencieux, agencé et décoré. Les matières utilisées et les produits sont nobles.



Date : 04/11/2016 Heure : 18:00:52

alpesdusud.alpes1.com

Pays : France Dynamisme : 0



Page 2/2

Visualiser l'article

Ecologie : les plastiques sont interdits. Tous les très nombreux consommables utilisés en soins sont biodégradables (maïs, soja, bambou...), les déchets sont triés et recyclés, les éclairages sont repensés, l'eau économisée, les produits de nettoyage et de lessive sont biologiques. Rien n'est laissé au hasard. Pas de tests sur les animaux et pas de produits de soins ou de revente à dérivés pétroliers.

Plus de renseignemnts sur la parge facobooh Ahimsa Le Spa ou www.spa-ahimsa.com

Tous droits réservés à l'éditeur PAHIMSA 283858752

FEMININ FOOTING

Pays : France

Périodicité : Bimestriel



Date: NOV 16/JAN 17 Page de l'article: p.20-23 Journaliste: V.L.

Page 1/4

圓

Insuffisance veineuse



Sensation de lourdeur, fourmillements, chevilles gonflées en fin de journée, la grande majorité des femmes se plaignent de jambes lourdes. En cause, une mauvaise circulation veineuse et lymphatique.

u lieu de remonter jusqu'au cœur, le sang stagne dans les jambes, provoquant une impression de lourdeur, des gonflements et l'apparition de varices.

Un mauvais retour veineux

Le retour veineux, plus difficile au niveau des jambes du fait de la pesanteur, a besoin pour remonter au cœur d'être aidé par plusieurs pompes vasculaires et en premier lieu les muscles qui sont traversés par $80\,\%$ des vaisseaux et la voute plantaire.

A la différence des artères qui sont souples et élastiques pour absorber le flux impulsé par le rythme cardiaque, les veines sont plus toniques et munies de valvules, sortes de petits clapets qui se referment pour retenir le sang veineux. Comme un ascenseur qui referme ses portes à chaque étage, les veines referment leurs clapets. Les problèmes de circulation veineuse surviennent lorsque ces clapets ne se referment plus complètement. Le sang fuit à travers l'ouverture, les jambes stockent une plus grande quantité de sang et deviennent lourdes.

Plus de 18 millions !

L'insuffisance veineuse est une véritable maladie largement sous-estimée par la population française. Cela vient peut-être de son nom : après tout « insuffisance », cela n'a pas des allures gravissimes. Pourtant cela mène à de véritables problèmes de santé. Or, la plupart des personnes touchées en France ne se soignent pas.

Périodicité : Bimestriel

Date: NOV 16/JAN 17 Page de l'article: p.20-23

Journaliste : V.L.



Page 2/4

Les femmes

plus concernées

Les femmes sont plus sujettes à ce type de problème que les hommes, tout simplement parce que dans la deuxième partie du cycle, l'utérus augmente de volume et constitue également un autre lieu de compression.

L'une des dernières études portant sur le problème a indiqué que plus de 18 millions de personnes souffrent de ce mal, excusez du peu! Et pire encore, les ¾ ne se soignent pas et la maladie progresse à la fois dans la population en général, mais aussi chez les plus jeunes, parfois dès l'adolescence. Il est donc grand temps de s'intéresser de plus près au phénomène.

Le processus est connu : le réseau veineux de nos membres inférieurs est chargé lorsque nous sommes adultes de faire remonter cinq litres de sang des pieds jusqu'au cœur, allant a contrario du phénomène d'apesanteur qui nous touche tous, en particulier lorsque nous sommes en position debout. Un système de clapets, les valvules, permet d'éviter que le sang ne redescende en permanence. Or, les veines sont moins solides que les artères : leurs parois sont plus minces, mais elles sont aidées dans leur rôle par la voûte plantaire et la contraction des mollets lorsque nous marchons.

Avec l'âge, ou parfois par hérédité, ces petits clapets se détériorent et restent fermés empêchant le sang de redescendre normalement. Les veines

Le point sur l'insuffisance veineuse

En France, plus de 18 millions d'adultes souffrent de problèmes circulatoires des jambes. Le Dr Michèle Cazaubon, l'un des meilleurs spécialistes français du système veineux, nous dévoile toutes les facettes de l'insuffisance veineuse à chaque âge

de la vie. A la lumière des études scientifiques les plus récentes, elle nous démontre qu'il est possible de prévenir efficacement cette maladie et nous dit comment freiner voire stopper son

évolution.



« Fini les jambes lourdes » de Michèle Cazaubon, Alpen Edifions, 96 pages, 10 €.



deviennent moins toniques et peu à peu, l'insuffisance devient de plus en plus grave, pouvant mener à de sérieuses complications. Car il s'agit d'une maladie évolutive qui progresse lentement et sûrement. Il est donc possible de définir l'insuffisance veineuse comme un mauvais retour veineux se manifestant de différentes façons.

Si les femmes sont concernées en priorité, les deux sexes sont plus touchés une fois que l'âge augmente. Il n'en reste pas moins que la cible féminine l'est de façon plus précoce et que le nombre élevé de grossesses joue un rôle dans le déclenchement de l'insuffisance. Il va sans dire que la vie moderne est totalement partie prenante dans le développement de la maladie : le fait de rester assis la plupart du

Prévention oblige!

Le conseil des autorilés sanitaires indique que de marcher au minimum une demi-heure par jour, de ne pas prendre les ascenseurs sont évidemment des mesures indispensables de prévention ou d'aide à la guérison dans le cas de l'insuffisance veineuse.

Femmes & rétention d'eau

La rétention d'eau peut survenir tout au long de la vie hormonale d'une femme :

- A l'adolescence lorsque le cycle se met en place et que les poussées d'hormones estrogènes ne sont pas contrebalancées par de bonnes quantités d'hormones progestérones.
- Lors de l'utilisation d'une pilule contraceptive qui ne vous convient pas.
- Lors du syndrome prémenstruel.
- Lors d'éventuels traitements hormonaux qui ne vous conviennent pas.
- Lors de votre préménopause ou de votre ménopause, avec une amélioration possible par un traitement hormonal adéquat.
- Lorsque vous êtes particulièrement stressée.

temps, de ne plus pratiquer de sport ou de marche régulièrement favorise grandement le phénomène, le muscle ne jouant plus son rôle de pompe.

Boire, car l'eau chasse l'eau

L'intérêt de boire suffisamment d'eau chaque jour est évident pour la santé de tous. L'organisme doit équilibrer en permanence sa balance hydrique par

Deux soins à tester

> Phyto pour jambes légères

Avec ces trois principes actifs, Cyclo 3 Fort est un complément alimentaire de phytothérapie qui agit contre les troubles de la circulation veineuse qui handicapent nombre de femmes, encore plus fortement pendant la saison estivale et quand il fait très chaud. Il vous soulagera rapidement contre les jambes lourdes, les douleurs et les impatiences.



Cyclo 3 Fort gélules de Naturactive Laboratoires Pierre Fabre, 10 € la boîte de 60 gélules, en pharmacies.

> Soulager vos membres inférieurs

Le laboratoire Sevene Pharma met à disposition des personnes souffrant de troubles de la circulation veineuse un nouveau médicament homéopathique : Vascoflor est une combinaison 100% naturelle issue de trois plantes médicinales biologiques.

Vascoflor de Sevene Pharma, 10 à 15 € la boite de 3 lubes de 80 granules, en pharmacies.



Périodicité : Bimestriel

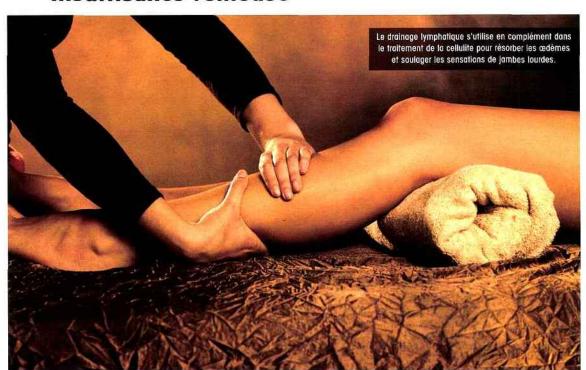
Date: NOV 16/JAN 17 Page de l'article: p.20-23

Journaliste : V.L.



Page 3/4

Insuffisance veineuse



des apports quotidiens suffisants en eau. Chaque jour il perd, en effet, une assez grande quantité d'eau, par les urines bien sûr (1 à 1,5 litre par jour, volume qui s'adapte aux apports), mais aussi par les selles (100/150 g par jour), la voie cutanée (pertes sudorales liées à l'activité physique et aux besoins de la thermorégulation, très variables selon les individus) et la voie respiratoire (800 ml par jour, et ce d'autant plus en cas d'atmosphère très sèche).

La rétention d'eau bien connue des femmes est due aux hormones, responsables de ces mouvements rapides d'eau dans le corps féminin au cours du

Stimulateur circulatoire à domicile

70% des femmes souffrent d'insuffisance veineuse. Revitive LV, nouveau stimulateur circulatoire, est destiné à toules les femmes qui ressentent des fourmillements et des jambes lourdes en fin de journée. En seulement 20 à 30 mn par jour, il vous redonne des jambes légères!

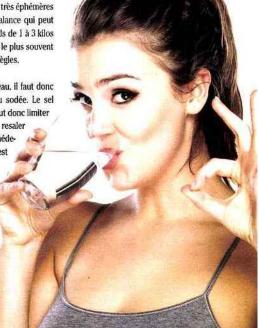
Revitive LV, garanti 2 ans, 169 € chez Darty, Boulanger, BHV... cycle, et notamment à une arrivée massive d'estrogènes avant les règles et à la présence excessive d'ions et de sodium dans la cellule, provoquant un appel d'eau, d'où les divers gonflements.

Ces « kilos d'eau » sont heureusement très éphémères (même s'ils sont bien réels sur la balance qui peut subitement afficher une prise de poids de 1 à 3 kilos en l'espace de 48H!) et disparaissent le plus souvent en quelques jours avec l'arrivée des règles.

Si vous êtes sujette à la rétention d'eau, il faut donc boire beaucoup d'eau minérale, peu sodée. Le sel favorise l'hypertension artérielle. Il faut donc limiter votre consommation en sel, ne pas resaler vos aliments et vérifier avec votre médecin que votre pilule contraceptive n'est pas surdosée en œstrogènes.

L'idéal : le drainage lymphatique

Ce traitement s'utilise en complément dans le traitement cellulitique pour résorber les œdèmes et soulager les sensations de jambes lourdes. Il est également utilisé en traitement post-opératoire de chirurgie esthétique.



Tous droits réservés à l'éditeur {}^AHIMSA 8290159400505

Périodicité : Bimestriel

Date: NOV 16/JAN 17 Page de l'article : p.20-23

Journaliste: V.L.



Page 4/4



La méthode a été créée en 1933 par un Autrichien, le docteur Vodder, pour activer la circulation de la lymphe, stimulant ainsi le système de défense immunitaire et entraînant une détente profonde. Elle s'est depuis développée pour des applications médicales, kinésithérapeutes ou esthétiques, tant les bénéfices tirés de ce massage sont nombreux. La méthode a été souvent copiée, voire déformée ; ainsi les écoles qui l'enseignent sont-elles strictes sur la formation et le permanent recyclage de leurs diplômés.

Cette technique s'effectue en général par un kinésithérapeute avec une infinie douceur de la façon suivante : On ouvre les points, par des pressions circulaires, lentes et régulières, sur la peau. Pas question d'écraser les vaisseaux mais simplement d'ouvrir les portes qui libèrent les toxines. Le masseur commence par la citerne de Peke, située au niveau de la clavicule. Puis ses doigts s'attardent sur le creux de l'aine et enfin, les jambes avec une attention particulière pour les genoux, qui présentent souvent des gonflements disgracieux.

On pompe! Par des mouvements alternant pression et dépression, le masseur pompe en quelque sorte pour activer toute cette lymphe. Le rythme est

Pourquoi les veinotoniques sont-ils inefficaces?

Considérés longtemps comme les médicaments adaptés au traitement des jambes lourdes, ils ont été dé-rembourses par la Sécurité sociale faute d'efficacité. Et pourtant, leurs principes actifs tonifient la paroi veineuse de façon à rapprocher les valvules, alors que ce passe-t-il ? Si une compression de la veine est localisée en amont, la pression du sang augmente mais comme les veines sont tonifiées, elles ne peuvent plus se dilater et la pression augmente avec des répercussions sur les capillaires. Donc non seulement vos igmbes deviennent de plus en plus lourdes mais vos capillaires se dilatent rendant ainsi votre exposition à la chaleur inconfortable et contre indiquée.

Super soin pour des jambes légères !

Découvrez vite le Langi-spa à Paris ! Confortablement installé dans un fauteuil, on pose ses pieds dans une cuve à vapeur contenant des extraits de plantes durant 20 mn. Pendant ce temps-là, la praticienne masse le haut du dos, le cuir chevelu, les bras et les mains pour favoriser une détente totale. Après le hammam, arrive le massage des jambes suivi de la réflexologie plantaire durant 40 minutes. Ce soin spécifique des jambes et des pieds améliore la circulation sanguine, soulage les jambes lourdes en alter-



nant bain chaud à la vapeur, massage des jambes et réflexologie plantaire. Du bonheur à l'état pur !

Langi-spa (48, avenue de Saxe, 75007 Paris, Tél : 01 44 38 72 05), Soin hammam des pieds de 1 heure à 66 €.

toujours le même : 3 fois cinq pressions. Le ventre fait le premier l'objet du drainage. Les manœuvres au niveau de l'abdomen améliorent le péristaltisme intestinal. Si vous êtes stressée, le plexus sera lui aussi sollicité. Puis dans l'ordre, il enchaîne, sur les cuisses, les mollets, les chevilles. Le corps est ainsi drainé dans sa totalité, sans oublier le visage.

Changer ses habitudes

La sédentarité est une ennemie, le premier moyen de lutter contre l'insuffisance veineuse est de reprendre un minimum d'activité, l'important n'étant pas l'intensité de l'effort, mais la régularité.

Il y a aussi la chaleur qui a pour conséquence de dilater les veines et de pénaliser le retour-veineux. surtout si la chaleur est concentrée sur les jambes. Le surpoids ici encore est un problème puisqu'il entraıne une pression supplémentaire, de plus il empêche aussi souvent d'avoir recours à l'activité physique, surtout après un certain âge.

L'insuffisance veineuse touche une femme sur trois à partir de la quatrième grossesse. La consultation sur ce sujet s'avère donc importante, il faut en parler.

Si l'on travaille debout, porter des chaussettes ou bas de contention aide au quotidien.

Allonger ses jambes pendant la journée si possible.

En suivant les conseils ci-dessus, il est possible d'éviter bien des désagréments.

Quelles solutions?

A côté d'un drainage lymphatique régulier, il faut en priorité normaliser les fonctions digestives par une alimentation saine et équilibrée. Soulagez régulièrement votre foie et vos reins qui sont suspendus sous le diaphragme, vos exercices respiratoires abdominaux seront d'autant plus efficaces et vous libèreront plus facilement du stress.

Faites travailler vos mollets par la course à pied, la montée d'escalier, la marche sur la plante des pieds, l'aquagym, l'aquabiking, la natation avec palmes. Dormez les pieds légèrement surélevés. Faites attention aux talons trop hauts qui diminuent le travail de la voute plantaire. Cet été, marchez le long de la plage, l'eau de mer à mi-cuisse et demandez à votre conjoint de vous masser la plante des pieds et les

En plus d'apporter une sensation de bien-être générale, le massage des jambes améliore le retour veineux et soulage les symptômes des jambes lourdes. Basé sur des techniques conçues pour drainer l'excès d'eau, faire circuler les fluides, détendre les muscles et tonifier les veines, il est préconisé pour gérer les problèmes de circulation et améliorer la récupération sportive.

V.L.

À lire Vive les mass

Avec cet ouvrage, découvrez : comment faire le point sur vos jambes, les bienfaits du massages, les techniques de massage et d'automassage, les gestes pour drainer. circuler, détendre et toni-



fier, les zones à traiter, les règles d'hygiène de vie et tous les secrets des professionnels.

« Le massage des jambes lourdes » d'Isabelle Trombert-Gimeno, Ellebore Editions, 142 pages, 22 €.





Date: 28 OCT 16

Page de l'article : p.58,60,62,...,72

Page 1/12

DOSSIER

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE 444 nouveautés publiées d'octobre 2016 à mars 2017 BIBLIOGRAPHIE ÉTABLIE PAR MARIE-CLAIRE VIERLING, AVEC ELECTRE BIBLIO DÉVELOPPEMENT PERSONNEL58 Maladies et prévention68 Se connaître58 Vie sociale65 Troubles psychiques70 FORME65 QUAND LES PATIENTS BIEN CHEZ SOI, Activités physiques65 TÉMOIGNENT70 BIEN DANS SA VIE60 Naturopathie70 Remèdes traditionnels71 Méditation62 MÉDECINE CHINOISE71 Reiki71 Régimes68 Autres thérapies71

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

SE CONNAÎTRE

Le cerveau : ces émotions qui nous dirigent Bernard Anselem

L'étude montre comment les émotions peuvent venir pertur-ber la vie de chacun en se mani-festant par du dégoût, de la jalou-sie, de la culpabilité, etc. L'individu est ainsi contraint de tenter de les contrôler ce qui peut les faire res-surgir plus violemment sous la forme d'angoisses ou de déprime. Des conseils pour savoir com-ment améliorer son bien-être, son rapport à soi et aux autres. Alpen, 2016 (Grande série) 300 p. ISBN 978-2-35934-461-5

Br. 19,50 € env. Parution : octobre.

Se connaître par les couleurs Frédérique Pétorin

Présentation d'un outil de connaissance de soi et d'évolu-tion personnelle avec le langage des oiseaux, des couleurs, des métaux et des cristaux. Courrier du livre, 2016 145 p.: ill. en coul. ; 17 x 13 cm ISBN 978-2-7029-1262-1 Coffret 27 € env. A paraître : novembre.

Pour utiliser pleinement son potentiel Elisabeth Aubret-Hunsinger, Virginie Lanouguère-Bruneau Une histoire et des conseils pour progresser dans son épanouis-sement personnel. Cet ouvrage s'intéresse aux différents types d'intelligence (création, émotion, logique, analyse, etc.) et aux moyens de développer son pomoyens de développer son po-tentiel. Courrier du livre, 2016 (Un psy dans mon canapé) 192 p. : 21 x 15 cm ISBN 978-2-

7029-1255-3 Br. 16 € env. Parution : octobre.

Tous passeurs en humanité Elie Somot

Elle Somot Mélant conseils pratiques, té-moignage de son expérience personnelle et réflexions philo-sophiques, E. Somot donne les clés pour mieux connaître son potentiel, ses talents et son fonc-tionnement intérieur. J. Do Bentzinger 2016 Ziz 14 cm ISBN 978-2-84960-578-3

Br. 19 € env. Parution : octobre.

La force des fragiles Muriel Mazet

L'auteure, psychothérapeute, distingue la fragilité de la fai-blesse et envisage la première comme bénéfique. Elle montre à travers des portraits et des exemples comment ce trait de caractère peut être cultivé pour développer sa créativité, faire preuve de tolérance et d'humipreuve de tolérance et d'humi-lité, mais aussi pour repousser ses limites et mieux se connaî-

Eyrolles, 2016 (Comprendre et agir) 21 x 16 cm ISBN 978-2-212-56424-2 Br. 18 € env. Parution : octobre.

100 questions pour découvrir ous êtes qui vous êtes Frédéric Falisse

Présentation de la méthode éla-borée par l'auteur appelée la questiologie. La méthode basée sur la collecte de plus de 4 000 questions permet de se poser la bonne question au bon mo-

Favre, 2 017 ISBN 978-2-8289-1533-9 Br. 26 € env. A paraître: janvier.

Découvrir et accueillir sa part d'ombre : construire son identité Mireille Rosselet-Capt

Selon C. Jung. la personnalité est constituée de trois ins-tances: le moi, la persona et l'ombre (l'identité cachée). L'auteure propose des moyens originaux pour intégrer sa part obscure à sa part lumineuse et ainsi constituer un nouvel équi-

Jouvence, 2 017 (Développement personnel) 96 p. ; 18 x 13 cm ISBN 978-2-88911-788-8

Br. 4,95 € env. A paraître : janvier.

Choisir, c'est renoncer ! : trouver sa passion, c'est se trouver soi-même Luna Elle

Luna Elle
Ce livre graphique et ludique offre des techniques précieuses
destinées à se reconnecter avec
sa voix intérieure. Le lecteur se
confronte à ses hésitations, à ses peurs au travers d'expériences et de citations d'artistes afin de

et de citations d'artistes afin de trouver sa passion et se trouver soi-même. La Martinière, 2 017 (Développement per-sonnel) 176 p. ISBN 978-2-7324-7937-8 Br. 15,90 € env. A paraître : février.

Cessez d'être parfait, soyez Brené Brown

Dix étapes pour s'épanouir pleinement en acceptant ses imperfections.

Leduc.s, 2016 207 p. ; 23 x 15 cm ISBN 979-10-285-0298-0 Br. 17 € env. A paraître : novembre.

L'ennéagramme : 9 profils pour mieux se comprendre libérer son potentiel et révéler le meilleur de soi-même

Valérie Fobe-Coruzzi

Ouvrage pratique présentant les neuf types de personnalités qui existent dans le monde, grâce à l'ennéagramme. A travers cette figure géométrique issue de la tradition orientale, l'auteur propose une méthode pour mettre en valeur ses points forts, dé-couvrir les enjeux de la communication non verbale et révéler le meilleur de soi-même. Leduc.s, 2016 (C'est malin poche) 192 p. ; 15 x 21 cm ISBN 979-10-285-0267-6 Br. 15 € env. Parution : octobre.

Sanchin: les trois hatailles Emmanuel Akermann

L'auteur présente les trois défis qui se présentent à l'homme d'aujourd'hui s'il veut vivre libre et heureux : la connaissance de soi, la culture de son corps et la recherche d'un environnement sain. Il propose des conseils de préparation mentale et phy-sique, ainsi qu'une méthode de

stretching global. Manokan, 2016 (Elemental collection) 340 p. :ill.encoul.; 20 x 20 cm ISBN 978-2-36905-007-0

Br. 25,90 € env. Parution : octobre.

Rien de ce qui est inhumain ne m'est étranger : manuel de combat spirituel Martin Steffens

Un guide pour combattre ses démons intérieurs et s'épanouir, Partant du constat que ce qui est inhumain est propre à l'homme, l'auteur propose à chacun de s'ouvrir au mal, de combattre sa

propre intimité. Points, 2016 (Vivre) 160 p. : 19 x 13 cm ISBN 978-2-7578-4924-8 ISBN 978-2-7578-4924-8 Br. 10 € env. Parution : octobre.

Au diapason du corps : un chemin de transformation en thérapie Marie-Christiane Beaudoux

Marie-Christiane Beaudoux
La psychologue propose de comprendre les aspects de la personnalité et de les corriger en se remémorant l'histoire de ses
ancêtres, son séjour prénatal ou
les débuts de sa vie, et ainsi, de
déterminer quand le mauvais
comportement a été acquis pour
mients l'amorcer.

mieux l'amorcer. Quintessence, 2016 (Ressources & santé) 128 p. ; 23 x 15 cm ISBN 978-2-35805-196-5 128p. : 23 x 15 cm | SBN 978-2-33003 . Br. 13 € env. A paraître : novembre.

S'éveiller aux pouvoirs guérisseurs des mondes guerisseurs des mondes oniriques : du rêve à l'expérience hors du corps Marguerite Lalèyê A travers l'exploration des rêves

lucides et des sorties hors du lucides et des sorties hors du corps, la thérapeute propose un entraînement pour développer une compréhension de soi ou établir un contact avec sa person-nalité pour se libérer du stress, de l'anxiété, des insomnies, etc. Recto Verseau, 2016 176 p. ; 21 x 15 cm 1589 1978-2-88343-246-8

Br. 20 € env. A paraître : novembre.

CONFIANCE EN SOI

Le coaching facilité
par le cheval
Agnès Soulet de Brugière
Ne nécessitant aucune connaissance équestre préalable, cet ouvrage explique comment le cheparal, ique, le rôle, de cach, et val joue le rôle de coach et améliore la confiance en soi, la détermination, la communica-tion non verbale, la maîtrise des émotions, la gestion des conflits et la persuasion sans brutalité. Belin, 2016 80 p. ; 24 x 17 cm ISBN 978-2-Br. 19,90 € env. Parution : octobre.

Osez l'audace ! : votre vie n'attend que vous

Aurélien Essertel

Des conseils pour changer son regard sur soi-même et sur sa

vie, dépasser ses peurs et se réa-liser pleinement, inspirés de l'ex-périence de coach en développe-ment personnel de l'auteur. Carnets Nord, 2016 160 p. 18 x 12 cm ISBN 978-2-35536-272-9 Br. 13 € env. A paraître : novembre.

Dites oui à la pleine confiance : 101 exercices simples pour changer votre vie

Christophe Médici

L'auteur propose des outils concrets pour créer les conditions d'une confiance retrouvée. tions d'une contiance retrouvée.
Il encourage à quitter la zone de confort pour migrer vers une zone de progrès, et impulser un nécessaire changement afin d'aller à la conquête de nous-

memes. Dangles, 2016 (Psycho) 21 x 15 cm ISBN 978-2-7033-1129-4 Br. 19 € env. Parution : octobre.

L'estime de soi : apprendre à s'almer avec ou sans les autres

Marie-Joseph Chalvin Les raisons d'un manque de confiance en soi sont explicontrance en soi sont expi-quées tout en proposant des pistes pour développer l'estime personnelle dans sa vie privée et au travail : reconnaître son espace vital, valoriser les différences, s'appuyer sur ses amis, avoir un projet de vie, etc. Nou-velle édition incluant de nouveaux tests et des dévelor ments sur l'estime de soi

enfants. Eyrolles, 2016 (Comprendre et agir), Nouvelle édition 247 p.: 22 x 16 cm ISBN 978-2-212-56586-7 Br. 18 € env. A paraître : novembre.

Développer confiance et estime de soi Marie-Hélène Laugier

Ce cahier pratique rassemble des jeux, des conseils et des mini-défis à réaliser pour ac-quérir progressivement une meilleure estime de soi. L'auteure fournit des clés pour déceler ses forces, analyser ses fragilités et évaluer sa juste va-

leur. ESI, 2016 64 p. : 21 x 15 cm ISBN 978-2-8226-0512-0 Br. 4,95 € env. A paraître : décembre.

Se libérer de nos démons : oublier peur, culpabilité... et lâcher prise Cécile Kapfer

procrastination, dépendance, l'au-teure aide à mieux comprendre ses émotions afin de s'en libérer et de reprendre confiance en soi

Jouvence, 2016 (Développement person nel) 18 x 13 cm ISBN 978-2-88911-778-9 Br. 4,95 € env. A paraître : novemb

J'arrête de trop penser : se libérer de son saboteur intérieur pour retrouver confiance en soi et sérénité Béatrice Lorant

Des conseils immédiatement applicables, accompagnés de témoi-gnages, pour clarifier ses idées, devenir intellectuellement plus productif et éviter le burn-out. Leduc.s. 2 017 (C'est malin poche) 192 (18 x 11 cm ISBN 979-10-285-0302-4 Br. 6 € env. A paraître : janvier.

Fuck l'estime de soi Dr Michael Bennett, Sarah Bennett

Un guide destiné à ceux qui pensent qu'il faut avoir une bonne image de soi pour être heureux, qu'il faut maîtriser l'art de la persuasion pour réussir, qu'il ne faut pas laisser entrevoir ses fai-blesses, etc. Pour chaque problématique, les auteurs montrent ent définir les limites de ce qui est possible, fixent des buts réalistes et proposent une méthodologie pour y parvenir. T. Souccar, 2016 (Fuck feelings) 112 p.:19 x 13 cm ISBN 978-2-36549-210-2 Br. 6,90 € env. A paraître: novembre.

Le discernement : identifier ses priorités et s'affirmer Arnaud Magnier

Pour être en mesure de mieux vivre ensemble dans une société abrupte, l'auteur propose avec des conseils concrets, de suivre l'école du stoïcisme pour redéfi-nir les valeurs de notre vie privée ou professionnelle et de les défendre âprement. Ed. du Toucan, 2016 288 p. ; 22 x 14 cm ISBN 978-2-8100-0719-6

Br. 16 € env. A paraître : novembre.

Oui, je peux : cartes Louise L. Hay Un jeu de cartes pour découvrir un message positif pour chaque journée, sur divers sujets tels que la santé, le pardon, la richesse, la créativité, la réussite professionnelle ou l'estime de soi. G. Trédaniel, 2016 III. en coul. : 11 x 11 cm ISBN 978-2-8132-0966-5

Coffret 22 90 € env Parution : octobre

Date: 28 OCT 16

Page de l'article : p.58,60,62,...,72



Page 2/12

BIBLIOGRAPHIE

SE PRENDRE EN MAIN

Comment penser comme Steve Jobs Daniel Smith : traduit de l'anglais

(Grande-Bretagne) par Tina

Sur les traces du cofondateur de la firme Apple, ce guide propose des conseils et des techniques pour améliorer son efficacité, contester les règles, savoir rebondir et saisir les opportunités dans sa vie personnelle comme professionnelle. City, 2016 224 p. ISBN 978-2-8246-0838-9 Br.18 € env. Parution : octobre.

La pensée positive : conseils et exercices pour pratiquer la pensée positive John Mac : lu par Juliette Lancrenon

Un guide de la pensée positive, qui allie des exercices de respi-ration à une réflexion sur ce qu'est la pensée positive et com-ment changer sa vie grâce à

celle-ci. La Compagnie du savoir, 2016 (Dévelop-pement personnel) paraître : ISBN 978-2-8211-0338-2

13 € env. Parution : octobre.

Tenir ses bonnes résolutions : le cahier d'exercices qui vous veut du bien Nathalie Renard, Isabel

Fouchecour ; illustrations Isabelle Maroger

Ce cahier d'exercices ludiques accompagne pas à pas le lecteur dans la réalisation de ses bonnes résolutions. Il l'invite à écrire et dessiner ce qu'il a à faire, la pro-

sultats. ESF éditeur, 2 017 (Cahier d'exercices). Nouvelle édition 64 p. : ill. en coul. : 22 x 17 cm ISBN 978-2-8104-2048-3 Br. 7,95 € env. A paraître : janvier.

Qui veut gagner des neurones ? Jean-Pierre Polydor

L'Esprit du temps, 2 017 ISBN 978-2-Br. 21 € env. A paraître : janvier.

Le livre du Hygge : mieux vivre : la méthode danoise Meik Wiking Frist, 2016 288 p. :21 x15 cm ISBN 978-2-412-01954-2

Br.14,95€env.Aparaître : novembre.

L'art de l'essentiel : jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi Dominique Loreau

Proposant un désencombre-

ment aussi bien physique que mental au quotidien, l'auteure distingue d'abord une phase

de préparation, avec bilan et

introspection, puis une mise en place grâce à des tech-niques, des explications et des

conseils pour parvenir à l'es-

sentiel. Flammarion, 2016 Nouvelle édition 208 p. : 21 x 15 cm ISBN 978-2-08-137933-6

Rel. sous jaquette 9,90 € env. Paru-tion : octobre.

Des conseils tirés du feng-shui pour repérer, lire, et uti-liser les signes de son envi-

ronnement spatio-temporel.

La voie du feng-shui : chevaucher le temps,

apprivoiser l'espace, prendre sa place Marie-Pierre Dillenseger

Le petit livre de la PNL Monique Richter

L'auteur présente les principes de la programmation neurolin-guistique (PNL) et explique comment les mettre en pratique pour se concentrer efficacement ur son énergie et accroître motivation et performances. First, 2016 (Le petit livre...) 160 p. ; 12 x 9 cm ISBN 978-2-412-01638-1

Br. 2,99 € env. A paraître : novembre.

Les bonnes résolutions pour les nuls : boîte à questions Proposition de bonnes résolu-

tions pour renouveler son quotidien, renouer avec une saine, renoncer aux habitudes néfastes et prendre un nouveau

gepart.

First, 2016 (Pour les nuls) 192 p. ; 18 x 10 cm ISBN 978-2-7540-8908-1

Coffret 10,99 € env. Parution : octobre.

L'esprit papillon : sortez de votre cocon et révélez-vous !

Agnès Ledig ; illustrations Jacques Koch

L'auteure s'appuie sur son expérience personnelle et sur son expérience auprès de ses patientes afin de proposer un ouvrage si-tué entre le développement personnel, le guide pratique et le ca-hier d'exercices émotionnels. Fleuve éditions, 2016 320 p.; 21 x 15 cm ISBN 978-2-265-11632-0 Br. 16,90 € env. Parution : octobre.

C'est décidé, je déconnecte!: éteignez vos écrans et mencez à profiter de la vie

Près de 70 conseils et idées d'activités pour se libérer des écrans et de l'électronique : explorer le patrimoine, faire du vélo, tenter le théâtre de rue, passer du temps en famille, jardiner, ap-prendre un instrument, observer les étoiles, aider un refuge d'animaux, se déguiser, etc. Avec des astuces pour éteindre de plus en plus souvent ses écrans. Editions de l'Imprévu, 2 017 128 p. : ill. en

noir et en coul. : 18 x 13 cm ISBN 979-10-

Br. 11,95 € env. A paraître : janvier.

InterEditions ; INREES, 2016 (Nouvelles évidences) 240 p. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-7296-1617-5

Br. 18,90 € env. Parution : octobre.

Louisa Thomsen Brits ; traduit

de l'anglais par Isabelle Chelley Guide pratique et philoso

pique du « hygge », un art de vivre danois qui consiste no-tamment à transformer l'ordi-naire en enchantement en re-cherchant la simplicité, la convivalité et an accession.

convivialité et en savourant

l'instant présent en pleine

Conscience. R. Laffont, 2016 ISBN 978-2-221-19646-

Br. 15,90 € env. A paraître : novem-

se libérer du superflu pour revenir à l'essentiel

L'auteure présente le minima

lisme comme un art de vivre.

Elle explique comment ranger peut illuminer son quotidien et comment faire du tri peut

amener à voir la vie du bon côté. Après avoir cité dix rai-

elle, présente les principaux

L'art du minimalisme

Elodie-Joy Jaubert

Hygge: l'art du bonheur à la danoise

Bien chez soi, bien dans sa vie

Développez votre force mentale Chris McNab

Des conseils pour exercer sa force mentale à partir d'entraî-nements inspirés de ceux dispensés aux forces spéciales, afin de maximiser sa résistance en quelques semaines : nutrition, repos, pensée positive, état d'esgagnant, gestion du

Br. 14,95 € env. A paraître : janvier.

La structure de la magie. 1, Langage et thérapie Richard Bandler. John Grinder ; préfaces de Virginia Satir. Gregory Bateson et Milton H. Erickson : traduit d'Eugène Girod Un manuel didactique pour dé-

personne. InterEditions, 2016 (Développement per-

Br. 28 € env. Parution : octobre.

PNL sont présentés. InterEditions, 2016 (Développement per-

Arrêtez de vous trouver des excuses ! : le livre pour changer et vivre la vie que vous souhaitez Wayne W. Dyer : traduit de l'anglais par Eric Villeroc

A la lumière de l'enseignement de Lao Tseu, le psychothérapeute propose une méthode,

piliers (l'art des listes, le jeu

des 33, le kakébo) avant d'ins-

pecter chaque pièce de la

Harson. Leduc.s, 2016 160 p. : ill. en coul. : 21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0272-0

Une présentation du minima-

lisme comme un art de vivre pour s'épanouir et retrouver

la paix intérieure. Rustica, 2 017 144 p. ; 22 x 16 cm ISBN 978-2-8153-0939-4

Br. 12,95 € env. A paraître : février.

La magie de la liste : faites la liste de vos rêves,

A la fois témoignage, guide

pratique et boîte à outils, l'ou-

vrage propose d'établir des

listes d'envies et de rêves à

réaliser. En dresser l'inven-

taire permet de trouver en soi

les ressources nécessaires pour accomplir son destin. Mazarine, 2016 (Documents) 288 p.;

22 x 14 cm ISBN 978-2-86374-430-7 Br. 20 € env. Parution: octobre.

Yuval Abramovitz

15 cm ISBN 979-10-285-0272-0 Br. 13 € env. Parution : octobre.

Minimalisme, la quête du bonheur et de la liberté

par la simplicité Judith Crillen

stress, etc. Editions de l'Imprévu, 2 017 320 p. ; 18 x 13 cm ISBN 979-10-295-0551-5

Un manuel didactique pour décoder le processus du changement. Les auteurs explicitent les paramètres de l'interaction entre les êtres humains qui aboutissent à modifier les comporte-ments, rendant possible une re-programmation bénéfique à la

sonnel et accompagnement). Nouvelle édi-tion 296 p. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-7296-

La structure de la magie. 2, Communication et changement Richard Bandler, John Grinder

traduit de l'américain par Eugène Girod

Les éléments et les outils de la sonnel et accompagnement) 296 p. : 24 x 16 cm ISBN 978-2-7296-1640-3 Br. 28 € env. Parution : octobre.

centrée sur sept questions, pour apprendre à changer ses an-ciennes habitudes de pensée afin de se réinventer et de se réa-

Ilser. J'ai lu, 2016 (J'ai lu. Aventure secrète) 416p. :23×16cm ISBN 978-2-290-10160-

Br. 760 € env. Parution : octobre. Eveillez votre pouvoir

de guérison
Pierre Lessard, préfaces, Guy
Corneau et Sylvie Morin
Une invitation à prendre sa
santé en main en stimulant son

pouvoir d'autoguérison pour trouver la clé d'une santé globale et durable. Le Jour, 2016 272 p. ISBN 978-2-89044-

Br. 18 € A paraître : novembre.

Apprenez à conduire votre cerveau : pour le comprendre et en tirer le meilleur Yves-Alexandre Thalmann

Un ouvrage illustré qui présente le fonctionnement du cerveau et propose des exercices pour l'entretenir (alimentation, oxygénation, régénération), le conduire (gérer l'activité mentale, les émotions, etc.), manœuvrer en interaction et réagir aux dysfonctionnements (stress, dépression, etc.).
Jouvence, 2016 288 p. ISBN 978-2-88911-

Br. 19,90 € env. A paraître : novembre.

Pratiquer la loi de l'attraction au quotidien : 49 cartes et leur livret explicatif Slavica Bogdanov

Un jeu pour sentir chaque jour son énergie positive et recevoir des conseils d'action sur sept thèmes : la générosité, le pardon guérisseur, l'amour incondition-nel de soi, la gratitude sincère, la demande claire et lucide, l'action consciente et la réceptivité ou-

Jouvence, 2016 (Coffrets) III.: 17 x 12 cm ISBN 978-2-88911-757-4 Coffret 22,90 € env. Parution: octobre.

Petit cahier d'exercices d'efficacité personnelle Yves-Alexandre Thalmann ; illustrations Jean Augagneur

Des exercices pour gagner en efficacité, lutter contre les pensées négatives, l'autodévalorisation, les colères et angoisses qui gaspillent l'énergie et entravent les actions

actions: Jouvence. 2 017 (Petit cahier, sport cêré-bral du bien-être). Nouvelle édition 63p. : ill. : 22 x 17 cm ISBN 978-2-88911-742-0 Br. 6,90 € env. A paraître : janvier.

L'art de questionner : pourquoi, quand, comment ? Patrice Ras

Cette méthode pour apprendre à poser des questions rassemble des conseils et des techniques pour mieux la pratiques. Jouvence, 2 017 (Pratiques Jouvence) 96p. :18x11cm/S8N978-2-88911-791-8 Br. 4,95 € env. A paraître : janvier.

Kaizen: le changement pas à pas Alain Pénichot

Méthode japonaise de dévelop-pement personnel et d'épanouissement professionnel qui, par des exercices pratiques, in-vite à changer son regard sur soi et son environnement. F. Lanore, 2016 (Développement personnel) 128 p. : 19 x 12 cm ISBN 978-2-85157-803-

Br. 10 € env. Parution : octobre

Biblio coaching : les livres à llre pour éclairer votre vie Émilie Devienne

Qu'il s'agisse de littérature, d'essais ou d'ouvrages pratiques, l'auteure propose une bibliogra-phie permettant à chacun de mieux se connaître, réfléchir sur ses amours, améliorer ses relations, comprendre son mal-être Leduc.s. 2016 208 p. ; 21 x 15 cm ISBN 979 10-285-0278-2

Br. 16 € env. A paraître : novembre.

Tiens-toi droit(e) !: épanouissez-vous grâce au savoir-vivre Gene Ricaud-François : préface

Thomas D'Ansembourg : illustrations Magalie Foutrier Guide pour développer sa confiance en soi, enrichir son rapport aux autres et s'épanouir grâce au savoir-vivre. Concer-nant tous les moments du quotidien, les gestes de politesse (se tenir droit, regarder en face, dire bonjour, être à l'heure, etc.) permettent de mieux vivre ensemble. Des exemples sont pris dans la littérature et le cinéma. Leduc.s, 2016 192 p.: ill. ; 21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0264-5

Br. 17 € env. Parution : octobre.

J'ose la magie du matin : les programmes prodigieux pour avoir enfin du temps pour soi ! Isalou Beaudet-Regen

Quinze programmes pour mettre en place les programmes matinaux proposés par l'auteure, acagnés d'exercices, de tests et de conseils. Leduc.s, 2 017 (C'est malin) 64 p. : ill. ; 21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0299-7

Br. 7,90 € env. A paraître : janvier.

Je râle moins... mais mieux ! : les clés pour ne plus s'agacer pour un rien, et retrouver sérénité et harmonie Aurore Aimelet

Guide pour repérer ce qui agace au quotidien, pour apprendre ensuite à voir les situations de façon plus positive, arrêter de râ-ler et prendre de nouvelles ha-

Dirticles. Leduc.s, 2016 (C'est malin poche) 18 x 11 cm ISBN 979-10-285-0258-4 Br. 6 € env. Parution : octobre.

Les petits riens pour changer sa vie!:les vraies bonnes idées toutes simples pour avancer et être mieux dans sa tête, son corps, son travail, ses amours!

Aurore Aimelet Inspirée du kaizen japonais, l'au-teure propose des conseils et des astuces pour se sentir bien dans son corps, son esprit et en toutes

situations. Leduc.s. 2 017 (C'est malin poche) 192 p. : 18 x 11 cm ISBN 979-10-285-0301-7 Br. 6 € env. A paraître : janvier.

Se relever après une épreuve : 12 histoires vraies de résilience et d'espoir

Les témoignages d'hommes et de femmes qui ont traversé des épreuves et en sont sortis diffé-rents, plus humbles et plus forts. Ils révèlent ce sur quoi ils se sont appuyés et livrent leurs secrets, afin d'aider chacun à méditer et à redonner du sens à sa vie. Leduc.s. 2016 (Les histoires réconfortantes) 192 p. :21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0265-2

Br. 16 € env. Parution : octobre.

Le pouvoir du cerveau quantique : comment faire exploser le potentiel caché de votre cerveau Italo Pentimalli, J. L. Marshall

Les auteurs exposent leur dé-couverte et leur application d'un savoir antique permettant d'améliorer le potentiel de son cerveau et son bien-être personnel.

Macro Editions, 2016 ISBN 978-88-931909-

Br. 16,95 € env. Parution : octobre.

Le principe du petit pingouin : apprenez à lâcher prise Denis Doucet

Guide de développement personnel pour arrêter de se perdre en voulant absolument s'adapter à toutes les situations et pour apprendre à être à l'écoute de ses

prendre a erre a l'ecoute de ses besoins profonds. Marabout, 2016 (Poche Marabout, Psy). Nouvelle édition 186 p. ; 18 x 13 cm ISBN 978-2-501-11503-2 Br. 3,50 € env. Parution : octobre.

Petites pensées pour voyager plus léger : délestez-vous de tout bagage inutile pour jouir pleinement de la vie Françoise Réveillet

Des exercices spirituels et de courts textes pour réfléchir sur le sens du voyage qu'est la vie et se débarrasser des pensées inu-

tiles et négatives. Marabout, 2016 (Poche Marabout, Psy). Nouvelle édition 223 p. ; 18 x 13 cm ISBN 978-2-501-11501-8 Br. 3,50 € env. Parution : octobre.

10 attitudes gagnantes pour réussir dans la vie Emeric Lebreton

Dix histoires de vie, du mythe de Pygmalion à la vie de Steve Jobs, chacune suivie de trois idées à retenir pour réussir et de trois ac-tions à réaliser immédiatement. Maxima Laurent du Mesnil, 2016 ISBN 978-2-84001-890-2

Br. 14,50 € env. Parution : octobre.

Changer d'altitude : quelques solutions pour mieux vivre sa vie Bertrand Piccard ; préface de

Matthieu Ricard

Avant de se lancer dans son nou-veau projet de tour du monde à bord d'un avion à énergie solaire, l'auteur s'interroge sur la ma-nière dont l'esprit peut aller audelà des certitudes pour explorer de nouveaux territoires. Il délivre les clés pour rompre avec les ha-bitudes de pensée, apprendre à réagir dans des situations difficiles et développer un esprit de pionnier, notamment à travers

l'hypnose. Pocket, 2016 (Pocket) 352 p. ; 18 x 11 cm ISBN 978-2-266-25895-1 Br. 7,40 € env. Parution : octobre.

Magical timing Diane Ballonad Rolland

Un guide pour apprendre à retrouver du temps pour soi et se sentir épanoui, quel que soit son

rythme de vie. Rustica, 2 017 128 p. : iII. ; 22 x 16 cm ISBN 978-2-8153-0933-2 Br. 12,95 € env. A paraître : janvier.

Mon cahier 2017 : my life is beautiful illustrations labelle Maroger et Bénédicte Voile

Un agenda 2017 avec pour chaque semaine une citation, un conseil beauté et un challenge contenant des conseils nutrition

nels et bien-être. Solar,2016 (Mon cahier) 144 p. ;22 x 17 cm ISBN 978-2-263-14653-4 Br. 9,90 € env. Parution : octobre.

Fuck la gentillesse Dr Michael Bennett, Sarah Bennett

Un guide adressé aux personnes qui pensent qu'il est nécessaire de faire la charité, qu'il faut in-tervenir dans les conflits familiaux, que l'amour peut aider à rompre une addiction, etc. Pour chaque problématique, les auteurs montrent comment définir les limites de ce qui est possible fixent des buts réalistes et proposent une méthodologie pour y

parvenir. T. Souccar, 2016 (Fuck feelings) 112 p. ; 19 x 13 cm ISBN 978-2-36549-211-9 Br. 6,90 € env. A paraître : novembre.

Date: 28 OCT 16

Page de l'article : p.58,60,62,...,72



S'engager et méditer en temps de crise Cécile Entremont

Constatant l'impact négatif des crises économiques et écologiques sur les comportements individuels et collectifs, l'auteure propose des pistes d'actions diverses qui passent notamment par l'attention aux autres et à la nature, l'ancrage local, la vie associative et le développement

personnel. Temps présent, 2016 (Semeurs d'avenir) 250p. ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-916842-27-1 Br. 18 € env. Parution : octobre.

Pensez succès

Découvrir son comment exploiter son potentiel créatif, étoffer ses es et tirer des leçons du pas afin de mieux envisager l'avenir et trouver le chemin de la réussite. Trésor caché, 2016 112 p. ISBN 978-2-924061-42-8 13 € env.Parution : octobre.

Révélez la femme sauvage qui est en vous : manuel pratique Judy Reeves

qui souhaitent révéler leur nature sauvage et authentique, à et des exercices d'écriture. Vega, 2016 220 p. : 22 x 15 cm ISBN 978-2-85829-815-0 Br. 18 € env. Parution : octobre.

Ces expériences de vie qui nous aident à grandir Dana Castro

En se fondant sur des exemples issus du monde du travail ou de la vie familiale. l'auteure décrit les facteurs susceptibles de favo riser ou d'empêcher le développement de la personnalité. Vigot, 2016 (Solutions) 96 p. ; 21 x 15 cm ISBN 978-2-7114-2326-2

Br. 12 € env. A paraître : novembre.

BONHEUR

Pensées conviviales : les temps sont moins durs... avec des pensées plus douces !

Abdessamad Bennani Un carnet contenant des pensées positives et conviviales apaisant l'esprit, pour améliorer son rapport aux autres et apporter une bonne humeur communicative. Aluna éditions, 2016 176 p.; 13 x 21 cm

ISBN 978-2-919513-06-2 Br. 12 € env. A paraître : novembre.

Les bonheurs de la vie

La chanteuse fait part de ses souvenirs et livre son expérience et ses secrets pour garder la forme et le tonus : influence des maîtres vogis, passion pour le sport, recettes diététiques, techniques de respiration, relaxation, etc. Archipel, 2016 240 p. ; 23 x 14 cm ISBN 978-2-8098-2050-8

Br. 18 € env. Parution : octobre. Optimistes!: les règles d'or pour voir la vie en beau Franck Martin

Franck Martin
Des conseils pratiques fondés sur
des exemples concrets pour apprendre à voir la vie du bon côté.
L'auteur identifie 20 compétences clés à développer et les accompagne de suggestions qui s'appuient sur sa propre expérience. Eyrolles, 2016 ISBN 978-2-212-56604-8 Br. 14,90 € env. A paraître: novembre.

100 grammes de bonheur à faire infuser dans votre quotidien Dana Zanis

24 livrets à offrir comme cadeaux d'assiette sur le thème du bonheur. First, 2016 18 x 11 cm ISBN 978-2-7540-

Coffret 7.95 € env. Parution : octobre.

20 chemins vers le bonheur Leo Bormans, traduction, Valérie Vernimmen

L'Homme, 2016 104 p. ISBN 978-2-7619-

11 € env. Parution : octobre. Un conseil bonheur

Un conseil bonneur par jour : 2 017 Un conseil par jour pour vivre harmonieusement l'année 2017. Hugo Image, 2016 III. en coul. : 12 x 11 cm ISBN 978-2-7556-2846-3 Cart. 9.99 € env. Parution : octobre.

Petit cahier d'exercices d'entraînement au bonheur

Yves-Alexandre Thalmann ; illustrations Jean Augagneur Un cahier d'exercices pour cultiver son bonheur. Jouvence, 2 017 (Petit cahier, sport céré-

bral du bien-être). Nouvelle édition 63 p. : ill : 22 x 17 cm ISBN 978-2-88911-797-0 Br. 6,90 € env. A paraître : janvier.

Je t'offre du bonheur & de la

bonne humeur Boîte contenant des rouleaux qui proposent chacun une citation d'écrivains, de maîtres de sa-gesse sur le bonheur, la joie de vivre, l'affection, etc. Larousse, 2016 Nouvelle édition III.: 8 x 5 cm ISBN 978-2-03-592846-7 Coffret 5,95 € env. Parution: octobre.

Ma petite pause bonheur Des citations pour oublier ses soucis, accompagnées de conseils et de recettes à faire avec le mug. Larousse, 201654p.: 12x11cm1SBN978-

2-03-592289-2 Coffret 10,95 € env. Parution : octobre.

Le livre qui ronronne : cultivez votre art du bonheur grâce à la chat-théraple Gilles Diederichs

Des exercices basés sur la pensée positive des chats : lâcher prise, se destresser et positiver. Avec une couverture sonore de six ronronnements différents. Larousse, 2016 (Liwres sonores) 96 p. : ill. en noir et en coul. ; 24 x 21 cm ISBN 978-2-03-592845-0 se déstresser et positiver. Avec

Br. 15,95 € env. Parution : octobre.

Les quatre saisons de la bonne humeur : un programme de santé pour l'âme et le corps

Michel Lejoyeux Recommandations et techniques naturelles pour augmenter la production de la sérotonine, hormone de la bonne humeur et réduire celle du stress grâce à des conseils alimentaires et un programme d'activités : exercices, loisirs, musique à écouter et tableaux à admirer. Lattès, 2016 200 p. ; 22 x 14 cm ISBN 978-2-7096-5927-7

Br. 16 € env. A paraître : novembre.

Assortiment de friandises pour l'esprit ou L'art de positiver au quotidien textes et dessins d'Agnès Abécassis

Une compilation de dessins, de pensées, de citations et d'astuces créatrices destinés à faire adop ter une vision optimiste de la vie et à combattre le stress. Le Livre de poche. 2016 (Le Livre de poche. Pratique) 18 x 11 cm ISBN 978-2-253-18760-8

Br. 8,90 € env. A paraître : novembre.

J'ose la pensée positive : 15 jours pour avoir la banane, retrouver la pêche et garder la patate!

Aurore Aimelet Des tests pour évaluer son profil,

quinze jours de programme avec pour chaque jour des exercices, onseils ou astuces ainsi qu'un bilan pour constater les progrès obtenus grâce à ce cahier. Leduc.s. 2 017 (C'est malin) 64 p. : ill. ; 21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0281-2 Br. 7,90 € env. A paraître : janvier.

Le bus qui donne des ailes : 10 règles pour insuffler de l'énergie positive dans votre vie, votre travail et votre équipe

Jon Gordon Un monde différent, 2016 192 n. ISBN 978-2-89225-902-5 16 € env. Parution : octobre.

Une année de bonheur en 365 images et pensées préface Mario Kempes

Pour chaque jour de l'année, cet ouvrage propose une photographie associée à une citation autour de la notion de bonheur, un thème particulier étant mis chaque mois en avant : courage, liberté, accom-

en avant : courage, noerte, accom-plissement, sagesse, etc. National Geographic ; Prisma, 2016 Nou-velleédition 528 p. : ill. en coul. ; 15 x 14 cm ISBN 978-2229-0136-9 Br. 13,95 € env. Parution : octobre,

Positive power Eveline Bouillon ; illustrations Sophie Marie

conseils pour apprendre à cultiver les instants de plaisir, se faire du bien, être heureux et se gnés d'exercices pratiques. Saxe Blen-être, 2016 (12 superpositives at-titudes) 80 p. : ill. ; 21 x 16 cm ISBN 978-2-37630-012-0

Br. 8,95 € env. Parution : octobre.

Petits bonheurs du quotidien 2 017

Cet almanach illustre de petits bonheurs de la vie pour chaque jour de l'année: observer le spectacle de la nature, se câliner, glisser sur la neige fraîche, boire un cocktail sur la plage, etc. Ed. 365, 2016 (Les almaniaks, jour par jour. Inspirations) III. en coul.; 14 x 14 cm ISBN 978-2-35155-863-8

irale 14,99 € env. Parution : octobre.

365 jours de pensées positives 2 017 Cet almanach propose pour chaque jour de l'année un conseil de développement personnel ou une citation optimiste

Avec un chevalet intégré. Ed. 365, 2016 (Les almaniaks, jour par jour. Inspirations) III. en coul. ; 13 x 13 cm ISBN 978-2-35155-806-5

Etui 14,99 € env. Parution : octobre.

STRESS ET ANXIÉTÉ

Fatigué ou stressé ? : un bonheur de vivre retrouvé ! Patricia Mamet

Des conseils pratiques pour vivre mieux, réduire le stress et la fatigue. L'auteure présente des solutions en acupuncture, en diététique, en homéopathie, en phyto-aromathérapie, en sophrologie, etc. A2C médias, 2016 (Initiations) ISBN 978-

2-916831-48-0 Br. 15 € env. Parution : octobre. Manuel de méditation

manuel de meditation pour petits et grands anxieux Bob Stahl, Florence Meleo-Meyer, Lynn Koerbel ; préface Saki Santorelli ; traduit de l'américain par Catherine Verhaeghe,

Gwenola Herbette Guide adapté à tous les âges pour comprendre et gérer l'anxiété, fondé sur le programme MBSR (Mindfulness-based stress reduction).

De Boeck supérieur, 2016 (Cultiver la pleine conscience) 250 p. : 24 x 16 cm ISBN 978-2-8073-0268-6 Br. 19,95 € env. Parution: octobre

L'année angélique : l'éveil spirituel par la méditation angélique

Ambika Wauters : traduit de l'anglais par Valérie Melin Guide parcourant l'année du printemps à l'hiver, suivant le cy-cle du zodiaque. Il présente les

anges des saisons, des fêtes et des semaines de l'année, et les quali-tés qu'ils inspirent à l'humanité. Pour devenir familier avec toutes les forces qui facilitent le dévelop-pement intérieur et qui encouragent la transformation spirituelle. Ed. de l'Eveil, 2016 Nouvelle édition 192 p. : ill. en coul. ; 21 x 21 cm ISBN 978-2-37415-

Rel. sous jaquette 11,90 € env. A paraître: novembre.

Un consell par jour pour être moins stressé : 2 017 Un conseil par jour pour dimi-nuer son stress au long de l'an-

née 2017. Hugo image, 2016 III. en coul. ; 11 x 8 cm ISBN 978-2-7556-2850-0 Cart. 6,99 € env. Parution : octobre.

Merci je vais bien. comme un ange!:7 attitudes pour épanouir notre vie Ryuho Okawa: traduit du japonais par Happy science

Des conseils pour réussir son exis-tence, destinés notamment aux personnes malades, anxieuses ou en conflit avec leur entourage. IRH Press, 2016 160 p. ; 19 x 13 cm ISBN 978-4-86395-817-3

Br. 13 € env. A paraître : novembre.

Libérez votre folie douce Christian-Tal Schaller, Johanne Razanamahay Une grande part du stress est due à l'emprisonnement des sentiments. Le docteur Tal Schaller, un des pionniers de la médecine holistique, propose ici des techniques pour explorer le monde souterrain des émotions en se libérant du contrôle intellectuel et du sérieux qui étouf-

fent les passions. F. Lanore, 2 017 (Développement personnel) 160 p. :21x14 cm ISBN 978-2-85157-Br. 14 € env. A paraître : janvier.

Epuisements: comment lutter contre la fatigue au quotidien François Baumann

Après avoir expliqué les causes les symptômes et les mécanismes de l'épuisement (au travail, familial ou psychologique), l'auteur propose des réponses médicales ou psychologiques et fournit des exemples et cas vé-cus pour mettre les solutions en pratique. Il donne aussi des onseils pour la prévention. Lyon, 2 017 230 p. ; 22 x 15 cm ISBN 978-84319-388-0

Br. 17 € env. A paraître : janvier.

Un automne avec Cioran

ou La sagesse de l'anxiété Bernard Camboulives L'auteur a vécu plusieurs pé-riodes de dépression. Il fait le rapprochement avec les théories d'Emil Cioran sur la difficulté de vivre et le désespoir. Ed. Vaillant. 2016 200 p. : 24 x 16 cm ISBN 978-2-916986-95-1 Br. 18 € env. Parution : octobre.

DÉPRIME

Remèdes à la mélancolie : livres, films, petits plats et lieux magiques : les ruses anti-spleen Fva Rester

Prolongement de l'émission d'E. Bester sur France Inter. l'ouvrage revient sur les recettes incontournables et parfois éton-nantes de ses invités pour contrer le chagrin et la mélancolie: livres, chansons, œuvres d'art, etc. L'auteure livre égale ment son propre rapport à la tristesse et rend hommage à la capacité de chacun de cueillir les instants de plaisir. Autrement, 2016 (Essais documents) 144 p. : 20 x 14 cm ISBN 978-2-7467-4409-7 Ça va pas ? : 52 clés pour avoir le moral toute l'année Céline Dreveton

52 propositions ludiques conseils pour surmonter une baisse de moral. Courrier du livre, 2016 192 p. ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-7029-1278-2

Br. 15 € env. A paraître : novembre.

Comment gérer facilement vos contrariétés : le principe de l'harmonie des deux mondes Emmanuel Piquemal

L'auteur propose une méthode afin de mettre fin aux petites contrariétés du quotidien, pro-venant selon lui du décalage qu'il existe entre ce que nous at tendons de la vie et ce qu'elle nous offre finalement.
Dangles, 2016176 p. : 21 x 15 cm iSBN 978-2-7033-1167-6

Br. 17 € env. Parution : octobre. Vaincre la déprime saisonnière au naturel Marie Borrel

Une sélection de techniques naturelles à base d'aliments, de plantes, de respiration, de relaxation, de méditation et de massage aux huiles essentielles pour per-mettre à chacun de vaincre la déprime saisonnière en fonction de l'intensité de ses troubles. Ellébore, 2016 192 p. : ill. ; 23 x 17 cm ISBN 979-10-230-0077-1

Br. 22 € env. A paraître : novembre.

Apaiser le mental toxique : voyage au cœur du corps Denis Faïck

Des conseils pour se défaire des idées obsédantes qui parasitent la pensée au quotidien et retrouver une relation apaisée à son corps et à son environnemen par la pleine conscience, associée à des techniques corporelles. Evrolles, 2016 ISBN 978-2-212-56465-5 Br. 18 € env. Parution : octobre.

J'ai choisi la dépression : la méthode infaillible pour ne plus se relever de son canapé Dana Eagle : traduit de l'américain par Isabelle Chelley

Un livre placé sous le signe de l'autodérision et de l'humour pour accompagner les dépressifs dans leurs jours les plus noirs et leurs humeurs les plus sombres R. Laffont, 2016 ISBN 978-2-221-19127-9 Br. 9,90 € env. Parution : octobre.

Tout déprimé est un bien

portant qui s'ignore Michel Lejoyeux Conseils, recettes, techniques et exercices pour aborder la vie de manière optimiste et ne pas se laisser aller à la déprime : construire une belle image de soi, se débarrasser des faux amis et des mauvaises habitudes, ap prendre à rire et à méditer, etc. Le livre de poche, 2 017 (Le Livre de poche. Pratique. Psycho) 18 x 11 cm ISBN 978-2-253-1878-4

Br. 7,30 € env. A paraître : janvier.

Ephéméride Calimero 2 017 Une phrase anti-déprime à découvrir chaque jour de l'année pour ne plus être comme Calimero, avec un espace vierge pour

inscrire des notes. Marabout, 2016 (Marabout pratique. Vie quotidienne) 366 p. : ill. en coul. ; 34 x 11 cm ISBN 978-2-501-11625-1 Br. 6,99 € env. A paraître : novembre.

Je suis une merde et je compte bien le rester Rebecca Niazi-Shahabi

La journaliste, dans cet anti-manuel de développement personnel, propose d'accèder au bonheur par l'acceptation de la lacceptation de lacceptation de la lacceptation de acceptation de soi en restant soimême, stressé, gros, inculte, et Mazarine, 2016 (Documents) 250 p. : 22 x 14 cm ISBN 978-2-86374-429-1 Br. 18 € env. Parution : octobre. Se relever après la chute : comment affronter l'adversité Brené Brown

Page 3/12

Des conseils et des exercices pour affronter les épreuves de la vie en prenant en compte ses émotions. G. Trédaniel, 2 017 300 p. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-8132-1365-5

Br. 19,90 € env. A paraître : janvier.

Le jeu de la paix intérieure Gerald Jampolsky, Diane Cirincione, Marc Kucharz ; préface de Carlos Santana 18 leçons pour apprendre à gérer les crises et les changements qui jalonnent la vie. G. Trédaniel, 2016 18 x 13 cm ISBN 978-2-

8132-0808-0 Coffret 23,90 € env. Parution : octobre.

Et ça me plaît : vos défis... nos leçons Lilou Macé ; Marie Lise Labonté, François de Witt, Pierre Pradevant et al Pradervant et al.

Des témoignages sur les difficul-tés de la vie mettant en évidence la force et la résilience de la na-

ture humaine. G. Trédaniel, 2016 256 p. ; 20 x 13 cm ISBN 978-2-8132-1376-1 Br. 16,90 € env. A paraître : novembre.

MÉDITATION

Le calme intérieur en 15 points clés Charlotte Legris Au fil de témoignages, quinze clés sont présentées pour avancer efficacement dans la vie et indre le calme intérieur. L'ensemble vise à améliorer sa confiance en soi et ses relations

aux autres. ESI, 2016 (Développement personnel) 96p. :18x13cm|SBN 978-2-8226-0507-6 Br. 4,95 € env. A paraître : novembre.

Harmonisation des chakras : **éveillez le guérisseur en vous** Karine Malenfant

Un guide pour équilibrer ses principaux centres énergé-tiques. Il présente les sept principaux chakras, propose diffé-rentes techniques de relaxation et de respiration. Le CD contient des méditations qui transpor-tent au cœur de la conscience divine, afin de se purifier et de prendre conscience de sa place

sur Terre. Exergue, 2016 90 p. : ill. en coul. : 17 x 13 cm ISBN 978-2-36188-181-8 Br. 17 € env. Parution : octobre

Mindfulness

Guide pour découvrir la pleine conscience et ses bienfaits au quotidien. IDEO, 2016 172 p. ISBN 978-2-8246-0880-8 Br. 12 € env. A paraître: novembre.

Méditer en tout lieu, à tout moment : s'inscrire dans le moment présent et éveiller sa conscience Cindy Chapelle

Une méthode pour s'initier à la méditation de pleine conscience pour vivre plus intensément chaque instant de son existence. Jouvence, 2 017 (Développement personnel) 96 p. : 18 x 13 cm ISBN 978-2-88911-

Br. 4,95 € env. A paraître : janvier.

Prendre conscience de son énergie : 4 étapes pour la découvrir et la ressentir

Mary Laure Teyssedre Des exercices issus de plusieurs thérapies énergétiques (aura, hara, essence divine, champ d'énergie universelle, etc.) pour découvrir, ressentir, déployer et renforcer sa propre énergie. Jouvence, 2016 (Mon coach bien-é 128 p. : ill. : 18 x 13 cm ISBN 978-2-88911-

Br. 9,90 € env. A paraître : novembre.

P AHIMSA 5252059400507

Date: 28 OCT 16

Page de l'article : p.58,60,62,...,72



Page 4/12

Transformez votre vie grâce au Bouddha: méditations et paroles de sagesse pour aujourd'hui Fabrice Midal ; préface Jack

Kornfield

42 méditations courtes, accompagnées d'exemples concrets pour comprendre tous les as pects de cette pratique et l'ensei-gnement de Bouddha : posture, attention, ouverture, clarté, etc. L'auteur livre des conseils pour faire face aux situations et aux sentiments du quotidien : amour, haine, colère, solitude, etc. Des photos illustrant la vie de Bouddha accompagnent le parcours. Leduc.s. 2016 176 p.: ill. en coul.; 23 x 17 cm ISBN 979-10-285-0266-9 Br. 24,90 € env. Parution : octobre.

Coffret méditer, se trouver, se retrouver Fabrice Midal

Un guide qui rassemble des ci-tations de Fabrice Midal pour intégrer la méditation dans son quotidien. Le DVD d'accompagnement présente un ensei ment donné en public par l'auteur durant lequel il explique comment bien la pratiquer. Marabout, 2016 (Marabout pratique. Psy-chologie) ISBN 978-2-501-05062-3 Coffret 15,99 € env. Aparaître : novembre.

Méditer : 108 leçons de pleine conscience Jon Kabat-Zinn ; traduit de

l'américain par Olivier Colette Ce guide de méditation permet la pratique régulière de cet exercice. S'inspirant de traditions anpetites leçons de conscience et de recommandations pour sui-vre les méditations guidées, avec des conseils à mettre en œuvre Marabout, 2016 (Poche Marabout, Psy) ISBN 978-2-501-06828-4 Br. 3,99 € env. Parution : octobre.

S'épanouir au rythme s saisons

Pamela Weber

Un guide pratique avec des exer-cices de méditation, de respiration, des conseils pour créer, mieux manger, faire de l'exercice et être positif au fil des saisons Accompagné d'un CD audio contenant trente minutes d'exercices de médiation et respiration

guidées. Rustica, 2 017 (Nature thérapie) 96 p. : ill. ; 22 x 16 cm Br. 14,95 € env. A paraître : janvier.

SAGESSES

La solitude initiatique Alain Delourme ; préface Jean-Yves Leloup

L'ouvrage s'interroge sur les conditions d'une solitude habitée et paisible, qui permet de définir une représentation spirituelle de son existence, mais aussi de trouver une place dans le monde et de communiquer avec autrui sans s'y fondre. Accarias-L'Originel, 2016 288 p. ISBN 978-

2-86316-278-1

Br. 21 € env. Parution : octobre. N'ayons plus peur : Oser la compassion pour

transformer nos vies hupten Jinpa ; préface Fabrice

Alliant bouddhisme et science, l'auteur démontre l'importance de la compassion et de l'altruisme pour l'avenir du monde et de la société. Des exercices pratiques et des méditations guidées sont proposés pour expérimenter les bienfaits de la compassion sur la santé et la vie quotidienne. Belfond, 2016 (L'esprit d'ouverture) 240 p. ; 23 x 14 cm ISBN 978-2-7144-5918-3 Br. 19 € env. A paraître : novembre.

Pensées bouddhistes : bloc-notes perpétuel

Une éphéméride avec une cita-tion ou une pensée tirée de la tradition bouddhique pour chaque jour de l'année. Chéne, 2016 (Agenda perpétuel bloc-notes) 736p. :12x12cmISBN 978-2-8123-

Cart. 10,90 € env. Parution : octobre.

L'escargot est lent mais il n'est jamais en retard Junk-mok

Ce recueil de pensées et de courtes histoires invite à ouvrir les yeux sur le monde et sur le quotidien. La moniale boud-dhiste enseigne à être à l'écoute afin de se libérer du stress des sociétés modernes. Elle donne des conseils pour retrouver un mode de vie propice au bonheur. Decrescenzo éditeurs, 2016 (Essais) 260p. :18x12cmISBN978-2-36727-054-8 Br. 14 € env. A paraître : novembre.

L'art de vivre : 52 lettres à une jeune artiste

auteur et calligraphies en noir

Recueil de textes de philosophes, psychanalystes, poètes, écrivains et spécialistes du développement personnel, touchant à tous les domaines de la vie : la souffrance domaines de la vie : la souffrance, le doute, l'audace, le mental, le changement, l'ombre et la lumière, le paradoxe, l'amour, l'amotie et la mort. Pour chacun, une phrase est mise en exergue et calligraphiée par Luc Tempiler. Dervy, 2016 144 p.: ill.: 21 x 13 cm ISBN 979-10-242-0183-2 Br. 13,90 € env. A paraître : novembre.

Sept graines de lumière dans le cœur des guerriers

Pierre Pellissier A partir d'une histoire légendaire, celle du voyage initiatique du prince Om pour sauver son peuple, l'auteur donne des conseils en matière de développement personnel. Eyrolles, 2016 ISBN 978-2-212-56512-6 Br. 14,90 € env. Parution : octobre.

La force de la contemplation :

trouver la guérison dans le silence Karin Seethaler : traduit de l'allemand par Claude Fuchs : préface Franz Jalics

L'auteure propose un chemin de contemplation et de méditation ponctué de citations d'auteurs célèbres. Elle invite chacun à se célèbres. Elle invite chacun à se rencontrer soi-même et à faire l'expérience que Dieu aime l'être humain tel qu'il est. fidélité, 2016 (Béthanie) 160 p. ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-8736-722-4 Br. 13,50 € env. Parution : octobre.

100 grammes d'amour à faire

infuser dans votre quotidien Marie-Laure Bayle 24 livrets à offrir comme cadeaux d'assiette sur le thème de 1'amour. First, 2016 18 x 11 cm ISBN 978-2-7540-

8919-7 Coffret 7,95 € env. Parution : octobre.

100 grammes de paix à faire infuser dan André Boris er dans votre quotidien

24 livrets à offrir comme cadeaux d'assiette sur le thème de la paix. First, 2016 18 x 11 cm ISBN 978-2-7540-

8918-0 Coffret 7,95 € env. Parution : octobre.

100 grammes de sérénité à faire infuser dans votre quotidlen Kankyo Tannier

24 livrets à offrir comme cadeaux d'assiette sur le thème de la sérénité. First, 2016 18 x 11 cm ISBN 978-2-7540-8920-3 Coffret 7,95 € env. Parution : octobre.

L'art de la délicatesse : laissez la beauté se poser sur votre vie

Dominique Loreau La spécialiste de l'art de vivre ja-ponais propose un relevé de pe-tits plaisirs pour améliorer son quotidien : prendre son temps le matin, créer un environnement esthétique autour de soi, porter

attention aux choses insignifiantes, etc. Flammarion, 2016 224 p. ;21 x 15 cm ISBN 978-2-08-139273-1

Rel. sous jaquette 9,90 € env. Parution :

30 enseignements zen des maîtres du thé : pour changer votre perception du monde

Nicolas Chauvat

Un guide pour cultiver sa sensi-bilité et s'immerger pleinement dans le moment présent à travers les enseignements issus de la cé-rémonie du thé japonaise : per-sister dans la difficulté, faire disparaître l'ego dans l'action, lâcher du lest, réaliser ce que l'on a, etc. Des reproductions de calligraphies accompagnent le texte. Jouvence, 2016 128 p. : ill. ; 18 x 11 cm ISBN 978-2-88911-772-7

Br. 8,90 € env. Parution : octobre.

Ho'oponopono, un cadeau pour votre vie : les clés de la sagesse hawaïenne Maria Elisa Hurtado Graciet, Jean

Un cahier d'exercices pour met tre en pratique les principes de l'ho'oponopono, un art de vivre hawaien qui propose de développer sa paix intérieure et de transformer ses problèmes en leviers positifs. Avec un bloc de mandalas détachables.

Jouvence, 2016 2 vol. (128 p.) : ill. ; 23 x 18 cm ISBN 978-2-88911-755-0 Coffret 19,90 € env. Parution : octobre.

Petit cahier d'exercices pour vivre la compassion Christine Marsan

Des exercices sur la compassion pour apprendre à vivre dans la sérénité et la paix intérieure, à vivre l'amour ainsi qu'à manifes vovre i amour ainsi qu'à mantes-ter de la bienveillance et de la to-lérance vis-à-vis d'autrui. Jouvence, 2 017 (Petit cahier, sport céré-bral du bien-être) 64 p. ; ill.; 22 x 17 cm ISBN 978-2-88911-792-5

Br. 6,90 € env. A paraître : janvier.

Ecoute le silence de ton cœur Gilles Singuin

Des conseils pour se connecter à son moi intérieur par la respira-tion du cœur, de manière à retrouver sa vraie nature, la paix, la joie et l'amour.

F. Lanore, 2016 (Développement personnel) 256 p. : 21 x 14 cm ISBN 978-2-85157-817-4 Br. 20 € env. A paraître : décembre.

Je t'offre de l'amitié & de la sérénité

Boîte contenant des rouleaux qui proposent chacun un proverbe ou une citation d'écrivains de maîtres de sagesse, sur le bonheur et l'amitié.

heur et l'amitié. Larousse, 2016 Nouvelle édition III. : 8 x 5 cm ISBN 978-2-03-592847-4 Coffret 5,95 € env. Parution : octobre.

Ho'oponopono : la paix commence par vous : comment remettre chaque chose à sa place nour vivre heureux

Josaya ; traduction Françoise Vital

Présentation de cette pratique issue de la tradition hawaïenne pour s'affranchir du passé, des mauvais sentiments et des pensées néga-tives afin de retrouver la paix. Macro Editions, 2017 (Développement personnel). Nouvelle édition 330 p. ; 17 x 12 cm ISBN 978-88-931923-6-1 Br. 12,95 € env. A paraître : janvier.

Douze bonheurs pour une vie heureuse Davina Delor

Présentation d'enseignements tirés d'une recherche spirituelle personnelle. L'auteure présente les douze valeurs à trouver en soi pour être heureux : être calme, joy droit, bon, courageux, en paix, respectueux, souple, confiant, patient, disponible et libre. Le CD réunit des méditations lues par l'auteure. Marabout, 2016 (Marabout pratique, Psy-chologie) 224 p. ; 24 x 20 cm ISBN 978-2-501-06388-3 Br. 15,90 € env. Parution : octobre,

Des accidents de la vie à l'ouverture du cœur Pascal Tellier

L'auteur propose une démarche visant à l'ouverture du cœur, ou une pacification du mental, qui permet de s'affranchir des coments destructeurs issus des traumatismes.

Le Mercure dauphinois, 2016 208 p. ; 22 x 14 cm ISBN 978-2-35662-497-0 Br. 17 € env. A paraître : novembre.

Une année de gratitude en 365 images et pensées

365 photographies associées à des citations ou à des pensées qui révèlent la beauté du monde Chaque mois propose un thème : essor, famille, amitié, amour, bonheur, beauté, aventure, intimité, confiance, perspective, sagesse et harmonie.

National Geographic ; Prisma, 2016 Nou-velle édition 464 p. ; ill. en coul. ; 17 x 15 cm ISBN 978-2-8229-0137-6 Cart. 13.95 € env. Parution: octobre.

Naître à soi-même : de la maturité psychologique à la naissance spirituelle Elisabeth de La Barre : préface

Annick de Souzenelle Pour sortir de l'impasse de l'in-dividualisme ou de la violence. l'auteure propose un chemin pour grandir et puiser en soipour grandir et puiser en soi-même les moyens de devenir li-bre. A la lumière des Evangiles, de E. Jung, de M. Zundel ou de F. Cheng, la psychothérapeute convie à un pèlerinage intérieur afin de sortir de certaines attison être authentique. Le Passeur éditeur, 2016 240 p. : 21 x 14 cm ISBN 978-2-36890-456-5

Br. 18,50 € env. Parution : octobre.

Pour tout ce que la vie nous donne : témoignage Valérie Motté

L'auteure relate son cheminement spirituel, débuté après avoir perdu son petit frère de 4 ans puis son père. Pygmalion, 2016 (Documents et témoi-

gnages) 160 p. ; 22 x 14 cm ISBN 978-2-7564-1829-2

Br. 16 € env. A paraître : novembre.

Vivez avec conscience et amour : la loi de causalité Olivier Manitara

Enseigne plusieurs techniques simples, éprouvées et efficaces pour un développement harmo-nieux de l'individu, fondé sur la liberté et le respect. Les éditions Québec-livres, 2016 160 p. ISBN 978-2-7640-2502-4 14,90 € env. Parution : octobre.

Transmettre la lumière

Jean Klein ; entretiens réunis par Emma Edwards ; traduit de l'anglais par Alain Porte Entretiens de Jean Klein avec ses élèves et ses amis sur tous les aspects de la connaissance de soi. L'auteur dispense, à chacun selon sa nature, l'enseignement de l'advaïta vedanta. Le Relié, 2016 (Le Relié poche). Nouvelle

édition 367 p. ; 18 x 11 cm ISBN 978-2-35490-160-8 Br. 12 € env. Parution : octobre.

AHIMSA 5252059400507

Date: 28 OCT 16

Page de l'article : p.58,60,62,...,72



Mon chat: mon carnet de sagesse Anne-Solange Tardy

Un ouvrage qui met en avant la tranquillité et la sagesse des chats, comme un vrai modèle de l'être humain. Avec une listographie, des coloriages, de l'écriture et des méditations guidées. Chaque double page ouvre au lecteur un espace interactif qu'il est libre de s'approprier. Solar, 2016 200 p. ; 21 x 14 cm ISBN 978-

Br. 12,90 € env. A paraître : novembre.

Les trois cheveux d'or : parcours de guérison avec les frères Grimm et Pierre Dhainaut

Sabine Dewulf : avec la collaboration de Stéphanie Delcourt et Eric Dewulf

Un jeu de développement personnel basé sur les images et symboles présents dans le conte Le Diable aux trois cheveux d'or et dans des poèmes brefs de P. Dhainaut. Propose des exercices de visualisation, de créativité et d'ancrage pour rechercher l'équilibre intérieur. Le souffle d'or, 2016 160 p. : ill. ISBN 978-2-84058-565-7

Coffret 28 € env. Parution : octobre.

Vie en transit Loic Truillo

L. Trujillo a interrogé des philosophes des explorateurs des astrologues, des humanistes, des artistes et des religieux autour de la notion de détachement. Il restitue leurs propos dans cet ou vrage, retraçant un voyage de l'Inde au Népal. Texte vivant, 2016 220 p. : ill. en coul. : 20 x 13 cm ISBN 978-2-36723-051-1

Br. 16 € env. Parution : octob

La symphonie des âmes : du fracas des combats à la paix intérieure

Gregory Mutombo Guide pour retrouver la paix intérieure. L'auteur, ancien parachutiste et gendarme, raconte son parcours atypique et livre les clés pour aller vers la pleine reconnaissance de soi, en se fondant sur des cas concrets et vé-

cus. G. Trédaniel, 2016 200 p. : 22 x 15 cm ISBN 978-2-8132-0967-2 Br. 18 € env. Parution : octobre.

L'oracle du peuple animal Arnaud Riou

Un jeu de cartes pour apprendre et s'inspirer du monde animal, accompagné d'un livre qui décrit chaque animal, son enseignement, son message et le rituel pour collaborer avec lui. G. Trédaniel, 2016 III, en coul. : 15 x 11 cm ISBN 978-2-8132-0981-8

Coffret 24,90 € env. Parution : octobre.

365 jours zen 2 017

Cet almanach propose pour chaque jour de l'année un conseil ou une pensée pour se sentir serein. Avec un chevalet

intégré. Ed. 365, 2016 (Les almaniaks, jour par jour. Inspirations) III. en coul. ; 13 x 13 cm ISBN 978-2-35155-807-2

Etui 14,99 € env. Parution : octobre.

Vivre selon les principes toltèques en 2017

Sous forme de conseil, de pensée du jour ou de quiz, cet almanach propose un principe toltèque par jour pour améliorer sa paix intérieure : apprendre à avoir le mot juste, discerner les

reproches pertinents, etc. Ed. 365, 2016 (Les almaniaks, jour par jour. Inspirations) III. en coul. ; 14 x 14 cm ISBN 978-2-35155-813-3

Spirale 14,99 € env. Parution : octobre.

RELATIONS AUX AUTRES

FAMILLE ET ENFANTS

L'enfant explosif

Ross W. Greene L'auteur propose une méthode simple et efficace pour modifier le comportement d'un enfant au comportement problématique et

Courrier du livre, 2 017 340 p. : 21 x 14 cm ISBN 978-2-7029-1238-6 Br. 21 € env. A paraître : janvier.

Elever un enfant en pleine

conscience
Shauna Shapiro, Chris J. White ;
traduit de l'américain par
Christophe Dierickx

Conseils pour devenir un parent en pleine conscience, c'est-à-dire offrir à son enfant les clés pour être heureux, compatissant

et responsable. De Boeck supérieur, 2016 (Cultiver la pleine conscience) 250 p. :21x14 cm ISBN 978-

Br. 14,95 € env. Parution : octobre.

Psycho ado Maria Poblete

L'Etudiant, 2016 ISBN 978-2-8176-0547-0 Br. 22,90 € env. A paraître : décembre.

Finie la jalousie entre frères et sœurs! Vanessa Saah

L'arrivée d'un nouvel enfant peut bouleverser l'équilibre de la famille. Etape par étape, selon chaque situation et chaque âge, ce guide permet d'identifier et de résoudre les difficultés. First, 2 017 (Maptite famille !) 256p. : ill. 19 x 13 cm ISBN 978-2-7540-8702-5

Br. 9,95 € env. A paraître: janvier. A moi ! Mon ego, mon enfant, ma planète Valérie Vayer

L'ouvrage analyse l'ego de la naissance à l'âge de 7 ans et ex-pose comment réagir face à ses premières manifestations. Ed. du Hêtre, 2016 (Libres pousses) paraitre : ISBN 978-2-36105-019-1 Br. 21 € env. Parution : octobre.

Méditer pour mieux grandir Christopher Willard

75 exercices de méditation pour les enfants que pourront mettre en pratique les parents, les enseignants ou les éducateurs. Un large éventail de situations est proposé comme : exploiter le pouvoir de l'imagination, le jeu et la créativité, apprendre à réduire le stress ou faire face au deuil. IDEO, 2016 224 p. : ill. en coul. ISBN 978-2-8246-0859-4

Br. 17 € env. Parution : octobre.

Il pleure, que dit-il ? Priscilla Dunstan A partir de l'analyse des nuances de cris du nourrisson, l'éducatrice propose un guide pour aider les parents à reconnaître les causes des pleurs de leur bébé et suggère des techniques d'apai Lattès, 2016 (Isabelle Filliozat présente)

250 p. ; 20 x 14 cm ISBN 978-2-7096-5848-

Br 18 € env Parution : octobre

Comment paye-t-on les fautes de ses ancêtres : psychogénéalogie : comprendre ce passé qui définit notre présent Nina Canault : préface d'Anne Accelia Schitzenbarge.

Ancelin Schützenberger La journaliste scientifique explore les liens transgénérationnels et ce qu'ils peuvent provo-quer comme pathologies physiques et/ou psychiques. Pocket, 2016 (Pocket, Evolution) 18x 11 cm ISBN 978-2-266-26178-4 Br. 6.95 € env. Parution : octobre.

La discipline positive : à vous de jouer ! : tests d'évaluation et guide d'entraînement Louis-Georges Désaulniers Des informations et des tests à

destination des parents ou des intervenants pour développer le sens de la discipline chez les enfants, en comprendre les ressorts et l'exercer. Les éditions Québec-livres, 2016 176 p. ISBN 978-2-7640-2534-5

14,90 € env. Parution : octobre.

101 choses que je voudrais dire à ma mère

Un recueil de mots tendres des-tinés aux mères de famille. Solar, 2016 144 p. : 18 x 10 cm ISBN 978-

Br. 8,90 € env. Parution : octobre.

101 choses que je voudrais dire à mon fils

Sierra Vandervort ; illustrations Soledad Bravi

Un ouvrage axé sur la transmission de valeurs au sein de la relation mère-fils. Avec des pages personnalisables. Solar, 2016 144 p. : ill. : 18 x 10 cm ISBN 978-2-263-14820-0

Br. 8,90 € env. A paraître : novembre.

RELATIONS DE COUPLE

Comment dialoguer avec un alien ? : trucs pour comprendre votre

chéri(e) Véronique de Montfort Un guide pour faire le point sur la communication avec le sexe opposé, avec des astuces pour mieux le comprendre. La Boîte à Pandore, 2016 ISBN 978-2-

87557-138-0 Br. 9,90 € env. Parution : octobre.

Corrige-moi si je me trompe : stratégies de communication pour dénuer les conflits de couple Giorgio Nardone

L'auteur, psychologue et psycho-thérapeute, propose des solu-tions pour améliorer les relations interpersonnelles avec ses proches ou au travail. Il présente d'abord des exemples à éviter pour ne pas aggraver la situation, puis fournit des éléments pour s'améliorer dans les échanges stratégiques. Il expose égale-ment de véritables dialogues dont il fut le témoin. Enrick B. éditions, 2016 100 p.; 21x14 cm

ISBN 978-2-35644-140-9 Br. 13,95 € env. Parution : octobre.

Lettres d'amour, secret des amants Philippe Brenot

L'auteur, psychiatre et théra-peute de couple analyse les fonc-tions de la lettre d'amour, ses se-

crets et ses paradoxes. L'Esprit du temps, 2016 (Textes essentiels) 19 x 14 cm ISBN 978-2-84795-379-4 Br. 14,50 € env. A paraître : novembre.

Couple : clefs pour le réussir

Dr Jacob Azeroual Un guide pour construire des bases solides dans la vie de cou-

ple et faire face aux conflits conjugaux pour éviter la rupture, Maxima Laurent du Mesnil, 2016 23 x 15 cm Mari ISBN 978-2-84001-895-7 Br. 18 € env. Parution : octobre.

Les petites erreurs des nanas avec les mecs René Antoine

Des conseils pour éviter de commettre certaines maladresses qui pourraient mettre en péril son

Précédemment paru sous le titre : « Les 52 erreurs des nanas avec les mecs 1 an pour être parfaite ! » PIXI. 2016 ISBN 978-2-930757-89-6 Br. 7.90 € env. Parution: octobre.

Tue-l'amour Mathilde du Moulin

L'amour entre deux êtres évolue au fil du temps et la proximité des débuts peut devenir source de gêne, de routine et de promiscuité. Des solutions pour fortifier l'amour des couples ensemble depuis déjà un certain temps. PIXL, 2016 (Témoignage & document) ISBN 978-2-930757-76-6

Br. 7,90 € env. A paraître : novembre.

Ni Eve ni Adam Alain Héril, Patricia Penot Les auteurs revisitent les profils standards homme-femm andards homme-femme pour sser de l'opposition à la complémentarité. Ils proposent de créer un territoire commun pour toutes les relations (amour, tra-

vail, famille...). Solar, 2016 (Les cahiers harmonie) 256 p. : 26 x 15 cm ISBN 978-2-263-06870-6 Br. 16,90 € env. Parution : octobre.

Au jardin d'amour : sirer, aimer, s'accomplir Monique Grande : illustrations Lucie Yonnet

Un jeu, pour un ou plusieurs participants, pour mieux se connaître et s'épanouir dans ses relations amoureuses. Avec une présentation de la signification de chaque carte et des conseils pour interpréter les tirages. Le souffle d'or, 2016 184 p. ; ill, ISBN 978-

2-84058-562-6 Coffret 25 € env. Parution : octobre.

VIE SOCIALE

Aimer sans violence : les clés de l'amour apaisé Christophe Carré

Un décryptage des relations afctives mettant en lumière les schémas de pensée et les attitudes qui génèrent des conflits et engendrent de la violence. Eyrolles, 2016 ISBN 978-2-212-56474-7 Br. 18 € env. A paraître: novembre.

L'emprise affective : sortir de sa prison

Saverio Tomasella Barbara Ann. Hubert : préface Carole Labédan Cet ouvrage présente les diffé-rentes manifestations de toutes les formes d'emprise (l'influence, la manipulation, l'abus de position dominante et les prisons men-tales de la famille, le couple, etc.), avant de remonter jusqu'à leurs origines. Il propose des issues possibles pour retrouver sa li-berté, s'affranchir du regard de l'autre, ne plus se sacrifier, etc. Eyrolles, 2016 (Les chemins de l'incons cient). Nouvelle édition XV-198 p. : 21 x 16 cm ISBN 978-2-212-56588-1

Br. 18 € env. A paraître : novembre. Et si j'avais du charisme : les secrets du pouvoir de conviction Catherine Berliet

L'auteur décrypte les mécanismes du charisme et propose des exer-cices pratiques pour s'entraîner à séduire un auditoire et à retenir l'attention. Eyrolles, 2016 (Et si...) ISBN 978-2-212-56300-9

Br.14.90 € env. Parution : octobre.

La communication non violente pour les nuls

Méthode pour développer une communication harmonieuse avec son entourage à partir d'une écoute attentive et des qualités

d'empathie. First, 2016 (Pour les nuls) 352 p. : 23 x 19 cm ISBN 978-2-7540-8913-5 Br. 22,95 € env. A paraître : décembre.

Petit manuel du tyran en herbe : comment faire de votre voisin de palier votre esclave dévoué Viktor Vincent

De Chomsky à Machiavel, des techniques de PNL à celles des

publicitaires, le mentaliste révèle les méthodes pour prendre le contrôle des autres dans toutes les situations. Il explique comment manier la mauvaise foi, inla langue de bois, mentir ou encore faire du chantage affectif. M. Lafon, 2016 ISBN 978-2-7499-2892-0 Br. 14,95 € env. Parution : octobre.

La communication non violente : en famille, en couple, au travail... la bonne façon de parler pour désamorcer petits et gros conflits de la vie quotidien en toute simplicité! Pascale Molho, Geneviève

Bouchez Wilson

Une méthode pour apprendre à exprimer ses véritables besoins. à mieux comprendre son propre fonctionnement, savoir recevoir un message en toute sérénité et à mieux communiquer avec l'au tre afin de favoriser l'acceptation et la compréhension du message. Leduc.s, 2016 (C'est malin poche) 192 p. : 18 x 11 cm ISBN 979-10-285-0268-3 Br. 6 € env. Parution : octobre.

L'art de faire la paix au quotidien : petit manuel pour apaiser sa relation aux autres

Anne Ducroca Guide pour apprendre à com-muniquer et à apaiser sa relation numquer et a apaser sa retaton aux autres, regroupant des té-moignages, des citations et des conseils de thérapeutes : l'art d'écouter, de se parler, de se taire, de la dispute, savoir se séparer en paix, assumer ses responsabilités, etc.

Marabout, 2016 (Poche Marabout, Psy). Nouvelle édition 209 p. ; 18 x 13 cm ISBN 978-2-501-11502-5 Br. 3,50 € env. Parution : octobre.

Et si nous faisions la paix ?

Idris Lahore, Coline d'Aubret, France de Bois Centi Basés sur l'EME (expression et médiations essentielles), des ex-

plications et des exemples pour la pratique d'une parole bienfaisante et d'une écoute mutuelle qui favorisent les conditions de relations harmonieuses et non

Sagesse et modernité, 2016 (Pouce) 150 p.:18x11cmISBN 978-2-36250-028-2 Br. 9,80 € env. Parution : octobre.

Se faire des amis

Marie-Françoise Salamin Des conseils pour aller vers les autres, communiquer et créer des liens d'amitié durables quels que soient son âge, sa situation

et son tempérament. Saint-Augustin, 2016 (Graines de bonheu 70 p. :20 x 11 cm ISBN 978-2-88926-146-8 Br. 11 € env. Parution : octobre.

Mieux vivre ensemble : des solutions pour le quotidien **Fvie Rosset**

Le psychologue répertorie et encourage les interactions et les comportements positifs pour le bien-être, tels que la bienveillance, la confiance, le rire et le jeu. Il délivre des conseils pour une relation apaisée avec l'autre. moyen de trouver son propre épanouissement personnel. Vigot, 2016 (Solutions) 96 p. : 21 x 15 cm ISBN 978-2-7114-2435-1 Br. 12 € env. A paraître : novembre.

TRAVAIL

Rebondir : épuisement professionnel : le connaître, le comprendre, le combattre Jean-Denis Budin Une approche qui aborde la dé-

pression et le surtravail à travers les prismes professionnel, ami-cal, familial et intime, accompagnée de témoignages de nomreux intervenants donnant les clés pour aider les personnes passer le cap et retrouver la vie agréable. Alisio, 2 017 224 p. ; 21 x 15 cm ISBN 979-10-92928-25-9

Page 5/12

Br. 20 € env. A paraître : janvier.

Se relaxer au travail:

relaxation guidée & musique John Mac ; lu par Fabienne Pros Une méthode de relaxation guidée pour gérer le stress l'anxiété au travail. La Compagnie du savoir, 2016 (Dévelop ment personnel) ISBN 978-2-8211-0240-8 12,90 € env. A paraître : octobre.

Réussir son burn-out François-Xavier Chenevat Un recueil de dessins et de strips illustrant les déboires d'une en-treprise où les employés sont des animaux qui se retrouvent confrontés au burn-out. Diateino, 2016 III. : 22 x 21 cm ISBN 978-2-35456-227-4 Br. 14.90 €

Apprivoiser le trac ginie Aster

La musicienne présente des techniques destinées aux praticiens de la scène pour faire au public en étant au mieux de ses capacités, de prendre du plai-sir dans l'exercice de son art et d'en donner aux autres. Fayard, 2016 150 p. ; 22 x 14 cm ISBN 978-

2-213-69385-9 Br. 15 € env. Parution: octobre.

Un conseil détente au bureau par jour : 2 017 Une éphéméride avec des

conseils pour être moins stressé au travail.

au travail. Hugo Image, 2016 III. en coul. : 12 x 11 cm ISBN 978-2-7556-2835-7 Cart. 9,99 € env. Parution : octobre.

Les 7 piliers de la communication zen :

les clés du zen selling pour convaincre sans stress Gabriel Boukobza Ce guide propose un ensemble de principes issus la philosophie zen, applicables dans le milieu professionnel de la vente, pour encourager à relativiser le stress au travail, à redonner du sens au métier de vendeur, etc. L'auteur développe plus particulièrement sept piliers : le rapport au métier, à l'éthique, aux visions, au temps, aux aléas, à la connaissance et à

la méditation.
Jouvence, 2 017 (Les maxi pratiques, Le travail autrement) 130 p.: 18 x 13 cm ISBN 978-2-88911-769-7
Br. 7,70 € env. A paraître: janvier.

Work force Eveline Bouillon ; illustrations Sophie Marie

Au travail et dans la vie privée, les remises en question sont né-cessaires. Conseils pour fonctionner en symbiose avec ses collègues, donner le meilleur de soi-même, trouver les bonnes solutions de facon intuitive. Saxe Bien-être, 2016 (12 super positives attitudes) 80 p. : ill. en noir et en coul. ; 21 x 16 cm ISBN 978-2-37630-015-1

Br. 8,95 € env. A paraître : novembre. FORME

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Aqua-fitness : les activités de la forme en milieu aquatique Yann Mathieu

Les fondamentaux de l'aérobic aquatique, l'aqua-biking, le fit-ness-palmes, l'aqua-trampoline et la plupart des activités de renforcement musculaire en milieu aquatique. Sont détaillés le ma-tériel nécessaire selon la disci-

Date: 28 OCT 16

Page de l'article : p.58,60,62,...,72



pline, l'organisation d'une séance et de nombreux exercices et chorégraphies. Amphora, 2016 300 p. : ill. en coul. ; 21 x 17 cm ISBN 978-2-85180-950-6 Br. 29,95 € env. Parution : octobre.

Le gainage au service de la préparation physique et de la performance sportive : principes fondamentaux et applications pratiques Brupo Pari

Bruno Parietti, Olivier Maurelli, Michel Pradet

Alliant principes fondamentaux à respecter et applications pratiques, les auteurs proposent une grande variété d'exercices à la portée de tous et tournés vers la

performance. Amphora, 2016 250 p. : ill. en coul. ; 24 x 17 cm ISBN 978-2-85180-943-8 Br. 24,50 € env. A paraître: novembre.

Kettlebell au féminin : une condition physique optimale et une silhouette harmonieuse

Daniel Van Craenenbroeck Développer ses qualités athlé-tiques à l'aide de l'outil de renforcement musculaire : les mouvements détaillés et les programmes d'entraînement conseillés. Amphora, 2016 256 p. : ill. en coul. ; 26 x 20 cm ISBN 978-2-85180-952-0

Br. 27.50 € env. Parution : octobre.

La santé en courant : course à pied, jogging, footing : performances, bienfaits, blessures Nicolas Bompard

Ce guide pratique présente le matériel (chaussures, vêtements, cardiofréquencemètre) et les techniques pour débuter et apprendre à s'entraîner à la course à pied tout en évitant les accidents. Les bienfaits de la course à pied sont expliqués ainsi que les incidents et blessures les plus fréquents. Avec une application

fréquents. 252-à télécharger. Chiron, 2016 Sport et santé). Nouvelle édi-tion 176 p. : ill. en coul. ; 24 x 17 cm ISBN 978-2-7027-1572-7

Guide de la foulée avec prise d'appui avant-pied Frédéric Brigaud ; préface de Luc Verrise

Les conseils d'un ostéopathe pour tester et développer cette gestuelle de course afin d'améliorer l'efficacité et le confort de la pratique sportive. Désiris, 2016 Nouvelle édition 256 p. : ill. ; 17 x 11 cm ISBN 978-2-36403-144-9

Br. 8 € env. Parution : octobre.

Gym douce pour femme

Jacques Choque, Pascaline Choque

Des exercices de souplesse et de renforcement musculaire pour répondre aux besoins spécifigues de la femme enceinte : tonifier sa sangle abdominale, forcer son bassin et son périnée,

se relaxer et se détendre. Ellébore, 2016 128 p. : ill. en coul. ; 23 x 17 cm ISBN 979-10-230-0075-7 Br. 27 € env. Parution : octobre.

L'art du tai chi chuan le mouvement de la sérénité et de la vitalité

Hervé Marigliano, Jacques

Pratique de santé et de longévité, le tai chi chuan est un art martial privilégiant le dévelop-pement de la force interne, associant mouvements lents et respiration. L'ouvrage revient sur l'histoire, la pratique éner-gétique de la discipline, la théorie du vin et du yang. Avec un DVD incluant des exercices de

préparation, l'enchaînement des 99 postures et toutes les appli-cations martiales. Ellébore, 2016 76 p.: III. en coul. ; 19 x 16 cm ISBN 979-10-230-0078-8 Br. 26 € env. A paraître : novembre.

J'arrête de ramollir ! : 21 matins pour reprendre son corps et sa tête en main Barbara Meyer Un programme en 21 jours pour

retrouver son tonus musculaire et cérébral. Il se fonde sur trois principes : s'organiser la veille pour être efficace le jour même, se lever tôt pour gagner du temps pour soi et faire des exercices pour augmenter ses performances phy-siques et intellectuelles. Eyrolles, 2 017 (J'arrête de...) III. ; 19 x 15 cm ISBN 978-2-212-56137-1

Br. 11,90 € env. A paraître : janvier. La gym des seniors pour les nuls Jean-Pierre Clémenceau,

Frédéric Delavier First, 2016 (Pour les nuls) 528 p. ; 23 x 19 cm ISBN 978-2-7540-6922-9 Br. 22,95 € env. A paraître: novembre.

Un conseil par jour pour péter la forme : 2 017

Une éphéméride proposant pour chaque jour de l'année une idée pour être en bonne santé et garder une condition physique satisfaisante. Hugo Image, 2016 III. en coul. ; 12 x 11 cm ISBN 978-2-7556-2847-0

Cart. 9,99 € env. Parution : octobre.

Mon espace de vitalité

Laurence Roux-Fouillet Un coffret pour découvrir les bienfaits de la sophrologie et de l'aromathérapie afin de retrouver de l'énergie au quotidien. Hugo Image, 2016 17 x 23 cm ISBN 978-2-7556-2862-3

Coffret 17,95 € env. Parution : octobre.

Running revolution docteur Nicholas Romanov Présentation de la méthode « pose running technique », qui permet de courir sans user son corps et être plus rapide et endurant. IDEO, 2016 304 p. : ill. en coul. ISBN 978-2-8246-0881-5

Br. 16,90 € env. A paraître : novembre.

La magie du running : le guide pour débuter et ne plus s'arrêter ! Anne & Dubndidu

Un guide pour débuter le run-ning, prendre soin de son corps, persévérer dans la discipline et dépasser ses limites. Larousse, 2016 128 p. : ill. en coul. ISBN 978-2-03-592291-5

Coffret 15,95 € env. Parution : octobre.

Objectif corps de rêve : 15 jours pour vous remettre en forme !

Jules Frossard

Un programme sportif en quinze jours avec une séance quotidienne de moins de vingt minutes pour affiner sa silhouette. Avec des tests pour évaluer son profil sportif, un journal de bord avec des bilans d'étapes, des listes à ré-diger, des autoévaluations ainsi que des astuces pour réaliser cor-rectement ses exercices et avec des challenges à relever. Leduc.s. 2 017 (C'est malin) 64 p. : III. ; 21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0254-6 Br. **7,90 € env. A paraître** : janvier.

Qi gong pour chats Christian et Claire Gaudin Présentés de façon humoristique par des chats, des conseils à suivre pour mobiliser et fortifier ses muscles, ses articulations et ses tendons.

Leparaître: Relié, 2016 (Chats) 96 p.: ill. en coul.: 20 x 15 cm ISBN 978-2-35490-

Br. 15 € env. Parution : octobre.

Gainage et musculation profonde Alexandre Lebkowki

Un guide pratique pour renfor-cer en profondeur sa musculature, retrouver une posture har-monieuse et une silhouette

tonique. Mango, 2 017 64 p. : ill. : 21 x 15 cm ISBN 978-2-317-01773-5 Spirale 14,95€ env. A paraître : janvier.

Musculation de Gasquet : performance et sécurité

150 exercices de musculature et leur variante, sans machine, avec des explications en pas à pas et des conseils qui prennent en compte la respiration et la posture, Marabout, 2016 240 p.: ill. en coul. : 23 x 19 cm ISBN 978-2-501-11210-9 Br. 19,90 € env. Parution : octobre.

Fitness: soyez en forme en un rien de temps: de petits efforts pour un grand effet Ingo Froböse: traduit de l'allemand par Lydia Imatoukene Des programmes d'exercices

quotidiens pour se muscler, re-trouver de l'endurance, de la force et se détendre. L'auteur livre aussi des astuces et des recettes pour être en forme tout au long de la vie. Ed. Médicis. 2016 128 p. : ill. en coul. ; 20

x 17 cm ISBN 978-2-85327-630-6 Br. 14,90 € env. Parution : octobre.

Jambes, abdos, fessiers : un programme de fitness

chez soi Christa G. Traczinski, Robert S. Polster : traduction de l'allemand par Janine Bourlois

Des exercices de fitness structurés ciblés sur les muscles abdominaux, dorsaux et des jambes, pour les niveaux débutant et confirmé avec des instructions pas à pas et un DVD vidéo d'entraînement de 45 minutes. NGV, 2 017 (Forme beauté) 128 p. : 27 x 22 cm ISBN 978-3-625-00672-5 Rel. 8 € env. A paraître : février.

Pilates : un programme de fitness chez soi Christa G. Traczinski, Robert S.

Polster; traduction de l'allemand Janine Rourlois

Des exercices de fitness selon la méthode Pilates structurés pour les niveaux débutant et confirmé avec des instructions pas à pas et un DVD d'entraînement de 45

minutes. NGV, 2 017 (Forme beauté) 128 p. ; 27 x 22 cm ISBN 978-3-625-00673-2 Rel. 8 € env. A paraître : février.

Muscler votre dos : un programme de fitness chez soi Christa G. Traczinski, Robert S.

Polster: traduit de l'allemand par Marion Richaud-Villain

Des exercices de fitness spécia-

lement conçus pour muscler le dos, structurés pour les niveaux débutant et confirmé avec des instructions pas à pas et un DVD d'entraînement de 45 minutes. NGV. 2 017 (Forme beauté) 128 p. : ill. en coul. : 27 x 22 cm ISBN 978-3-625-00671-8 Rel. 8 € env. A paraître : février.

Anatomie & 100 étirements essentiels : cyclisme 100 étirements musculaires sim-

ples classés par zone anato-mique et destinés aux personnes pratiquant le cyclisme. A réaliser l'échauffement ou après l'effort, ils permettent d'assouplir muscles et articulations. Parramon France, 2016 168 p.: ill. en coul.; 28 x 21 cm ISBN 979-10-261-0084-3 Br. 25 € env. A paraître : novembre.

Anatomie & 100 étirements essentiels : tennis

100 étirements musculaires simples classés par zone anato-mique et destinés aux personnes pratiquant le tennis. A réaliser à l'échauffement ou après l'effort, ils permettent d'assouplir mus-

cles et articulations.
Parramon France, 2016 168 p. : ill. en coul. ;
28 x 21 cm ISBN 979-10-261-0085-0
Br. 25 € env. A paraître : novembre.

Se muscler en 365 jours

Chaque jour, tout au long de l'année, un exercice pour se muscler, avec trois niveaux de difficulté

Play Bac, 2016 (L'année à bloc) III. en coul. ; 16 x 11 cm ISBN 978-2-8096-5709-8

Cart. 11,90 € env. Parution : octobre. Cross-training : dépassez vos limites ! : force, endurance,

cardio... Charles Brumauld : illustrations Olivier Baudry et Antoine Bonnet Guide pour découvrir le crossfit, avec ses mouvements d'haltéro-philie, de gym, de cardio, ses playlists, ses trainings différents chaque jour, sa nutrition spécifique, sa communauté branchée et select, ainsi que son esprit de

challenge. Solar, 2016 (#Monsieur) 96 p. : 22 x 17 cm ISBN 978-2-263-14565-0 Br. 7,90 € env. Parution : octobre.

Musculation: sculptez-vous un corps puissant!: la nutrition spécial

entraînement Fabien Menguy ; illustrations Olivier Baudry

Un programme de musculation original pour sculpter intégralement son corps et le dessiner vi-

siblement. Solar, 2016 (#Monsieur) 96 p. ; 22 x 17 cm ISBN 978-2-263-14588-9 Br. 7,90 € env. Parution : octobre.

Zen stretching Silvia Marchessa-Rossi Méthode inspirée du qi gong et du yoga reposant sur des exer-cices physiques destinés à accéder à une meilleure connaissance et une conscience de soi. Les cartes qui accompagnent l'ouvrage présentent pour chaque exercice les méridiens impliqués dans le mouvement : exercice de base, de tonification, allongé au sol, de disper-sion, au travail, de relaxation,

de fin. G. Trédaniel, 2016 III. en coul. ; 25 x 15 cm ISBN 978-2-8132-0700-5 Coffret 22,90 € env. Parution : octobre.

Le qi gong des 5 animaux Yves Réquena

L'ouvrage présente une forme ludique et accessible à tous du qi gong des animaux, qui per-met d'acquérir souplesse et fluidité du corps. Chaque ani-mal traite un élément, un oret une émotion : le tigre la colère, le serpent la joie ex-cessive, etc. Un DVD accompagnant le guide présente les différentes postures, déplace-

ments et marches G. Trédaniel, 2016 192 p. : ill. en coul. ; 24 x 17 cm ISBN 978-2-8132-0972-6 Br. 23,90 € env. Parution : octobre.

La bible du Pilates

Jo Ferris ; traduit de l'anglais par Antonia Leibovici

Après une présentation théo-rique, cet ouvrage détaille les principes et concepts de base de la méthode Pilates : la posture, la respiration, le contrôle et la sécurité. Il propose plus de 90 exer-cices au sol et en position debout avec toutes les modifications nécessaires adaptées à des besoins spécifiques : problèmes dorsaux,

cervicaux, etc. G. Trédaniel, 2016 (Bible...). Nouvelle édi-tion 400 p. : ill. en coul. : 17 x 14 cm ISBN 978-2-8132-1320-4 Br. 18 € env. Parution : octobre.

Raffermir sa silhouette: un programme de musculation ciblé pour sculpter cuisses, abdos et fessiers

Gilbert Bohbot

Des exercices de musculation de difficulté progressive pour faire travailler ses abdominaux, ses cuisses et ses fessiers. Vigot, 2016 128 p. :ill. en coul. ; 23 x 20 cm ISBN 978-2-7114-2434-4 Br. 15,90 € env. A paraître : novembre.

Sophrologie et vitalité : comment retrouver, relancer, propulser son énergie Patricia Penot

Une méthode pour retrouver la vitalité grāce à la sophrologie. Voolume.tr. 2016 (Yous avez dit sophrologie?) paraître: ISBN 978-2-36406-525-3 17 € env. Parution: octobre.

YOGA

Les mudras : des gestes millénaires au service de notre bien-être Sawami Saradananda

Des enchaînements de mudras pour lutter contre le stress, l'insomnie. l'arthrite, les maux de tête, etc. Ils sont accompagnés de méditations, de visualisations, d'exercices respiratoires, de mantras et de postures de yoga qui renforcent leur pouvoir. Courrier du livre, 2016 160 p. :ill. encoul. ; 23 x 18 cm ISBN 978-2-7029-1266-9 Br. 20 € env. Parution : octobre.

Rishi Yoga: la méditation dynamique de l'Himalaya Pierre Bonnasse

La méditation dynamique de l'Himalaya est une pratique constituée de mouvements physiques faciles, exécutés en pleine conscience, combinés avec des exercices de respiration, d'écoute sensorielle et de concentration. Cette pratique expose et rappelle l'essence des grands yogas tradi tionnels (raja-yoga, jnana-yoga, hatha-yoga et yoga-nidra), et de la philosophie non-duelle (ad-

vaita-vedanta). Dervy. 2 017 (Yoga intérieur) 180 p. : 19 x 13 cm ISBN 979-10-242-0176-4 Br. 12 € env. A paraître : janvier.

Yoga du visage : une gymnastique faciale pour rester jeune Catherine Urwicz

Des exercices destinés à prévenir les méfaits de l'âge grâce à une gymnastique du visage qui vise à restructurer, tonifier, développer les masses musculaires et rééduquer. Ellébore, 2016 (Les chemins du corps). Nouvelle édition 160 p. : ill. en coul. ; 23 x 16 cm ISBN 979-10-230-0073-3

Br. 27 € env. Parution : octobre. Anatomie du yoga : comprendre le yoga par l'anatomie du mouvement par Jo Ann Staugaard-Jones traduit par Elodie Dudeffand

De grandes planches anato-miques pour connaître les principaux muscles sollicités lors de la pratique du yoga et compren-dre les implications musculaires dans les postures. Ed. de l'Eveil, 2016 192 p. : ill. en coul. ; 27 x 20 cm ISBN 978-2-37415-009-3

Br. 25 € env. Parution : octobre.

Encyclopédie Van Lysebeth **du yoga** André Van Lysebeth

Ouvrage pratique offrant une description détaillée de toutes les postures, avec la manière de les réaliser, leurs effets psycho-logiques et physiologiques et les dangers à éviter. Contient aussi les méthodes de respiration. Flammarion, 2016 416 p.: ill. en coul. ; 24 x 19 cm ISBN 978-2-08-137615-1 Rel. 24.90 € env. Parution : octobre.

2 100 asanas

Daniel Lacerda

La totalité des postures de yoga connues, classées par famille. Pour chacune, l'ouvrage donne la position de base, le nom francais, sanskrit, les variantes et les points énergétiques activés. Marabout, 2016 736 p. : ill. en coul. ; 25 x 22 cm ISBN 978-2-501-11227-7 Br. 35 € env. Parution : octobre.

Page 6/12

Une journée en yoga : plus de 50 exercices simples et rapides à pratiquer au quotidien Christine Campagnac-Morette

Des conseils pour pratiquer le yoga au quotidien chez soi, au bureau, en adoptant les bonnes

postures. Editions Marie Claire, 2016 (Beauté & bien-être) 128 p.: ill. en coul.; 20 x 15 cm ISBN 979-10-323-0028-2

Br. 12,90 € env. Parution : octobre.

Power yoga : un programme de fitness chez soi Christa G. Traczinski, Robert S. Polster ; traduit de l'allemand par Dominique Jouhaud

Des exercices de fitness inspirés des postures de yoga pour les ni-veaux débutant et confirmé avec des instructions pas à pas et un DVD d'entraînement de 45 mi-

nutes. NGV, 2 017 (Forme beauté) 128 p. ; 27 x 22 cm ISBN 978-3-625-00674-9 Rel. 8 € env. A paraître : février.

Aria, the healthy book : yoga, superfood & herbes magiques Aria Crescendo

La philosophie et le mode de vie d'Aria Crescendo, accompagnés de 50 postures d'ashtanga yoga ainsi que de conseils alimen-

taires. Solar, 2016 216 p. ; 21 x 19 cm ISBN 978-2-

263-14803-3 Br. 19,90 € env. Parution : octobre.

La bible du yoga Christina Brown ; traduit de l'anglais par Antonia Leibovici Guide présentant plus de 110 postures pour pratiquer le yoga, avec des instructions détaillées pour progresser à son rythme. G. Trédaniel. 2016 (Bible...). Nouvelle édi-tion 400 p. : ill. en coul. : 17 x 14 cm ISBN 978-2-8132-1303-7

Br. 18 € env. Parution : octobre.

Exercices de yoga : les postures de base et leur effet sur l'anatomie

Goldie Karpel Oren Un guide pour élaborer son propre programme de fitness afin de tonifier et d'assouplir son corps tout en renforçant sa capacité de concentration et sa volonté. 65 postures de base de yoga sont décrites, expliquées et illustrées pas à pas. Des planches anatomiques permettent de visualiser les muscles sollicités à

chaque posture. Ullmann, 2016 192 p. : ill. en coul. : 26 x 21 cm ISBN 978-3-8480-1050-9 Br. 14,95 € env. A paraître : novembre.

RELAXATION

L'art du do-in : se renouveler chaque jour

Jean Rofidal Un guide de mise en pratique de cette méthode de relaxation an-cienne permettant de reprendre conscience de son appartenance à l'univers. La pratique du do-in, en dégageant la libre circulation de l'énergie, stimule la vie des organes, fortifie toutes leurs fonctions, les harmonise et les renforce contre les maladies. Ambre, 2016 Nouvelle édition 320 p. : ill. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-940500-84-0 Br. 30 € env. Parution : octobre.

AHIMSA 5252059400507

Date: 28 OCT 16

Page de l'article : p.58,60,62,...,72



Se relaxer avec la sophrologie : conseils et exercices pratiques Isabelle Bruhl-Bastien

L'auteure, sophrologue, propose 25 exercices pratiques à vivre en pleine conscience pour retrouver sérénité et confiance en soi. Ed. du Belvédère, 2016 224 p. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-88419-465-5 Br. 18 € env. A paraître : novembre.

Un conseil zen par jour : 2 017 Une éphéméride avec des conseils zen dispensés tout au long de l'année, afin de gérer les crises et réduire le stress. Hugo image, 2016 III. en coul. ; 12 x 11 cm ISBN 978-2-7556-2827-2

Cart. 9.99 € env. Parution : octobre. Mon espace de calme

Laurence Roux-Fouillet Un coffret pour découvrir les bienfaits de la sophrologie et de l'aromathérapie et construire son propre espace de calme au

quotidien. Hugo Image, 2016 112 p. : 17 x 23 cm ISBN 978-2-7556-2863-0 Coffret 17,95 € env. Parution : octobre.

365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous : un jour, une pensée Rosette Poletti, Barbara Dobbs

Une pensée pour chaque jour de l'année, invitant à la réflexion et à la méditation, afin de retrouver l'équilibre et la paix intérieure. Illustré de photographies qui

évoquent la sérénité. Jouvence, 2016 224 p. :ill. en coul. :13 x 19 cm ISBN 978-2-88911-760-4 Br. 14,90 € env. Parution : octobre.

Se relaxer en 5 minutes par jour Estelle Pouchelon

L'auteure propose une boîte à outils de la relaxation pour chaque circonstance : respiration, tou-cher, automassage. Avec des exercices pratiques au quotidien. Leduc.s. 2016 (C'est malin poche) 192 p. : ill. : 18 x 11 cm ISBN 979-10-285-0283-6 Br. 6 € env. A paraître : novembre.

30 iours

pour apprendre à lâcher prise Cécile Dupire, Guillemette Panayi L'ouvrage propose des conseils pour se relaxer avec une carte à remplir par jour pendant un

mois. Mango, 2 017 128 p. : ill. en coul. ; 20 x 14 cm (SBN 978-2-317-01776-6 Br. 14,95 € env. A paraître : février.

La flash nap : l'art de la micro-sieste Magali Sallansonnet-Froment, Thierry de Greslan

Des outils et des conseils pour retrouver son énergie en peu de temps pendant la journée. Rustica, 201764p. ; 21 x 15 cm ISBN 978-

Br. 7,95 € env. A paraître : février.

Mon cahier keep calm: apprenez à lâcher prise! Marine Nugeron; illustrations Isabelle Maroger Un cahier de lutte contre le

stress, avec un check-up complet et un test pour déterminer son profil psychologique, un pro-gramme de lâcher-prise progressif en quatre semaines, des techniques de yoga, de pensée positive et de sophrologie pour se calmer et un rituel de lâcherprise à se créer pour cultiver le bien-être au quotidien. Solar, 2016 (Mon cahier) 80 p. : ill. en coul. :22x17 cm1SBN 978-2-263-07345-

Br. 7,90 € env. Parution : octobre.

14 jours pour bien dormir Shawn Stevenson

Propose 21 pistes pour renouer avec le sommeil afin d'être en meilleure santé et retrouver son

énergie : alimentation, méditation, exercice physique, gestion des écrans, etc. Avec des questionnaires quotidiens pour faire

Souccar, 2016 288 p. ISBN 978-2-36549-Br. 20 € env. A paraître : novembre.

BEAUTÉ

Beauté et santé au naturel, une recette par jour au gré des saisons Véronique Desarzens

re. 2016 ISBN 978-2-8289-1593-3 Br. 25 € env. A paraître: nove

Vivre mince, mieux. plus longtemps : cahier d'exercice du bien-être Sylvain Bonnet

Sylvain Bonnet
Des conseils pour modifier les
habitudes de la vie quotidienne
parfois inadaptées à un style de
vie. Plus de seize questionnaires du bien-être ainsi que des exercices pratiques et faciles à réaliser sont proposés. First, 2016 III. en coul. ISBN 978-2-412-

01666-4

Br. 9,90 € env. Parution : octobre.

Un conseil beauté par jour :

Des conseils, astuces, méthodes Des conseils, astruces, methodes de professionnels, règles d'or et secrets de beauté dispensés tout au long de l'année 2017. Hugo Image, 2016 III. en coul. ; 12 x 11 cm ISBN 978-2-7556-2834-0 Cart. 9,99 € env. Parution : octobre.

L'aromathérapie beauté : connaître et utiliser les huiles essentielles pour le bien-être de votre peau Nelly Grosiean

Un guide pratique sur les huiles essentielles et leurs qualités thérapeutiques. F. Lanore, 2016 172 p. : ill. en coul. ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-85157-808-2

Br. 16 € env. Parution : octobre.

Belle et en forme avec la lune

Julie Frédérique Des astuces beauté, santé et minceur pour vivre en rythme avec la lune et se sentir bien dans son corps. L'ouvrage propose le calendrier lunaire 2017, des recettes de cosmétiques à faire soi-même ainsi que des conseils nutritionnels

Leduc.s, 2016 (C'est malin) 192 p. : ill. en coul. : 21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0263-

Br. 15 € env. Parution: octobre.

Les secrets de jouvence : une multitude de recettes et de conseils pour rester jeune et vieillir en bonne santé

Fabrice Bardeau Un vade-mecum qui rassemble 200 recettes et 600 conseils pour

rester jeune. F. Lanore, 2016 224 p. ; ill. en coul. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-85157-807-5 Br. 17 € env. Parution : octobre.

Plus de 100 questions sur comment protéger sa peau MAéditions, 2016 150 p. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-8224-0368-9

Br. 14,90 € env. Parution : octobre.

Green cosmétiques Émilie Hébert, Nathalie Carnet Plus de 50 recettes avec des astuces pour fabriquer ses propres produits de beauté. Mango, 2 017 (Mango green) 160 p. :ill.en coul. ; 25 x 19 cm ISBN 978-2-317-01531-1 Rel. 17 € env. A paraître : février.

Coffret cosmétiques pas à pas Pour faire ses cosmétiques soimême avec des ingrédients naturels. Editions Marie Claire, 2016 (Beauté & bien-

être) 112 p. : ill. en coul. ; 23 x 18 cm ISBN 979-10-323-0047-3 Coffret 19,90 € env. Parution : octobre. Nail art modèles innovants La Lilli makeup

Des techniques novatrices pour décorer ses ongles sont expliquées étape par étape et accompagnées de modèles pour les mettre en pratique. Des solutions sont proposées pour obtenir les effets désirés sans avoir recours aux techniques industrielles. Avec des tutoriels vidéo accessibles grâce à des QR codes. Nuinui, 2016 III. en coul. ISBN 978-2-88935-

Coffret 14,90 € env. Parution : octobre.

Au poil !: chroniques d'une esthéticienne Julie Perreau-Saussine

Une esthéticienne dresse le portrait de 80 de ses clientes et clients qui, dans l'ambiance feutrée d'une cabine de soins, se sont laissés aller à des confidences, tour à tour intimes ou

saugrenues. l'Opportun, 2016 ISBN 978-2-36075-460-1 Br. 9,90 € env. A paraître: novembre.

SOIN DES CHEVEUX

Les plus belles coiffures des mercredis de Daphné : pour le quotidien et les jours de fête

Daphné Narcy : photographies Grégory Campenet 25 modèles de coiffures inédits

présentés par la créatrice du blog Les mercredis de Daphné. Chaque coiffure est illustrée étape par étape, et testée sur dif-férents types de cheveux : raides, rerens types de cheveux : rances, crépus, bouclés, etc. Des tutoriels filmés sont accessibles en ligne sur le blog de l'auteure. Fleurus, 2016 (Art et techniques) 152 p. : ill. en coul. : 25 x 20 cm ISBN 978-2-215-15070 A.

Br. 19.95 € env. Parution : octobre.

Disney princesse : hairy style : 20 coiffures de princesses

Disney
20 coiffures étape par étape inspirées de celles des princesses Disney : chignon tressé de Cendrillon, brushing d'Aurore, queue à multi-élastiques de Jasmine... Hachette Pratique, 2016 (Heroes) 80 p. : ill. en coul. ; 23 x 18 cm ISBN 978-2-01-

203703-8 Br. 12,90 € env. Parution : octobre.

Faire pousser ses cheveux au naturel : des conseils pour entretenir et conserver leur vitalité

Pauline Brunon

Des astuces pour prendre soin de ses cheveux au quotidien sans produits chimiques et stimuler

F. Lanore, 2016 144 p. ; ill, en coul, ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-85157-809-9 Br. 14 € env. Parution : octobre.

Coloration cheveux au naturel : pas à pas et conseils pratiques Centifolia

Pour confectionner des colorations naturelles et réparer les cheveux abîmés par les produits artificiels. Editions Marie Claire, 2016 (Beauté & bienêtre) 128 p. ; ill. en coul. ; 20 x 15 cm ISBN 979-10-323-0031-2

Br. 12,90 € env. Parution : octobre.

SEXUALITÉ

Coffret anges ou démons

Clara Morgane Un jeu à double entrée : une entrée « ange » pour entraîner son partenaire dans des scénarios sensuels, et une entrée « démon » pour une initiation à des caresses audacieuses, des jeux originaux et des gages torrides. Blanche, 2016 960 p. : ill. en coul. ; 23 x 16 cm ISBN 978-2-84628-569-8 Coffret 25€ env. Parution : octobre. Le jeu des amoureux : 52 cartes pour épicer votre vie amoureuse

amoureuse Emily Dubberley ; avec la collaboration de Dawn Harper ; illustrations Sheilagh Noble ; traduit de l'anglais par Franck Bonneteau

Un jeu de 52 cartes illustrant des positions, avec au recto un dessin et au verso des explications, pour pimenter la vie sexuelle en dé-couvrant des positions nouvelles. Un dépliant donne des conseils

et des suggestions.
Contre-Dires, 2 017 Nouvelle édition III. en coul. ISBN 978-2-84933-389-1
Coffret 16,90 € env. A paraître : janvier.

Méditation et plaisir des sens

Propose des méditations guidées sur les sept chakras, les cinq sens les quatre éléments, qu'une méditation sensuelle tantrique pour trouver dans chaque étape de l'acte amoureux autant de plaisir que dans l'orgasme lui-même. CD contenant neuf méditations guidées. Eliébore. 2016 96 p. :ill. en coul. ; 20 x 17 cm ISBN 979-10-230-0079-5 Br. 24 € env. A paraître : novembre.

50 nuances de massage entre hommes

Isabelle Trombert-Gimeno 50 massages érotiques entre hommes avec des accessoires variés tels l'huile, le foulard, le miel ou la corde, proposés pour stimuler les zones érogènes de son partenaire. Les gestes ciblés et le naire. Les gestes cibles et les tech-niques sont détaillés pas à pas. Ellébore, 2016 224 p.: ill.; 25 x 21 cm ISBN 979-10-230-0076-4

Br. 34 € env. A paraître : novembre.

Questions sexo Collège national des

gynécologues et obstétriciens français

Des gynécologues et des sexologues répondent à un certain nombre de questions que peu-vent se poser les hommes et les femmes sur leur sexualité. Ils délivrent des conseils pour résoudre les problèmes et permettre à chacun de mener une vie sexuelle épanouissante à tous les

âges de la vie. Eyrolles, 2016 ISBN 978-2-212-56290-3 Br. 24,90 € env. A paraître: novembre.

Un conseil sensuel par jour :

Une éphéméride proposant pour chaque jour une idée pour être mieux dans son corps et avec son

partenaire. Hugo Image, 2016 III. en coul. ; 12 x 11 cm ISBN 978-2-7556-2831-9 Br. 9,99 € env. Parution : octobre.

La bible du boudoir :

guide du plaisir sans tabou getony Vernon : illustrations de François Berthoud : traduit de l'américain par Marianne Costa Un manifeste invitant à célébrer l'art du sexe au XXIº siècle et à s'ouvrir à de nouvelles pratiques : le bondage, les chatouilles érotiques, la stimulation des zones érogènes, les sex toys, etc. Avec un nouveau chapitre sur les sites de rencontre comme Tender, Grinder, Scruff, Blender, Her, OKCupid ou Whiprl.

R. Laffont 2016 Nouvelle édition augmentée 353 p. ; ill. en coul. ; 23 x 17 cm ISBN 978-2-221-19641-0 Br. 24,50 € env. A paraître : novembre.

L'art de lui faire l'amour...: les secrets d'une sexualité de couple épanoule Gérard Leleu

Le sexologue livre tous les secrets de l'orgasme et des plaisirs sexuels. Leduc.s, 2 017 Nouvelle édition 320 p. ; 18 x 11 cm ISBN 979-10-285-0303-1 Br. 7,90 € env. A paraître : janvier. Plus de 100 questions sur comment vivre sa sexualité

au long de sa vie MAéditions, 2016 150 p. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-8224-0369-6 Br. 14,90 € env. A paraître : novembre.

Le cahier sexo

des paresseuses Mademoiselle Navie ; illustrations de Soledad Bravi Guide d'informations et de conseils pratiques sur la sexualité féminine. Marabout, 2016 (Les cahiers des pares-

seuses). Nouvelle édition augmentée 144 p. : ill. en coul. : 24 x 18 cm ISBN 978-2-501-11221-5

Br. 7,99 € env. Parution : octobre.

Tout osez

Ce guide s'adresse aux hommes et aux femmes en vue de leur proposer une synthèse en soixante thématiques (anatomie, préparation, pratiques, etc.) des conseils sexuels donnés de ans, dans la collection « Osez... ». Avec des témoignages, des conseils de lecture des anecdotes amusantes, des quiz et des tests. la Musardine, 2016 Nouvelle édition enri-chie III. en noir et en coul. ; 22 x 17 cm ISBN 978-2-84271-947-0

Br. 17,90 € env. Parution : octobre.

Petit traité d'éducation

lubrique Lydie Salvayre ; préface Arno Bertina

A la manière d'un traité, l'auteure relève les différents procédés pour décrypter et vivre des instants charnels épanouissants. Points, 2016 (Points) 128 p. ISBN 978-2-7578-6050-2

Br. 9,90 € env. Parution : octobre L'oracle d'Eros : à la rencontre

de vos archétypes érotiques Géraldine Bindi : illustrations

Sirblondin Un jeu de développement person-nel pour mieux se connaître et révéler son potentiel érotique. Avec tion de chaque carte et des conseils pour interpréter les tirages. Le souffle d'or, 2016 160 p. : ill. ISBN 978-

Coffret 27 € env. Parution : octobre.

LES SENIORS

Révolution senior : le guide pour vos cinquante

prochaines années Bernadette de Gasquet L'auteure donne des conseils aux Eather domine des Cohesia aux seniors pour rester en forme grâce à des exercices physiques adaptés, voire aménagés. R. Laffont, 2017 (Réponses) III, en noir et en coul. ISBN 978-2-221-15959-0 Br. 20 € env. A paraître : janvier.

Paris seniors : 2017-2018 Dominique Auzias, Jean-Paul Labourdette

Un guide destiné aux retraités pour s'informer, maintenir sa forme, se déplacer, se promener et se cultiver à Paris. Un code permet d'accéder à la version

numérique gratuite. Nouv. éd. de l'Université, 2 017 (Petit futé. Thématique guide). Nouvelle édition 216 p. : ill. en coul. ; 21 x 12 cm ISBN 979-10-331-5497-6

Br. 8,95 € env. A paraître : février. Moi vieillir ? Plutôt crever ! par Sophie Darel ; en osmose avec Jack Anaclet

L'artiste a mis en récit des témoignages de personnes connues et inconnues, sur le sujet de l'âge, comme Jacques Séguéla, Brigitte Lahaie, Claude Sarraute, Vincent Moscato, etc. Ramsay, 2016 260 p. : ill. en coul. ; 23 x 17 cm ISBN 978-2-8122-0059-5 Br. 19,90 € env. Parution : octobre. Guide pratique pour bien vivre avec son âge : préserver votre forme et votre

Page 7/12

nté après 50 ans

Un guide conçu pour répondre aux besoins spécifiques des se-niors, à travers la présentation des bons gestes et des meilleurs réflexes pour vivre en pleine forme et conserver longtemps

son capital-santé. SASU Que choisir, 2016 424 p. ; 26 x 20 cm ISBN 979-10-93588-02-5

Br. 40 € env. A paraître: novembre.

Bien préparer sa retraite Christelle Capo-Chichi, Nicolas Laustriat

Ce guide aborde les questions sur la préparation en amont du passage à la retraite notamment sur le plan financier, familial et professionnel, et propose des té-moignages sur les différentes problématiques abordées ainsi que de dresser son bilan person-

nel. StudyramaPro, 2016 (Projet professionnel) 220 p. ; 20 x 14 cm ISBN 978-2-7590-3286-

0 Br. 15 € env. Parution : octobre.

NUTRITION DIÉTÉTIQUE

Le chrono-régime du diabète Alain Delabos

Utilisant le principe de la chrono-nutrition, cette méthode propose un programme nutritionnel applicable aux dia-bètes insulinodépendants ou non qui permet de réduire les prises de médicaments hypoglycémiants. Avec des journées types, des tableaux indiquant les quantités autorisées en fonction des pathologies et des

idées de repas. Albin Michel, 2016 288 p. : 24 x 16 cm ISBN

978-2-226-31685-1 Br. 19,90 € env. A paraître : décembre.

Vitamine C

Sophie Chaverou Un guide pour découvrir ou redécouvrir les bienfaits de la tamine C sur la santé : antioxydant, agent de lutte contre vieillissement cellulaire, de production de collagène, de protec-tion des artères ou encore de li-mitation de la production de

cholestérol. Alpen, 2016 (Remèdes) 150 p. ISBN 978-2-35934-427-1

Br. 8 € env. Parution : octobre.

Estelle Lefèvre

Ce guide présente les bienfaits du fer, explique les raisons pouvant entraîner une carence et quels en sont les signes, com-ment en avoir toujours en réserver, découvrir à quoi il sert et sa place dans le corps, etc. Alpen, 2016 (Remèdes) 110 p. ISBN 978-2-

35934-460-8 Br. 8 € env. A paraître : novembre.

Le magnésium Estelle Lefèvre

Ce guide présente les bienfaits du magnésium, son importance et sa nécessité dans l'organisme, les signes d'une carence, les situations qui épuisent les réserves, des solutions pour couvrir les besoins journaliers, etc. Alpen, 2016 (Remèdes) 110 p. ISBN 978-2-

Br. 8 € env. A paraître : novembre. Les huiles végétales : huiles de santé et de beauté Chantal Clergeaud, Lionel

Clergeaud Description, composition et propriétés d'huiles végétales et de

P AHIMSA 5252059400507

35934-459-2

Date: 28 OCT 16

Page 8/12



beauté, sous forme de monographies détaillées : olive, noix amande douce, baobab, coton, pistache, etc.

Amyris, 2016 (Douce alternative), Nouvelle édition augmentée 208 p. : ill. en coul. ; 21 x 15 cm ISBN 978-2-87552-051-7 Br. 25 € env. A paraître: novembre.

Prendre soin de son intestin : Prendre soin de son intestin : la méthode japonaise pour ouvrir les voies de l'intuition, retrouver l'énergie vitale et renouer avec le moi profond Takanori Naganuma ; traduit par Diane Durocher

Alliant science et spiritualité (notamment bouddhisme et taoïsme), l'auteur explique que l'intestin est primordial car il est le siège de l'instinct, de la volonté et du moi profond. Il illustre ses propos d'exemples tirés de la tradition japonaise et de l'actualité et donne des conseils nutritionnels simples pour désobstruer le ventre et revenir à un mode de vie plus naturel. Bellond, 2016 (L'esprit d'ouverture) 374 p. ISBN 978-2-7144-7424-7

Br. 17 € env. Parution : octobre.

Manger au XXI° siècle... pas si simple ! : entre désarrois et plaisirs alimentaires

Jean-Louis Schlienger Des pistes pour se nourrir sainement. L'auteur aborde tour à tour les OGM, l'agriculture intensive, le gaspillage, le principe de précaution, la défiance face à la science, les procès contre les industriels et les dis-

tributeurs. Ed. du Belvédère, 2016 224 p. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-88419-440-2 Br. 18 € env. Parution : octobre.

Bien dormir en mangeant mieux ! Marie Borrel

Sélection d'aliments choisis pour leurs vertus pro-sommeil, assor-tis de conseils de préparation. 35 recettes faciles et 25 aliments du

sommeil. Ellébore, 2016 192 p. : ill. en coul. ; 23 x 17 cm ISBN 979-10-230-0074-0 Br. 24 € env. Parution : octobre.

Le secret de la pleine santé : équilibrer sa vie par une alimentation sereine Michel Chast, Catherine Barry

Un guide pour apprendre à utiliser la pleine conscience dans le cadre alimentaire. Il s'agit de chercher le plaisir de la table et de redécouvrir le goût des ali-ments et la manière dont ils se mangent, pour que le repas devienne une expérience personnelle et unique. Flammarion, 2016 224 p. ; 21 x 15 cm ISBN

978-2-08-139519-0

Br. sous jaquette 19,90 € env. Parution :

Mood food Jenny Chatenet

Un guide pour comprendre ce dont le corps a besoin et appren dre à se nourrir en fonction de ses envies et de ses émotions Explique quels aliments permet-tent de combler un manque de magnésium ou de calcium, quelles recettes préparer en cas

de fatigue, de tristesse, etc. Hachette Pratique, 2016 192 p. : ill. en coul. ; 19 x 15 cm | SBN 978-2-01-135673-4 Br. 12.90 € env. Parution : octobre.

La vérité sur les compléments alimentaires

Luc Cynober, Jacques Fricker Tout en faisant le point sur la lé-gislation française et euro-péenne, ce guide des compléments alimentaires présente près de 150 produits avec leur descriptif et leurs propriétés. Il aborde les risques éventuels et

livre des conseils avisés pour améliorer son bien-être et rester en bonne santé. O. Jacob, 2016 Nouvelle édition augmentée 256p.: 22x15cmISBN 978-2-7381-3262-8

256 p. ; 22 x 15 cm 158N 976-2-7501-320 Br. 19,90 € env. Parution : octobre.

L'équilibre acido-basique : source de bien-être et de vitalité

Christopher Vasey Une présentation de l'équilibre acido-basique, des troubles qui résultent de l'acidification et de moyens simples pour y remédier. Jouvence, 2016 (Jouvence santé) (Les clés de la naturopathie). Nouvelle édition 155 p.; ill.; 22×14 cm (SBN 978-2-88911-

Br. 13,90 € env. A paraître: novembre.

L'index glycémique : le guide minceur et santé Marie-Laure André

Marie-Laure Andre L'index glycémique classe les ali-ments selon le taux de glucose qu'ils produisent dans le sang. Ce guide détaille l'apport en glu-cose de près de 500 aliments et propose des idées de recettes et

de menus de saison. Jouvence, 2 017 (Les maxi pratiques. Ali-mentation santé). Nouvelle édition 174 p. : ill. en coul. : 18×13cm ISBN 978-2-88911-

Br. 8,70 € env. A paraître : janvier.

La naturopathie et le sans gluten : 30 jours de recettes pour tester une nouvelle alimentation entation

Hervé Cagnec Présentation d'une nouvelle approche alimentaire alliant sans gluten à la naturopathie et d'une méthode d'un mois pour

la tester. F. Lanore, 2016 160 p. ; 19 x 12 cm ISBN 978-2-85157-816-7

Br. 10 € env. A paraître : novembre.

Le grand livre des cures détox Marie-Laure André, Alix Lelief-

Decourt Un mode d'emploi des cures détox avec une description des di-verses sortes de cures, des prorammes sur mesure en 1.3.7 ou 21 jours selon le résultat escompté. Avec cent recettes gourmandes et faciles.

educ.s, 2 017 192 p. ; 21 x 15 cm ISBN 979--0290-4

Br. 15 € env. A paraître : janvier.

Végétarienne : presque parfaite Betty, Alix Lefief-Delcourt

Toutes les clés pour préparer une cuisine équilibrée et saine. Avec des recettes classées selon les saisons et par catégories, sans gluten, sans lait ou vegan. Leduc.s. 2016 192 p.: 21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0277-5 Br. 15 € env. A paraître: novembre.

Les superaliments santé : pomme, curcuma, lentilles, baies de Goji... : les meilleurs aliments au monde pour votre santé

Anne Dufoui Présentation des vertus nutritionnelles des superaliments santé : ail, aloé vera, amandes, brocoli, thé, café, foie de morue, etc. Leduc.s, 2016 Nouvelle édition 223 p. ; 18

x 11 cm ISBN 979-10-285-0282-9

Br.7€ env. A paraître: novembre. Le meilleur régime du monde

pour le cerveau : le régime MIND Anne Dufour, Carole Garnier ; préface Raphaël Gruman Guide pratique pour suivre ce régime destiné à améliorer les capacités du cerveau, protégeant au maximum contre la maladie d'Alzheimer, les démences et les troubles dégénératifs. Les auteurs proposent 55 aliments et des astuces pour favoriser la concentration, l'anti-stress et la créativité. Avec cent recettes et trois programmes sur trente Leduc.s.2 017224p. ;21x15cm ISBN 979-

10-285-0289-8 Br. 18 € env. A paraître : janvier.

Mon cahier j'ose la détox ! : 7 jours de détox pour un résultat bien-être garanti ! Alix Lefief-Delcourt

Un cahier qui propose un programme en sept jours pour me-ner à bien une cure détox. Il rassemble un quiz pour évaluer son profil, des informations sur les aliments à privilégier, 20 recettes, des gestes beauté ainsi ou'un journal de bord avec des bilans d'étapes, des listes à rédiger, etc. Leduc.s, 2 017 (C'est malin) 64 p. : ill. ; 21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0255-3 Br. 7,90 € env. A paraître : janvier.

No sucre!: une nouvelle vie

commence (sans sucre) Nicole Mowbray : traduit de l'anglais par Lucile Débrosse La journaliste a décidé, à 30 ans, de bannir le sucre de son alimentation et a constaté une amélioration de sa santé mais aussi de ses relations familiales et amicales. Elle raconte son expérience, témoigne des difficultés rencontrées lors de son sevrage et donne des conseils pour suivre un régime sans sucre et y arriver sans investissement financier, sans médicaments et sans se priver de sorties. Le Livre de poche, 2 017 (Le Livre de poche. Pratique. Santé) 18 x 11 cm ISBN 978-2-253-18770-7

253-18770-7 6,90 € env. A paraître : février.

Plus de 100 questions sur les anti-oxydants Michel Brack

Le point sur les antioxydants et leur rôle dans l'alimentation et dans le traitement des maladies. MAéditions, 2016 122 p. ;21 x 15 cm ISBN 978-2-8224-0484-6

Br. 14,90 € env. Parution : octobre.

Je mange du sarrasin... et ça me fait du bien Valèrie Orsoni

Des recettes à base de sarrasin. sans gluten, riches en fibres, en acides aminés et en minéraux. Marabout, 2 017 III. en coul. ; 18 x 13 cm ISBN 978-2-501-11199-7

Br. 6,50 € env. A paraître : février.

Les superaliments : toute la puissance de la nature avec 40 recettes végétaliennes Susanna Bingemer

Toutes les informations utiles sur les composants des superali-ments et leurs effets bénéfiques sur la santé, accompagnées de quarante recettes végétaliennes, d'entretiens d'experts et de conseils pratiques. Ed. Médicis, 2016 128 p. : ill. en coul. ; 20 x17 cm ISBN 978-2-85327-631-3

Br. 15 € env. A paraître : novembre.

La méthode 10/10 : le livre qui fait perdre 10 kg et vivre 10 ans de plus

Emeric Lebreton Partant du principe selon lequel l'alimentation est une question de psychologie, l'auteur, spécialiste de la psychologie du changement, propose une méthode pour changer de comportement et d'habitudes alimentaires. Orient Action Paris, 2016 ISBN 979-10-

Br. 24,90 € env. A paraître : novembre.

L'alimentation peut vous guérir Jean Seignalet

Ouvrage expliquant comment soigner des maladies incurables, comme la sclérose en plaque ou la maladie de Crohn, par la nu-trithérapie. Les théories du mé-

naturopathe pour être heureux et épanoui grâce à son alimentation : bonnes bactéries, bienfaits sur la flore intestinale, vitamines, etc. Rustica, 2 017 96 p. : 21 x 15 cm ISBN 978-2-8153-0915-8 Br. 9,95 € env. A paraître : janvier. Les super antioxydants Rose Razafimbelo
Présentation des bienfaits pour

Des conseils et des astuces d'une

decin sont présentées dans une

version simplifiée. Seules les connaissances de base indispen-

sables sont abordées, et quelques

maladies sont étudiées de façon

détaillée. Des résultats pratiques,

chiffrés et des témoignages complètent cette étude. Rocher, 2016 220 p. ; 24 x 14 cm ISBN 978-2-268-08497-8

Br. 19 € env. Parution : octobre.

alimenter son bonheur Aurélie Fleschen-Portuese

Psychobiotiques:

la santé des antioxydants avec des idées de recettes. Solar, 2016 176p. ;18×11 cm ISBN 978-2-

Br. 6,90 € env. A paraître ; novembre.

La santé dans votre assiette

Guide apportant des conseils diététiques pour la santé et le bien-être, afin d'améliorer les habitudes alimentaires sur le long terme. Il propose des recettes variées à destination des personnes diabétiques, végétariennes, intolérantes à certains aliments, etc.

Somogy, 2016 (En harmonie) 160 p. : ill. en coul. : 24 x 21 cm ISBN 978-2-7572-

Br. 19 € env. Parution : octobre.

Petits plats savoureux contre le reflux Martine Cotinat

Nutritionniste et spécialiste du reflux gastro-œsophagien, M. Cotinat en explique les causes et détaille les sept règles à suivre pour l'éviter. Elle expose les moyens de limiter les agressions digestives et de renforcer les défenses de l'organisme contre les attaques acides. Une deuxième partie propose une cinquantaine de recettes visant à soulager les troubles gastro-intestinaux.

I. Souccar, 2016 Nouvelle édition 96 p.: 22
x 14 cm ISBN 978-2-36549-140-2
Br. 12,10 € env. Parution: octobre.

Vitamines et compléments alimentaires : les vrais bénéfices et les vrais risques

Thierry Souccar Cette synthèse sur les complé-ments alimentaires permet de conclure que de simples compléments de vitamines, minéraux, acides gras ou antioxydants peuvent apporter des bénéfices importants et diminuer les déenses de santé. Souccar, 2016 ISBN 978-2-916878-57-7

Br. 16 € env. Parution : octobre.

Nutrithérapie : bases scientifiques et pratique médicale Jean-Paul Curtay ; avec la collaboration de Elisabeth

Le docteur en médecine nutritionnel expose le rôle joué par les macronutriments et les micronutriments (vitamines, miné raux, acides gras et acides aminés) dans la prévention et le traitement de l'ensemble des maladies. Il propose des protocoles thérapeutiques qui peu-vent être indépendants ou associés à d'autres traitements. Testez, 2016 (NutriDoc). 5e édition revue et augmentée 2 vol. (1200 p.) : ill. ; 23 x 14 cm ISBN 978-2-87461-122-3

Br. 95 € env. A paraître : novembre.

Le guide des vrais compléments alimentaires naturels et efficaces : les maladies courantes et leurs remèdes de A à Z Robert Masson

Panorama des aliments et des compléments alimentaires, comme le jus de pomme de terre pour lutter contre les gastrites, le jus de navet pour soigner la thyroïde ou la grenade pour combattre l'hypertrophie de la pros-tate. Les maladies sont classées par ordre alphabétique avec les compléments adaptés et leurs

champs d'action. G. Trédaniel, 2016 Nouvelle édition 200 p. 24 x 17 cm ISBN 978-2-8132-0928-3 Br. 18 € env. Parution : octobre.

Le régime Shinya. 2, Prévenir Alzheimer, le diabète, accroître son potentiel sexuel et favoriser la longévité Hiromi Shinya

De nouvelles indications thérapeutiques pour s'alimenter, boire et vivre tout en préservant son capital enzymatique. G. Trédaniel, 2 017 250 p. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-8132-1366-2

Br. 16,90 € env. A paraître: janvier.

RÉGIMES

Les régimes : 100 questions-réponses Diana Cardenas-Zuluaga

En répondant à cent questions sur les régimes alimentaires, l'auteur s'adresse à ceux pour qui bien manger est une préoccupation et qui se perdent dans la cacophonie alimentaire entre-tenue par les médias et l'industrie agroalimentaire.

Ellipses, 2016 (100 questions-réponses) 128p. :21x15cmISBN 978-2-340-01553-1 128 p. ;21 x 15 cm 15BN 978-2-340-015; Br. 14 € env. A paraître : novembre.

Konjac: antikilos

Anne Dufour, Carole Garnier Un régime à base de glucomannane, une fibre non assimilable contenue dans les racines du konjac, et qui forme un gel ultravisqueux qui agit comme coupe-faim naturel en donnant une impression de satiété. Les auteurs proposent sept jours de menus et 50 recettes faciles à

réaliser. Leduc.s.2016192 p. :21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0288-1 Br. 15 € env. A paraître : novembre.

Un secret pour mincir?

l'hypnose Marie-Pascale Bonamy Marie-Pascale Bonamy
Des conseils pratiques pour
mincir sans stress, ni frustrations, grâce à l'hypnose.
Originel-Charles Antoni, 2016 (Développement personnel) 21 x 14 cm ISBN 979-1091413-59-6

Br. 16 € env. A paraître : novembre. Mincir en 30 jours Jean-Pierre Clémenceau

Un programme pour mincir en un mois : conseils pour une bonne hygiène alimentaire, exercices variés et progressifs de musculation et de stretching, etc. Presses du Châtelet, 2 017 180 p. ; 23 x 14 cm ISBN 978-2-84592-648-6 Br. 17 € env. A paraître : février.

SANTÉ

FEMMES

Périnée, sexe féminin sans tabou : les réponses que vous n'osez pas poser à votre médecin Or Eric Bautran

Aborde les questions qui peu-vent être posées autour du périnée féminin sous forme d'ahécédaire : l'incontinence à la

ménopause, les méthodes de ré éducation périnéale, la qualité de La sexualité, etc.
Alpen, 2016 (C'est naturel, c'est ma santé)
128 p. : ill. en coul. ; 21 x 14 cm ISBN 9782-35934-413-4

Page de l'article : p.58,60,62,...,72

Br. 14,90 € env. A paraître : novembre.

Les filles savent pourquoi... Quelques jours chaque mois

Julie Grêde Le sujet délicat des règles abordé avec humour et rigueur scienti-fique, tordant le cou aux a priori et aux croyances erronées et répondant à toutes les questions. La Boite à Pandore, 2016 ISBN 978-2-87557-220-2 Br. 12.90 € env. Parution : octobre.

J'ai envie de comprendre... ma grossesse Elodie Lavigne, Olivier Irion

Un guide qui présente la physiologie de la femme enceinte, des premiers signaux à l'accouchement en passant par le suivi mé-dical, l'évolution du fœtus, les signaux d'urgence et la prévention (sommeil, alimentation, vaccination, hygiène de vie, etc.) pour vivre une grossesse harmonieuse et en bonne santé. Planète Santé. 2016 III. en coul. : 17 x 12 cm ISBN 978-2-88941-029-3

Br. 10 € env. Parution : octobre.

MALADIES ET PRÉVENTION

Aux petits soins avec mes pieds David Bonnet

Une présentation des pieds et de leur rôle dans le fonctionnement humain. Le podologue délivre des conseils pour prévenir les différents maux et en prendre soin au quotidien.

Alpen, 2016 (C'est naturel, c'est ma santé) 128 p. ISBN 978-2-35934-456-1

Br. 14.90 € env. A paraître: novembre.

Détox naturelle grâce aux reins

Philippe Brunet, Maurice Laville, Bruno Moulin

Présentation du fonctionnement du système rénal, de son rôle de filtre aux maladies déclenchées par les reins, en passant par l'ex-plication des examens prescrits par le médecin et les bons ré-

par re medecin et les bons ré-flexes à adopter pour les main-tenir en bonne santé. Alpen, 2016 (C'est naturel, c'est ma santé) III. en coul. : 21 x 14 cm ISBN 978-2-35934-46-2

Br. 14,90 € env. Parution : octobre.

Guérir le cancer autrement : des approches innovantes et complémentaires Dr Frank Oehlenschläger

Des explications sur les causes du cancer et sur les traitements conventionnels: opération, chimiothérapie, hormonothérapie, immunothérapie, etc. L'auteur aborde également les thérapies alternatives : alimentation, plantes, nutriments, molécules non brevetées, virus et bactéries onco-lytiques, hyperthermie, etc. Alpen, 2016 (Grande série) 300 coul. ISBN 978-2-35934-451-6 300 p. : ill. en

Br. 19,50 € env. Parution : octobre. Atténuer les effets des ondes au quotidien : identifier les sources

pour prévenir et agir Maxence Layet L'auteur identifie les diverses sources de rayonnement qui agissent au quotidien : la pollution lumineuse, le four à micro-ondes, le téléphone, etc. Il donne des conseils pour les repérer et pour s'en protéger. Courrier du livre, 2016 224 p. : 22 x 15 cm

ISBN 978-2-7029-1206-5 Br. 18 € env. Parution : octobre.

Date: 28 OCT 16

Page de l'article : p.58,60,62,...,72



Le corps humain : comment ça marche ? Virginia Smith, Nicola Temple

Une encyclopédie du corps hu-main accessible à tous, qui présente des informations scientifiques et des conseils de santé. Courrier du livre, 2 017 256 p. : ill. en coul. 24 x 20 cm ISBN 978-2-7029-1285-0 Br. 22 € env. A paraître : janvier.

Traité de pharmaco-toxicologie : comment les médicaments agissent sur notre corps pour

agissent sur notre corps pour le meilleur et pour le pire... Sylvie Hampikian L'experte en pharmaco-toxico-logie donne des clés pour com-prendre selon quels mécanismes les eubstances chimiques affecles substances chimiques affectent la santé et ainsi s'en prémunir. Elle détaille de quelles ma nières s'installent les maladies et sur quels tissus agissent les mé-dicaments et les molécules toxiques tout en éclairant des cas mentionnés dans les actualités. Dangles, 2016 (Référence) 320 p. : ill. en noir et en coul. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-7033-1153-9 Br. 29 € env. A paraître: novembre.

Renforcer son système immunitaire : comprendre son fonctionnement

pour mieux agir Francesco Bottaccioli ; préface Patrick Véret

Présentation du fonctionnement du système immunitaire et des solutions possibles pour le ren-forcer et l'entretenir. Les maladies dues à la déficience du système immunitaire et recherches les plus récentes sur le sujet sont abordées. Dauphin, 2016 Nouvelle édition 170 p. : 22 x 14 cm ISBN 978-2-7163-1558-3 Br. 16 € env. À paraître : décembre.

Le top 50 des médicaments vendus sans ordonnance : faux besoins, vrais dangers, solutions naturelles de remplacement

Florence Raynaud Une description des caractéris-tiques et des effets de 50 médicaments librement accessibles en pharmacie. Elle informe sur leur composition chimique, leur fonctionnement thérapeutique, leurs conséquences sur l'orga-nisme et l'environnement, leurs contre-indications et des moyens de substitution par des remèdes naturels. Dauphin, 2016 288 p. ; 22 x 17 cm ISBN

978-2-7163-1593-7 Br. 22 € env. Parution : octobre.

La santé sacrifiée par la pollution et le développement économique anarchique Christophe Andréani Girardin

Un ouvrage pour comprendre et prévenir les maladies d'au-jourd'hui liées à la pollution et au développement industriel non raisonné (cancer, Alzheimer, diabète, autisme, dépression, allergies, etc.). L'auteur met en évidence les relations entre l'homme et son milieu, explique les mécanismes d'intoxication et propose des solutions concrète pour lutter contre les toxiques de

toutes sortes. Dauphin, 2 017 (Santé-recherches) 400 p. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-7163-1599-9 Br. 25 € env. A paraître : janvier.

Je suis hyperactif!: le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) chez l'adulte

Gil Borms, Steven Stes, Ria Van

Enrichi de témoignages, cet ouvrage explique l'hyperactivité et donne des réponses tant aux malades qu'à leurs proches. Précédemment paru sous le titre : « Je

suis hyperactif | : le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) chez l'adulte » De Boeck supérieur, 2016 (Comprendre.

De boek superiour, 2010 (comprender, Développement personnel), Nouvelle pré-sentation 112 p. : ill. : 23 x 16 cm ISBN 978-2-8073-0041-5 Br. 20 € env. Parution : octobre.

Le grand livre de l'hypertension artérielle Jean-Jacques Mourad, Ladane Azernour Bonnefoy, Antoine Cremer

Ouvrage de référence sur l'hypertension artérielle, détaillant ses causes, les méthodes de prévention, le dépistage, les médicaments et le suivi médical.

Eyrolles, 2016 (Le grand livre) ISBN 978-2-212-56490-7 Br. 23,90 € env. A paraître : novembre.

Pathologies dermatologiques : interprétation psychosomatique Jean-Claude Fajeau Les pathologies dermatologiques sont étudiées à la lumière de la médecine psychosomatique, per-mettant au patient de se connaître lui-même, ainsi que son histoire généalogique et de savoir comment obtenir une guérison. Fajeau, 2016 (Psycho-somato-généalogie) 150p.: 18 x 12 cm ISBN 979-10-96484-02-7 Rel. 15 € env. A paraître: novembre.

Pathologies neurologiques: interprétation psychosomatique Jean-Claude Fajeau

Les pathologies neurologiques sont étudiées à la lumière de la médecine psychosomatique, permettant au patient de se connaître lui-même, ainsi que son his-toire généalogique et de savoir

comment guérir. Fajeau, 2016 (Psycho-somato-généalogie) 150 p. ; 18 x 12 cm ISBN 979-10-96484-01-0 Rel. 15 € env. A paraître : novembre.

Pathologies urinaires et gynécologiques : interprétation psychosomatique Jean-Claude Fajeau

Les pathologies urologiques et gynécologiques sont étudiées à la lumière de la médecine psychosomatique, permettant au pa-tient de se connaître lui-même, ainsi que son histoire généalogique et de savoir comment ob-

tenir une guérison. Fajeau, 2016 (Psycho-somato-généalogie) 151 p.: ill.: 18 x II cm ISBN 979-10-96484-00-3

Br. 15 € env. Parution : octobre.

Soyons prêts! Gérald Kierzek

Le médecin urgentiste délivre des conseils pour savoir com-ment réagir en cas d'attentat, de catastrophe naturelle ou d'accident, afin de se protéger et de secourir d'autres victimes (gestes d'urgence, premiers soins aux mesures

sécurité, etc.). Fayard, 2016 200 p. ; 22 x 14 cm ISBN 978-2-213-70225-4

Br. 15 € env. A paraître : novembre.

Les ondes nocives : les solutions pour se protéger

des ondes Jacques Mandorla L'auteur fait le point sur les éventuels risques liés aux différentes ondes auxquelles nous sommes exposés, en s'appuyant sur des études scientifiques et des faits relayés dans la presse. Grancher, 2016 (Abc) 512 p.: ill. en coul.; 22 x 14 cm ISBN 978-2-7339-1384-0

Les dialogues du périnée : lever le volle sur les dysfonctionnements du périnée Jean Juras, Alain Bourcier

Br. 24 € env. Parution : octobre.

Le point sur les dysfonctionne ments du plancher pelvien pour mieux comprendre l'origine de

ces troubles et en connaître les traitements possibles. O. Jacob, 2016 (Médecine) 200 p. ; 22 x 15 cm ISBN 978-2-7381-3481-3 Br. 22,90 € env. Parution : octobre.

L'interprétation des maladies : qui compensent les petites et les grandes blessures de l'âme (et comment en guérir)
Pierre-Jean Thomas-Lamotte

A l'écoute du malade, l'auteur, médecin spécialiste en neurologie, élabore une réflexion sur le rôle du cerveau dans l'organisation somato-psycho-spirituelle de l'homme. Il insiste notamment sur le fait que l'inconscient régule les maladies, les bles-sures, les accidents selon des

schémas types. Le Jardin des livres, 2016 380 p. ; 24 x 15 cm ISBN 978-2-36999-042-0 Br. 24,90 € env. Parution : octobre.

L'épilepsie chez l'enfant : conseils de vie au quotidien Stéphane Auvin

Un guide sur les épilepsies et leurs traitements, présentant notamment leurs conséquences. l'évolution de la maladie, les risques des crises épileptiques, avec des conseils pour la vie quotidienne de l'enfant. John Libbey Eurotext, 2016 (Guides pra-tiques de l'aidant) ISBN 978-2-7420-1421-7

Br. 19 € env. Parution : octobre. Le grand espoir de sortir de l'autisme : prévention, alimentation et traitements détoxifiants

Françoise Berthoud Des scientifiques estiment qu'il est possible de guérir de l'autisme car celui-ci serait dû à une intoxication générale du corps et du cerveau provoquée par les facteurs toxiques environnemen-taux de la civilisation industrielle auxquels certains enfants porauxqueis certains enfants por-teurs de fragilités génétiques sont sensibles. L'auteure propose des traitements pour les détoxifier. Jouvence, 2016 (Jouvence santé) 128 p. ; 22 x 14 cm ISBN 978-2-88911-785-7

Br. 14,50 € env. A paraître : novembre. Vos dents vous parlent pour guérir : grace à l'hypnose médicale et à la psychosomatique, soulagez vos maux de dents Geneviève Choussy-Desloges

Rages de dents à répétition, in-flammations chroniques des gen-cives, caries, les problèmes de dents peuvent permettre de pren-dre conscience des souffrances émotionnelles. L'auteure propose de décoder ce qui se cache derrière un sourire grâce à la mor-phopsychologie et de soigner ses maux dentaires par la psychosomatique et l'hypnose médicale. Jouvence, 2 017 (Jouvence santé) 192 p. 22 x 14 cm ISBN 978-2-88911-787-1

Br. 16,50 € env. A paraître: janvier. 10 respirations thérapeutiques au service de votre santé : la coach-respiration Jean-Marie Defossez

Un guide présentant dix techniques de respirations thérapeutiques, pour garder la santé et re-trouver sa sérénité. L'ouvrage permet de définir la respiration privilégier en fonction de ses besoins. Jouvence, 2016 (Jouvence santé) 128 p. ; 22 x 14 cm ISBN 978-2-88911-770-3

Br. 14,90 € env. Parution : octobre. La palpitante histoire

du cœur : tout sur le moteur de notre corps Johannes Hinrich von Borstel ; traduit de l'allemand par Céline Maurice

Le cardiologue décrit le fonctionnement du cœur et du système cardiovasculaire et explique, par des anecdotes, comment en prendre soin pour rester en bonne santé bonne santé. Lattès, 2016 250 p. ; 22 x 14 cm ISBN 978-2-7096-5630-6

Br. 20 € env. Parution : octobre.

Cancer: tous les conseils pour être acteur de votre traitement : les médecines naturelles, vos alliées pour optimiser les soins et aider à diminuer les effets secondaires Olivier Dumas et Eric Ménat

Les auteurs expliquent en détail la maladie, les différents traitements classiques et les solutions complémentaires à ces traitements (alimentation, phytothé-rapie, homéopathie, aromathérapie, etc.). Un ouvrage à la pointe des dernières découvertes pour permettre au patient d'être acteur de son traitement. Leduc.s, 2016 510 p. : 21 x 15 cm ISBN 979-Br. 19,90 € env. A paraître : novembre.

Ma bible du ventre Danièle Festy, Pierre Nys Des conseils et astuces pour prendre soin de son ventre, des explications détaillées et un abécédaire de l'automédication, 100 questions-réponses sur la digestion et 100 recettes pour bien digérer en se faisant plaisir. Leduc.s, 2016 400 p. ; 23 x 19 cm ISBN 979-10-285-0275-1 Br. 23 € env. A paraître : novembre.

Tous hypocondriaques ?!: petit manuel pour ceux qui se rendent malades Michel Cymes

Petit guide au ton humoristique pour faire le tour des 10 angoisses existentielles et des symptômes les plus courants, ainsi que des conseils pour dédramatiser les douleurs sans conséquences. Librio, 2 017 (Librio, Mémo) 96 p. ; 21 x 13 cm ISBN 978-2-290-07854-9 13 cm ISBN 978-2-290-07854-9 Br. 3 € env. A paraître : janvier.

30 ans sans médicaments ou Comment devenir son propre coach santé André Giordan

En partant de sa propre expérience de vie sans médicament depuis trente ans, le physiologiste propose d'apprendre à giste propose d'apprendre à connaître les ressources de son organisme pour prévenir et gué-rir les maladies. Lelivrede poche, 2 017 (Lelivrede poche, Pralique, Santé) 18 x 11 cm ISBN 978-2-253-18783-7 7,10 € env. A paraître : février.

L'ostéoporose : comment l'éviter, comment la soigner Charley Cohen

Conseils et solutions pour prévenir et traiter l'ostéoporose : traitements médicaux, hygiène de vie, exercices physiques. J. Lyon, 2016 200 p.: ill. en coul.; 21 x 15 cm ISBN 978-2-84319-338-5 Br. 17 € env. Parution: octobre.

Tremblements ou maladie de Parkinson ? : distinguer pour agir Michel Dib

Un médecin explique comment reconnaître les premiers symp-tômes de la maladie de Parkinson, ainsi que ses causes, son évolution, sa prise en charge et les trai-tements possibles. Il détaille également les gestes de prévention. J. Lyon, 2016 144 p. ; 21 x 13 cm ISBN 978-2-84319-376-7

Br. 13 € env. Parution : octobre.

Prévenir et réduire l'hypertension : une méthode efficace Maria Holl

Des conseils et des exercices simples pour prévenir les problèmes d'hypertension.

Alzheimer: prévention, causes et symptômes au quotidien, conseils pratiques Michèle Micas Un état des lieux de la maladie

d'Alzheimer : les recherches, les prévisions de la commission sur le plan Alzheimer, etc. L'ouvrage le point sur le rôle de l'entou rage, de l'aidant ou de l'accomenant et décrit l'évolution de maladie et de ses complica-

J. Lyon, 2016 (Santé). 4e édition 300 p. ; 22 x 15 cm ISBN 978-2-84319-381-1 Br. 19€ env. Parution : octobre.

Plus de 100 questions sur la beauté et la santé des jambes Jean-Marc Chardonneau

Des informations sur les différentes problématiques telles que les varices, la cellulite ou les jambes lourdes, afin de comprendre leurs causes et les manières de les prévenir. Le méde-cin évoque les principales situations cliniques existantes ainsi que les dernières décou-vertes les concernant. MAéditions, 2016 150 p. ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-8224-0481-5

Br. 14,90 € env. A paraître: novembre.

Se débarrasser des métaux toxiques : guérir et prévenir leurs effets nocifs grâce au traitement par chélation Fiamma Ferraro

Une méthode pour nettoyer l'organisme des métaux lourds contenus dans l'air, dans l'eau, dans la nourriture ou dans les plombages. Ces particules sont soupçonnées de déclencher ou d'aggraver de nombreuses ma-

Macro Editions, 2 017 (Nouvelles pistes thérapeutiques) Br. 12,95 € env. A paraître : janvier.

Tous allergiques ? : comprendre une épidémie contemporaine Olivier Michel

L'auteur présente les différentes hypothèses expliquant le déve-loppement épidémiologique des maladies allergiques dans les so-ciétés occidentales modernes. Il aide à comprendre les stratégies thérapeutiques adoptées et celles envisagées dans le futur pour enrayer la propagation des

allergies. Mardaga, 2 017 (Santé en soi) 192 p. ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-8047-0278-6 Br. 18 € env. A paraître : février.

La sclérodermie systémique Yannick Allanore, Luc Mouthon, Zahir Amoura

La sclérodermie systémique est La scierodermie systemique est une maladie qui se caractérise par le durcissement de la peau. Des spécialistes répondent aux questions des malades et de leur entourage sur cette pathologie et ses traitements

Maxima Laurent du Mesnil, 2016 (100 questions pour mieux gérer la maladie) 23 x 14 cm ISBN 978-2-84001-839-1 Br. 14,50 € env. A paraître: novembre.

Les vaccinations : 100 questions pour mieux gérer la maladie : les réponses claires des médecins spécialistes de la vaccination

Des réponses précises aux ques-tions concernant les vaccins et la vaccination : qu'est-ce que le système immunitaire, un vaccin recommandé ou obligatoire, que faire en cas d'oubli, existe-t-il des vaccins homéopathiques ? Maxima Laurent du Mesnil, 2016 (Santé bien-être) 23 x 14 cm ISBN 978-2-84001-896-4 Br. 14,50 € env. Parution : octobre.

J. Lyon, 2016 200 p. : ill, en coul. ; 22 x 15 cm ISBN 978-2-84319-384-2 Br. 19 € env. Parution : octobre. Le désir de guérir : la nouvelle biologie au service de la guérison André Burckel

Page 9/12

De nombreuses découvertes en biologie permettent d'affiner le diagnostic médical : allergies, dé-pressions, cancers, surpoids, maladies intestinales vieillisse ment, troubles du sommeil L'auteur, pharmacien biologiste recense les analyses possibles, classiques ou de pointe, pour une

meilleure prévention. Mediclaro, 2016 Nouvelle édition 334 p. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-9601713-3-4 Br. 19,90 € env. Parution : octobre.

Les enfants dys : guide pratique à destination des parents Christine Egaud

Un guide pour aider les parents d'enfants ayant des troubles du-rables du neuro-développement. L'auteure livre des conseils leur permettant de s'orienter dans les démarches à entreprendre pour la prise en charge de leurs enfants: errance diagnostique, mise en place d'un parcours de soins adapté, prise en compte scolaire lutte contre l'échec scolaire et la souffrance psychique, etc. Osmose, 2016 184p.; 21 x 14 cm ISBN 978-

2-915641-49-3 Br. 12 € env. Parution : octobre.

Objectif souffle: livre de bord du malade respiratoire chronique Françoise Licope, Claudia Lessert ; illustré par Anne Vandemeulebroucke

Un guide destiné au malade chronique respiratoire, à ses proches, à son médecin généraliste, son physiothérapeute et tout le personnel médical concerné pour mieux lutter contre la broncho-pneumopathie chronique obstructive. Pour gérer au mieux la vie quotidienne, grâce à deux parties, l'une théorique, l'autre pratique. Avec des témoignages et des observations de malades. Planète Santé, 2016 260 p.: ill. en noir et en coul.; 19 x 20 cm ISBN 978-2-88941-

Spirale 25 € env. Parution : octobre.

Les maladies émergentes : zika, sida, chikungunya... comprendre ces infections et les prévenir au quotidien Jean-Philippe Braly, Yazdan Yazdanganah Yazdanpanah

Des infectiologues répondent à des questions concernant l'émergence ou la réémergence de nom-breuses maladies avec des explications sur les raisons de leur apparition, sur leurs relations avec le mode de vie moderne ou encore sur l'état de la recherche médicale. Quae, 2016 ISBN 978-2-7592-2520-0 Quae, 2016 ISBN 970-2 Br. 16 € env. A paraître : nove

Vivons plus vieux en bonne santé 1 : des conseils au quotidien pour préserver notre capital santé

Sophie Cousin ; sous la direction de Véronique Coxam Une quinzaine de spécialistes ré-pondent aux questions d'une iournaliste concernant la recherche récente sur l'alimenta-tion, l'activité physique, le cerveau, etc. Ils donnent des informations et des conseils pratiques pour vieillir dans les meilleures conditions, tant sur le plan de la santé physique que mentale. Quae. 2 017 ISBN 978-2-7592-2579-8 Br. 17 € env. A paraître: janvier.

Les maladies arthritiques : traitements et solutions Yves Mallette

Une description des différentes maladies arthritiques et des ap-ports de la médecine : le diagnostic, les médicaments, la chirurgie, etc.

Date: 28 OCT 16

Page 10/12



Avec des conseils et une large part consacrée aux méthodes douces et aux produits naturels. Québec-livres, 2016, 144 p. ISBN 978-2-7640-2571-0

14,90 € env. A paraître : novembre.

Lutter contre le stress : un remède anti-cancer Henri Joyeux

Des conseils pratiques pour prévenir activement le cancer et ses récidives, et garantir une bonne santé notamment grâce à la ges-tion du stress qui accompagne

chacun au quotidien. Rocher, 2016 290 p. ; 24 x 15 cm |SBN 978-2-268-08499-2 Br. 17,90 € env. Parution : octobre.

Chouchoutez votre foie Aurélie Fleschen-Portuese

Des conseils pratiques d'une naturopathe pour nettoyer, régéné-rer et préserver son foie au quo-tidien, avec des astuces et des idées de recettes. Rustica, 2 017 96 p. : ill. ; 21 x 15 cm ISBN 978-2-8153-0916-5

Br. 9,95 € env. A paraître : janvier.

En finir avec l'arthrose et l'ostéoporose : la méthode antidouleur au naturel Gilles Mondoloni

Des conseils pour lutter contre l'ar-throse et l'ostéoporose. L'auteur identifie les causes et les facteurs qui favorisent ces rhumatismes et présente des thérapies naturelles pour les soigner. Les postures à éducation mettre en place en ré physique et des activités physiques adaptées sont proposées. Solar, 2016 288 p. ; 23 x 15 cm ISBN 978-2-263-07303-8

Br. 19,50 € env. Parution : octobre.

Comment j'ai vaincu le diabète sans médicament : le protocole original de l'université de Newcastle Norman Mousseau

N. Mousseau, atteint d'un diabète de type 2, raconte les recommandations qu'on lui a faites en matière d'alimentation, d'activité physique, de médicaments, etc., et qui sont restées inefficaces sur l'évolution de la maladie. Il retrace le régime qu'il a suivi, élaboré par une équipe de chercheurs anglais, qui lui a permis de régénérer son pancréas et de retrouver une glycémie normale. T. Souccar, 2016 288 p. ISBN 978-2-36549-

Br. 17 € env. Parution : octobre.

L'accident coronaire : infarctus du myocarde, menace d'infarctus,

insuffisance coronaire Pascal Gueret, Jean-Claude Kahn, Jean-François Vitoux et al. Pour mieux comprendre la ma ladie et son traitement, afin de pouvoir les gérer au quotidien et faciliter le dialogue avec son médecin.

Tempo médical international, 2016 (Le ma-nuel médical du patient). Nouvelle édition 222 p.: ill. en coul.; 24 x 17 cm ISBN 979-

Br. 29 € env. Parution : octobre.

Hypertension artérielle et autres facteurs de risque cardiovasculaire : cholestérol élevé, diabète, obésité, tabagisme, inactivité physique, alimentation déséquilibrée comité éditorial Jean-Philippe

Baguet, Pierre-François Plouin, Michel Safar et al.

Cet ouvrage pratique permet de prévenir et de soigner l'hyper-tension artérielle favorisant les maladies cardio-vasculaires, d'évaluer leurs risques et de les éviter grâce à une alimentation et à une hygiène de vie adaptées. Tempo médical international, 2016 (Le manuel médical du patient). Nouvelle édition 175 p. : ill. en coul. : 24 x 17 cm ISBN 979-10-94326-04-6 Br. 24 € env. Parution : octobre.

Soigner le diabète avec la méthode Gerson Charlotte Gerson

La méthode Gerson est adaptée pour soigner le diabète. Avec un programme nutritif et des conseils. G. Trédaniel, 2016 344 p. : 24 x 16 cm ISBN 978-2-8132-0947-4 Br. 22 € env. Parution : octobre.

Passer l'hiver sans être

malade Deborah Ferey Des outils et conseils pour stimuler son organisme et adopter de bons réflexes pour ne pas tomber malade. Avec une liste détaillée d'aliments et de compléments alimentaires permet-tant de booster ses défenses naturelles.

turelles. Vigot, 2016 (Solutions) 96 p. ; 21 x 15 cm ISBN 978-2-7114-2422-1 Br. 12 € env. A paraître : novembre.

ADDICTIONS

J'arrête d'être addict grâce à l'autohypnose : 21 jours pour être enfin libre Olivier Lockert, Gérard Cervi

Un apprentissage graduel de l'aunose permettant d'avoir accès à son esprit intérieur pour se libérer de ses addictions et compulsions. Deux thérapeutes pro-posent des exercices et un coaching pour en finir avec le tabac. l'alcool, les drogues, les troubles alimentaires, les jeux, les achats compulsifs, le travail, etc. et des ressources pour ne pas replonger. Eyrolles, 2016 (J'arrêle de...) III.: 19 x 15 cm ISBN 978-2-212-56508-9

Br. 11,90 € env. A paraître: novembre.

L'alcoolisme, une fatalité ? : comprendre qu'en sortir est possible Philippe de Timary

Les mécanismes qui peuvent conduire une personne à la dé-pendance à l'alcool sont décryp-tés, qu'il s'agisse de facteurs bio-

logiques, affectifs ou sociaux. L'auteur expose les consé-quences sociales et médicales d'une consommation problématique d'alcool et distingue différents profils d'alcooliques. Il propose enfin des solutions pour

sortir de l'addiction. Mardaga, 2016 (Santé en soi) 192 p. : 21 x 14 cm ISBN 978-2-8047-0277-9 Br. 18 € env. Parution : octobre.

Toxicomanies vice ou maladie ?

Pier Vincenzo Piazza Une synthèse des connaissances actuelles sur les dépendances narcotiques (alcool, tabac, cannabis, drogues dures), agrémentée de conseils pratiques pour mieux comprendre ces addic-

tions et les combattre. Le Muscadier ; Inserm, 2016 (Choc santé) 128 p. ; 19 x 13 cm ISBN 979-10-90685-32-

Br. 9.90 € env. Parution : octobre

TROUBLES PSYCHIQUES

Dépression : et si ça venait de nos ancêtres ? Sylvie Tenenbaum

La psychothérapeute propose plusieurs outils pour prendre conscience des causes cachées de la dépression et se libérer des liens négatifs tels que secrets de famille, syndromes d'anniversaire, deuils non faits, répétitions

généalogiques, etc. Albin Michel, 2016 (Développement per-sonnel) 224 p.; 23 x 15 cm ISBN 978-2-226-32228-9 Br. 17,50 € env. A paraître : novembre.

Comprendre les troubles bipolaires en clair Thomas Wallenhorst

Un ouvrage destiné aux per-sonnes bipolaires et leur entourage, afin de dégager les ré-ponses médicales adaptées aux symptômes que présente le maEllipses, 2016 24 x 17 cm ISBN 978-2-340-

Br. 19,50 € env. A paraître : novembre.

Dépasser les limites de la peur : comprendre la peur pathologique pour mieux la surmonter Giorgio Nardone : traduit de l'italien par Marie Kastner-Uomini

Le psychothérapeute examine une série de phobies patholo-giques (peur des animaux, de la prise de décision, de la solitude, panique compulsive, crises d'an-goisse, etc.) et des moyens d'y remédier, avec des exemples de cas

cliniques à l'appui. Enrick B., 2016 2e édition 138 p. : III. ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-35644-157-7 Br. 14,95 € env. A paraître : novembre.

Le manuel du bipolaire Martin Desseilles, Nader Perroud, Bernadette Grosjean

Une synthèse sur le trouble bipolaire qui présente son origine, ses symptômes, son étiologie, ses mécanismes et les traitements existants. Eyrolles, 2016 ISBN 978-2-212-56432-7 Br. 25 € env. Parution : octobre.

Les personnalités limites : hypersensibles, à fleur de peau, écorchés vifs. tous borderlines ? lean-Michel Fourcade

Au fil de portraits, les modes de fonctionnement et les traits caractéristiques de la personnalité limite sont décrits. Le psychanalyste donne des pistes pour gérer le quotidien et dresse un panorama des principales approches thérapeutiques

Eyrolles, 2016 (Comprendre et agir). Nou-velle édition 188 p. : 21 x 16 cm ISBN 978-2-212-56587-4

Br. 18,20 € env. A paraître : novembre.

MÉDECINES DOUCES

NATUROPATHIE

Cholestérol : no, yes : études et solutions naturopathiques Christian Brun

Des conseils naturonathiques pour trouver un équilibre ali-mentaire entre le bon et le mauvais cholestérol.

Amyris, 2016 192 p. ; 23 x 14 cm ISBN 978-2-87552-056-2 Br. 20 € env. Parution : octobre,

Guide pratique de la médecine des abeilles : miel, pollen, propolis, gelée royale... au quotidien Pr. Roch Domerego, Dr. Gaelle Imbert, Christian Blanchard

Un guide qui montre les différents bienfaits des produits de la ruche pour la santé grâce à un répertoire de formules de soins à réaliser soi-même : l'aromiel, le propomiel, le miel cicatrisant, etc. Baroch, 2016 48 p. ; ill. ; 23 x 20 cm ISBN 979-10-93523-30-9

Br. 9,50 € env. A paraître : novembre. La médecine des abeilles :

mlel, pollen, propolis, gelée royale... au quotidien Roch Domerego, Gaëlle Imbert, Christian Blanchard

Montre les différents bienfaits des produits de la ruche sur la santé, que ce soit pour prévenir les infections ou les combattre : maladies rhumatismales, ner veuses, hépatiques, cardiovasculaires, cicatrisation des plaies, traitement de l'acné, etc. Baroch, 2016 23 x 20 cm ISBN 979-10-93523-26-2

Br. 24 € env. Parution : octobre.

L'effet guérisseur de l'arbre Clemens G. Arvay

L'auteur explique comment la forêt peut renforcer le système immunitaire. Les plantes et les paysages communiquent avec l'inconscient humain, diminuent le stress et améliorent la concentration

Page de l'article : p.58,60,62,...,72

Courrier du livre, 2016 256 p. ; 22 x 15 cm ISBN 978-2-7029-1267-6 Br. 18 € env. Parution : octobre.

La santé, surtout la santé!: cela ne vous rappelle rien ? Jean Huntziger

Le naturopathe donne des conseils pour rester en bonne santé tout en respectant la nature. J. Do Bentzinger, 2016 276 p. ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-84960-506-6

Br. 23 € env. Parution : octobre.

Les plantes anti-douleurs Kurt Hostettmann Favre, 2016 ISBN 978-2-8289-1555-1

Br. 18 € env. Parution: octobre. Stop à la fatigue

avec la naturopathie Stéphane Tétart, Vanessa Lopez Une explication de ce en quoi consiste la naturopathie, une liste des aliments les plus bénéfiques pour le corps et de nom-breuses recettes et astuces pour se sentir moins fatigué. Leducs, 2 017 192 p. ; 21 x 15 cm ISBN 979-

10-285-0293-5 Br. 15 € env. A paraître : janvier.

Se soigner sans médicaments Alix Lefief-Delcourt

Présentations des remèdes naturels alternatifs pour éviter la prise de médicaments : alimentation, activité physique, som-meil, phytothérapie, luminothérapie, hygiène de vie, etc. Leduc.s, 2016 (C'est malin) 192 p. ; 21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0276-8

Br. 15 € env. A paraître : novembre.

Coffret fleurs de Bach

Pour savoir comment utiliser et associer les fleurs de Bach afin d'agir sur ses états émotionnels et d'harmoniser sa vie psychique Avec trois flacons de fleurs de Bach : énergie, stress et urgences. Editions Marie Claire, 2016 128 p. : ill. en coul. ; 20 x 15 cm i SBN 979-10-323-0046-

Coffret 19,90 € env. Parution : octobre.

Fleurs de Bach : propriétés et utilisations pour le bien-être du corps et de l'esprit Martine Azoulai

Pour savoir comment utiliser et associer les fleurs de Bach afin d'agir sur ses états émotionnels et d'harmoniser sa vie psychique. Editions Marie Claire, 2016 (Beauté & bienêtre) 128 p. : III. en coul. : 20 x 15 cm ISBN 979-10-323-0029-9 Br. 12,90 € env. Parution : octobre.

Renforcer son immunité Conseils pratiques pour faire le

point sur les deux systèmes im-munitaires (acquis et inné) et qui présentent les meilleures façons d'utiliser les plantes stimulantes pour renforcer l'immunité. Solar, 2 017 160 p. ; 18 x 11 cm ISBN 978-2-263-07258-1 Br. 6,90 € env. A paraître : janvier.

Les vertus incroyables des produits de la ruche Nicolas Cardinault

Ce guide pratique d'apithérapie détaille pour chaque produit (propolis, miel, pollen, gelée rovale, venin) le mode d'utilisation, de conservation, des conseils d'achat, les critères de qualité et la gamme de prix. Une trentaine de troubles et de pathologies est présentée avec des indications pour les soigner grâce aux pro-duits de la ruche. Avec également

des questions-réponses. T. Souccar, 2016 (Nature et vitamines) 192 p.: ill.; 18 x 11 cm ISBN 978-2-36549-

Br. 9.90 € env. Parution : octobre.

Quand les patients témoignent

Vivre et vaincre le cancer : les malades et les proches témoignent Philippe Bataille, Sandrine

Bretonnière

Prenant appui sur l'expé-rience des malades et de leurs proches. l'ouvrage livre leurs témoignages sur le vécu de la maladie : les soins, l'entraide, la gestion des émotions, etc. Autrement, 2016 (Essais-documents) 320p. ;21×13 cm ISBN 978-2-7467-4412-7 Br. 18 € env. Parution : octobre.

La mort attendra Michel Hilger, Gilbert Bordes Michel Hilger, altiste et pia-niste, professeur, peintre et père de quatre garçons est vic-time de deux AVC. Alors que les médecins le croient perdu, il se réveille, refuse la maladie et ses séquelles. Il réapprend les gestes du quotidien et re-prend sa vie où il l'avait laissée. Belfond, 2016 23 x 14 cm ISBN 978-2-

Br. 18 € env. A paraître : novembre.

Je m'appelle Antoine et j'ai des projets plein la tête Antoine Durand

Antoine a 24 ans et est atteint de la myopathie de Duchenne, une maladie extrêmement in-validante. Malgré son handicap, il a mené de brillantes études et est devenu ingénieur. Il raconte son parcours scolaire, la mala-die qui ne cesse de progresser, son insertion professionnelle, le soutien de ses proches, ses mo-ments de désespoir et son envie d'accomplir des choses. Carnets Nord, 2016 250 p.; 21 x 13 cm ISBN 978-2-35536-224-8 Br. 16 € env. A paraître : novembre.

En sursis

Françoise Hardy Récit de l'hospitalisation de Françoise Hardy en mars 2015 suite à la dégradation de son état de santé dû à un lymphome de Malt. La chanteuse retrace son voyage entre la vie et la mort, rêve et cauchemars et réalité. Ed. des Equateurs, 2016 (Equateurs lit-térature) 220 p. ISBN 978-2-84990-477-0

Br. 19 € env. A paraître : novembre. Robinson

Laurent Demoulin Le témoignage du père d'un enfant autiste, qui évoque un quotidien empreint de poésie, de violence et d'humour. Gallimard, 2016 (Blanche) 21 x 14 cm ISBN 978-2-07-017998-5

Br.19,33 € env. A paraître : novembre. Merci pour ce diabète ! : ournal scientifique et humoristique d'un diabétique

Alhan Orsini Atteint de diabète de type 1, l'auteur raconte son parcours avec humour : découverte de la maladie, nouvelles précautions à prendre, etc. Il livre des informations scientifiques pour mieux comprendre la maladie, donne des conseils et témoigne de son quotidien. Hugo Doc, 2016 304 p. : ill. : 22 x 15 cm ISBN 978-2-7556-2491-5

Br. 19,50 € env. Parution : octobre. Résiste!: une vie dans un corps que je n'al pas choisi Jeanne Pelat ; avec Christophe Henning ; préface de Sophie

Marraine du téléthon en 2004, l'auteure raconte son combat l'auteure raconte son combat contre la maladie, une forme particulière de myopathie, diagnostiquée à l'âge de 6 ans, ainsi que ses multiples opérations, le soutien de sa fami de ses amis ses études d'histoire de l'art et de journalisme l'ai lu, 2016 (J'ai lu. Littérature générale

Témoignage) 192 p. ; 18 x 11 cm ISBN 978-2-290-13309-5 Br. 6 € env. A paraître : novembre.

Diabétiquement vôtre Bertrand Burgalat Le chanteur et producteur dé-crit son diabète de type 1, apparu à l'âge de 11 ans, le contrai-gnant à organiser son travail et sa vie de famille en conséquence. Il critique également la confusion entre les diabètes de type 1 et de type 2 entretenue par les firmes pharmaceutiques pour réaliser des bénéfices. Le Livre de poche, 2 017 (Le Livre de poche) 18 x 11 cm ISBN 978-2-253-18603

Br. 7,30 € env. A paraître : février. Le nénuphar : carnet de

route avec un cancer Chloé Renault ; préface Martin Winckler

Après son cancer des sinus, l'auteure est convaincue qu'il faut accompagner les gens dans la maladie, leur offrir des repères. L'ouvrage apporte ainsi du réconfort et de l'humour aux personnes qui en ont besoin. Marabout, 2016 ISBN 978-2-501-11777-7 Br. 12,90 € env. Parution: octobre.

Le fils rompu : une mère

au chevet Caroline Petitat-Robet

Témoignage empreint de spiri-tualité d'une mère de famille aux prises avec la maladie de son fils, Jean. C. Petitat-Robet retrace toutes les étapes de son combat depuis le diagnostic du cancer doublé d'une maladie génétique du jeune homme jusqu'à sa mort à l'âge de 28 ans. Salvator, 2 017 176 p. ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-7067-1466-5

Br. 17 € env. A paraître : janvier. Vos gueules les acouphènes ! : je n'entends plus la mer Frédéric Deban

Un témoignage faisant écho au choc subi par l'auteur le jour de ses 50 ans, et retraçant la chronologie des étapes de son combat contre des acouphènes envahissants et destructeurs. G. Trédaniel, 2016 200 p. : 24 x 16 cm ISBN 978-2-8132-0986-3

Br. 20 € env. A paraître : novembre.

P AHIMSA 5252059400507

Date: 28 OCT 16

Page de l'article : p.58,60,62,...,72



Page 11/12

Saisons : au rythme de la terre et des fêtes traditionnelles

Claire Bonnet Des conseils pour utiliser les vertus des plantes et des arbres selon les saisons et suivre les fêtes et saints de chaque période, afin de renouer avec la terre et ses traditions. La Source vive, 2016 (Instinct bien-être) 220 p. ISBN 978-2-88938-062-6

Br. 19 € env. A paraître: novembre. Antibiotiques naturels : vaincre les infections par les médecines naturelles Jean-Pierre Willem

Présentation des options alter-natives à l'utilisation d'antibio-tiques, basées sur le renforcement du système immunitaire homéopathie, phytothérapie, oli-gothérapie, nutrithérapie, etc. Décrit les différents agents infectieux, les pathologies ainsi que les moyens d'y faire face. Sully. 2016 Nouvelle édition 320 p. : 23 x 15 cm ISBN 978-2-35432-206-9

Gemmothérapie : les bourgeons au service de la santé : guide pratique et familial Stéphane Boistard ;

photographies de Yannick Alram La gemmothérapie est un moyen e soigner avec des bourgeons d'arbres et d'arbustes, combattant de nombreuses affections telles l'acné, la migraine, le stress, la tension, le diabète, etc. Propose d'utiliser la gemmothérapie en complément d'autres thérapeutiques, d'aider au choix et à la réalisation des macérats en foi tion de leurs vertus, explique les modalités des cures possibles. Ed. du Terran, 2016 256 p.: III. en coul. ; 21 x 15 cm ISBN 978-2-35981-070-7 Br. 22 € env. A paraître: novembre.

Se soigner avec les plantes : stress, sommeil, immunité, peau, libido, poids, mémoire... Sophie Bartczak

Un guide d'automédication en phytothérapie pour soigner les maux courants du quotidien et pour toute la famille. Terre vivante, 2 017 (Conseils d'expert)

160 p. ; ill. en coul. ; 21 x 15 cm ISBN 978-2-36098-234-9 Br. 17 € env. A paraître : janvier.

HUILES ESSENTIELLES

Ma bible des huiles essentielles Danièle Festy

Daniele resty Cet ouvrage définit l'aromathé-rapie en 23 questions, présente 79 huiles essentielles et 28 huiles végétales employées en aroma-thérapie, et propose des for-mules pour soigner les maux quotidiens. Avec des planches il-lustrées des plus belles plantes aromatiques et un accès à une

vidéo de l'auteure. Leduc.s. 2016 Nouvelle édition 551 p. ; ill. en noir et en coul. ; 24 x 20 cm ISBN 979-10-285-0261-4

Rel. sous jaquette 30 € env. Parution :

Mes 900 ordonnances huiles essentielles Danièle Festy

900 ordonnances pour traiter chaque mal avec précision. Avec des conseils pratiques et des prescriptions adaptées à chacun. Leduc.s. 2 017 400 p. ; 23 x 19 cm ISBN

Br. 24,99 € env. A paraître : janvier.

Guide de poche d'aromathérapie : 48 huiles essentielles pour se soigner en toute simplicité Danièle Festy, Isabelle Pacchioni

Des solutions à bon nombre de maux quotidiens avec une seule

huile essentielle. Une fiche pratique pour 48 huiles essentielles majeures avec les usages possi-bles, les propriétés, les conseils d'utilisation. Leduc.s. 2016 Nouvelle édition 192 p. ; 18

11 cm ISBN 979-10-285-0286 Br. 6 € env. A paraître: novembre.

Du bon usage et des bienfaits de l'aromathérapie : les huiles essentielles qui soignent

Jacques Fleurentin Jacques Fleurentin pré compilation qui allie information scientifique et vulgarisation sur les huiles essentielles et leurs

Ouest-France, 2016 (Arts et culture) 192 p. ill. en coul. ; 27 x 20 cm ISBN 978-2-7373-

Br. 27 € env. Parution : octobre.

Huiles essentielles et cancer : approche thérapeutique innovante et naturelle Anne-Marie Giraud

Mécanismes d'action des huiles essentielles sur les cellules cancéreuses pendant toute la durée

du traitement. Quintessence. 2016 (Ressources & santé) 320 p. : ill. en coul. ; 23 x 15 cm ISBN 978-2-35805-195-8

Br. 27 € env. Parution : octobre.

Pneumologie-ORL par les huiles sessentielles Michel Faucon

Reconnues pour leurs activités anti-infectieuses, les huiles essentielles s'avèrent très efficaces dans la prévention et le soutien des maladies aiguës ou même chroniques. Ce guide détaille les règles de prescription qui s'appliquent pour les pathologies des sphères respiratoires et ORL. Sang de la terre, 2016 304 p. : ill. en coul. ; 23 x 17 cm ISBN 978-2-86985-333-1 Br. 34 € env. Parution : octobre.

Hulles essentielles: le sens des essences Catherine Ronnafous

Un guide pour découvrir les huiles essentielles à travers les méthodes de fabrication, leur la maison ou pour se soigner, etc. La Source vive, 2016 (Instinct bien-être) 220 p. ISBN 978-2-88938-063-3 Br. 22 € env. A paraître : novembre.

Une année toute douce avec

les huiles essentielles 2 017 Pour chaque année, une recette ou une méthode pour utiliser les huiles essentielles dans le cadre de la santé, de la maison, de la

cuisine, etc. Ed.365, 2016 (Les almaniaks, jour par jour. Inspirations) III. en coul. ; 14 x 14 cm ISBN 978-2-35155-815-7

irale 14,99 € env. Parution : octobre.

CRISTAUX, LITHOTHÉRAPIE

Soigner son chien a les pierres et les cristaux : lithothérapie canine Jean-Michel Garnier

Un guide qui présente les tech-niques de soins des chiens avec des pierres et des cristaux pour prévenir les risques de santé, cerner les problèmes comportementaux et rééquilibrer ses énergies. ACV, 2016 160 p.: ill. en coul.; 22 x 14 cm ISBN 978-2-913033-16-0

Br. 24 € env. A paraître : novembre.

Guide des élixirs de cristaux Ange-Jacques Séno, Sylvie Crochet

Manuel de lithothérapie proposant de renforcer son système énergétique et de soigner les maux physiques et psychiques en utilisant 25 élixirs de cristaux et sept huiles de cristaux conçues pour harmoniser l'énergie des chakras et les méridiens des médecines ayurvédique et chinoise.

Ambre, 2016 Nouvelle édition 256 p. ; ill. en noir et en coul. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-940500-83-3

Br. 28 € env. Parution : octobre.

Le coffret ABC de la lithothérapie lean-Michel Garnier

Les principales propriétés de 72 pierres, dont les vertus s'appliquent à de nombreux domaines tels la lutte contre les maux phy-siologiques et psychologiques, la stimulation des capacités créatives et spirituelles, le retour à l'harmonie intérieure ou la protection contre les environnements hostiles. Contient les sent pierres correspondant aux sep

chakras, Grancher, 2016 (Abc) 160 p. : ill. en coul. ; 25 x 15 cm ISBN 978-2-7339-1383-3 Coffret 25 € env. A paraître : novembre.

Lithothérapie : le bien-être par les pierres : 50 minéraux à découvrir pour un épanouissement au quotidien Wydiane Khanua

Une approche ludique et pra tique de la lithothérapie, avec des fiches explicatives présentant les bienfaits des pierres et des conseils pour les utiliser au quo-

Mango, 2016 III. en coul. ; 20 x 15 cm ISBN 978-2-317-01762-9 Coffret 22,50 € env. Parution : octobre.

Les pierres d'eaux : le manuel pour la préparation des eaux de pierres fines Michael Gienger, Joachim Goebel

Des conseils pour préparer et utiliser des eaux de pierres fines ainsi qu'une présentation des vertus curatives des infusions de 100 cristaux et de 34 mélanges d'eaux de pierres fines. G. Trédaniel, 2016 160 p. ; 18 x 13 cm ISBN 978-2-8132-0620-6

Br. 9.90 € env. Parution : octobre.

REMEDES TRADITIONNELS

Pierres, prières et remèdes de sainte Hildegarde : pouvoirs miraculeux de la médecine de sainte **Hildegarde** Florence Mégemont

Des prières de guérison et des traitements naturels fondés sur l'usage de plantes et des pierres précieuses du XII° siècle. Exclusif, 2016 192 p. :ill. en coul. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-84891-076-5

Se soigner au naturel : pommades, infusions et autres remèdes mais Karin Berndl & Nici Hofer

Propose près de 40 remèdes na-turels simples à préparer, contre des affections diverses : bain de lavande pour éliminer le stress, es aux graines de m tarde pour soigner la sinusite, lait chaud à l'oignon contre la

toux, etc. Editions de l'Imprévu, 2 017 112 p. : ill. en coul. : 21 x 21 cm ISBN 979-10-295-0543-

Br. 14.95 € env. A paraître : janvier.

Grimoire des plantes de sorcière : plantes magiques pour jardin de sorcière

Panorama des plantes de légende. des simples qui ont fait la renom-mée des onguents de sorcière, des philtres d'amour, des thériaques et autres potions magiques : la morelle noire, le coudrier, l'herbe-aux-chats, la mandragore, la pomme épineuse, le serpentaire, pavot somnifère, etc. nombreuses informations glissées sous des rabats et des déRustica, 2016 Nouvelle édition 208 p. : ill. en noir et en coul. ; 25 x 21 cm ISBN 978-2-8153-0922-6 Rel. 35 € env. Parution : octobre.

Hildegarde de Bingen : le livre des secrets de la naturopathe

Sonhie Macheteau Une découverte de l'œuvre d'Hildegarde de Bingen, religieuse du XII° siècle qui fut également la première naturopathe au monde, mais également médecin, spécialiste de botanique, de cristaux, de musique, etc. L'ouvrage, de fabri-cation luxueuse (décor au fer à dorer, liens en cuir) est accompagné de quatre posters reprodui-sant des planches de botanique. Rustica, 2016 192 p.: ill.; 27 x 20 cm ISBN 978-2-8153-0870-0

Br. 35 € env. Parution : octobre.

Lumière des simples

Florence Faucompré
Un carnet pour apprendre à reconnaître, à cueillir et à utiliser dix plantes médicinales méconnues : alliaire, benoîte, aspérule odorante, chélidoine, épilobe, etc. Saint-Jude, 2016 (Repères) 44 p. : ili, : 18 x 12 cm ISBN 978-2-37272-112-7 Br. 5 € env. A paraître : décembre.

La sauge des chamans : vertus thérapeutiques

Marie Delclos

Traite des légendes, traditions, us et coutumes liés à l'usage chamanique de la sauge ainsi que de ses diverses espèces, propriétés et principes actifs. Présentation de rituels sacrés dont la plante est le centre, pour purifier des lieux, trouver des esprits alliés, son esprit gardien, explorer les mondes d'en haut et d'en bas, invoquer le Grand Esprit, etc. Trajectoire, 2016 160 p.: ill. en coul.; 24 x 16 cm ISBN 978-2-84197-711-6

Br. 18 € env. A paraître : novembre.

Mon jardin médicinal pratique: sur mon balcon. ma terrasse, chez moi.

Martina Krcmar Ce guide propose des astuces et des conseils pour réaliser soi-même un jardin médicinal. Pour chaque plante, l'ouvrage présente les applications pour la santé, la beauté, l'hygiène, le bien-être, ainsi que des idées pour les cultiver esthétiquement. G. Trédaniel, 2016 250 p. : ill. en coul. ; 22 x 15 cm ISBN 978-2-8132-0974-0 Br. 20 € env. Parution : octobre.

MÉDECINE CHINOISE

Santé, la voie chinoise : guide pratique de la médecine traditionnelle chinoise par Dr Stephen Gascoigne ; traduction de Nathalie Belin

Ridwan

Guide pratique présentant les conceptions chinoises en matière de santé ainsi que les techniques de soin dans le domaine des médecines douces et des thérapies alternatives : méditation, qi gong, acupuncture, massages, p thérapie, etc. Des exercices, traitements et conseils sont proposés et accompagnés d'illustrations. L'Eveil, 2016 Nouvelle édition 160 p.: ill. en coul.: 23 x 15 cm ISBN 978-2-37415-010-9 Rel. 11.90 € env. Parution: octobre.

Ma bible de la médecine

chinoise Marie Borrel, Philippe Maslo Un guide de médecine chinoise qui explicite les énergies et les cinq éléments, détaille les différentes méthodes de soin (acupuncture, phytothérapie, alimentation énergétique, massages, etc.) et précise comment soigner les maux du quotidien (conjonctivite. constipation, insomnie, etc.).

Leduc.s, 2016 408 p. : ill. en coul. ; 23 x 19 cm ISBN 979-10-285-0262-1 Br. 23 € env. Parution : octobre.

Les tisanes médicinales pour la santé physique, émotionnelle et mentale 304 préparations puissantes tirées des traditions médicales chinoise et européen

Des tisanes réalisées à partir des connaissances en méd noise et en phytothérapie. Macro Editions, 2016 (Nouvelles pistes thé-rapeutiques) ISBN 978-88-6229-945-9 Br. 12,95 € env. A paraître : novembre.

A la découverte de la médecine diététique, pharma Yves Réquéna

L'auteur présente toutes les mé-thodes chinoises traditionnelles, avec la possibilité de les associer en synergie. L'ouvrage inclut des indications préférentielles selon les maladies, ainsi que des anecdotes tirées de l'expérience professionne

G. Trédaniel, 2016 250 p. : 27 x 20 cm ISBN 978-2-8132-0994-8 Br. 20 € env. A paraître : novembre.

REIKI

Gendaï reiki : fudo myo o : 1^{er} degré Edith Gauthier

Le maître de reiki fait une présentation synthétique des préceptes de cette technique puis apprend à faire des harmonisations et à pratiquer des autotraitements. Bussière, 201660 p.: ill. ennoir et en coul.; 24 x 16 cm ISBN 978-2-85090-587-2 Br. 14,50 € env. A paraître: novembre.

L'essence sacrée du reiki

Patrice Gros Le reiki est présenté comme un chemin de transformation de l'être, de guérison globale et d'épanouissement spirituel. L'au-teur analyse le lien entre le reiki et l'énergétique chinoise. Grancher, 2016 224 p. ; 21 x 14 cm ISBN 978-2-7339-1386-4

Br. 18 € env. Parution : octobre.

Reiki : guéris toi-même Brigitte Müller, Horst H. Günther ; traduit de l'allemand par Anne Charrière

Le reiki est l'ancien art théra-Le reixi est l'ancien art thera-peutique par imposition des mains, développé au Japon à la fin du XIX° siècle par Mikao Usui, à partir de textes anciens. Les auteurs proposent une description concrète de cette technique, tout en rapportant les ex-périences de praticiens. Ed. Médicis, 2 017 200 p. ; ill. encoul. ; 23 x 15 cm ISBN 978-2-85327-634-4 Br. 17 € env. A paraître : janvier.

AUTRES THÉRAPIES

Soins manuels pour tous : à l'usage des thérapeutes et des particuliers

Francis Bourgois, Françoise Brion, Luc Tonnerre Une kinésiologue, un infirmier énergéticien et un ostéopathe pro-posent une méthode pour interroger le corps du sujet à soigner sur trois plans : émotionnel, éner gétique et physique. Ils enseignent des notions sur les méridiens, l'harmonisation des chakras, les fleurs de Bach, etc. Avec des explications pas à pas illustrées. Bussière, 2016 140 p. ; ill. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-85090-592-6

Br. 24 € env. A paraître : nove

La santé autrement

Un guide pour comprendre ce qu'implique l'homéopathie, ainsi

que son efficacité lorsqu'elle est alliée à l'allopathie. Le Cherche Midi, 2016 (Documents) 22 x 14 cm ISBN 978-2-7491-4986-8 14 cm ISBN 978-2-7491-4980-8 Br. 17 € env. Parution: octobre.

Le langage émotionnel du corps Roger Fiammetti

L'ostéopathe présente le langage émotionnel du corps et offre la possibilité d'éliminer les effets physiques des chocs émotion-nels en réalisant un rééquilibrage somato émotionnel en soi. Il met en évidence les différentes combinaisons existantes entre les vertèbres et les émotions. Avec un poster des points so-

mato-émotionnels.

Dervy, 2016 (Chemins de l'harmonie). Nouvelle édition 2 vol. (298, 254 p.): ill.; 22 x 14 cm ISBN 979-10-242-0163-4

Br. sous étui 38 € env. Parution: octobre.

Le grand livre de l'Ayurveda adapté à l'Occident

Christine Blin

Une présentation des plantes, huiles essentielles, huiles végétales, eaux florales, couleurs et pierres qui permettent à chacun d'améliorer sa santé et la préserver selon des principes ayurvédiques. Ecce, 2016 530 p. : ill. en coul. ; 30 x 21 cm ISBN 978-2-35195-245-0

Br. 45 € env. A paraître : novembre.

Guérir : l'esprit, médecin du corps Jo Marchant ; traduit de l'ang Jo Marchant : traduit de l'anglais par Pierre Kaldy La journaliste fait le point sur les

études scientifiques les plus ré-centes liées aux capacités d'autoguérison du corps humain. S'appuyant sur de nombreux exemples concrets, elle passe en revue l'ensemble des thérapies qui peuvent aider à améliorer sa

erion, 2016 400 p. ; 24 x 16 cm ISBN

978-2-08-130552-6 Br. 21 € env. Parution : octobre.

Techniques de guérison par les théraples vocales : la voix qui guérit Philippe Barraqué Ce guide, destiné à ceux et à celles

qui souhaitent trouver un mieuxêtre par la voix, rassemble des sons curatifs qui ont été puisés aux sources des différentes traditions. Stress, fatigue, dépression, roubles digestifs mal de dos difficultés à communiquer peuvent être soulagés par le chant thérapeutique. Des exercices d'harn nisation et de stimulation par la

voix sont proposés.
Jouvence, 2 017 Nouvelle édition 199 p. : ill. : 24 x 17 cm ISBN 978-2-88911-747-5 Br. 18,90 € env. A paraître : janvier.

Cuisine-thérapie dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es : tout ce que la cuisine révèle sur vous et les autres

Emmanuelle Turquet cmmanueue surquet
Guide pratique accompagné
d'exercices pour découvrir la
thérapie par la cuisine : au-delà
de l'acte de se nourrir, la cuisine
permet de révéler sa personnalité, son tempérament et son rapport aux autres et au monde. Jouvence, 2016 256 p. ; ill. ; 24 x 17 cm ISBN 978-2-88911-756-7 Br. 19.90 € env. Parution: octobre.

Le courrier-théraple : écrire libère, soulage... et guérit

Elisabeth Horowitz Une méthode pour apprendre à s'exprimer ouvertement et avec sincérité par écrit pour dire ses sincerne par ecrit pour dire ses émotions et ses sentiments, se li-bérer du poids du passé, dépasser ses peurs, s'apaiser et làcher-prise. Jouvence, 2 017 (Développement person-nel) 192 p. : 18 x 13 cm ISBN 978-2-88911-704-0

794-9 Br. 7,70 € env. A paraître : janvier.

Périodicité: Hebdomadaire

Date: 28 OCT 16

Page de l'article : p.58,60,62,...,72



Page 12/12

Compresses et cataplasmes : les remèdes miracles (et bon marché) de nos ancêtres Christopher Vasey ; illustrations

Jean Augagneur Pour plus de 120 troubles et inflammations, l'auteur indique les compresses et cataplasmes les plus appropriés, la manière de les préparer et de les appliquer, la durée et la fréquence du trai-tement ainsi que les moyens de

contrôler leur efficacité. Jouvence, 2016 (Médecines douces). Nou-velle édition 160 p. : ill. ; 18 x 12 cm ISBN 978-2-88911-783-3

Br. 8,70 € env. A paraître : novembre.

Petit cahier d'exercices pour écouter et soulager les maux de son corps Geneviève Choussy-Desloges :

illustrations Jean Augagneu Des exercices d'autohypnose et Des exercices a datony prince et d'art-thérapie pour apprendre à écouter et apaiser son corps. Jouvence, 2016 (Petit cahier, sport cérébral du bien-être) 64 p. : ill. : 22 x 17 cm ISBN 978-2-88911-773-4 Br. 9,90 € env. Parution : octobre.

L'autohypnose pour les enfants : pour aider vos enfants à bien grandir : pour les 5 à 12 ans Jean-Michel Jakobowicz Une méthode d'autohypnose sim-

ple et adaptée aux enfants, pratiquée sous forme d'histoires symboliques qui capturent leur attention et les amènent inconsciemment à dépasser les difficultés qu'ils rencontrent tous les jours. Le CD audio contient quinze histoires avec mu-siques racontées par l'auteur. Leduc s. 2 017 192 p. :21 x 15 cm ISBN 979-10-285-0297-3

Br. 18 € env. A paraître : janvier.

Autoguérison : physique, psychique, émotionnelle Dr Michel Dib

Propose des pistes vers l'autogué rison : comprendre ce qu'est la maladie, agir et savoir se protéger. J. Lyon, 2016 200 p. ; 22 x 15 cm ISBN 978-2-84319-349-1

Br. 17 € env. Parution : octobre.

Soulager son foie en 15 minutes par jour

en 15 minutes par jour Maria Holl L'auteure, naturopathe et psy-chothérapeute, donne une mé-thode basée sur des exercices, des automassages et des changements alimentaires pour ren-forcer et régénérer le foie. Le CD propose des exercices de méditation pour se détendre, renfor-cer la ceinture abdominale et gé-

rer les inconforts. J. Lyon, 2 017 200 p. ; 22 x 15 cm ISBN 978-2-84319-389-7

Br. 18 € env. A paraître : janvier.

Gérer ses émotions avec l'autohypnose Jocelyne Striebig, Cathy Bernheim

Une méthode pour mieux gérer ses émotions grâce à l'hypnose et l'autosuggestion. A travers des cas concrets s'appliquant au quotidien, l'auteur fournit des exercices pour canaliser son ressenti. J. Lyon, 2016 (Hypnosalys). 2e édition aug-mentée 144 p. : 19 x 13 cm ISBN 978-2-84319-385-9

Br. 12 € env. A paraître : novembre.

Plus de 100 questions sur l'eau qui soigne

Philippe Blanchemaison MAéditions, 2016 150 p.; 24 x 16 cm ISBN 978-2-8224-0388-7

Br. 14,90 € env. A paraître : novembre.

Le pouvoir de guérison spirituelle : une méthode révolutionnaire d'autoguérison et de régénération Lumira

La guérisseuse et chamane Lumira présente des techniques de soins spirituels pour harmoniser sa conscience, son corps et son âme, notamment la Cinquième Dimension qui permet de purifier, d'activer et d'équilibrer ses chakras, mais aussi le contrôle de la pensée, la pensée créatrice et la visualisation de l'aura. Macro Edilions, 2016 Br. 16,95 € env. A paraître : novembre.

Mon guide automassages : 80 massages relaxation et bien-être

Yves Bligny; avec la collaboration de Laurent Stefano

80 automassages bien-être pour alléger les petits maux du quotidien et se détendre, avec des pos-tures illustrées et des conseils de l'auteur masseur-kinésithéra-

peute. Mango, 2016 144 p. ; ill. en coul. ; 23 x 24 cm ISBN 978-2-317-01759-9 Coffret 14,95 € env. Parution : octobre.

J'écris mon histoire Roxane Marie Galliez

Un cahier de thérapie par l'écriure, udique et creatif, avec des exercices pour reprendre sa vie en main et travailler sur soi.
Mango, 2 017 144 p. : ill. en coul. ; 18 x
18 cm ISBN 978-2-317-01777-3
Br. sous jaquette 14,95 € env. A paraître : janvier. ture, ludique et créatif, avec des

Le nouveau journal créatif Anne-Marie Jobin Livre d'exploration de soi alliant l'écriture, le dessin et le collage

en proposant des exercices pra-tiques, afin de travailler sa créativité et prendre des décisions en fonction de sa personnalité. Marabout, 2016 (Poche Marabout, Psy) III. en noir et en coul. ISBN 978-2-501-10163-9 Br. 7,50 € env. Parution: octobre.

Venus d'Inde : les remèdes qui guérissent Bénédicte Bonnet, Jean-Christophe Toillon

Une découverte des différents as-pects de la médecine traditionnelle indienne. Issus de la médecine ayurvédique, quelques points d'acupression et postures de yoga complètent les remèdes glanés aux quatre coins de ce pays. Mosaïque-Santé, 2016 224 p. : 24 x 16 cm ISBN 978-2-84939-126-6

Br. 18 € env. A paraître : novembre. Médicaments: remède ou poison ? Bernard Bégaud

Cet ouvrage fait le point sur le circuit du médicament, de sa conception à sa commercialisation en passant par la phase de test et les opérations publicitaires. Il permet de mieux com-prendre les enjeux du marché, les effets de ces produits sur l'organisme et les risques qu'ils

peuvent engendrer. Le Muscadier : Inserm, 2016 (Choc santé) 128 p. : 19 x 13 cm ISBN 979-10-90685-33-8 Br. 9,90 € env. Parution : octobre.

ecrets éternels de santé et de jouvence. 3, Les pouvoirs de guérison de la nature Andreas Moritz

L'auteur présente différentes ac-tions à réaliser avec des produits naturels : des nettoyages du foie, de la vésicule biliaire, des intestins, des reins, etc. Il décrit également les éléments bénéfiques du Soleil. Nature & Partage, 2016 240 p. ; 23 x 16 cm ISBN 979-10-95879-05-3

Cart. 15,90 € env. A paraître : novembre.

Secrets éternels de santé et de jouvence. 4, 4 grandes maladies : cœur, cancer, diabète, sida

Andreas Moritz Une évocation de différentes maladies dont l'auteur explique les causes, critique les traite-ments conventionnels et énonce les règles en matière d'hygiène pour s'en préserver.

Nature & Partage. 2016 240 p. ; 23 x 16 cm ISBN 979-10-95879-06-0 Cart.15,90 € env. A paraître : novembre.

Remise en forme : thalasso, thermalisme, spa, balnéo : 2016

Delphine Tabary, Anne Costaz, Lara Brutinot et al.

Une sélection en France d'établissements de thalassothérapie, de balnéothérapie et de stations thermales. Avec pour chacun : les soins proposés, les équipements et les Activités, les forfaits et les accès. Nouv éd. de l'Université, 2016 (Petit futé. Thématique guide). Nouvelle édition 191 p.: ill. en coul. ; 21 x 12 cm ISBN 978-2-7469-9927-5

Br. 14,95 € env. Parution : octobre.

100 idées pour proposer la sophrologie aux enfants dys Nicolas Chaze

Des exercices pratiques, courts et simples, de sophrologie adaptés à des situations concrètes pour aider les enfants dys dans leur quotidien d'élèves et d'apprenants. Avec un tableau réca-pitulatif pour choisir les activités, déterminer leurs indications et leurs fréquences d'utilisation. Tom pousse, 2016 (100 idées) 230 p. ; 20 x 13 cm ISBN 978-2-35345-164-7 Br. 15,50 € env. Parution: octobre

Mantras de guérison : plus de 500 mantras pour agir sur les maux du corps

Philippe Barraque Guide pratique présentant plus de 500 mantras thérapeutiques de différentes traditions orales : bouddhisme, celtisme, chamanisme, etc. Les bienfaits de chaque mantra sont détaillés : blocages, bonheur, concentration, dépression, etc. G. Trédaniel. 2016 280 p. : ill. en coul. ; 24 x 16 cm ISBN 978-2-8132-0973-3

Br. 20 € env. Parution : octobre.

Prenez en main votre santé. Les maladies courantes

Michel Dogna Pour pouvoir faire face d'une manière immédiate aux problèmes courants de la santé et de la famille. Chaque maladie, sous forme de fiche, est définie, classée et analysée. Les indications thérapeutiques, les recomman-dations et les traitements sont décrits. A la suite des fiches figurent des dossiers thématiques l'alimentation, la vaccination, les

antibiotiques, etc. G. Trédaniel, 2 017 Nouvelle édition entiè-rement revue et mis à jour 570 p. : 24 x 16 cm ISBN 978-2-8132-1371-6 Br. 29 € env. A paraître : janvier

Le code de l'amour : le secret pour obtenir le succès, l'amour et le bonheur

Alexander Loyd L'auteur explique comment améliorer sa vie, non pas en res-tant passif et en attendant le résultat final, mais en privilégiant l'amour inconditionnel. Il propose un programme de quarante jours basé sur la science, la sa-gesse ancienne, ainsi que sur des techniques thérapeutiques. G. Trédaniel, 2 017 296 p.; 24 x 16 cm ISBN 978-2-8132-0995-5

Br. 19,90 € env. A paraître : janvier.

Réflexologie plantaire ayurvédique Manorama Mulin

Une approche ayurvédique de la réflexologie plantaire Avec des exercices faciles, des soins et des automassages à exercer sur soi

ou sur les autres. G. Trédaniel, 2016 260 p. : ill. en coul. : 24 x 16 cm ISBN 978-2-8132-0903-0 Br. 23,90 € env. Parution : octobre

() AHIMSA 5252059400507

Périodicité: Mensuel

Date: OCT 16

Journaliste: Isabelle Trombert



Page 1/1



QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE LORS D'UNE XPÉRIENCE MASSAGE?

C'est la question à laquelle, en toute subjectivité, j'ai été invitée à répondre lors de la cérémonie de remise des Labels Qualité Spa-A 2016 le lundi 12 septembre, au Palace parisien Le Bristol.

Pour moi le bien-être est une «joie pétillante et calme»... délicieux paradoxe. Mais dans ce moment magnifique et si rare, je me suis permise de m'exprimer sous une forme poétique, aussi onirique que ce que le sont nos massages.

En voici la retranscription : Souffle, lenteur, écoute... Pas à pas le mouvement se révèle, De discrétion en complicité, Espace de confiance qui permet L'autorisation d'être soi, Se laisser aller à la détente.

Main attentive qui guette, Cherche, pétrit, délasse.

Au carrefour de votre inspir, À la bifurcation de vos émotions, Cheminer ensemble à la découverte de vos plus merveilleux territoires intérieurs.

Et enfin déposer, dans cet élan de reddition, toute pesanteur de la vie. Pour n'être plus que brise légère,

Plume,

Pétale,

Envol,

Encrage,

Libre et reposé.

Pas à pas, s'en aller, Sur le chemin de cette parenthèse touchante et inoubliable.

Je vous souhaite une superbe lecture et un magnifique automne, parsemé de merveilleux moments auprès de vos clients. Je vous souhaite du bien-être, à n'en plus finir.

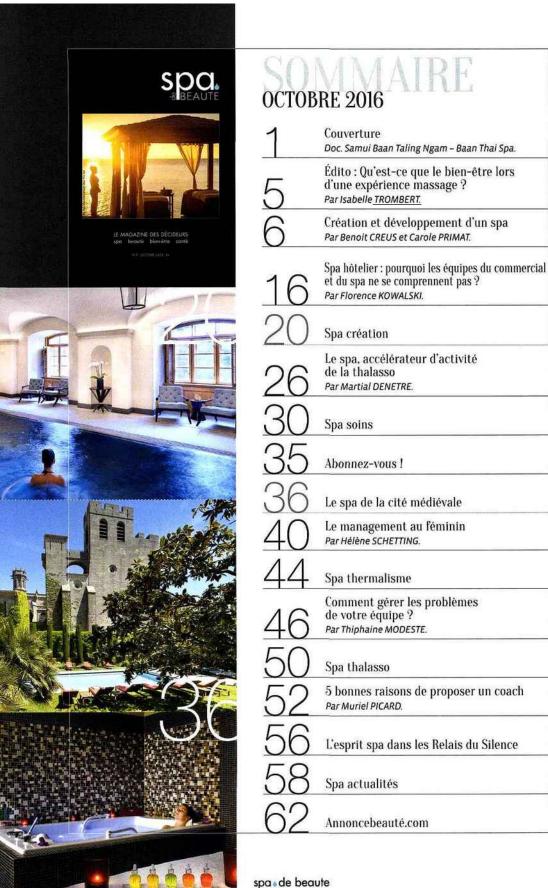
Chaleureusement.

sabelle TROMBERT

Date: OCT 16 Périodicité : Mensuel

1

- Page 1/1





Date : 18/10/2016 Heure : 18:06:36

Journaliste: Florent Thevenod

alpesdusud.alpes1.com

Pays : France Dynamisme : 0



Page 1/1

Visualiser l'article

Hautes-Alpes: Comment devient on mannequin?



Conseils de Florent Thévenod, mannequin lingerie et vêtements depuis 10 ans.

Depuis une dizaine d'années, après avoir été tennisman et coach sportif, Florent Thévenod est mannequin pour de grandes marques de lingerie (Aubade, Dim) ou de grands couturiers. A l'occasion d'une journée de shooting photos avec <u>Isabelle</u> <u>Trombert</u>; à Serre-Chevalier Vallée Briançon, il nous livre ses conseils sur le métier de mannequin.

Florent Thevenod 18 octobre 2016

Audio: http://alpesdusud.alpes1.com/son/podcast/54182/hautes-alpes-comment-devient-on-mannequin

Tous droits réservés à l'éditeur PAHIMSA 283018724

PRATIQUE SANTE MAGAZINE

Pays: France

Périodicité : Trimestriel





Date: NOV/DEC 16 /

JANV 17

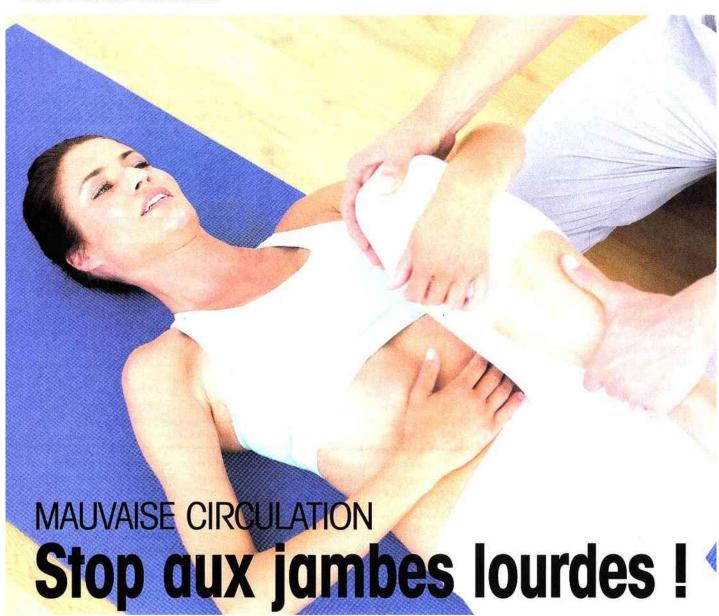
Page de l'article : p.28-31

Journaliste : V.L.



Page 1/4

Insuffisance veineuse



Sensation de lourdeur, fourmillements, chevilles gonflées en fin de journée, la grande majorité des femmes se plaignent de jambes lourdes. En cause, une mauvaise circulation veineuse et lymphatique.

u lieu de remonter jusqu'au cœur, le sang stagne dans les jambes, provoquant une impression de lourdeur, des gonflements et l'apparition de varices.

Un mauvais retour veineux

Le retour veineux, plus difficile au niveau des jambes du fait de la pesanteur, a besoin pour remonter au cœur d'être aidé par plusieurs pompes vasculaires et en premier lieu les muscles qui sont traversés par 80 % des vaisseaux et la voute plantaire.

A la différence des artères qui sont souples et élastiques pour absorber le flux impulsé par le rythme cardiaque, les veines sont plus toniques et munies de valvules, sortes de petits clapets qui se referment pour retenir le sang veineux. Comme un ascenseur qui referme ses portes à chaque étage, les veines referment leurs clapets. Les problèmes de circulation veineuse surviennent lorsque ces clapets ne se referment plus complètement. Le sang fuit à travers l'ouverture, les jambes stockent une plus grande quantité de sang et deviennent lourdes.

Plus de 18 millions!

L'insuffisance veineuse est une véritable maladie largement sous-estimée par la population française. Cela vient peut-être de son nom : après tout « insuffisance », cela n'a pas des allures gravissimes. Pourtant cela mène à de véritables problèmes de santé. Or, la plupart des personnes touchées en France ne se soignent pas.

Périodicité : Trimestriel

Date: NOV/DEC 16 /

JANV 17

Page de l'article : p.28-31

Journaliste : V.L.



- Page 2/4

Les femmes plus concernées

Les femmes sont plus sujettes à ce type de problème que les hommes, tout simplement parce que dans la deuxième partie du cycle, l'utérus augmente de volume et constitue également un autre lieu de compression.

L'une des dernières études portant sur le problème a indiqué que plus de 18 millions de personnes souffrent de ce mal, excusez du peu! Et pire encore, les ¾ ne se soignent pas et la maladie progresse à la fois dans la population en général, mais aussi chez les plus jeunes, parfois dès l'adolescence. Il est donc grand temps de s'intéresser de plus près au phénomène.

Le processus est connu : le réseau veineux de nos membres inférieurs est chargé lorsque nous sommes adultes de faire remonter cinq litres de sang des pieds jusqu'au cœur, allant a contrario du phénomène d'apesanteur qui nous touche tous, en particulier lorsque nous sommes en position debout. Un système de clapets, les valvules, permet d'éviter que le sang ne redescende en permanence. Or, les veines sont moins solides que les artères : leurs parois sont plus minces, mais elles sont aidées dans leur rôle par la voûte plantaire et la contraction des mollets lorsque nous marchons.

Avec l'âge, ou parfois par hérédité, ces petits clapets se détériorent et restent fermés empêchant le sang de redescendre normalement. Les veines

Le point sur l'insuffisance veineuse

En France, plus de 18 millions d'adultes souffrent de problèmes circulatoires des jambes. Le Dr Michèle Cazaubon, l'un des meilleurs spécialistes français du système veineux, nous dévoile toutes les facettes de l'insuffisance veineuse à chaque âge

de la vie. A la lumière des études scientifiques les plus récentes, elle nous démontre qu'il est possible de prévenir efficacement cette maladie et nous dit comment freiner voire stopper son évolution.



« Fini les jambes lourdes » de Michèle Cazaubon, Alpen Editions, 96 pages, 10 €.



deviennent moins toniques et peu à peu, l'insuffisance devient de plus en plus grave, pouvant mener à de sérieuses complications. Car il s'agit d'une maladie évolutive qui progresse lentement et sûrement. Il est donc possible de définir l'insuffisance veineuse comme un mauvais retour veineux se manifestant de différentes facons.

Si les femmes sont concernées en priorité, les deux sexes sont plus touchés une fois que l'âge augmente. Il n'en reste pas moins que la cible féminine l'est de façon plus précoce et que le nombre élevé de grossesses joue un rôle dans le déclenchement de l'insuffisance. Il va sans dire que la vie moderne est totalement partie prenante dans le développement de la maladie : le fait de rester assis la plupart du

Prévention oblige !

Le conseil des autorités sanitaires indique que de marcher au minimum une demi-heure par jour, de ne pas prendre les ascenseurs sont évidemment des mesures indispensables de prévention ou d'aide à la guérison dans le cas de l'insuffisance veineuse.

Femmes & rétention d'eau

La rétention d'eau peut survenir tout au long de la vie hormonale d'une femme :

- A l'adolescence lorsque le cycle se met en place et que les poussées d'hormones estrogènes ne sont pas contrebalancées par de bonnes quantités d'hormones progestérones.
- Lors de l'utilisation d'une pilule contraceptive qui ne vous convient pas.
- · Lors du syndrome prémenstruel.
- Lors d'éventuels traitements hormonaux qui ne vous conviennent pas.
- Lors de votre préménopause ou de votre ménopause, avec une amélioration possible par un traitement hormonal adéquat.
- · Lorsque vous êtes particulièrement stressée.

temps, de ne plus pratiquer de sport ou de marche régulièrement favorise grandement le phénomène, le muscle ne jouant plus son rôle de pompe.

Boire, car l'eau chasse l'eau

L'intérêt de boire suffisamment d'eau chaque jour est évident pour la santé de tous. L'organisme doit équilibrer en permanence sa balance hydrique par

Deux soins à tester

> Phyto pour jambes légères

Avec ces trois principes actifs, *Cyclo 3 Fort* est un complément alimentaire de phytothérapie qui agit contre les troubles de la circulation veineuse qui handicapent nombre de femmes, encore plus fortement pendant la saison estivale et quand il fait très chaud. Il vous soulagera rapidement contre les jambes lourdes, les douleurs et les impatiences.



Cyclo 3 Fort gélules de Naturactive Laboratoires Pierre Fabre, 10 € la boîte de 60 gélules, en pharmacies.

> Soulager vos membres inférieurs

Le laboratoire Sevene Pharma met à disposition des personnes souffrant de troubles de la circulation veineuse un nouveau médicament homéopathique : Vascoflor est une combinaison 100% naturelle issue de trois plantes médicinales biologiques.

Vascoflor de Sevene Pharma, 10 à 15 € la boite de 3 tubes de 80 granules, en pharmacies.



Périodicité : Trimestriel

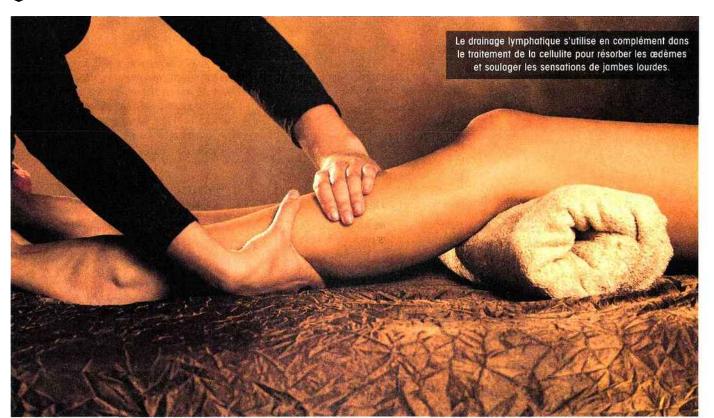
Date: NOV/DEC 16 /

JANV 17 Page de l'article : p.28-31

Journaliste : V.L.



- Page 3/4



des apports quotidiens suffisants en eau. Chaque jour il perd, en effet, une assez grande quantité d'eau, par les urines bien sûr (1 à 1,5 litre par jour, volume qui s'adapte aux apports), mais aussi par les selles (100/150 g par jour), la voie cutanée (pertes sudorales liées à l'activité physique et aux besoins de la thermorégulation, très variables selon les individus) et la voie respiratoire (800 ml par jour, et ce d'autant plus en cas d'atmosphère très sèche).

La rétention d'eau bien connue des femmes est due aux hormones, responsables de ces mouvements rapides d'eau dans le corps féminin au cours du

Stimulateur circulatoire à domicile

70% des femmes souffrent d'insuffisance veineuse. Revitive LV, nouveau stimulateur circulatoire, est destiné à toutes les femmes qui ressentent des fourmillements et des jambes lourdes en fin de journée. En seulement 20 à 30 mn par jour, il vous redonne des jambes légères!

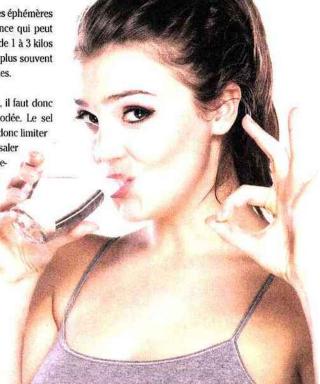
Revitive LV, garanti 2 ans, 169 € chez Darty, Boulanger, BHV... cycle, et notamment à une arrivée massive d'estrogènes avant les règles et à la présence excessive d'ions et de sodium dans la cellule, provoquant un appel d'eau, d'où les divers gonflements.

Ces « kilos d'eau » sont heureusement très éphémères (même s'ils sont bien réels sur la balance qui peut subitement afficher une prise de poids de 1 à 3 kilos en l'espace de 48H!) et disparaissent le plus souvent en quelques jours avec l'arrivée des règles.

Si vous êtes sujette à la rétention d'eau, il faut donc boire beaucoup d'eau minérale, peu sodée. Le sel favorise l'hypertension artérielle. Il faut donc limiter votre consommation en sel, ne pas resaler vos aliments et vérifier avec votre médecin que votre pilule contraceptive n'est pas surdosée en œstrogènes.

L'idéal : le drainage lymphatique

Ce traitement s'utilise en complément dans le traitement cellulitique pour résorber les œdèmes et soulager les sensations de jambes lourdes. Il est également utilisé en traitement post-opératoire de chirurgie esthétique.



Périodicité: Trimestriel

Date: NOV/DEC 16 / **JANV 17**

Page de l'article : p.28-31

Journaliste: V.L.

Page 4/4



La méthode a été créée en 1933 par un Autrichien, le docteur Vodder, pour activer la circulation de la lymphe, stimulant ainsi le système de défense immunitaire et entraînant une détente profonde. Elle s'est depuis développée pour des applications médicales, kinésithérapeutes ou esthétiques, tant les bénéfices tirés de ce massage sont nombreux. La méthode a été souvent copiée, voire déformée ; ainsi les écoles qui l'enseignent sont-elles strictes sur la formation et le permanent recyclage de leurs diplômés.

Cette technique s'effectue en général par un kinésithérapeute avec une infinie douceur de la façon suivante : On ouvre les points, par des pressions circulaires, lentes et régulières, sur la peau. Pas question d'écraser les vaisseaux mais simplement d'ouvrir les portes qui libèrent les toxines. Le masseur commence par la citerne de Peke, située au niveau de la clavicule. Puis ses doigts s'attardent sur le creux de l'aine et enfin, les jambes avec une attention particulière pour les genoux, qui présentent souvent des gonflements disgracieux.

On pompe! Par des mouvements alternant pression et dépression, le masseur pompe en quelque sorte pour activer toute cette lymphe. Le rythme est

Pourquoi les veinotoniques sont-ils inefficaces?

Considérés longtemps comme les médicaments adaptés au traitement des jambes lourdes, ils ont été dé-remboursés par la Sécurité sociale faute d'efficacité. Et pourtant, leurs principes actifs tonifient la paroi veineuse de façon à rapprocher les valvules, alors que ce passe-t-il ? Si une compression de la veine est localisée en amont, la pression du sang augmente mais comme les veines sont tonifiées, elles ne peuvent plus se dilater et la pression augmente avec des répercussions sur les capillaires. Donc non seulement vos jambes deviennent de plus en plus lourdes mais vos capillaires se dilatent rendant ainsi votre exposition à la chaleur inconfortable et contre indiquée.

Super soin pour des jambes légères!

Découvrez vite le Langi-spa à Paris! Confortablement installé dans un fauteuil, on pose ses pieds dans une cuve à vapeur contenant des extraits de plantes durant 20 mn. Pendant ce temps-là, la praticienne masse le haut du dos, le cuir chevelu, les bras et les mains pour favoriser une détente totale. Après le hammam, arrive le massage des jambes suivi de la réflexologie plantaire durant 40 minutes. Ce soin spécifique des jambes et des pieds améliore la circulation sanguine, soulage les jambes lourdes en alter-



nant bain chaud à la vapeur, massage des jambes et réflexologie plantaire. Du bonheur à l'état pur !

Langi-spa (48, avenue de Saxe, 75007 Paris, Tél : 01 44 38 72 05), Soin hammam des pieds de 1 heure à 66 €.

toujours le même : 3 fois cinq pressions. Le ventre fait le premier l'objet du drainage. Les manœuvres au niveau de l'abdomen améliorent le péristaltisme intestinal. Si vous êtes stressée, le plexus sera lui aussi sollicité. Puis dans l'ordre, il enchaîne, sur les cuisses, les mollets, les chevilles. Le corps est ainsi drainé dans sa totalité, sans oublier le visage.

Changer ses habitudes

La sédentarité est une ennemie, le premier moyen de lutter contre l'insuffisance veineuse est de reprendre un minimum d'activité, l'important n'étant pas l'intensité de l'effort, mais la régularité.

Il y a aussi la chaleur qui a pour conséquence de dilater les veines et de pénaliser le retour veineux, surtout si la chaleur est concentrée sur les jambes. Le surpoids ici encore est un problème puisqu'il entraîne une pression supplémentaire, de plus il empêche aussi souvent d'avoir recours à l'activité physique, surtout après un certain âge.

L'insuffisance veineuse touche une femme sur trois à partir de la quatrième grossesse. La consultation sur ce sujet s'avère donc importante, il faut en parler.

Si l'on travaille debout, porter des chaussettes ou bas de contention aide au quotidien.

Allonger ses jambes pendant la journée si possible.

En suivant les conseils ci-dessus, il est possible d'éviter bien des désagréments.

Quelles solutions?

A côté d'un drainage lymphatique régulier, il faut en priorité normaliser les fonctions digestives par une alimentation saine et équilibrée. Soulagez régulièrement votre foie et vos reins qui sont suspendus sous le diaphragme, vos exercices respiratoires

abdominaux seront d'autant plus efficaces et vous libèreront plus facilement du stress.

Faites travailler vos mollets par la course à pied, la montée d'escalier, la marche sur la plante des pieds, l'aquagym, l'aquabiking, la natation avec palmes. Dormez les pieds légèrement surélevés. Faites attention aux talons trop hauts qui diminuent le travail de la voute plantaire. Cet été, marchez le long de la plage, l'eau de mer à mi-cuisse et demandez à votre conjoint de vous masser la plante des pieds et les mollets.

En plus d'apporter une sensation de bien-être générale, le massage des jambes améliore le retour veineux et soulage les symptômes des jambes lourdes. Basé sur des techniques conçues pour drainer l'excès d'eau, faire circuler les fluides, détendre les muscles et tonifier les veines, il est préconisé pour gérer les problèmes de circulation et améliorer la récupération sportive.

À lire Vive les massages

Avec cet ouvrage, découvrez : comment faire le point sur vos jambes, les bienfaits du massages, les techniques de massage et d'automassage, les gestes pour drainer, circuler, détendre et toni-



fier, les zones à traiter, les règles d'hygiène de vie et tous les secrets des professionnels.

« Le massage des jambes lourdes » d'Isabelle Trombert-Gimeno, Ellebore Editions, 142 pages, 22 €.

Périodicité : Parution Irrégulière



Date: ETE 16

Page de l'article : p.42-45

Page 1/4

///100 conseils

Inventez des jeux COQUINS





Vous manquez d'imagination? Voici quelques idées extraites du livre Les jeux entre amoureux, c'est malin.

Génie de la lampe

N'avez-vous pas rêvé d'exaucer les souhaits érotiques que votre conjoint n'a jamais osé vous avouer? Prenez une théière en métal et frottez-la énergiquement en demandant à votre partenaire de penser très fort à un souhait érotique. Vous avez cinq chances pour deviner de quoi il s'agit. À votre conjoint de se mettre dans la peau du génie, et à vous de lui faire deviner votre fantasme!

Vive le contraste!

Pendant votre étreinte, vous serez la seule toute nue, lui doit rester habillé, il doit même garder ses chaussures. Seuls quelques boutons ou une fermeture Éclair peuvent être ouverts. Amenez votre chéri à une jouissance sexuelle intense. À vous de jouer!

Strip-tease textuel

Le jeu consiste à exciter votre conjoint via un effeuillage textuel. Vous devrez lui envoyer toutes les heures des textos du style : « J'enlève le premier bouton de ma robe », « Mes bas glissent

Tous droits réservés à l'éditeur ;() AHIMSA 9333358400507

Périodicité : Parution Irrégulière

Date: ETE 16

Page de l'article : p.42-45



Page 2/4

sur mes cuisses... ». À chaque texto, ôtez un vêtement pour l'émoustiller doucement, mais sûrement! S'il termine sa journée de travail plus tôt que prévu pour vous retrouver, demandez-lui de vous faire, à son tour, un striptease, mais en direct live!

Ni oui ni non

Pour ceux qui ne connaîtraient pas ce jeu, le but est de tenter de faire prononcer les mots interdits « oui » et « non ». Pour cette nouvelle version, les règles restent identiques, à un détail près : seuls les sujets coquins devront être abordés.

Quelques exemples: souvenirs d'ébats enflammés, fantasmes inavoués, propositions de positions coquines... Chacun votre tour, tentez par le biais d'évocations hot de faire dire à votre partenaire un « oui » passionné ou un « non » choqué.

Regarde-moi dans les yeux

Regardez-vous dans les yeux, le premier qui détourne le regard a perdu. Essayez de soutenir le regard de votre partenaire plus longtemps que lui. De toute façon, vous fondrez au bout de deux minutes.

Mail d'amour

Pour émoustiller votre homme, pourquoi ne pas lui envoyer chaque matin par e-mail une petite nouvelle érotique. Si vous vous sentez la plume coquine, n'hésitez pas à l'écrire vousmême. Sinon, vous n'aurez aucun mal à trouver ce genre d'écrits sur Internet.

VOUS AVEZ CINQ CHANCES POUR DEVINER LES FANTASMES DE VOTRE PARTENAIRE.

Doublage

Amusez-vous pendant que vous regardez la télé, à couper le son et à doubler les acteurs, en inventant une histoire d'amour ou coquine. C'est à vous de commencer et ensuite votre conjoint doit vous répondre en doublant un des acteurs que vous lui indiquerez. N'hésitez pas à faire dire n'importe quoi aux personnages et réinventez une histoire.

La lectrice

Ce soir, vous êtes sa lectrice. Vous êtes tous les deux tranquillement allongés dans le lit, éclairés par une petite lampe de chevet. Vous, munie d'une simple nuisette, votre visage rehaussé d'une paire de lunettes! Très sérieuse, commencez à lui lire une histoire érotique. Vous devez lui faire la lecture. avec le ton, les ruptures, le bon rythme... Prenez-vous au jeu, faites monter le désir, vivez le récit, jusqu'à ce que... arrrrgggh, votre livre tombe, comme par magie... et laisse place à la réalité qui dépasse la fiction!

L'amour les yeux bandés

Avant que votre partenaire émerge, bandez-lui les yeux et réveillez-le en douceur. Le jeu amoureux se vit tout à fait différemment avec un bandeau. Il ne peut pas savoir ce qu'il va lui arriver.

Chatte perchée

Vous connaissez tous le jeu du chat perché! Le chat doit attraper les souris, qui doivent, pour échapper à leurs prédateurs, se percher. Et si vous inversiez les règles du jeu : arpentez la maison dans le plus simple appareil, uniquement chaussée d'une paire de talons vertigineux, pour être sensuellement féline. Votre partenaire ne doit pas vous attraper tant que vos pieds touchent le sol. À vous de rivaliser d'agilité pour trouver des perchoirs. Vous pourrez découvrir des positions insoupçonnées et des lieux jusqu'alors inexploités. Voici quelques idées pour commencer: trouvez refuge sur la table du salon, ou postez-vous à genoux sur une chaise...



de pimenter votre quotidien? Piochez des idées dans ce petit guide qui propose de nombreux jeux coquins. Ils sont faciles à réaliser (pas besoin d'accessoires introuvables ou de se rendre à l'autre bout du monde) et courts (donc pas d'excuses du style « je suis débordée »). Et n'hésitez pas à inventer vos propres variantes. Les jeux entre amoureux, c'est malin, Marion Dumas, Quotidien malin éditions (janv. 2013), 176 p., 6 €

Périodicité : Parution Irrégulière

Date: ETE 16

Page de l'article : p.42-45



Page 3/4

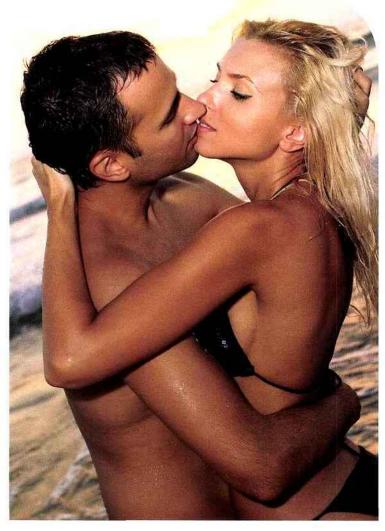
54 DÉVELOPPEZ IMAGINAIRE

« L'imaginaire, c'est le top du top! Vous devez faire l'amour avec votre corps et votre tête, affirme Valérie Doyen, sexologue. L'imaginaire érotique permet de connecter les deux. Et aide à avoir du plaisir. D'ailleurs, si à un moment, vous êtes envahie par des pensées parasites, qui risquent de faire baisser l'excitation, vous pouvez vous recentrer sur l'acte grâce à des scénarios coquins. » Le problème reste la culpabilité. Beaucoup de femmes n'osent pas, à cause des tabous et de leur éducation. « Il n'y a aucune culpabilité à avoir, insiste Valérie Doyen. Vous avez le droit à votre jardin secret et vous ne faites rien de mal ». Claudie Caufour, psycho-sexothérapeute corporelle, enfonce le clou: « Des patientes me disent: "Oui,

partenaire n'est pas dedans" C'est le propre du fantasme! C'est une représentation codifiée, susceptible de créer de l'excitation sexuelle. » Et cela ne signifie pas que vous aimeriez passer vraiment à l'acte. Vous pouvez être très excitée d'imaginer faire l'amour avec deux hommes en même temps ou de vous faire prendre brutalement par un inconnu en levrette alors que dans la réalité, vous n'en avez pas du tout envie. Les fantasmes vous aident à prendre du plaisir et à jouir, alors pourquoi en avoir peur? Ils ne vous veulent que du bien. Utilisez-les! « L'imaginaire érotique se développe, grâce notamment à la lecture et aux films érotiques ou X », précise Valérie Doyen. Lisez ou regardez des scènes explicites et repérez dans votre corps les sensations que cela provoque. Vous pourrez ainsi découvrir que certaines scènes vous excitent, d'autres non, et les réutiliser. les modifier, les adapter, dans votre tête, à l'infini. « Cela vous servira pendant l'acte, mais ces scénarios sont aussi utiles avant, explique Claudie Caufour. Vous pouvez y penser pour déclencher une excitation et vous mettre dans de bonnes conditions pour vivre un moment d'intimité avec votre homme. Cela fait aussi partie de la connaissance de soi. » Peutêtre découvrirez-vous des jeux ou des pratiques qui vous donnent envie? « Vous pouvez en parler avec votre partenaire et pourquoi pas lui montrer ou lui lire la scène, suggère Claudie Caufour. C'est aussi une manière de lui dire ce qui vous excite et de varier vos échanges. » Sans imaginaire, la routine risque de vite s'installer. « S'il est important de se donner le droit d'avoir des fantasmes et de s'intéresser à ceux de l'autre,

j'ai des fantasmes mais je ne

peux pas les utiliser car mon



Périodicité : Parution Irrégulière

Date: ETE 16

Page de l'article : p.42-45



— Page 4/4



attention cependant à ne pas être intrusif avec l'autre, prévient Christophe Marx, médecin sexologue. Ne l'interrogez pas comme un policier. » Lui aussi a le droit à son jardin secret.

55 PARTAGEZ VOS FANTASMES

« Cela ne veut pas dire raconter à l'autre ses envies de plan à trois ou de clubs échangistes, souligne Carlotta Munier, sexothérapeute.

56 TOUCHEZ-

« Passez du temps à vous caresser mais sans aller vers un acte sexuel, suggère Carlotta Munier, sexothérapeute. Juste pour le plaisir de caresser le corps de l'autre, de jouer avec. Et aussi pour le plaisir de recevoir, sans n'avoir rien à rendre en retour. Ça éveille les sens et ça peut relancer l'envie de faire l'amour mais ce n'est pas une obligation, une fin

LES FANTASMES AIDENT À DÉCLENCHER L'EXCITATION ET **À ATTEINDRE L'ORGASME.**

Vous pouvez déjà parler de vos idées érotiques, des lieux où vous aimeriez faire l'amour, des caresses ou des pratiques que vous aimeriez tester... » Voyez comment il réagit. Si cela l'excite, s'il est ouvert, vous pourrez vous raconter des fantasmes plus hot.

en soi. Cela permet d'enlever cet automatisme : caresses, préliminaire, pénétration. Lorsque vous vous massez, il est intéressant de faire un jour l'un, un jour l'autre. Cela évite de se dire : "Après mon massage, il va falloir que je lui fasse ci ou ça, est-ce que je vais savoir faire? Est-ce que je ne serais pas trop fatigué ?" Si vous restez dans votre tête, vous n'êtes pas assez dans la réceptivité, dans le moment présent. Il est important de vraiment recevoir quand vous recevez et de vraiment donner quand vous donnez. » Si vous ne savez pas comment vous y prendre, offrez-vous un livre sur les massages érotiques1. Multipliez aussi les autres formes de contact corporel : dormez nu, embrassez-vous, donnez-vous la main dans la rue... Vous n'avez plus 15 ans? Dommage, à cet âge-là justement vous osiez et votre désir était au plus haut. Alors rapprochez-vous de votre partenaire, jouez les adolescents. les amoureux transis. « Quand le désir est complètement émoussé, en général, les partenaires ne s'embrassent plus, ne se touchent plus et toute forme de tendresse et d'affection disparaît, constate Iv Psalti. Avant de réinstaller les ieux sexuels, il faut réapprendre à se toucher, à se caresser. » Allez-y à votre rythme: se faire un bisou en rentrant du travail, passer votre main sur son épaule, sa main ou son bras lorsque vous vous parlez, lui toucher la taille lorsque vous vous retrouvez l'un à côté de l'autre dans la cuisine ou la salle de bains, vous masser à des endroits non-érogènes. « Lorsque vous aurez commencé à vous réapproprier le corps de l'autre tendrement, vous pourrez progressivement toucher les endroits plus

"sensibles". »

1:50 nuances de massage (Isabelle Trombert-Gimeno, Ellébore, 2016, 224 p., 29€)

