



Santé A lire



Bannir les régimes !

Le nombre de personnes en surpoids est en constante augmentation : deux tiers de la population française sont ou seront concernés par les régimes. Or seulement 5 % seront plus minces après un régime... Le Dr Albert Yayon s'élève contre cette obsession et contre les références d'un corps idéal véhiculées par la publicité. Pour l'auteur, il faut bannir le mot « régime » et la « violence » qui lui est associée, refuser ces rigueurs alimentaires restrictives et antisociales qui créent tant de frustrations et déstabilisent le métabolisme. Car il n'y a pas de régime anodin : toute modification de l'alimentation a des répercussions sur l'organisme.

« Je m'aime, je mange, je maigris » du Dr Albert Yayon, Editions **Bussière**, 174 pages, 12 €.



Santé par les plantes

Nous rêvons tous de pouvoir rester en bonne santé et en forme le plus longtemps possible au cours de notre vie. Aujourd'hui, alarmées par les effets secondaires de certaines méthodes invasives ou médicamenteuses, déçues par des cosmétiques peu efficaces, de plus en plus de personnes se tournent vers le meilleur allié anti-âge qui soit : la nature. Pour repousser les signes du vieillissement, prévenir les maladies, préserver l'équilibre de l'organisme, il existe en effet tout un arsenal de plantes, herbes, fruits et légumes aux propriétés bienfaites, préventives ou réparatrices méconnues et pourtant scientifiquement attestées. Un véritable trésor de ressources est à notre disposition : exploitons-le.

« Tout savoir sur les plantes anti-âge : Santé, longévité, beauté » de Kurt Hosteltmann, Editions Favre Sa, 208 pages, 18,50 €.



Toutes à la detox !

Caroline Benson met ici, à votre disposition, ses connaissances et ses 15 années de recherches et d'expériences dans les domaines de la santé et l'alimentation au naturel. Un concentré de bien-être au prix d'un café gourmand... Indispensable !

« La grande cure detox. Adieu fatigue, douleurs et kilos. 11 clés pour une santé au top » de Caroline Benson, Editions MeM, sur www.amazon.fr



Secrets de minceur

Les secrets d'un programme minceur naturel, complet et inédit pour qu'enfin maigrir rime avec plaisir !

Apprendre pas à pas un nouveau mode d'alimentation, le seul qui permette d'être naturellement mince et de le rester sans s'affamer : c'est l'objectif de ce livre. Le programme *Coach minceur bio* est basé sur de nouvelles associations alimentaires dont l'objectif est de rendre autonome afin de se libérer de ces régimes et de mincir durablement sans frustration ni fatigue. Les menus ne sont pas restrictifs et axés sur le plaisir avec des recettes rassasiantes et savoureuses. Un programme sur le long terme car il s'agit d'ancrer de nouvelles habitudes et dont les effets se voient dès les premières semaines.

« Ceci n'est pas... un régime » de Laurence Salomon et du Dr Lylian Le Goff, Poche Marabout, 232 pages, 6,99 €.



Rééquilibrage émotionnel

Ambre Kalène nous présente dans ce nouvel ouvrage une technique nommée EPRTH (Emotional and Physical Rebalancing Therapy) ou Thérapie de rééquilibrage émotionnel et physique. L'EPRTH s'appuie sur des pratiques de soins efficaces et reconnues, combinées ensemble, afin de créer cette technique novatrice qui permet de traiter simultanément tous les aspects de la maladie (émotionnels, biologiques et environnementaux) dans le respect de la personne et de son développement personnel propre. L'auteur choisit ici de nous livrer les pratiques d'EPRH destinées à lutter spécifiquement contre l'anxiété. Une technique novatrice à découvrir et à intégrer à notre quotidien.

« Sortir de l'anxiété avec l'EPRTH » d'Ambre Kalène, Editions Nicole Bussière, 135 pages, 12 €.



Au cœur des femmes

Cet ouvrage passionnant de la députée européenne Marie-Thérèse Sanchez-Schmid dresse le panorama non exhaustif de 70 événements d'actualité qui ont fait date dans la vie des Françaises de 1944 à aujourd'hui : 70 années de conquêtes pour que les femmes aient enfin les mêmes droits que les hommes, y compris en matière de santé et de droits parentaux. Un chemin long, semé d'embûches, mais ô combien passionnant pour celles qui l'ont initié, celles qui l'ont parcouru, celles qui en profitent aujourd'hui et celles qui continuent à œuvrer. Egalité, solidarité, liberté, représentativité, féminité, parité, sexualité... tous les thèmes chers à la vie des femmes sont abordés au travers de textes sensibles, d'illustrations pleines d'humour et de portraits de ces héroïnes des temps modernes qui ont bâti notre Histoire, avec un éclairage européen sur la condition féminine. A lire absolument !

« 1944-2014 Au cœur des femmes, 70 années de conquêtes » de Marie-Thérèse Sanchez-Schmid, illustrations d'Eugénie Marguerite, Editions Talala (www.editions-talala.com), 160 pages, 16 €.