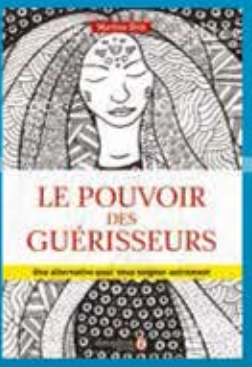
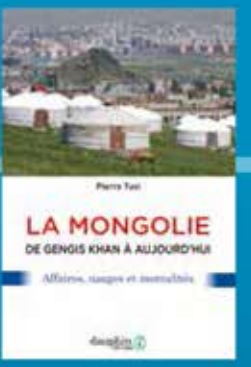
dauphin ÉDITIONS

Éditeur indépendant depuis 1935

www.editionsdudauphin.com





SANTÉ & BIEN-ÊTRE • DÉVELOPPEMENT PERSO & PSYCHO • SPIRITUALITÉ & ÉSOTÉRISME • SOCIÉTÉ HISTOIRE & ENVIRONNEMENT • VIE QUOTIDIENNE • LANGUES VIVANTES

2019

CATALOGUE

À nos fidèles lecteurs et amis libraires

En 2019, nous faisons peau neuve avec un nouveau logo
et une nouvelle charte graphique de couvertures.
Pour rester proches de nos lecteurs, nous avons regroupé
nos principales publications autour de 6 grands axes : santé & bien-être,
développement personnel & psycho, spiritualité & ésotérisme,
société-histoire et environnement, vie quotidienne, et langues vivantes.

Nous espérons qu'au fil de la lecture de ce catalogue,
vous trouverez le livre qu'il vous faut, celui qui fera la différence
par son contenu et ouvrira votre esprit vers de nouveaux horizons.

dauphin
ÉDITIONS

Consultez nos nouveautés sur
www.editionsdudauphin.com

Et suivez-nous sur :
editions du dauphin

SOMMAIRE

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

NOUVEAUTÉS 2019 05

Santé

Médecines naturelles 09
Médecine chinoise 16
Médecine ayurvédique 20
Alimentation saine 23
Guérison des maladies 30
Prévention 38
Avant-garde 46

Bien-être

Forme 48
Yoga et méditation 51
Bien vieillir 54
Handicap 56

DÉVELOPPEMENT PERSO & PSYCHO

NOUVEAUTÉS 2019 59

Développement perso 60

Psycho

Psycho pratique 63
Psycho jungienne 64

SPIRITUALITÉ & ÉSOTÉRISME

NOUVEAUTÉS 2019 71

Spiritualité

Kriya Yoga 72
Druidisme 74
Religion 75

Ésotérisme

Au-delà 78
Arts divinatoires 80
Paranormal 86
Ésotérisme 87

SOCIÉTÉ, HISTOIRE & ENVIRONNEMENT

NOUVEAUTÉS 2019 89

Société 89
Histoire 92
Environnement 99

VIE QUOTIDIENNE

NOUVEAUTÉS 2019 101

Collection « À tout faire® » 102
Vie de famille 106
Animaux 108
Nature 109

LANGUES VIVANTES

Collection « Langues express » 111
Dictionnaires 114

NOUVEAUTÉS

Nouveautés annoncées de la période du 1er janvier au 30 juin 2019.

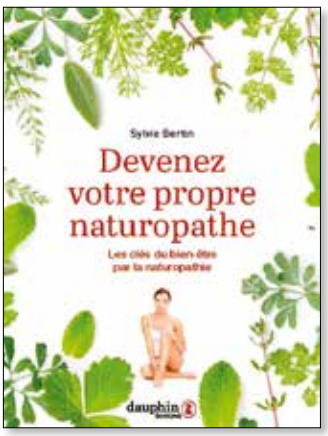
Consultez notre site internet ou demandez notre mise à jour des nouveautés à venir.

Nouveautés du dernier trimestre 2018.

SANTÉ *et* BIEN-ÊTRE

NOUVEAUTÉS 2019

Médecines naturelles



Devenez votre propre naturopathe

Les clés du bien-être par la naturopathie

Sylvie Bertin

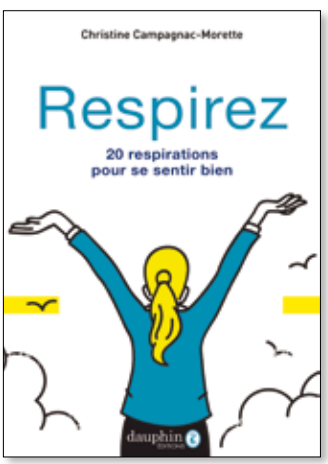
ISBN 978-2-7163-1679-8/ 15 x 22 cm / 256 pages / 18 € / Couverture provisoire

Aujourd'hui, le retour à la Nature et à ses bienfaits redeviennent plus que jamais d'actualité. Comment profiter au mieux et pratiquer au quotidien les bases simples de la naturopathie pour être bien. Hygiène de vie, jeûne, pratique alimentaire, exercice physique mais aussi techniques de relaxation sont au cœur de ce véritable manuel de naturopathie. Grand public, il explique tout ce qu'il faut savoir pour mieux comprendre son corps et son fonctionnement et devenir 'son' propre naturopathe.

Ancienne Miss France 1988, Sylvie Bertin est aujourd'hui une naturopathe et coach passionnée depuis plus de 30 ans.

9 782716 316798

Forme



Respirez

20 respirations pour se sentir bien

Christine Campagnac-Morette

ISBN 978-2-7163-1678-1 / 15 x 22 cm / 160 pages / 15 €

Source de notre bien-être, savoir respirer est vital. Apprenez à respirer comme vous apprenez à marcher, chose la plus naturelle au monde, pour tout simplement maîtriser le souffle, l'inspir et l'expir et entretenir une bonne santé.

Cet ouvrage pratique illustré décrit les 4 respirations de base à connaître ainsi que 20 respirations pratiques à pratiquer selon les circonstances : en montant l'escalier, en courant, en marchant, pour dormir, pour se déstresser, si l'on est enceinte, etc.

Reconnue pour son éthique en matière de yoga, Christine Campagnac-Morette enseigne le yoga depuis 1974. Respectueuse de la tradition indienne, elle adapte à des morphologies, mentalités et modes de vie occidentaux, les techniques d'une discipline millénaire, présentées ici de façon rationnelle, thématique et concrète. Elle intervient aussi dans le monde de l'entreprise.

9 782716 316781

NOUVEAUTÉS 2019

Médecines naturelles

Collection « Se soigner au naturel »

9 782716 316699

Se soigner sans antibiotiques, c'est possible !

Florence Raynaud - Préface du Professeur H. Joyeux

ISBN 978-2-7163-1669-9 / 14 x 21 cm / 160 pages / 16 €

Cet ouvrage pratique nous décrit :
- Les pathologies qui SONT et NE sont PAS soignées par les antibiotiques,
- Les dégâts pouvant être causés : l'antibiorésistance, le déséquilibre de la flore intestinale, les troubles digestifs mécaniques, les intolérances, les allergies,
- Quelles sont les alternatives possibles et dans quels cas utiliser les Huiles Essentielles, l'homéopathie, la phytothérapie, les produits de la ruche, les oligo-éléments, les probiotiques, etc.
- Ce qu'il faut savoir, les questions que l'on se pose : les VRAI/FAUX

Anciennement pharmacienne et biologiste, Florence Raynaud offre maintenant ses conseils et ses 35 années d'expérience professionnelle en médecines naturelles sur son site www.pharmacien-naturopathe.fr. Elle intervient aujourd'hui auprès des médias (presse et radio) en tant qu'expert.

9 782716 316750

Votre guide des Huiles Essentielles au quotidien

Maryline Hourlier

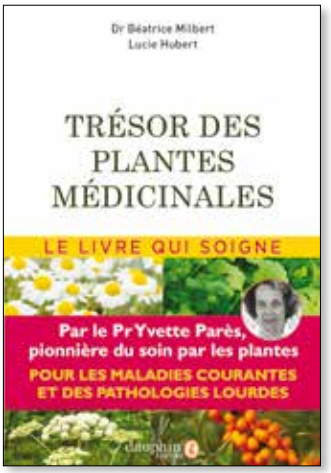
ISBN 978-2-7163-1675-0 / 14 x 21 cm / 224 pages / 16 €

Cet ouvrage s'adresse à tous, y compris à toute la famille, qui souhaitent se soigner de façon naturelle et rapide, améliorer leur quotidien et prévenir tous les maux. On y découvre les qualités des HE les plus courantes, savoir les choisir et les utiliser avec toutes les précautions d'usage, ainsi que de multiples formules efficaces pour guérir le plus rapidement possible. L'auteur propose aussi l'association des huiles essentielles avec les hydrolats et les huiles végétales pour permettre de les utiliser quand il le faut et comme il le faut.

Maryline Hourlier, est diplômée de la faculté de médecine de Bobigny en aromathérapie et en phytothérapie, de la faculté de médecine de Pierre et Marie Curie en éducation thérapeutique sur les pathologies chroniques et de la faculté de l'université Paris XII en nutrition et vieillissement. Elle intervient comme formatrice au sein du public, des professionnels de la santé et comme conférencière auprès de grandes entreprises, des pharmaciens et du public en France et à l'étranger. L'auteur utilise depuis plus de 15 ans les huiles essentielles. Son parcours et son expérience tant personnelle que professionnelle répondent clairement et simplement sur les indications thérapeutiques et les différents modes d'utilisation des huiles essentielles.

NOUVEAUTÉS 2019

Médecines naturelles



Trésor des plantes médicinales

Docteur Béatrice Milbert et Lucie Hubert

ISBN 978-2-7163-1673-6 / 15 x 22 cm / 264 pages & 1 cahier photos / 22 € /

De renommée scientifique internationale, Yvette Parès (1926-2009) fut Docteur en biologie et en médecine, et chercheuse au CNRS. Elle enseigna la biologie à l'université Cheikh Anta Diop de Dakar de 1960 à 1992 et dirigea le Centre de recherches biologiques sur la lèpre de 1975 à 1992. Elle fut la première au monde à cultiver le bacille de ce fléau, puis, confrontée aux limites des thérapies occidentales pour soigner cette maladie, elle découvrit les potentialités de la médecine traditionnelle africaine, à laquelle elle fut initiée par un maître peul qui savait associer plusieurs plantes. Lors de son retour en Europe en 1996, elle décide de rédiger un ouvrage thérapeutique basé sur l'utilisation des plantes médicinales d'Europe. Elle y transmet vingt ans d'expérience en rédigeant d'innombrables fiches concernant les maladies et symptômes les plus divers, accompagnées de formules complexes des plantes de nos jardins et de nos talus et des « recettes » expérimentales.

Le Dr Béatrice Milbert donne naissance à cet ouvrage dont elle est l'héritière. Diplômée de pathologie infectieuse et de médecine tropicale, elle travaille avec le groupe Chronimed, spécialisé dans les maladies infectieuses froides sous la direction du Pr Luc Montagnier. Elle a également suivi l'enseignement du Pr Yvette Parès.
Lucie Hubert est phytothérapeute et homéopathe, diplômée de l'Académie de naturopathie d'Hilversum (Pays-Bas). Elle a suivi l'enseignement que le Pr Yvette Parès a donné à Paris en 2008 et 2009.

Alimentation saine

Ma détox pas à pas

Le jeûne, la cure de jus, les monodiètes et la détox au vert

Anne-Claire Le Bihan

ISBN 978-2-7163-1676-7/ 14 x 21 cm / 192 pages / 16 € /couverture provisoire

Vous souhaitez faire un jeûne, pratiquer une cure de jus, une monodiète ou une cure de légumes ? Ce livre répond aux questions que vous pourriez vous poser et décrit les 4 cures détox les plus pratiquées avec les précautions d'usage, les mises en garde, et comment s'y préparer.
• La détox c'est quoi et pourquoi en faire ?
• Quels sont ses bienfaits ? Comment choisir sa détox ?
• Comment s'y préparer ? l'avant et l'après.
L'auteur propose aussi des menus pour l'avant et l'après détox pour se préparer à une autre alimentation, une semaine type pour chaque cure, ainsi que plusieurs conseils et pratiques à inclure pendant votre détox. Un livre pour préparer votre agenda détox et changer aussi vos habitudes alimentaires.

Anne Claire le Bihan est naturopathe et chef de cuisine Végane.

NOUVEAUTÉS 2019

Guérison des maladies

7e et nouvelle édition

9 782716 316743

Fatigué ?
Fibromyalgie ou syndrome de fatigue chronique ?

Docteur Luc Bodin

ISBN 978-2-7163-1674-3 / 15 x 22 cm / 224 pages / 16 €

Cette nouvelle édition mise à jour fait le point sur toutes les connaissances actuelles de la médecine conventionnelle sur la Fibromyalgie et le Syndrome de fatigue chronique. Il expose les symptômes, les causes et les traitements existants y compris les dernières découvertes et thérapies expérimentées pouvant apporter des solutions ou des soulagements aux personnes malades.

Maintenant reconnues officiellement par des grandes administrations internationales comme l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), l'EULAR (EUropean League Against Rheumatism), l'OMERACT (groupe de travail international sur les modes d'évaluation pour les essais cliniques en rhumatologie) et l'association mondiale de psychiatrie, la Fibromyalgie (FM) et le Syndrome de Fatigue Chronique (SFC) sont aussi appelées : fibrosite, neurasthénie, syndrome polyalgique diffus.

Plus de 12 millions d'Européens dont 2 millions en France seraient atteints de fibromyalgie, sans même compter le Syndrome de Fatigue Chronique SFC. Les femmes sont le plus souvent touchées et représentent 9 cas sur 10. L'âge moyen se situe entre 30 et 50 ans avec un pic dans la période de périménopause. Mais cette maladie existe également chez les enfants. La fibromyalgie recouvre de nombreux symptômes différents similaires à d'autres maladies comme la spasmophilie, la myasthénie, la dépression, le stress post-traumatique, les rhumatismes.

Les deux principaux symptômes étant les douleurs (à des endroits particuliers du corps) et la fatigue, la fibromyalgie est souvent associée au syndrome de fatigue chronique. Les autres signes : les troubles intestinaux, l'insomnie, la dépression et l'anxiété ont souvent fait reléguer les personnes atteintes de cette maladie au rang de malade psychique.
La médecine conventionnelle reste toujours démunie face à ces maladies et propose surtout des antidouleurs, des séances de kinésithérapie.

Originaire de Normandie, le Dr Luc Bodin obtint son Doctorat en Médecine au début des années 80. Parallèlement, il se forme aux principales médecines alternatives (homéopathie, acupuncture…) qui viennent compléter son exercice en médecine générale. Après son Doctorat, sa recherche et sa curiosité l'amènent à voyager autour du monde pour découvrir aussi les médecines philippine et tibétaine.

Médecines naturelles

Jean-Philippe Zahalka

Intarissable, Jean-Philippe Zahalka, Docteur en pharmacie nous délivre avec conviction et expérience ses conseils et ses formules qu'il prépare au quotidien pour le bien-être et la guérison de ses clients.
Dans son officine parisienne, rue Mouffetard à Paris, plantes et Huiles Essentielles sont en première place. Il en possède environ 500 sortes en magasin.

4e édition

9 782716 316170

Dictionnaire complet d'aromathérapie
255 Huiles Essentielles, 32 Hydrolats, 34 Huiles Végétales 309 pathologies traitées

ISBN 978-2-7163-1617-0 / 17 x 22 cm / 512 pages / 25,90 € / Broché

Ce dictionnaire pratique et complet d'aromathérapie est la toute nouvelle édition mise à jour et complétée de l'ouvrage précédent « Huiles Essentielles - 230 HE, 170 maux traités ». Devenu un ouvrage de référence, il définit comment utiliser une Huile Essentielle, un hydrolat ou une huile végétale (voie cutanée, voie buccale ou diffusion) pour traiter une ou plusieurs pathologies, mais aussi comment les choisir et les acheter. Il référence alphabétiquement 255 Huiles Essentielles, 32 Hydrolats et 34 Huiles Végétales et 309 pathologies courantes traitées par ces derniers.
Un index complet (médical et botanique) est disponible en fin d'ouvrage.

2de édition

9 782716 316187

Dictionnaire complet des Hydrolats et eaux florales
70 Hydrolats et eaux florales - 100 pathologies traitées

ISBN 978-2-7163-1618-7 / 17 x 22 cm / 224 pages / 20 € / Broché

Eaux de rose, de bleuet, de fleur d'oranger – pour ne citer qu'elles ! ces eaux florales font partie de la famille des hydrolats et sont plus douces que les Huiles Essentielles. Elles ne nécessitent pas les mêmes précautions d'usage et peuvent s'utiliser par voie buccale comme une tisane à raison d'1 c à café dans un verre d'eau, en spray sur une muqueuse (paroi buccale, gorge) ou par voie cutanée (visage, corps, cheveux). En cosmétique, elles servent de lotion nettoyante et tonifiante pour le visage et comme eau parfumée pour se rafraîchir le corps.
Mais que savons-nous vraiment de la façon de les utiliser et de leurs bienfaits sur la santé ?
C'est ce que nous propose de découvrir ici l'auteur en nous présentant les 70 hydrolats les plus demandés pour 100 pathologies traitées.

2de édition

9 782716 313964

Les plantes en pharmacie. Propriétés et utilisations

ISBN 978-2-7163-1396-4 / 14 x 22 cm / 272 pages / 18,25 € / Broché

Guide pratique avec 350 plantes répertoriées pour tous ceux qui souhaitent prendre soin de leur santé sans aller voir le médecin au moindre rhume. Il s'agit d'une réédition mise à jour liée à la pratique de l'aromathérapie que l'auteur, pharmacien, expérimente tous les jours dans son officine avec passion et conviction. Cette seconde édition s'est enrichie de plantes la plupart exotiques (Lapacho, Kudzu, Griffonia, Desmodium), d'autres de pays froids (Rhodiola, Canneberge, Trèfle rouge) et d'un champignon provenant du Japon aux propriétés multiples.
Vous trouverez un classement alphabétique des plantes (naturelles ou en gélules) avec les propriétés et indications thérapeutiques, des conseils et formules de tisanes, un index thérapeutique, un lexique médical, botanique et pharmaceutique.

Médecines naturelles

Collection « Se soigner au naturel »

ISBN 978-2-7163-1640-8
13 x 21 cm
208 pages
16,00 €
Broché

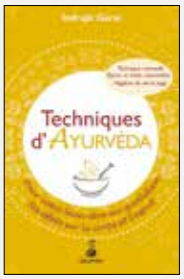
Ma petite pharmacie ayurvédique
Des remèdes simples pour les petits maux du quotidien

Docteur Vinod Verma
Traduit de l'allemand par Marie Kastner-Uomini

Un ouvrage de référence pratique pour soigner toute la famille, et un bon moyen de découvrir les bases de l'ayurvéda.

Médecin ayurvédique de réputation internationale, l'auteur nous présente ici « sa » petite pharmacie ayurvédique pour toute la famille, composée d'herbes et d'épices ayurvédiques. Les remèdes proposés ici sont composés exclusivement d'ingrédients faciles à trouver et généralement présents dans toutes les cuisines. Cet ouvrage contient 135 remèdes naturels destinés à soigner tous les petits maux du quotidien : refroidissements, problèmes de peau, maux de tête, rhumes des foins, problèmes digestifs, troubles du sommeil et du système immunitaire, etc.
Les parents trouveront aussi des remèdes naturels pour les maladies bénignes de leurs nouveau-nés et nourrissons.

Vinod Verma est docteur en neurobiologie et en biologie de la reproduction. À l'apogée de sa carrière de chercheuse, elle décide d'y mettre un point final pour fonder la *New Way Health Organisation* en 1986, laquelle met l'accent sur la préservation de la santé et la prévention des maladies grâce aux textes védiques traditionnels. Vinod Verma a publié de nombreux ouvrages, diffusant aussi son savoir par l'intermédiaire de séminaires, de conférences et de formations continues.



ISBN 978-2-7163-1641-5
13 x 21 cm
208 pages
16 €
Broché

7e édition

Techniques d'Ayurvéda pour votre bien-être au quotidien

Indrajit Garai

Cet ouvrage de référence explique les bases et les techniques de la médecine ayurvédique. Particulièrement approfondies dans le domaine de la digestion, les aliments sont classés selon leurs goûts : sucré, acide, salé, amer, astringent, piquant. Chacun ayant une qualité particulière (le sucré est reconstituant ; le salé est nettoyant, etc.), en matière de régénération ou de nettoyage du corps avec des préparations complexes à base de plantes et une diététique appropriée à chacun, il explique aussi les rôles énergétiques de nos organes vitaux dans notre état physique et émotionnel. Pour cela, la compréhension des types de constitutions prédominant ou doshas (pitta, kapha, vitta) est également détaillée.
Pour illustrer cette édition, l'auteur décrit sous forme d'études de cas 14 troubles énergétiques courants de la vie quotidienne et comment ils peuvent être traités. Chaque étude est agrémentée de conseils pratiques, allant des règles d'hygiène de vie aux exercices de yoga en passant par l'utilisation d'épices et d'huiles essentielles pour éviter ces troubles.

Indrajit Garai est praticien de techniques manuelles ayurvédiques. De nationalité américaine et d'origine indienne, il s'est formé d'abord en Inde, puis aux USA (Harvard University) et en Angleterre.

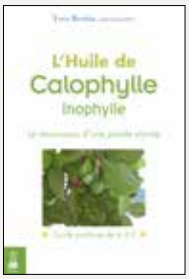
Et dans la même collection « Se soigner au naturel » :
Se soigner sans antibiotiques, c'est possible !, et
Votre guide des Huiles Essentielles au quotidien, p. 6

Médecines naturelles

Collection « Se soigner au naturel »

ISBN 978-2-7163-1465-7
13 x 21 cm
156 pages
12,00 €
Broché

3e édition



ISBN 978-2-7163-1443-5
14 x 22 cm
128 pages
10,15 €
Broché

Ma boîte à pharmacie naturelle

Florence Raynaud, pharmacienne et Yrsa Prietzel, naturopathe

Basé sur la pratique et l'expérience des deux auteurs, ce petit livre est votre conseil à portée de main.
149 pathologies courantes y sont traitées sous forme de fiches pratiques de l'Abcès au Zona, sans oublier le stress et le manque de sommeil et d'autres petits bobos du quotidien. Que vous soyez jeune maman, professionnel actif ou grand-parent, vous utiliserez ce livre aux premiers symptômes, en attendant de consulter votre médecin ou de trouver un remède rapide et naturel en pharmacie – homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, oligothérapie, fleurs de Bach, probiotiques et compléments alimentaires.

L'huile de Calophylle Inophylle

Yves Bertin, naturopathe

Très aromatique, cette huile encore trop méconnue du grand public, mais pourtant prescrite par les médecins et pharmaciens pour ses actions bénéfiques, a des vertus thérapeutiques remarquables. Elle est traditionnellement utilisée pour soigner bon nombre d'affections dermatologiques (acné, eczéma, psoriasis, zona, peaux sèches, irritées, dermatoses variées, brûlures ou « coups de soleil »). Elle soigne aussi les fissures, crevasses, escarres, varices, hémorroïdes, phlébites et les douleurs rhumatismales, lombalgies ou sciatiques, articulations douloureuses, tendinites, entorses, douleurs musculaires. Tous les bienfaits et les utilisations thérapeutiques sont décrits de A à Z dans ce livre.

27e édition

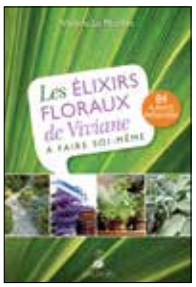
Les Huiles Essentielles, médecine d'avenir

ISBN 978-2-7163-1683-5 / 15 x 22 cm / 352 pages / 20,30 € / Broché

Docteur Jean-Pierre Willem

Enrichie de nouvelles Huiles Essentielles et de nouveaux conseils, cette édition décrit 48 HE de base indispensables aux multiples principes actifs pouvant enrayer les infections bactériennes et virales, relancer les défenses naturelles (immunitaires), soulager les petits maux de la vie quotidienne et être utile pour les soins du corps. Avec le retour des grandes épidémies et le peu d'efficacité des antibiotiques, nous avons à notre disposition dans ce livre les Huiles Essentielles indispensables de base à connaître et à avoir, avec leurs caractéristiques, les posologies et les contre-indications.

Médecines naturelles



ISBN 978-2-7163-1496-1
16 x 24 cm
384 pages
23,90 €
Broché

4e et nouvelle édition

9 782716 314961

Les élixirs floraux de Viviane
à faire soi-même

Viviane Le Moullec

De l'Absinthe à la Vigne, 84 plantes sont ici présentées avec leurs caractéristiques. Utilisé depuis la nuit des temps, le Rescue, conçu originalement par le Dr Bach, aussi appelé remède d'urgence, est l'un des élixirs les plus connus. De nombreux professionnels de santé les utilisent en complément de leur pratique pour aider leurs patients à traiter un problème ponctuel.
Ce livre pratique s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent réaliser leurs propres élixirs floraux.

ISBN 978-2-7163-1492-3
15 x 22 cm
240 pages
18 €
Broché

3e édition

9 782716 314923

L'équilibre du bassin – la clé
Pourquoi j'ai mal au dos et dans mon corps

Nicolas Bounine
Préface d'Anne Ancelin Schutzenberger

Les douleurs du dos et du corps de l'adulte ont leur origine dans l'adolescence voire dès les premières années de l'existence. Nicolas Bounine ne se contente plus de soigner les symptômes, bien souvent déclenchés ou aggravés par des stress et des émotions, mais s'attache à résoudre la pathologie à la source du mal.
Sa méthode, l'ostéothérapie® consiste à prendre soin de l'os, tissu vivant et élastique qui donne la charpente au corps. Elle repose sur 2 concepts innovants :
• l'équilibre du bassin,
• la libération de la mémoire osseuse traumatique.

ISBN 978-2-7163-1622-4
16 x 24 cm
288 pages
19,90 €
Broché

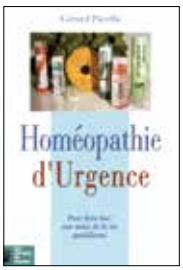
9 782716 316224

Le corps humain,
cette magnifique machine

Docteur Pascal Labouret, chiropracteur

Très nombreuses sont les personnes qui souffrent plus ou moins du dos et des articulations sans comprendre pourquoi, mais qui cherchent une solution. Destiné à tous ceux qui veulent comprendre et s'en sortir, cet ouvrage explique comment fonctionne notre corps, et particulièrement son système neurovertébral. On en déduit de fait les véritables raisons du mal de dos, comment le surmonter, d'où viennent les douleurs articulaires et comment entretenir son organisme pour un fonctionnement optimal, prélude à une bonne santé.

Pascal Labouret est docteur en chiropratique, diplômé de la faculté Sherman aux USA en 1982, et membre de la Société Franco-Européenne de Chiropratique (société scientifique). Il est l'auteur de « Manger mieux, c'est choisir ses aliments ». Également auteur d'articles dans des revues professionnelles aux USA et conférencier, il exerce sa profession dans le sud-est de la France.



ISBN 978-2-7163-1225-7
15 x 22 cm
192 pages
15,15 €
Broché

9 782716 312257

Homéopathie d'urgence

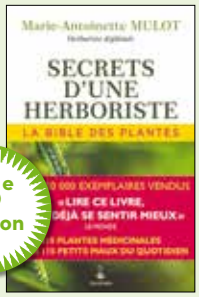
Gérard Pacella

Ce guide pratique vous explique non seulement ce qu'est l'homéopathie et comment elle fonctionne (règle de dilution CH), mais il indique les remèdes et doses homéopathiques à se prescrire soi-même pour 150 maladies les plus courantes de l'abcès au zona.

Médecines naturelles

Marie-Antoinette Mulot

Marie-Antoinette Mulot obtient en 1941, à la faculté de pharmacie de Montpellier, le dernier diplôme d'herboriste que l'on ait décerné en France. Aujourd'hui, avec cette 25e édition, l'ouvrage « Secrets d'une herboriste » est devenu LE livre de référence sur les plantes. Il est le témoignage d'une femme qui a consacré sa vie aux plantes. Dans cette série d'ouvrages pratiques, cette herboriste connue et reconnue vous livre tous ses secrets sur les plantes médicinales pour soulager et guérir les maux qui nous empoisonnent la vie.



Secrets d'une herboriste
La bible des plantes

ISBN 978-2-7163-1557-9 / 16 x 24 cm / 592 pages / 28 € / Broché et illustré

315 plantes médicinales sont décrites avec leur composition, leurs vertus thérapeutiques et leurs modes d'utilisation, accompagnées de 77 planches couleurs pleine page provenant du codex de 1937, dernier ouvrage illustré de la Pharmacopée Française. Cette bible des plantes de santé comporte aussi les remèdes destinés à soulager 115 maladies courantes.

Les 250 réponses de l'herboriste
Tous les petits maux du quotidien soignés par les plantes les plus courantes

ISBN 978-2-7163-1406-0 / 14 x 22 cm / 232 pages / 15,20 € / Broché

Marie-Antoinette Mulot vous livre ici tous ses secrets pour soulager et guérir, grâce aux plantes médicinales, 250 maux les plus fréquents qui empoisonnent si grandement la vie quotidienne. Elle y dévoile ses recettes personnelles de "Grand-Mère", en y ajoutant son savoir universitaire. Toutes les maladies sont répertoriées de A à Z : de l'acné au zona.

La santé de vos enfants par les plantes

ISBN 978-2-7163-1149-6 / 15 x 22 cm / 186 pages / 15,15 € / Broché

Les remèdes de « Grand-Mère » sont efficaces contre le rhume, les brûlures et tous les petits tracas quotidiens. Ce guide familial rassemble 200 affections les plus courantes chez les enfants. Un index récapitule toutes les maladies expliquées.

Autres livres de M.-A. Mulot : *Apéritifs et digestifs naturels à faire soi-même - 180 recettes* (p. 28), *Soignez vos animaux par les plantes* (p. 108)

Médecines naturelles

ISBN 978-2-7163-1659-0
15 x 22 cm
256 pages
18 €
Broché et illustré

Secrets d'une magnétiseuse
Une autre façon de se soigner

Martine Dick

Si la science pouvait tout expliquer et la médecine tout traiter, alors le magnétisme perdrait sa raison d'être millénaire. Il existera aussi longtemps qu'il y aura des résultats. Stigmatisé, le magnétisme a longtemps été considéré comme une science irrationnelle par la médecine traditionnelle. Devant les résultats des guérisons et améliorations liées à cette pratique les médecins aujourd'hui reconnaissent son efficacité et n'hésitent pas à faire appel à eux dans certains cas. Ce livre nous ouvre les portes de ce mystérieux métier qu'est celui du magnétiseur et ce qui s'y rapporte. Ce livre est aussi un témoignage sur la réalité de ce métier. Il y est décrit par une magnétiseuse qui nous emmène pas à pas dans son domaine. Ainsi, on y découvre :
• Les fondements du magnétisme et du radiesthésiste.
• Des expériences vécues du côté de celui qui soigne.
• Les bienfaits du magnétisme sur les soignés.
• En quoi les soins d'un magnétiseur peuvent être complémentaires à notre médecine actuelle ?

Martine Dick pratique le métier de magnétiseur et de sourcier depuis vingt ans, vocation transmise dans sa famille depuis deux générations. Dans cette série d'ouvrages pratiques, elle nous livre ses connaissances et ses témoignages sur des domaines peu connus (les tradithérapeutes), et sa pratique de la radiesthésie. Elle pratique près de Rouen.

ISBN 978-2-7163-1337-7
16 x 24 cm
268 pages
18,25 €
Broché

Les bienfaits de la lumière sur votre santé

Fabio Marchesi
Traduit de l'italien par Alain Seyfried

Ce livre apporte à la fois des informations de type scientifique sur la nature de la lumière et son effet sur l'organisme, ainsi que des applications pratiques.
Quelles sont les formes de lumières existantes (le soleil, la lumière naturelle, les ultraviolets...), leurs natures scientifiques, leurs effets sur l'organisme.

ISBN 978-2-7163-1193-9
15 x 22 cm
192 pages
17,05 €
Broché et illustré

Comment vous soigner sans danger avec les aimants

Danielle Avenel

Les aimants suscitent à nouveau l'intérêt des thérapeutes et du public. Dans ce livre, l'auteur nous apprend à utiliser les aimants et nous donne des exemples de traitements : angine, mal de dent, sciatique, mal de tête, fièvre, crampes, coliques néphrétiques, etc. De nombreuses illustrations facilitent la lecture de ce livre.

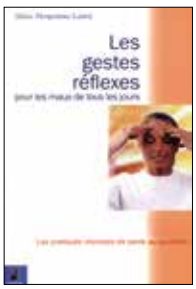
Médecines naturelles

ISBN 978-2-7163-1258-5
15 x 22 cm
186 pages
17,05 €
Broché et illustré

Les gestes réflexes
pour le bien-être de votre enfant

Aline Despeisse-Lainé

L'auteur nous propose dans cet ouvrage des gestes simples que parents et enfants peuvent quotidiennement pratiquer après deux à quatre répétitions.
Par la pratique d'exercices faciles, l'enfant va ainsi apprendre à bien vivre avec son corps, mieux vivre ses émotions et bien réussir à l'école.

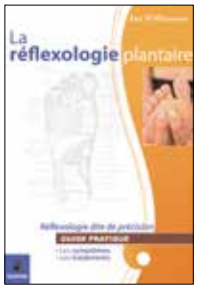


ISBN 978-2-7163-1259-2
15 x 22 cm
160 pages
17,05 €
Broché et illustré

Les gestes réflexes
pour les maux de tous les jours

Aline Despeisse-Lainé

À travers vos petits ou grands maux physiques (migraine, insomnie, constipation...) ou vos failles psychologiques (agressivité, déprime, angoisse...) le corps parle et veut vous obliger à dialoguer avec lui.
Ce livre vous aide à décoder vos signaux d'alarme et à mieux définir votre type énergétique.



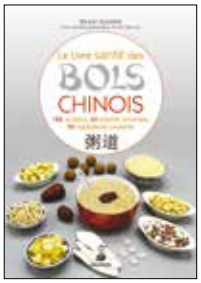
ISBN 978-2-7163-1274-5
15 x 22 cm
150 pages
16,25 €
Broché et illustré

La réflexologie plantaire

Jan Williamson
Traduit de l'anglais par Anne-Marie Bouvron

Ce guide constitue une véritable initiation à la réflexologie plantaire, dite de précision, système thérapeutique unique fondé sur une approche orientale de la santé, considérant l'homme dans sa globalité.
Le massage de certaines parties des pieds peut soulager la douleur et provoquer des réactions d'auto-guérison.
Les nombreuses illustrations qui accompagnent ce livre rendent cette discipline accessible même aux néophytes.

Médecine chinoise



Le livre santé des bols chinois « Zhou Dao »

188 recettes santé - 60 plantes chinoises - 90 ingrédients courants - Secrets de longévité

ISBN 978-2-7163-1637-8 / 17 x 24 cm / 512 pages / 24,90 € / Broché et illustré

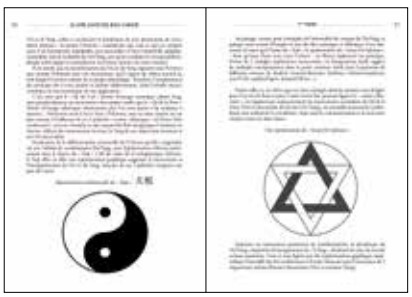
Bruno Soustre

Avec l'aimable participation de Wen Xiaowen

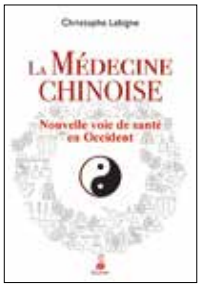
Que sont les « Zhou », ces mythiques bols fortifiants issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise ? Quels secrets de santé se cachent derrière la simplicité de ces antiques potions magiques ?
Considérés dans l'antiquité chinoise comme de savantes préparations thérapeutiques réservées aux membres de la famille impériale dont ils devaient promouvoir la longévité, ils ont ensuite évolué au cours des siècles pour être diffusées dans toute la Chine, devenant des sortes de panacées populaires au service du plus grand nombre. Nés du mariage entre la diététique et la pharmacopée traditionnelle chinoise, les « Zhou » d'aujourd'hui ont muté vers des formes plus gastronomiques que thérapeutiques. Encore servis en Chine de nos jours dans des restaurants spécialisés, ils conservent néanmoins toute leur attractivité en matière de prévention.
Inédit, ce livre nous rappelle dans un premier temps le contexte culturel et historique des « Zhou » et réhabilite 188 recettes pour prévenir et guérir. Toutes à base de céréales, on peut choisir sa recette de bol chinois selon son problème de santé.
À titre d'exemple : le bol de porc aux écorces de mandarine avec la plante QIAN SHI, est particulièrement adapté aux personnes souffrant de gonflement de l'abdomen, de sensations de lourdeur, d'oppression thoracique, de transit irrégulier, surtout en période humide,
On y trouve aussi des recettes pour le rééquilibrage énergétique d'un organe (le foie, le cœur, la rate et l'estomac, le poumon et le rein), pour plus de vitalité, pour la régulation du poids, des recettes en fonction des saisons.

Bruno Soustre est acupuncteur à Miribel (01). Juriste de formation, c'est la synergie d'une pratique des arts martiaux et d'expériences vécues comme patient en acupuncture qui l'ont progressivement conduit à s'intéresser aux fondements antiques de la Médecine Énergétique Chinoise. Séduit par celle-ci, il s'est ensuite totalement investi dans l'étude de cette discipline en suivant un cursus de 5 ans auprès de la F.L.E.T.C (Faculté Libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise). Il se rend régulièrement en Chine afin d'y effectuer des recherches originales portant sur des domaines spécialisés en relation avec la MTC.

Wen Xioawen est originaire de la province de Guangdong (sud de la Chine). Ayant grandi dans un milieu médical, elle a participé à cet ouvrage dans le but de véhiculer la sagesse de cette antique médecine. En plus de sa langue maternelle le cantonais, elle maîtrise aussi le chinois mandarin, l'anglais et le français. Elle travaille en France dans une grande entreprise internationale.



Médecine chinoise



ISBN 978-2-7163-1636-1
16 x 24 cm
196 pages
16 €
Broché

La médecine chinoise

Nouvelle voie de santé en Occident

Christophe Labigne

Cet ouvrage approfondit la question de l'évolution des pratiques et des savoirs médicaux traditionnels chinois dans notre société occidentale moderne. Et, explique en quoi les deux approches, chinoise traditionnelle et occidentale moderne diffèrent et se complètent, et pourquoi la médecine chinoise mérite une place à part entière dans notre société, aux côtés de la médecine conventionnelle, dans l'intérêt de la santé des patients. À titre d'exemple, en France, la loi réservait jusqu'à présent l'exercice de l'acupuncture aux seuls docteurs en médecine, et aux sages-femmes. Pourtant depuis le début des années 1980, de nombreuses écoles indépendantes ont ouvert leurs enseignements à des étudiants désirant orienter leur vie professionnelle vers la pratique de soins en médecine traditionnelle chinoise, sans prérequis d'études de médecine occidentale.

Christophe Labigne est diplômé de l'Université Européenne de médecine Chinoise et diplômé (3e cycle) de la Faculté de Médecine de Montpellier : Médecine Chinoise, Massage Chinois et Qi Gong. Certifié de l'Institut de Recherche sur le Qi Gong de Pékin, et attaché à l'Académie de Médecine et de l'Union Française des Praticiens de Médecine Traditionnelle Chinoise, il est aussi licencié de Philosophie (Faculté de Rouen) et directeur pédagogique du département d'énergétique Chinoise à l'ARTEC (formation professionnelle et continue, Iso 9002). Il pratique dans la région de Montpellier (34).

ISBN 978-2-7163-1612-5
15 x 22 cm
208 pages
16 €
Broché

2de édition

Qi Gong

La gymnastique chinoise

Docteur Denis Lamboley

Le Qi Gong est un art traditionnel de santé qui existe au sein de la civilisation chinoise depuis des millénaires. Il fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, les massages et la phytothérapie. Il est toujours largement pratiqué et reconnu pour ses nombreux bienfaits thérapeutiques :

- "Qi", désigne la matière fondamentale, l'énergie du corps Yin et Yang, et l'énergie de la nature,
- "Gong", signifie s'exercer et méditer.

Il se traduit littéralement par "exercice sur l'énergie" ou encore "méthode de travail de l'énergie".
Grâce aux 19 enchaînements et mouvements de base à pratiquer chez soi, ce livre pratique propose des exercices de méditation et d'assouplissements des zones d'articulations des os pour renforcer l'énergie vitale, lever les blocages et les tensions éventuels tout en visant à établir un équilibre parfait entre le corps et l'esprit pour fortifier les fonctions physiologiques, prévenir et combattre les maladies et harmoniser la circulation énergétique.

Denis Lamboley est Docteur en médecine et diplômé de Médecine Chinoise et d'Acupuncture (AFA). Il est Fondateur de l'Institut de Médecine Énergétique (1995) puis de l'IPS (2010) et Fondateur dirigeant de Wellness Management. Il est Président de l'AEMI Association Européenne de Médecine Intégrative.

Médecine chinoise

Anne Ducasse

Diplômée en Masso-kinésithérapie, Anne Ducasse a suivi plusieurs formations complémentaires en techniques manuelles, dont l'enseignement de Jean-Claude Garnier, consacré à l'Énergétique Chinoise et au Massage Chinois, dont elle est diplômée.
Elle est la fondatrice de la technique de massage qui porte son nom : Technique Manuelle Bio-Energétique d'Anne Ducasse® (T.M.B.E.A.D®). Afin de la transmettre aux paramédicaux, aux médicaux, et aux autres thérapeutes manuels, soucieux de compléter leurs formations, elle a créé une école (entité administrative) qui porte son nom. À travers celle-ci, Anne Ducasse propose plusieurs formations en T.M.B.E.A.D® et en Énergétique Chinoise qu'elle dispense dans toute la France et les pays francophones.

Dictionnaire de Médecine Énergétique Chinoise
Nouvelle édition augmentée

ISBN 978-2-7163-1638-5 / 17 x 24 cm / 416 pages / 28 € / Broché

Il s'agit ici d'un dictionnaire complet des termes essentiels de l'Énergétique Chinoise expliqués et détaillés de A à Z, destiné au grand public et aux professionnels. Chaque concept est défini, commenté et développé avec les notions majeures de l'énergie.
En complément, sont abordés sous leur aspect énergétique les saveurs et les aliments, les climats, les saisons, les mois de l'année, les couleurs, les affections courantes avec leurs influences et leurs impacts sur l'équilibre du système énergétique humain et de sa santé.
En annexe, un répertoire des signes astrologiques chinois, classés par année de naissance, donne signe par signe la constitution et le tempérament individuel.

101 « bobos » expliqués
par la Médecine Énergétique Chinoise

ISBN 978-2-7163-1538-8 / 15 x 22 cm / 128 pages / 14 € / Broché

Ce petit livre destiné au grand public, aborde 101 de nos maux passagers sans gravité que la médecine conventionnelle n'explique pas toujours. Quels sont les troubles du mécanisme énergétique qui donne naissance à chaque « bobo », quelles sont les causes probables, les conseils de traitement pour y remédier. Sous forme de questions-réponses, les « bobos » sont classés par ordre alphabétique avec un index à la fin du livre. Les explications pour décrire les déséquilibres énergétiques qui génèrent chaque « bobo » traité, sont simplifiées.

Notre vie quotidienne
vue par la Médecine Énergétique Chinoise

ISBN 978-2-7163-1521-0 / 15 x 22 cm / 128 pages / 14 € / Broché

À l'aide de tableaux de correspondance et de formules simples, l'auteur nous fait découvrir les subtilités de la Médecine Énergétique Chinoise et le rôle essentiel des Cinq Éléments pour notre santé. Maints facteurs peuvent perturber leurs énergies. Pour illustrer cela, elle répond à 101 questions de notre vie quotidienne. Chacune d'elles vous ouvre la voie de la compréhension de l'énergie universelle et vous aide à comprendre l'interdépendance des choses et des êtres. Ainsi l'Homme et l'Univers s'influencent mutuellement.
Un index par thème en dernière partie de l'ouvrage vous aidera à trouver la question ou la réponse que vous cherchez.

Médecine chinoise

2de édition

101 aliments et boissons
expliqués par la Médecine Énergétique Chinoise

ISBN 978-2-7163-1571-5 / 15 x 22 cm / 416 pages / 22 € / Broché

Ce livre destiné au grand public explique les qualités énergétiques de 101 aliments et boissons selon la médecine chinoise et selon le profil de chacun : quels aliments nous conviennent le mieux et lesquels privilégier selon son problème de santé.
Dictionnaire pratique et essentiel, cet ouvrage présente les vertus et les propriétés énergétiques de ces aliments, boissons, épices et aromates en indiquant leur saveur, leur mouvement et leur nature. Exemple : le miel, par les qualités de son énergie, est utile en cas de fatigue et améliore notre transit intestinal ; la pomme de terre, de nature neutre, apaise les douleurs et spasmes abdominaux.

Les ventouses en médecine énergétique chinoise

ISBN 978-2-7163-1606-4 / 15 x 22 cm / 224 pages / 19 € / Broché

Joël Fournier et Patrice Lakhdari

Véritable manuel de médecine traditionnelle chinoise, accessible au professionnel comme au néophyte, cet ouvrage décrit, de manière claire et précise, comment utiliser les ventouses dans les pathologies les plus courantes (angines, cholestérol, diabète, rhume, torticolis, obésité, maladies thyroïdiennes, etc.). Faisant partie d'une longue tradition médicale, cet ouvrage réhabilite des procédés qu'on aurait crus dépassés depuis l'avènement des antibiotiques et des antalgiques. Ce mode d'emploi, chez l'adulte et chez l'enfant, s'accompagne de nombreuses indications permettant d'en tirer le meilleur parti possible dans le cadre de la thérapie familiale. Pour donner plus de crédit à leur propos, les auteurs n'oublient pas de se replacer dans le contexte plus vaste de la médecine traditionnelle chinoise, dont ils présentent les fondements théoriques et les présupposés philosophiques.

Joël Fournier a suivi une formation en médecine et pharmacopée traditionnelle chinoise, réflexologie plantaire, shiatsu et auriculothérapie. Acupuncteur et praticien en médecine traditionnelle chinoise, il enseigne aujourd'hui à l'Institut de médecine traditionnelle chinoise d'Amiens.

Patrice Lakhdari a suivi une formation en Qigong, massage thérapeutique traditionnel thaïlandais et réflexologie plantaire. Fondateur de l'association Nei-Kung (médecine naturelle chinoise et arts énergétiques internes), il enseigne aujourd'hui dans le cadre de l'École de formation en énergétique Extrême-Orientale, de la Fédération française de la culture traditionnelle chinoise et de l'Éducation nationale.

Le massage chinois Tui Na ou la main de soie

ISBN 978-2-7163-1391-9 / 15 x 22 cm / 176 pages / 16,25 € / Broché et illustré

Christophe Labigne

Ce massage inclut le massage des points d'acupuncture, chacun agissant de façon précise sur les mouvements de l'Énergie vitale. 30 manœuvres fondamentales qui le composent sont ici intégrées dans des protocoles à visée préventive ou thérapeutique.
Planches illustrées et 100 photos N & B.

Médecine ayurvédique

Indrajit Garai

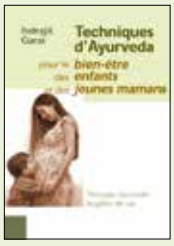
Indrajit Garai est praticien de techniques manuelles ayurvédiques. De nationalité américaine et d'origine indienne, il s'est formé d'abord en Inde, puis aux USA (Harvard University) et en Angleterre.

7e édition

Techniques d'Ayurvéda pour votre bien-être au quotidien

ISBN 978-2-7163-1641-5 / 15 x 22 cm / 200 pages / 16 €

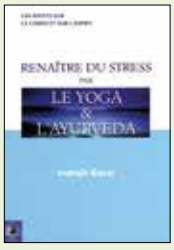
Cet ouvrage de référence explique les bases et les techniques de la médecine ayurvédique, ainsi que les types de constitutions ou doshas (pitta, kapha, vitta). Particulièrement approfondi dans le domaine de la digestion (les aliments sont classés selon leurs goûts : sucré, acide, salé, amer, astringent, piquant), en matière de régénération ou de nettoyage du corps avec des préparations complexes à base de plantes et une diététique appropriée à chacun, il explique les rôles énergétiques de nos organes vitaux dans notre état physique et émotionnel.
14 troubles énergétiques courants de la vie quotidienne sont illustrés sous forme de cas. Chaque étude est agrémentée de conseils pratiques, allant des règles d'hygiène de vie aux exercices de yoga en passant par l'utilisation d'épices et d'huiles essentielles pour éviter ces troubles.



Techniques d'Ayurvéda
pour le bien-être des enfants et des jeunes mamans

ISBN 978-2-7163-1365-0 / 15 x 22 cm / 224 pages / 16,25 € / Broché et illustré

Ce manuel pratique d'ayurvéda basé sur la naissance est axé sur ces 4 pôles pratiques : des conseils simples d'hygiène de vie destinés aux femmes actives, pour diminuer leur stress quotidien et des astuces pour faciliter la fécondation ; des techniques et des régimes faciles pendant la grossesse pour le bien-être de la future maman et du bébé, et éviter les complication ; des techniques d'ayurvéda et de yoga qui aident à retrouver vitalité, tonus et équilibre.



Renaître du stress par le yoga et l'ayurvéda
Les effets sur le corps et l'esprit

ISBN 978-2-7163-1313-1 / 16 x 24 cm / 352 pages / 22,30 € / Broché
150 illustrations aident à la compréhension de ces techniques

Sous forme de récit et d'exercices pratiques, ce livre explore les conséquences du stress sur les méridiens d'énergie ayurvédiques, qui se manifestent à la fois au niveau mental et physique, et indique comment de simples exercices de yoga et une hygiène nutritionnelle ayurvédique peuvent aider à rétablir et prévenir de tels troubles. Le yoga et l'ayurvéda sont présentés ici comme des thérapies médicales complémentaires, comme utilisés dans les hôpitaux indiens (le système médical indien).

L'alchimie du bien-être

ISBN 978-2-7163-1410-7 / 15 x 22 cm / 192 pages / 16,25 € / Broché

Ce guide pratique, basé sur 9 ans de recherches avec plus de 3600 clients, vous montre pourquoi il est essentiel d'être en accord avec soi pour trouver le bien-être, pourquoi votre solution originale peut vous mener à cet accord, comment vous pouvez construire votre solution originale facilement.

Médecine ayurvédique

La diététique ayurvédique
40 recettes et leurs bienfaits

ISBN 978-2-7163-1581-4 / 17 x 19 cm / 192 pages / 19 € / Broché

Ce guide pratique en 3 parties décrit la diététique ayurvédique. Avec une 1re partie théorique, la 2de partie donne une quinzaine d'études de cas, représentant les problèmes de santé les plus courants et les façons d'y remédier.
La dernière partie est consacrée à la compatibilité des aliments avec les aliments français, les épices exotiques et les plantes. Quelques recettes illustrent les principes de combinaisons des ingrédients et leur usage. Un tableau énergétique des aliments français, des plantes et des épices ayurvédiques est aussi disponible.

La cuisine indienne facile
60 recettes de base à découvrir

ISBN 978-2-7163-1464-0 / 17 x 19 cm / 128 pages / 19,25 € / Broché et illustré

Kirane Grover Gupta

Passionnée de cuisine, Kirane partage dans ce livre original, ses secrets et tours de main pour réussir facilement 60 recettes indiennes avec une épice ou plus, et donner une touche personnelle à votre préparation : une initiation pour réaliser 6 recettes faciles et un plat simple, puis 52 recettes classées par aliment (poulet, poisson, viande, légumes et féculents), et par « entrées » et « plats ». Enfin des spécialités indiennes que tout le monde adore commander au restaurant : 5 recettes de pains, 2 desserts et 7 chutneys. Chaque recette est illustrée et expliquée pas à pas. Des adresses pratiques pour trouver les épices facilement sont disponibles en fin d'ouvrage.

Kirane Gupta est originaire de l'Inde du Nord. Née à Bombay dans les années 50, elle commence sa carrière dans un restaurant français d'un hôtel 5 étoiles de cette ville, et se lance dans la cuisine indienne en France, en 1978, au restaurant *Indra* à Paris.
Sa connaissance de la cuisine française est un « plus » pour son propre restaurant parisien.
Elle a obtenu sa fourchette d'or en 2011 pour son restaurant *Kirane* à Paris.

La santé entre vos mains
Quelques minutes de pression du corps par jour pour une santé parfaite

ISBN 978-2-7163-1470-1 / 17 x 22 cm / 208 pages / 19 € / Broché

Devendra Vora, médecin ayurvédique

Cet ouvrage n'est pas un livre théorique sur l'acupression et la réflexothérapie. Complémentaire de la médecine ayurvédique et autres médecines naturelles, cette méthode peut se pratiquer quelques minutes par jour, pour un bienfait immédiat. Technique indienne ancestrale, l'**acupression** permet aussi de diagnostiquer et de guérir des maladies courantes via les circuits des méridiens. Appliquée sur certains points situés dans les paumes des mains et les plantes des pieds, elle aide à stimuler tous les organes du corps, à maintenir une bonne santé et à prévenir la maladie.

Devendra Vora est médecin ayurvédique. Agé de plus de 85 ans, il est célèbre en Inde pour la pratique de ses méthodes dans quatre centres d'acupression à Bombay.

Médecine ayurvédique

ISBN 978-2-7163-1640-8
13 x 21 cm
208 pages
16 €

Ma petite pharmacie ayurvédique

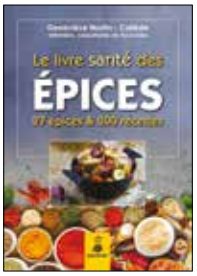
Des remèdes simples pour les petits maux du quotidien

Docteur Vinod Verma
Traduit de l'allemand par Marie Kastner-Uomini

Un ouvrage de référence pratique pour soigner toute la famille, et un bon moyen de découvrir les bases de l'ayurvéda.

Médecin ayurvédique de réputation internationale, l'auteur nous présente ici « sa » petite pharmacie ayurvédique pour toute la famille, composée d'herbes et d'épices ayurvédiques. Les remèdes proposés ici sont composés exclusivement d'ingrédients faciles à trouver et généralement présents dans toutes les cuisines. Cet ouvrage contient 135 remèdes naturels destinés à soigner tous les petits maux du quotidien : refroidissements, problèmes de peau, maux de tête, rhumes des foins, problèmes digestifs, troubles du sommeil et du système immunitaire, etc.
Les parents trouveront aussi des remèdes naturels pour les maladies bénignes de leurs nouveau-nés et nourrissons.

Vinod Verma est docteur en neurobiologie et en biologie de la reproduction. À l'apogée de sa carrière de chercheuse, elle décide d'y mettre un point final pour fonder la *New Way Health Organisation* en 1986, laquelle met l'accent sur la préservation de la santé et la prévention des maladies grâce aux textes védiques traditionnels. Vinod Verma a publié de nombreux ouvrages, diffusant aussi son savoir par l'intermédiaire de séminaires, de conférences et de formations continues.



ISBN 978-2-7163-1619-4
17 x 24 cm
336 pages
23,90 €
Broché

2de édition

Le livre santé des épices

27 épices et 200 recettes de santé

Geneviève Martin

Cet ouvrage inédit et très complet intègre 27 épices dans 200 recettes faciles et rapides à réaliser. L'auteur fait le tour de la question et nous offre un livre de cuisine et aussi un ouvrage de santé : chaque épice est présentée à travers son histoire, les traditions qui l'entourent, ses vertus et les divers usages que l'on peut en faire. Le lecteur trouvera une solution à son problème de santé dans la présentation des propriétés digestives et thérapeutiques de chaque épice, et découvrira comment l'utiliser pour se soigner (en infusion, en décoction, à mâcher, en poudre, en pommade, etc.). Les épices sont une aide précieuse pour la bonne digestion, stimulent l'odorat, rehaussent le goût des aliments, aiguisent l'appétit. Elles ont un rôle essentiel dans la conservation des aliments par leur action antiseptique.

Ail, anis étoilé, anis vert, asa foetida, ajowan, noix de muscade, cannelle, cardamome, cumin, nigelle, curcuma, gingembre, poivre noir, poivre long, piment, carvi, clou de girofle, coriandre, fenouil, fenugrec, feuille de curry, grenade, moutarde, de réglisse, safran, sésame, tamarin sont les épices traitées dans ce livre.

En fin d'ouvrage : un tableau récapitulatif des épices et des maux qu'elles soignent, des recettes de base et mélanges d'épices, ainsi qu'un index des épices, des maux et des propriétés thérapeutiques.

Infirmière libérale, Geneviève Martin se passionne pour l'Ayurvéda qu'elle étudiera en Inde. Souhaitant mettre cette ancienne médecine à la portée de tous, Elle approfondira ses connaissances dans des hôpitaux en Inde et auprès d'éminents médecins ayurvédiques. Elle pratique aujourd'hui comme infirmière libérale à mi-temps, pour consacrer le reste de son activité aux consultations ayurvédiques. Elle s'approvisionne essentiellement à l'AMAP et vit à côté de Chemillé, capitale des plantes médicinales.

Alimentation saine

ISBN 978-2-7163-1646-0
15 x 22 cm
240 pages
18 €
Broché

Perdre son ventre grâce au régime sans gluten

Docteur Yves-Victor Kamami

Histoire vécue et témoignage d'un médecin en surpoids, ce livre illustré d'exemples pratiques, explique les raisons et les bienfaits de choisir un régime sans gluten pour perdre du poids et du ventre. Suite à de mauvaises habitudes alimentaires dues à son mode de vie en tant que médecin, l'auteur explique comment il en est venu à un régime sans gluten à 50 ans et comment il a retrouvé une ligne et une alimentation équilibrée en perdant 15 kg en 6 mois sans contrainte. Il nous aide à suivre ce régime pour un meilleur bien-être en nous expliquant dans un langage simple :

- Qu'est-ce que le régime sans gluten ? Ses effets sur le microbiote ?
- Quand et pourquoi doit-on suivre ce régime ? Quels sont ses bénéfices ? Et pourquoi suivre ce régime ?
- Comment reprendre une alimentation équilibrée et faire un tri parmi les aliments sucrés, gras et le régime crétois ? Et parmi les médicaments, les compléments alimentaires et les vitamines
- Et pourquoi faire de l'exercice ?

ISBN 978-2-7163-1645-3
15 x 22 cm
224 pages
16 €
Broché

Naturo-végane

Naturopathie et véganisme, le nouvel allié de votre santé

Mélina Roussel

Ce guide pratique met en lien le véganisme et la naturopathie en soulignant la complémentarité de ce mode de vie (qui consiste à ne consommer aucun produit issu de l'exploitation animale) et cette médecine naturelle fondée sur le respect de la nature et du monde vivant. Très documenté, et riche en illustrations, cet ouvrage répond à de nombreuses interrogations concernant le mode de vie végane et sa capacité à garantir une alimentation équilibrée : comment éviter les carences, notamment en vitamines B12 ? Le soja est-il bon pour la santé ? Quelle eau boire ? L'Être humain est-il fait pour manger de la viande ? De quoi notre organisme a-t-il réellement besoin lorsque l'on a certaines envies alimentaires ? Le véganisme est-il adapté aux enfants, aux femmes enceintes ?

Encore universitaire, Mélina Roussel est végane et naturopathe, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement de personnes végétariennes, végétaliennes et véganes.

Spiruline - L'algue bleue de votre santé

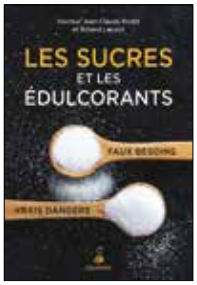
ISBN 978-2-7163-1616-3 / 15 x 22 cm / 352 pages / 20 € / Broché/
Couverture provisoire

Docteur Jean-Louis Vidalo

Ouvrage d'information sur la spiruline basé sur plus de 30 années d'expérience médicale. Cette nouvelle édition mise à jour apporte de nouvelles approches sur cette algue si riche pour l'être humain. De quoi est-elle composée ? En quoi a-t-elle un rôle de prévention et d'amélioration dans des pathologies comme le cancer, le sida, les maladies cardio-vasculaires, les maladies neuro-dégénératives et le cerveau (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson), le diabète et les rhumatismes, les maladies auto-immunes, etc.

Diplômé de la Faculté de Médecine de Paris, le Docteur Jean-Louis Vidalo a collaboré notamment avec les Professeurs Jean Bernard et Lucien Israël. Il a basé ses 30 années d'expérience médicale sur le terrain, particulièrement dans la médecine du sport avec des athlètes de haut niveau, et dans la médecine expérimentale. Il est aujourd'hui LE spécialiste de la spiruline.

Alimentation saine



ISBN 978-2-7163-1555-5
15 x 22 cm / 176 pages / 18 € / Broché

9 782716 315555

Disponible aussi en :
ePub 9782716315753
eBook 9782716315746

Les sucres et les édulcorants
Faux besoins - vrais dangers

Docteur Jean-Claude Rodet & Roland Lauzon

Difficile et pourtant ! Faux besoins ou vrais dangers, les sucres sont indispensables à notre organisme et plus particulièrement à notre cerveau et à nos muscles qui sont les premiers à les utiliser comme carburant pour bien fonctionner. Alors, quels sont les bons et les mauvais sucres, faut-il avoir recours aux édulcorants et lesquels ? Le miel peut-il servir d'aliment de substitution ? Ce livre pratique répond à ces interrogations en indiquant tout ce qu'il faut savoir d'essentiel. Le livre donne une fiche technique par sucre (raffiné, canne, mélasse, betterave, orge, palmier, riz, etc.) et édulcorants vendus dans le commerce, ainsi que leurs propriétés. Ainsi que quinze grands crus de miel avec leurs vertus thérapeutiques.

Pionnier de l'agrobiologie et promoteur de la Médecine non conventionnelle, Jean-Claude Rodet est médecin et nutrithérapeute depuis plus de quarante ans. Il plaide pour un rendement agricole sans recours aux produits chimiques ainsi que pour une nouvelle médecine de la nutrition, la « nutrithérapie ».
Roland Lauzon est nutrithérapeute.

ISBN 978-2-7163-1537-1
15 x 22 cm
240 pages
17 €
Broché

10e édition

9 782716 315371

Les secrets du régime crétois
Le vrai passeport pour vivre centenaire

Docteur Jean-Pierre Willem

Aujourd'hui, c'est avec méfiance que nous regardons dans notre assiette : le progrès est passé par là et la nourriture industrielle fait l'objet d'enquêtes et de reportages très critiques. Le label bio se mobilise, mais les bons réflexes alimentaires manquent pour s'y retrouver parmi tous les régimes et programmes détox à la mode. Pourtant, le régime crétois n'a plus besoin de faire ses preuves :

- Une consommation d'huile d'olive, riche en acides gras mono-insaturés, protecteurs des artères,
- Une faible consommation de produits d'origine animale,
- Une forte consommation de légumes, de fruits et de légumineuses,
- Une consommation quotidienne, en petite quantité, de vin de bonne qualité,
- Un apport calorique quotidien raisonnable (entre 1 800 et 2 500 kcal par jour).

Véritable passeport pour vivre centenaire, ce guide présente de manière exhaustive les bénéfices du régime crétois, symbole de santé et de longévité. Un dernier chapitre vous permet de concocter des délicieuses recettes crétoises.

2de édition

La cuisine indienne facile – 60 recettes de base

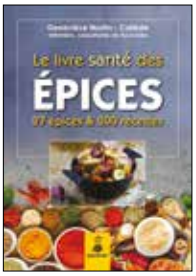
ISBN 978-2-7163-1464-0 / 17 x 19 cm / 128 pages / 19,25 € / Broché et illustré

9 782716 316415

Kirane Grover Gupta

Passionnée de cuisine, Kirane partage dans ce livre original, ses secrets et tours de main pour réussir facilement 60 recettes indiennes avec une épice ou plus, et donner une touche personnelle à votre préparation : une initiation pour réaliser 6 recettes faciles et un plat simple, puis 52 recettes classées par aliment (poulet, poisson, viande, légumes et féculents), et par « entrées » et « plats ». Enfin des spécialités indiennes que tout le monde adore déguster dans son restaurant. Chaque recette est illustrée et expliquée pas à pas. Des adresses pratiques pour trouver les épices facilement sont disponibles en fin d'ouvrage.

Kirane Gupta est originaire de l'Inde du Nord. Elle a obtenu sa fourchette d'or en 2011 pour son restaurant *Kirane* à Paris.



ISBN 978-2-7163-1619-4
17 x 24 cm
336 pages
23,90 €
Broché

2de édition

Le livre santé des épices

27 épices et 200 recettes de santé

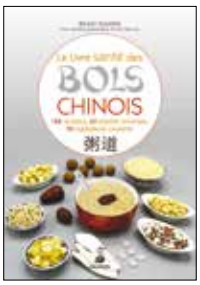
Geneviève Martin

Cet ouvrage inédit et très complet intègre 27 épices dans 200 recettes faciles et rapides à réaliser. L'auteur fait le tour de la question et nous offre un livre de cuisine et aussi un ouvrage de santé : chaque épice est présentée à travers son histoire, les traditions qui l'entourent, ses vertus et les divers usages que l'on peut en faire. Le lecteur trouvera une solution à son problème de santé dans la présentation des propriétés digestives et thérapeutiques de chaque épice, et découvrira comment l'utiliser pour se soigner (en infusion, en décoction, à mâcher, en poudre, en pommade, etc.). Les épices sont une aide précieuse pour la bonne digestion, stimulent l'odorat, rehaussent le goût des aliments, aiguisent l'appétit. Elles ont un rôle essentiel dans la conservation des aliments par leur action antiseptique.

Ail, anis étoilé, anis vert, asa foetida, ajowan, noix de muscade, cannelle, cardamome, cumin, nigelle, curcuma, gingembre, poivre noir, poivre long, piment, carvi, clou de girofle, coriandre, fenouil, fenugrec, feuille de curry, grenade, moutarde, de réglisse, safran, sésame, tamarin sont les épices traitées dans ce livre.

En fin d'ouvrage : un tableau récapitulatif des épices et des maux qu'elles soignent, des recettes de base et mélanges d'épices, ainsi qu'un index des épices, des maux et des propriétés thérapeutiques.

Infirmière libérale, Geneviève Martin se passionne pour l'Ayurvéda qu'elle étudiera en Inde. Souhaitant mettre cette ancienne médecine à la portée de tous, Elle approfondira ses connaissances dans des hôpitaux en Inde et auprès d'éminents médecins ayurvédiques. Elle pratique aujourd'hui comme infirmière libérale à mi-temps, pour consacrer le reste de son activité aux consultations ayurvédiques. Elle s'approvisionne essentiellement à l'AMAP et vit à côté de Chemillé, capitale des plantes médicinales.



ISBN 978-2-7163-1637-8
17 x 24 cm
512 pages
24,90 €
Broché et illustré

Le livre santé des bols chinois

188 recettes santé - 60 plantes chinoises - 90 ingrédients courants - Secrets de longévité

Bruno Soustre
Avec l'aimable participation de Wen Xiaowen

Que sont les « Zhou », ces mythiques bols fortifiants issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise ? Quels secrets de santé se cachent derrière la simplicité de ces antiques potions magiques ?

Nés du mariage entre la diététique et la pharmacopée traditionnelle chinoise, les « Zhou » d'aujourd'hui ont muté vers des formes plus gastronomiques que thérapeutiques.

Inédit, ce livre nous rappelle dans un premier temps le contexte culturel et historique des « Zhou » et réhabilite 188 recettes pour prévenir et guérir. Toutes à base de céréales, on peut choisir sa recette de bol chinois selon son problème de santé.
À titre d'exemple : le bol de porc aux écorces de mandarine avec la plante QIAN SHI, est particulièrement adapté aux personnes souffrant de gonflement de l'abdomen, de sensations de lourdeur, d'oppression thoracique, de transit irrégulier, surtout en période humide,
On y trouve aussi des recettes pour le rééquilibrage énergétique d'un organe (le foie, le cœur, la rate et l'estomac, le poumon et le rein), pour plus de vitalité, pour la régulation du poids, des recettes en fonction des saisons.

**Bruno Soustre est acupuncteur à Miribel (01).
Il se rend régulièrement en Chine afin d'y effectuer des recherches originales portant sur des domaines spécialisés en relation avec la MTC.**

Wen Xioawen est originaire de la province de Guangdong (sud de la Chine). Ayant grandi dans un milieu médical, elle a participé à cet ouvrage dans le but de véhiculer la sagesse de cette antique médecine.

Alimentation saine

Santé et performances sportives
Diététique de l'effort et micronutrition

ISBN 978-2-7163-1607-1 / 14 x 22 cm / 156 pages / 16 € / Broché

Stéphane Delage

Cet ouvrage pratique explique tout ce qu'un sportif amateur régulier ou professionnel doit savoir sur l'ensemble de son corps qu'il sollicite, ainsi que sur l'alimentation à adopter en fonction de l'effort fourni. Faut-il manger et boire avant l'effort ? Quel type d'alimentation ? Quels sont vos besoins en glutamine, en fer, en magnésium ? Comment éviter le syndrome de surentraînement ? Qu'est-ce que la candidose ? Des témoignages de sportifs de tous horizons viennent compléter cet ouvrage.

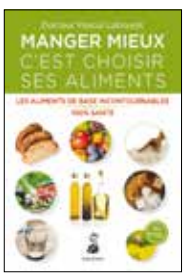
2de édition

Ne me parlez plus de régimes !

ISBN 978-2-7163-1468-8 / 14 x 22 cm / 128 pages / 14,20 € / Broché

Perdre du poids et garder la ligne dans la durée est devenu aujourd'hui une obsession car la mode des régimes nous a fait croire qu'il existait un « prêt à maigrir » valable pour tous. À l'heure actuelle, il n'existe pas de recettes miracle pour mincir. Si « se priver » est efficace à court terme, ce geste se révèle inefficace à moyen terme et surtout dangereux pour la santé à long terme. Ce livre n'est pas un livre de recettes mais un retour à une diététique de bon sens, fruit de l'expérience de l'auteur.

Opéré d'un cancer du rein en 1996, et ayant été obligé d'adopter une alimentation en teneur réduite en protéines, Stéphane Delage est aujourd'hui diététicien, spécialisé en nutrition du sport et en micronutrition.



ISBN 978-2-7163-1582-1
15 x 22 cm
304 pages
20 €
Broché

Nouvelle édition

Manger mieux c'est choisir ses aliments – Les aliments de base incontournables 100 % santé

Pascal Labouret, chiropracteur

Cet ouvrage nous dit tout ce qu'il faut savoir sur :
• Les produits alimentaires de base (l'eau, le sel, etc.),
• L'alimentation industrielle (les sodas, les confiseries, etc.),
• L'agroalimentaire. (les farines animales, les engrais, etc.),
Auquel s'ajoute un petit guide pratique d'alimentation et d'hygiène de vie avec les conseils de base, les pièges à éviter, et les bienfaits du régime crétois.

ISBN 978-2-7163-1454-1
15 x 22 cm
272 pages
18,25 €
Broché

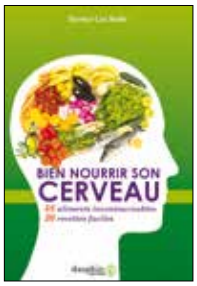
4e édition

Les aliments qui entretiennent votre santé – Guide pratique

Docteur Franck Senninger

Véritable livre de chevet que l'on peut consulter avant d'aller faire son marché, vous y trouverez tous les aliments quotidiens de A à Z, leurs valeurs nutritives, leurs propriétés médicinales (teneur en fer, oméga, antioxydants, etc.) et leurs saisons pour en profiter pleinement. Leurs modes d'action au regard des pathologies sont disponibles sous forme d'index.

Alimentation saine



ISBN 978-2-7163-1681-1
15 x 22 cm
256 pages
18 €
Broché

6e édition

Bien nourrir son cerveau
58 aliments incontournables & 30 recettes faciles

Docteur Luc Bodin

Aucune thérapie ni aucun médicament ne pourront jamais remplacer les nutriments que l'alimentation doit impérativement fournir au cerveau (premier organe à puiser son énergie dans l'alimentation). Ce livre donne les informations connues sur la diététique optimale des facultés cérébrales ainsi que 30 recettes faciles, une liste de 58 aliments incontournables pour la bonne santé des neurones (nutriments indispensables – acides aminés, vitamines, oligoéléments, sucres, graisses, minéraux), les aliments qui les contiennent et en sont riches et le choix de votre alimentation selon votre âge et votre activité : si vous êtes un étudiant, une personne active, une femme enceinte ou si vous avez plus de 50 ans.

ISBN 978-2-7163-1446-6
15 x 22 cm
240 pages
18,25 €
Broché

2de édition

Manger rouge pour rester vert

Docteur Jean-Claude Houdret

Ce livre clair, concret, pratique est consacré aux meilleurs antioxydants alimentaires, la plupart de couleur rouge (ou approchante). À la fois antioxydants et donc anti-âge, une cure de printemps alliant l'utile à l'agréable est une discipline de vie payante à long terme pour s'entretenir et durer, car nous sommes tous guettés par l'oxydation.
À la fin de l'ouvrage, 50 recettes rouges anti-âge simples, légères et savoureuses, qui vont des entrées aux desserts, sans oublier les sauces.

ISBN 978-2-7163-1471-8
15 x 22 cm
240 pages
18 €
Broché

Les clés de votre bien-être par l'alimentation

Sylvie Bertin

Ce livre est un guide d'initiation au bien-être par l'alimentation. Grâce à l'ingénieuse combinaison de 2 règles essentielles : la dissociation et le pH, fini les régimes grise mine. Devenez votre propre diététicien pour votre bien-être. Ce livre facile à lire et pratique (quiz, questions-réponses, tests) répond aux questions suivantes : comment s'y retrouver face à la multitude de recommandations et de conseils des livres d'alimentation ? Comment tout cela se traduit-il concrètement dans le choix des aliments et l'élaboration des repas ?
Avec une théorie réduite à l'essentiel, le lecteur peut ainsi faire l'expérience des bienfaits d'une bonne alimentation.

Ancienne Miss France reconvertie, Sylvie Bertin est aujourd'hui coach et naturopathe passionnée.

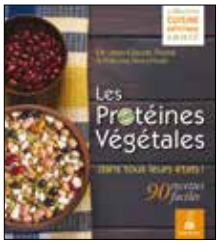
ISBN 978-2-7163-1166-3
15 x 22 cm
160 pages
10,85 €
Broché

Les alicaments 100 % santé

Anne Duclos

La diététique moderne vient de découvrir les « alicaments » : aliments capables de combattre efficacement la plupart de nos maux. Ce livre recense nos aliments quotidiens : fruits, de l'abricot au raisin, ou de légumes, de l'ail à la tomate, et explique les relations entre ce que l'on mange et comment l'on se porte. Vous trouverez des recettes élaborées à partir d'aliments riches en antioxydants.

Alimentation saine



ISBN 978-2-7163-1613-2
17 x 19 cm / 336 pages
18 €
Broché

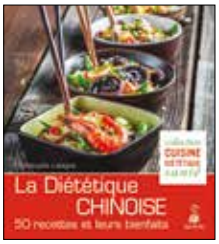
Les protéines végétales dans tous leurs états

Docteur Jean-Claude Rodet et Francine Fleury Rodet

Les protéines végétales font désormais et plus que jamais partie de nos petits plats quotidiens ! Et c'est un régal ! Car oui, leur retour dans notre alimentation bouscule les idées reçues et non, un régime sans viande n'est pas automatiquement synonyme de régime carencé.
À l'heure où les protéines animales et végétales sont devenues un enjeu socio-économique (il faut 15 kg de protéines végétales pour obtenir 1 kg de protéines de bœuf), les protéines végétales, de ce point de vue, sont de loin supérieures aux protéines animales.
Autrefois appelées viandes du pauvre, en raison de leur prix accessible, les légumineuses peuvent sans aucun doute être appelées aujourd'hui viandes du sage, par la redécouverte de leurs vertus et de leurs avantages pour la santé humaine et… environnementale.
Ce livre complet détaille les qualités alimentaires et les vertus thérapeutiques de protéines végétales (légumineuses associées à des céréales riches en protéines, oléagineux et protéines vertes (ortie, spiruline, etc.) et les différentes manières de les consommer au quotidien avec 90 recettes (des entrées aux desserts sans oublier les sauces).

Le Dr Jean-Claude Rodet est nutrithérapeute depuis plus de quarante ans. Auteur franco-canadien pionnier de l'agrobiologie et promoteur de la médecine intégrative, il fonde en 1991 avec son épouse, l'association I.I.R.H.B, Institut International de Recherches en Homéopathie et en Biothérapies, et en 1999 au Canada, les « Médecins aux pieds nus », apparentée à celle du Dr Willem fondée en France en 1987.

Francine Fleury-Rodet, participe à la publication des ouvrages de son époux et anime des Cliniques de Solidarité et des ateliers de formation à la cuisine saine dans différents organismes.



ISBN 978-2-7163-1580-7
17 x 19 cm / 280 pages
19 €
Broché

Nouvelle édition

La diététique chinoise
50 recettes et leurs bienfaits

Christophe Labigne

Ce livre outil fait découvrir l'univers de l'énergétique Chinoise et donne des réponses concrètes en matière d'hygiène de vie et de santé. Il détaille les qualités énergétiques de plus de 180 aliments et la manière de les préparer dans des plats énergisants et des recettes de diététothérapie pouvant soigner de nombreuses affections courantes.

Christophe Labigne est praticien diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise depuis 1986. Il est aussi diplômé de Philosophie, et directeur pédagogique du département d'énergétique Chinoise de l'ARTEC (formation professionnelle et continue).

ISBN 978-2-7163-1590-6
17 x 19 cm / 176 pages
19 €
Broché

Nouvelle édition

Apéritifs et digestifs naturels à faire soi-même – 180 recettes santé avec 80 fruits et 20 plantes médicinales de votre jardin ou de votre marché

Marie-Antoinette Mulot

Nouvelle édition d'un classique (*Les élixirs de santé de votre herboriste*), ces 180 recettes bon marché à faire soi-même ne présentent aucune difficulté. Aujourd'hui, la cuisine santé diététique est devenue un incontournable, les apéritifs et les digestifs naturels ont eux aussi leurs mots à dire ! L'auteur nous livre ici une sélection de recettes d'alcool de fruits et de plantes médicinales, tous originaires d'une région de France.

Alimentation saine

ISBN 978-2-7163-1586-9
17 x 19 cm / 128 pages
19 €
Broché

9 782716 315869

Lait fermenté, kéfirs de lait et de fruits

Ces probiotiques naturels d'aujourd'hui
50 recettes et leurs bienfaits

Tetyana Fontenelle

Très populaire dans les cuisines russe, japonaise, canadienne, arabe, turque et dans certains pays nordiques européens, il n'a pas encore trouvé sa digne place dans la vie quotidienne des ménages comme la France, la Belgique, l'Allemagne. Le kéfir de lait a des vertus étonnantes qui aident à combattre la fatigue, le cholestérol. Il élimine les toxines de l'organisme, améliore le teint, combat la mauvaise flore intestinale et aide à la guérir. À la fois théorique (qu'est-ce que le lait fermenté, son origine, son utilité pour la santé, etc.) et pratique, ce livre contient 50 recettes originales à base de lait fermenté allant des sauces aux boissons, sans oublier les desserts.

D'origine ukrainienne, Tetyana Fontenelle-Surzhko, diplômée d'une maîtrise de biochimie, se passionne depuis toujours pour la cuisine diététique et les bienfaits des pré et probiotiques.

ISBN 978-2-7163-1587-6
17 x 19 cm / 128 pages
19 €
Broché

9 782716 315876

Le fromage frais fermier, le petit-lait et le babeurre

Ces probiotiques naturels oubliés
90 recettes et leurs bienfaits

Tetyana Fontenelle

Qu'ils soient fabriqués à partir du lait de brebis, de chèvre ou de vache, le fromage frais fermier, le petit-lait et le babeurre, ces probiotiques oubliés sont réputés pour leurs bienfaits sur la santé.
Le fromage frais fermier est riche en calcium et en phosphore, il possède d'impressionnantes qualités curatives et participe à la bonne croissance des enfants.
Le petit-lait regorge de minéraux et de vitamines. Excellente pour le régime, cette boisson renforce l'immunité, évacue les toxines et aide à vaincre la fatigue.
Le babeurre, produit indispensable pour combattre les problèmes de surpoids, est riche en protéines et en vitamines, et possède de grandes valeurs diététiques.
90 recettes originales permettent aux intéressés de découvrir ces probiotiques naturels. Faciles à réaliser autant en profiter pour prendre soin de notre santé et nous régaler.

9 782716 315814

La diététique ayurvédique – 40 recettes et leurs bienfaits

ISBN 978-2-7163-1581-4 / 17 x 19 cm / 192 pages / 19 € / Broché

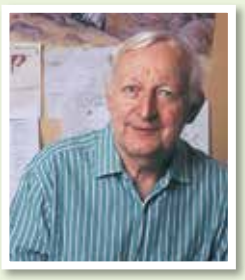
Indrajit Garai

Ce guide pratique en 3 parties décrit la diététique ayurvédique comme complémentaire à l'alimentation européenne. Avec une 1re partie théorique, la 2de partie donne une quinzaine d'études de cas, représentant les problèmes de santé les plus courants et les façons d'y remédier.
La dernière partie est consacrée à la compatibilité des aliments avec les aliments français, les épices exotiques et les plantes. Quelques recettes illustrent les principes de combinaisons des ingrédients et leur usage. Un tableau énergétique des aliments français, des plantes et des épices ayurvédiques est aussi disponible.

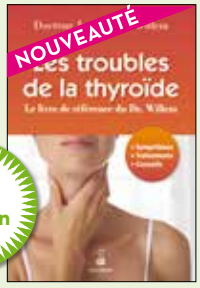
Indrajit Garai est praticien de techniques manuelles ayurvédiques. De nationalité américaine et d'origine indienne, il s'est formé d'abord en Inde, puis aux USA (Harvard University) et en Angleterre. Il pratique aujourd'hui à Paris.

Guérison des maladies

Docteur Jean-Pierre Willem



Chirurgien et anthropologue, il a parcouru la planète pendant quarante ans. Alliant les sciences humaines à la biologie, il a pris conscience sur le terrain de la grande disparité de certains peuples face à la santé, selon plusieurs critères (nourriture, équilibre psychique, activités physiques et mentales). Ethnologue, homme de terrain, il a su se mettre à l'écoute des populations locales, de leur médecine et de leurs traditions grâce auxquelles il a pu enrichir ses connaissances. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers. Il a fondé et dirige les « Médecins aux pieds nus », une association humanitaire recourant à l'ethnomédecine et aux plantes médicinales. Il dirige également l'Association Biologique Internationale (ABI).



Les troubles de la thyroïde
Les comprendre, les traiter

ISBN 978-2-7163-1658-3 / 15 x 22 cm / 208 pages / 18 € / Broché

Cette nouvelle édition décrit :
- La thyroïde, son fonctionnement et son importance sur la régulation du système hormonal, son action sur la croissance, sur les métabolismes, sur le système nerveux,
- Les pathologies liées à son dérèglement ou à une sécrétion insuffisante : hypo ou hyperthyroïdie, maladie de Basedow, tumeur, goitre, etc.
- Les traitements existants : les quelques traitements conventionnels et chirurgicaux, mais aussi tous les traitements naturels qui ouvrent des espoirs non illusoires aux personnes malades.
- Enfin, les approches médicales des différents continents et,
- Les dangers de la radioactivité (conséquences de Tchernobyl et Fukushima) et la prévention du cancer de la thyroïde suite aux radiations.

Le Dr Willem livre ici ses constatations et les traitements qu'il connaît et dont il a pu constater les bienfaits sur de nombreux patients.

Comprendre et traiter l'arthrose et l'arthrite

ISBN 978-2-7163-1565-4 / 16 x 24 cm / 320 pages / 20 € / Broché

Cet ouvrage complet donne un panel détaillé des causes et des différentes formes d'arthrose (main, poignet, hanche, genou, cou, dos) et d'arthrite, y compris le syndrome de Barré-Liéou, mais aussi des conseils d'hygiène articulaire et des mouvements recommandés. Il se penche aussi sur les diagnostics et les traitements classiques, les contre-indications, les traitements chirurgicaux et consacre une part importante aux traitements naturels, aux médecines alternatives et aux préventions possibles pour les éviter. Les statistiques médicales actuelles montrent que les affections rhumatismales occupent la troisième place après les pathologies cardio-vasculaires et nerveuses (insomnie, dépression nerveuse).
On estime que près de 15 millions de personnes consultent pour des douleurs liées aux rhumatismes. Problème majeur de santé publique, l'arthrose est la plus fréquente des affections rhumatologiques universellement répandues chez les populations âgées. L'homme est aussi souvent touché que la femme jusqu'à la cinquantaine. Au-delà (après la ménopause), la fréquence augmente beaucoup plus chez la femme. Dans la tranche 65-75 ans, la fréquence de l'arthrose sans symptômes spécifiques chez les femmes est de 75 % pour la main, 64 % pour la colonne vertébrale, 35 % pour le genou et 10 % pour la hanche.

Autres livres du Dr Willem : *Les Huiles Essentielles* (p. 11), *Le régime crétois* (p. 24), *Je veux être un jeune centenaire* (p. 55) et *Au diable la vieillesse !* (p. 55)

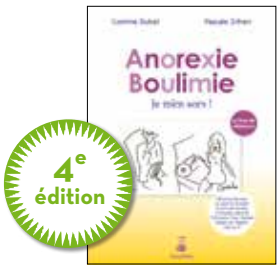
Guérison des maladies

Le secret des peuples sans cancer

Approche et traitements complémentaires de 55 cancers

ISBN 978-2-7163-1585-2 / 16 x 24 cm / 462 pages / 24 € / Broché

À partir de nouvelles recherches et d'applications théoriques et pratiques, cette nouvelle édition mise à jour régulièrement explique au lecteur ce qu'est un cancer, comment l'éviter et pourquoi certaines contrées ne le connaissent pas. À titre d'exemple, le pays des Hounzas aux confins de l'Inde et du Cachemire, la Vallée des centenaires en Équateur et les habitants de l'île d'Okinawa vivant essentiellement de produits naturels, mangeant modérément et habitant à l'abri des fléaux de la vie moderne, ne connaissent pas la maladie.
Dans ce livre devenu un ouvrage de référence, le docteur Willem privilégie le terrain : comment le renforcer et le modifier pour que la maladie n'ait plus prise ? Il développe des faits, des tests, et des arguments pathogéniques et pharmacologiques qui matérialisent le bon chemin de la prévention active consistant à réduire l'acidose de notre organisme et à renforcer les cellules saines.
En plus d'un inventaire au cas par cas des dernières avancées médicales et d'un arsenal de stratégies mises à notre disposition pour combattre la maladie, cette nouvelle édition expose le déroulement et le traitement de 55 cancers traités en médecines complémentaires. Il existe pour chaque phase d'évolution de la maladie des stratégies thérapeutiques appropriées.



Anorexie, boulimie

Explications et conseils pratiques

ISBN 978-2-7163-1657-6 / 15 x 22 cm / 304 pages / 19 € / Broché

Corinne Dubel & Pascale Zrihen

Cette nouvelle édition s'adresse en priorité à ces patientes en souffrance, mais aussi à leur famille, proches, et professionnels de santé confrontés à ces maladies.

Pour vous aider à mieux comprendre ces difficultés et à entrevoir des solutions, 2 personnages sont mis en scène :
Émilie, 16 ans, anorexique et Juliette, 21 ans, boulimique qui évoluent dans des situations concrètes.

Les auteurs expliquent leurs difficultés à la fois sous l'angle diététique et psychologique, et donnent des clés pratiques pour y faire face. Si vous êtes concernés par l'anorexie ou la boulimie en tant que parents, frères et sœurs, proches, compagnons, professeurs ou collègues de travail, vous trouverez dans la partie théorique de ce livre une meilleure compréhension du mécanisme, mais aussi quelle meilleure attitude adopter au quotidien.
Quant à vous, professionnels de santé, médecins généralistes, spécialistes et paramédicaux, qui prenez en charge de telles patientes sans connaître en profondeur les troubles du comportement alimentaire, vous avec qui nous collaborons au quotidien, au cabinet ou à l'hôpital, vous trouverez au fil de ces pages des réponses aux questions que nous avons recensé et que vous pouvez être amenés à vous poser tous les jours.
À la fin de l'ouvrage, des renseignements pratiques et adresses utiles à tous.

Les auteurs Corinne Dubel, diététicienne nutritionniste, et Pascale Zrihen, psychologue psychothérapeute expliquent les difficultés rencontrées par leurs patientes sous un angle diététique et psychologique, et donnent des clés pratiques pour y faire face.

Guérison des maladies

ISBN 978-2-7163-1466-4
13 x 19,5 cm / 100 pages
10,15 €
Broché
Collection « Ce qu'il faut savoir »

4e édition

La maladie de Crohn

Docteur Robert Pierrugues

D'origine encore inconnue, la maladie de Crohn, affection inflammatoire auto-immune touchant principalement la partie terminale de l'intestin grêle, concerne un nombre important de personnes dans le monde. Ce livre riche d'informations et d'expériences pratiques pour les lecteurs touchés de près ou de loin par cette maladie, passe en revue tous les traitements possibles de celle-ci.

Le Docteur Robert Pierrugues pratique la gastro-entérologie depuis une trentaine d'années.
Après avoir exercé ses débuts auprès du professeur Philippe Bories, précurseur d'idées novatrices pour la maladie de Crohn, il pratique aujourd'hui en clinique dans la région de Montpellier.

ISBN 978-2-7163-1550-0
13 x 19,5 cm / 112 pages
10 €
Broché
Collection « Ce qu'il faut savoir »

La rectocolite hémorragique
Comprendre et accepter son traitement

Docteur Robert Pierrugues

À ne pas confondre avec la maladie de Crohn, la rectocolite hémorragique (RCH) est une redoutable maladie inflammatoire chronique de l'intestin, localisée au côlon et au rectum. Trop souvent sous-estimée par les médecins à cause de son évolution imprévisible et de ses périodes de rémission à durée variable, la RCH ne bénéficie pas toujours d'une prise en charge adaptée. Dans le but d'informer et de guider le patient ainsi que son entourage, ce livre passe en revue les diverses stratégies thérapeutiques : traitements par les aminosalicylés, corticoïdes, immunosuppresseurs et anti-TNF.
Chaque partie répond aux questions du fonctionnement du traitement, de ses bénéfices et éventuels risques.
L'auteur fait également le point sur les autres traitements médicamenteux (antibiotiques, antidiarrhéiques, acide ursodésoxycholique, etc.) et non médicamenteux (alimentation, prise en charge du stress, probiotiques, rôle du tabac, etc.). Enfin, quelques conseils judicieux sont donnés afin de gérer et traiter correctement la maladie lors de circonstances particulières (voyage, grossesse, autre maladie associée).

Les jambes sans repos
Comprendre et soigner la maladie de Willis-Ekbom

ISBN 978-2-7163-1527-2 / 13 x 19,5 cm / 200 pages / 14 € / Broché
Collection « Ce qu'il faut savoir »

Jean-Pierre Beaufey

La Maladie de Willis-Ekbom ou « Syndrome des jambes sans repos », est une maladie neurologique qui se caractérise par le besoin irrépressible de bouger les jambes dans certaines situations d'immobilité, comme la nuit. Ce livre indique les traitements et l'évolution de la recherche.

Jean-Pierre Beaufey, ancien officier mécanicien navigant a commencé à ressentir les premiers symptômes de cette maladie vers la cinquantaine. Grâce à l'Association France Ekbom (AFE) qu'il anime aujourd'hui en Languedoc-Roussillon, il s'est rapproché de nombreux médecins et thérapeutes concernés.

Guérison des maladies

Docteur Georges Pourtalet

Le Docteur Georges Pourtalet démarre sa carrière à Paris en 1961 où il exerce une double activité de médecin et de chirurgien. Aujourd'hui retraité, il continue avec ferveur ses recherches dans le domaine digestif, sa passion. *Le corps a ses raisons que la médecine ignore* paru en 1992 chez le même éditeur est son *long seller* aboutissement de ses 30 premières années de recherches et leur concrétisation.

4e édition

9 782716 315432

Le côlon, notre 2e cerveau
Une autre explication, une remise en question

Préface du Professeur Guy Benhamou

ISBN 978-2-7163-1543-2 / 15 x 22 cm / 272 pages / 19 €

Ayant débuté ses recherches en 1960, le Docteur Pourtalet nous livre ici 50 années d'expérience professionnelle associant médecine et chirurgie. Toutes les recherches scientifiques sur le côlon, le qualifiant de DEUXIÈME cerveau, ainsi que celles concernant ses liens avec une alimentation de protection, aussi bien pour empêcher son dysfonctionnement que pour protéger notre santé de bon nombre de maladies, souvent redoutables, sont souvent incapables de donner l'explication logique, corporelle, de la présence de ce formidable réseau de neurones, ainsi que son fonctionnement.
Le Docteur Pourtalet livre ici sa conception :

1. Des problèmes causés par l'appendice,
2. Son explication corporelle, donc logique. La présence dans notre côlon de cette merveilleuse architecture nerveuse, qui l'a fait qualifier de DEUXIÈME cerveau par les scientifiques. Comprendre son mode d'action, les motivations de ses ordres digestifs, ceux-ci modifiant le fonctionnement normal de la digestion, une de nos deux fonctions vitales de base avec la respiration,
3. L'importance de l'alimentation sur notre santé, notre vie. Et donc le constat que bien des conseils diététiques actuels sont insuffisants voire loin de la réalité corporelle,
4. En annexe, le rôle des religions dans l'alimentation, la gourmandise opposée aux enseignements de modération, les déséquilibres issus des interdits alimentaires de certaines religions et de leurs rites.

9e édition

9 782716 311878

Le corps a ses raisons que la médecine ignore
Comment l'alimentation et la digestion influent sur notre vie quotidienne

ISBN 978-2-7163-1187-8 / 16 x 24 cm / 320 pages / 22,30 € / Broché

Ce livre est le résultat de 40 années de recherches dans le domaine de la digestion. Il nous apporte une véritable mine de renseignements sur le fonctionnement de notre appareil digestif, et sur l'origine de certaines maladies comme le diabète, les troubles cardiaques, l'hypertension artérielle, et même certains cancers.

Guérison des maladies

ISBN 978-2-7163-1505-0
15 x 22 cm
304 pages
20 €

7e et nouvelle édition

Contrôler son diabète et mener une vie active

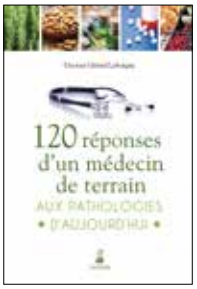
Docteur Claude Colas *pour la version française,*
et Docteur Charles Fox, Dr Anne Kilvert
Traduit de l'anglais par Nathalie Quintin, avec l'adaptation en français par le Docteur Claude Colas, diabétologue.

Aujourd'hui sont connus 3 millions de cas en France et 300 millions dans le monde pour le diabète de type 2. Sous forme de 500 questions-réponses, ce livre pratique grand public est utile à tous ceux qui souhaitent tout savoir sur le diabète et comment le gérer : que dois-je faire en cas d'urgence ? Le diabète est-il contagieux ? Est-il héréditaire ? Un choc émotionnel peut-il provoquer le diabète ? Y a-t-il des régions interdites aux diabétiques ? Il apporte des informations actualisées et des conseils sur :

- tous les traitements disponibles – et en cours de développement,
- la façon d'obtenir un meilleur contrôle de son diabète, en composant avec les éléments de sa vie quotidienne,
- une alimentation saine, l'exercice physique et les thérapies complémentaires.

Un glossaire explique les termes médicaux et des renseignements pratiques complètent cet ouvrage.

Le Docteur Claude Colas est médecin endocrinologue, nutritionniste, diabétologue et médecin consultant en endocrinologie à l'Hôtel-Dieu à Paris.
Le Docteur Charles Fox, est médecin consultant diabétologue à l'Hôpital général de Northampton (Angleterre), avec plus de 30 années d'expérience dans le traitement du diabète.
Le Docteur Anne Kilvert, est médecin consultant diabétologue au même hôpital.



ISBN 978-2-7163-1501-2
17 x 24 cm
320 pages
20 €
Broché

2de édition

120 réponses d'un médecin de terrain aux pathologies d'aujourd'hui

Docteur Gérard Leborgne

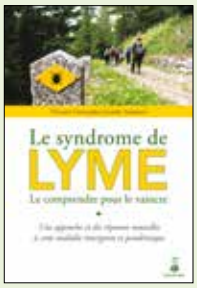
Ce livre n'a pas la prétention de remplacer une consultation. Il a pour objectif de vous éviter une surconsommation de molécules chimiques brevetées en retournant à cette médecine de bon sens. Il se veut un guide pratique pour tous les patients qui cherchent à comprendre leurs problèmes pour se soigner et rester en bonne santé.
L'auteur nous décrit 120 pathologies rencontrées le plus fréquemment dans son cabinet, qui vont des pathologies chroniques aux urgences, sans oublier comment les prévenir et les traiter le mieux possible. Également au sommaire : les conseils de prévention des grandes et petites maladies, les indicateurs de risque des diverses pathologies, un aperçu des médecines complémentaires, les petites et grandes histoires de la médecine, les guérisons spontanées et exceptions médicales, et quelques réflexions personnelles pleines de sagesse sur la santé et les âges de la vie.

Docteur en médecine (Paris V, René Descartes), Gérard Leborgne s'est spécialisé également dans les autres médecines que l'on nomme douces, naturelles, holistiques. Cinquante années de pratiques médicales l'ont confronté à toutes les pathologies les plus fréquentes.

Guérison des maladies

Docteur Christophe Girardin Andreani

Le Docteur Christophe Andreani est médecin, enseignant et chercheur. Ses domaines de spécialités sont la phytothérapie, la médecine énergétique, la médecine environnementale et l'ethnomédecine. Il est aussi le président et fondateur de l'association Phytocorsa qui a pour but l'information et la protection de la santé humaine et environnementale. C'est dans ce cadre qu'il a participé à des recherches sur le syndrome de Lyme.



Le syndrome de Lyme - Le comprendre pour le vaincre

ISBN 978-2-7163-1558-6 / 16 x 24 cm / 320 pages / 20 € / Broché

Transmise par la tique, un acarien minuscule et pourtant redoutable si elle est porteuse de la bactérie *Borrelia*, la maladie de Lyme engendre des troubles neurologiques, des douleurs musculaires et articulaires, des manifestations cardiaques, etc. Le malade se retrouve alors presque handicapé pour toutes relations sociales et activités professionnelles.
Désirant informer les patients ainsi que les médecins le plus souvent ignorants de la gravité de cette maladie, le Docteur Andreani, explique clairement les origines, le diagnostic et les traitements de la maladie, à travers une alliance harmonieuse entre médecine traditionnelle et alternative.
Plus qu'une maladie chronique, l'auteur la nomme « Syndrome global de Lyme » et donne de nombreux détails pour en comprendre tous les aspects ainsi que le phénomène des co-infections, intoxications et multi-infections chroniques, immunodéficiences, etc. Il insiste ainsi sur le fait que la maladie de Lyme ne se limite pas qu'à l'infection microbienne. Il s'agit plutôt d'un syndrome qui englobe et relie une série de maladies immunitaires. **L' approche de l'auteur est aussi innovante que celle du Docteur américain Horowitz, sur le sujet.**

Autre livre du Dr Andreani : *La santé sacrifiée au culte de la croissance et du profit* (p. 89).

2de et nouvelle édition

Les racines de nos maladies
Les conséquences insoupçonnées de la toxicité

ISBN 978-2-7163-1552-4 / 15 x 22 cm / 288 pages / 20 € / Broché

Elke Arod, Présidente de STELIOR
Préface du Professeur Boyd Haley

Aujourd'hui, allergies, diabète, asthme, cancers, troubles digestifs, obésité, maladies auto-immunes et dégénératives sont en pleine expansion. L'industrie des pesticides, des perturbateurs endocriniens, des solvants, de l'aluminium, du mercure et du nickel omniprésents dans notre environnement en est-elle responsable ? Si oui, de facto, nous sommes tous concernés. Le Comité Scientifique STELIOR, groupe pionnier de recherches basé à Genève, a décidé à trouver non seulement les causes de ces maux mais des solutions basées sur la Nutri-détoxicologie, méthode pour traiter ces maladies par des changements ou exclusions alimentaires comme le gluten.
Cet ouvrage propose des solutions pour éliminer polluants et métaux lourds de notre alimentation (rôle du glutathion) et une multitude de témoignages vient étayer l'exposé complet du travail accompli à ce jour par cette équipe.

Elke Arod, présidente de STELIOR (Genève-Suisse) – Centre international de recherches et d'études sur les troubles du métabolisme et du comportement de l'enfant et de l'adulte – a mis à profit sa rude expérience personnelle pour tenter d'élucider les causes des principales pathologies de notre époque.

Guérison des maladies

Docteur Luc Bodin

Originaire de Normandie, le Dr Luc Bodin obtint son Doctorat en Médecine au début des années 80. Parallèlement, il se forme aux principales médecines alternatives (homéopathie, acupuncture…) qui viennent compléter son exercice en médecine générale. Après son Doctorat, sa recherche et sa curiosité l'amènent à voyager autour du monde pour découvrir aussi les médecines philippine et tibétaine.

4e édition

L'alimentation, un renfort indispensable contre le cancer

ISBN 978-2-7163-1368-1 / 15 x 22 cm / 320 pages / 19,25 € / Broché

Quel est le rôle de l'alimentation dans la formation et la prévention du cancer ? Quelle est l'alimentation la plus indiquée, et les aliments à ne surtout pas oublier ? Quelle alimentation choisir en fonction des traitements et de leurs effets indésirables ? Quels sont les compléments alimentaires à prendre et les autres ressources à considérer ?
Chaque situation est évoquée en détail avec tous les conseils alimentaires qui lui sont associés. Des études sont suffisamment évidentes pour supprimer le moindre doute sur ce sujet : l'alimentation est capable d'avoir une action contre un cancer déclaré. En effet : les antioxydants, les polyphénols, les vitamines, les minéraux, les oligoéléments, les substances phytochimiques principalement, ont des effets non négligeables sur l'immunité et la destruction des cellules cancéreuses.

4e édition

Mieux vivre la thérapie du cancer

ISBN 978-2-7163-1353-7 / 15 x 22 cm / 400 pages / 20,10 € / Broché

Ce guide pratique donne des réponses et des conseils sur les différents aspects de cette maladie, conseils et soins contre les effets secondaires liés à la thérapie, conseils de vie pendant cette thérapie. Un lexique des 90 maux médicaux les plus rencontrés et comment y remédier est disponible à la fin : acidités gastriques, acné, anémie, ballonnements, cheveux, colites, dents, essoufflement, jambes lourdes, insomnies, nausées et vomissements, œdèmes, syndrome du gros bras, transpiration, radiothérapie, salivation, sommeil, troubles des intestins, vertiges etc.

Réussir à guérir

ISBN 978-2-7163-1377-3 / 13,5 x 21 cm / 160 pages / 12,15 € / Broché

Sous forme d'interrogations et de réflexions, ce livre oblige toutes les personnes malades à réfléchir sur leur maladie et ses causes, mais surtout à réagir auprès de leur médecin si elles veulent impérativement guérir. Ai-je tout dit à mon médecin ou bien ai-je peur de lui parler ? A-t-il fait le bon diagnostic ou bien ce dernier est-il incomplet, existe-t-il d'autres causes à mon problème ? Ai-je bien pris le traitement prescrit ? Ou bien est-ce un problème de médicaments ou un problème de terrain ? Ma maladie récidive ? N'aurais-je soigné que le symptôme et non la cause de la maladie elle-même ? Etc.

Autres livres du Dr Bodin : *Bien nourrir son cerveau : 58 aliments incontournables et 30 recettes faciles* (p. 27) et *Mieux lire et comprendre vos analyses biologiques* (p. 40).

Guérison des maladies

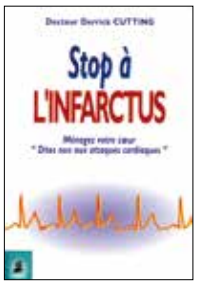
3e édition

La maladie d'Alzheimer

Comprendre, aider, vivre avec ceux qui ont la maladie

ISBN 978-2-7163-1680-4 /15 x 22 cm / 256 pages / 16 € / Broché

« Aujourd'hui en France, près de 3 millions de personnes sont directement ou indirectement touchées par la maladie d'Alzheimer. Près de 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année, et d'ici 2020, notre pays comptera probablement 1 275 000 personnes malades » (francealzheimer.org). Le plus inquiétant ce sont les premiers symptômes touchant une population de plus en plus jeune. Quelles sont les causes les plus connues, comment aider les personnes atteintes de cette maladie et vivre avec ? Quels sont les méthodes actuelles et les traitements pour y faire face ?
Des questions auxquelles l'auteur essaie de répondre au mieux pour comprendre cette maladie et la prévenir le plus tôt possible.
En plus de nombreux conseils d'hygiène de vie, le Dr Bodin indique les habitudes indispensables à prendre, et livre pour les familles touchées de près ou de loin par cette maladie, le vocabulaire médical régulièrement employé pour les symptômes et les traitements.



ISBN 978-2-7163-1245-5
16 x 24 cm
334 pages
22,30 €
Broché

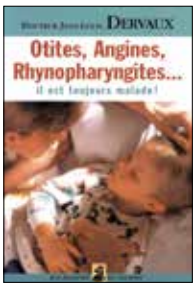
Stop à l'infarctus

Ménagez votre cœur

Docteur Derrick Cutting

Traduit de l'anglais par Frédérique Marteau, avec l'adaptation en français par le Docteur Bernard Habozit, cardiologue.

Ce livre vous dit tout ce que l'on doit savoir pour éviter l'infarctus. Un plan d'action en 10 parties nous permettra d'éviter cette maladie. Index et glossaire complètent cet ouvrage. Livre grand public.



ISBN 978-2-7163-1157-1
15 x 22 cm
160 pages
15,15 €
Broché

Otites, angines, rhino-pharyngites...

Il est toujours malade !

Docteur Jean-Loup Dervaux

Comment éviter à votre enfant des rhino-pharyngites, angines et otites ? Ce livre destiné aux parents regroupe tout ce qu'il faut savoir et comprendre à propos des infections ORL. Livre pratique qui donne les moyens de parer au plus pressé et savoir consulter à temps.

Prévention

ISBN 978-2-7163-1628-6
16 x 22 cm
224 pages
18 €
Broché

Bien dormir
grâce à des remèdes naturels

Maryline Hourlier

Nous passons tous approximativement un tiers de notre vie à dormir. Si le sommeil est la clé de notre bien-être, il ressort des enquêtes annuelles que les Français sont toujours plus nombreux à ne pas dormir suffisamment. L'auteur nous expose l'impact du sommeil sur les fonctions vitales de l'organisme, le mécanisme de l'insomnie, les conséquences de l'apnée du sommeil, de la dépression nerveuse, de l'anxiété et du stress pour envisager les solutions adaptées. Elle répertorie ainsi les traitements médicamenteux, les remèdes naturels (homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, etc.) et les techniques de relaxation (massage, yoga, etc.) pour tous les âges Véritable guide pratique, cet ouvrage indique également les adresses de spécialistes.

Maryline Hourlier est diplômée de la faculté de médecine de Bobigny en aromathérapie et en phytothérapie, diplômée de la faculté de médecine de Pierre et Marie Curie en éducation thérapeutique sur les pathologies chroniques, et diplômée de la faculté de l'Université Paris XII en nutrition et vieillissement. Elle intervient comme consultante auprès de pharmaciens et comme conférencière auprès de grandes entreprises, de professionnels de santé et du grand public.

ISBN 978-2-7163-1627-9
16 x 24 cm
320 pages
19,90 €
Broché

2de édition

Vivre avec ou sans stress
Le comprendre et le gérer

Docteur Marc Dellière

Près d'un quart des Français se disent stressés tous les jours ou presque. Indispensable à la vie, le stress nous stimule lorsque nous sommes confrontés à des défis et nous permet d'adopter des réflexes de survie face au danger. À l'inverse, il peut être néfaste et représenter une porte d'entrée vers des maladies potentiellement graves. Ce livre vous permet de tout savoir à son sujet et d'appréhender son effet sur nos organes et les maladies qu'il peut provoquer. Sont abordés les différents moyens pour que chacun puisse domestiquer son stress tant sur le plan physique que psychologique : l'auteur apporte ses conseils en matière d'alimentation, de sommeil, de respiration, de gestion des émotions et d'exercices physiques.

Médecin généraliste, Marc Dellière est titulaire de quatre DIU (FIEC Essais cliniques de médicaments, Santé alimentation et Micronutrition, Phytothérapie, Aromathérapie et Acupuncture) et de trois DU (Gérontologie clinique, Nutrition et Diététique, Biomarqueurs Santé Nutrition).

Mieux dormir grâce à la minute zen

ISBN 978-2-7163-1319-3 / 15 x 22 cm / 224 pages / 15,20 € / Broché

Docteur Yves-Victor Kamami

Comment faire face aux troubles du sommeil sans médicament ? Ce livre pratique propose des techniques naturelles dont la « minute zen ». Technique de relaxation qu'utilisent les moines tibétains pour se détacher du monde extérieur et s'endormir tout naturellement. Elle a été adaptée à notre monde occidental grâce à des exercices simples de respiration, d'autosuggestion et de relaxation pour trouver le sommeil facilement. La deuxième partie nous éclaire sur l'aspect scientifique du sommeil et son fonctionnement pour mieux le préserver.

Prévention

Docteur Philippe Nuham

Le docteur Philippe Nuham est médecin généraliste et ostéopathe. Il est aussi praticien attaché de l'Assistance publique - hôpitaux de Paris au SAMU.

Guide pratique de survie en montagne
Les bons gestes • Les bons réflexes

ISBN 978-2-7163-1485-5 / 12,5 x 18 cm / 150 pages / 10 € / Broché
Collection « Ce qu'il faut savoir »

Guide pratique de survie en mer
Les bons gestes • Les bons réflexes

ISBN 978-2-7163-1498-5 / 12,5 x 18 cm / 130 pages / 10 € / Broché
Collection « Ce qu'il faut savoir »

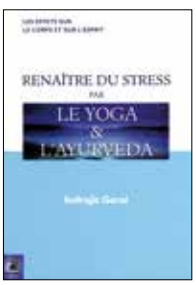
Destiné à toutes les personnes qui aiment et vont :
• à la montagne (sportifs, randonneurs, vacanciers de tous âges),
• à la mer (sportifs, amoureux de la mer, vacanciers de tous âges).
Ces guides vous indiquent comment préparer votre boîte à pharmacie et votre trousse de secours avant le départ pour une randonnée ou un séjour à la mer d'un ou de plusieurs jours, bien identifier le malaise ou le problème de santé en fonction des symptômes, et avoir le ou les bons réflexes.
Tous les accidents et symptômes les plus fréquents rencontrés dans ces environnements y sont décrits et comment y remédier en attendant les secours, ainsi que les moyens d'alerte et de secours existants.
Un lexique médical et des adresses pratiques sont disponibles à la fin de l'ouvrage.

Comment éviter le burn-out ?

ISBN 978-2-7163-1529-6 / 13 x 19,5 cm / 150 pages / 14 € / Broché

Docteur Yves-Victor Kamami

Fléau mondial dû au stress et à l'épuisement, le burn-out peut affecter toutes les générations. Fatigue, déprime, perte d'estime de soi en sont les conséquences négatives qui s'attaquent alors à la vie quotidienne quand il est trop tard. La solution provisoire la plus courante est le recours aux antidépresseurs qui pallient les symptômes, mais ne s'attaquent pas aux causes profondes. Confronté à de plus en plus de patients victimes de ce fléau dont il a lui-même souffert, le docteur Kamami nous propose dans ce livre un ensemble de solutions naturelles liées à sa pratique médicale et à sa propre expérience.



Renaître du stress par le yoga et l'ayurvéda
Les effets sur le corps et l'esprit

ISBN 978-2-7163-1313-1 / 16 x 24 cm / 352 pages / 22,30 € / Broché
150 illustrations aident à la compréhension de ces techniques

Indrajit Garai

Sous forme de récit et d'exercices pratiques, ce livre explore les conséquences du stress sur les méridiens d'énergie ayurvédiques, qui se manifestent à la fois au niveau mental et physique, et indique comment de simples exercices de yoga et une hygiène nutritionnelle ayurvédique peuvent aider à rétablir et prévenir de tels troubles. Le yoga et l'ayurvéda sont présentés ici comme des thérapies médicales complémentaires, comme utilisés dans les hôpitaux indiens (le système médical indien).

Prévention

Docteur Bruno Donatini

Gastro-entérologue, le Docteur Bruno Donatini pratique à Reims tout en continuant ses nombreuses recherches en mycothérapie.

3e édition

Les virus à l'origine des principales maladies d'aujourd'hui

ISBN 978-2-7163-1623-1 / 16 x 22 cm / 264 pages / 19 €

Tout le monde parle des virus comme d'un phénomène courant. Banalisés à tort, ils seraient responsables sans que nous le sachions, de nombreuses infections et maladies. Pour la première fois, cet ouvrage synthétise de nombreuses publications récentes sur le sujet. L'auteur nous explique ce qu'est un virus, comment il agit, ses conséquences sur notre santé.

- Quels sont les facteurs qui favorisent leur émergence et leur développement ?
- Quelles sont les différentes préventions et méthodes naturelles pour les contrecarrer ?

C'est ainsi que nous prenons conscience qu'un simple bouton de fièvre signale une baisse durable et sévère de notre immunité, un péril pour notre motricité digestive ou vésicale, ou encore un risque de maladie Parkinson ou de démence. Que notre bouche est le reflet de notre flore, de la qualité de notre immunité et de l'efficacité de notre système nerveux autonome, et qu'elle détermine aussi, comme l'indique l'auteur, notre fertilité ou notre vieillissement.

Ce livre d'information insiste sur l'importance de l'hygiène buccale et d'une excellente immunité antivirale. Connaître et comprendre les virus, c'est aussi prévenir et se prémunir d'une bonne santé.

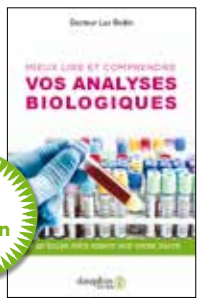
2de édition

Les champignons comestibles

Aliments d'avenir pour combattre les principales maladies d'aujourd'hui

ISBN 978-2-7163-1523-4 / 15 x 22 cm / 256 pages /18 €

Considérés à juste titre comme un des piliers de la diversité écologique, ne serait-ce que pour leurs puissants pouvoirs décontaminant et fertilisant, certains champignons comestibles possèdent des vertus époustouflantes et sont les plus puissants immunostimulants connus. Traitant l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol ou le diabète, certains ont des propriétés amaigrissantes, stimulantes ou antibiotiques. Des arguments émergent également en faveur de la prévention de l'allergie, de la démence ou de la dégénérescence rétinienne. Et leurs qualités n'ont pas encore été toutes dévoilées... Le champignon est une des clés de la santé humaine car il contient de multiples substances biologiquement actives facilement absorbées par notre intestin. Malheureusement, rare, méconnu, suspecté, difficilement cultivé, cher, il disparaît de nos tables.



6e édition

Mieux lire et comprendre vos analyses biologiques

ISBN 978-2-7163-1684-2 / 14 x 22 cm / 176 pages / 15,20 € / Broché

Docteur Luc Bodin

Ce livre pratique donne l'explication des principales analyses biologiques (sang, urine, selles, ponction lombaire, articulaire, etc.). Mais aussi les principaux bilans biologiques avec leurs significations et leurs causes possibles d'anomalies (que signifient mes résultats, quelles sont les maladies qui se cachent derrière ? quand faut-il s'inquiéter ?). Ce livre fait aussi le point sur les dernières évolutions en matière scientifique. Il apporte de nombreuses et nouvelles précisions en rapport avec les nouvelles technologies.

ISBN 978-2-7163-1588-3
14 x 22 cm
150 pages
15 €
Broché

Renforcer votre système immunitaire

Comprendre son fonctionnement - Rester en bonne santé

Francesco Bottaccioli
Traduit de l'italien par Alain Seyfried

Votre premier réflexe si vous êtes malade ou fatigué sera d'aller chez votre pharmacien ou votre médecin pour qu'il vous prescrive un remontant, un médicament voire un vaccin. Mais vous êtes-vous déjà demandé quel rôle joue votre système immunitaire sur votre santé ?
Pour être au mieux de sa forme toute l'année, rien ne vaut une bonne alimentation, des temps de repos et de loisirs. Mais pour renforcer son système immunitaire quand il est fatigué, rien ne vaut la vitamine C, la spiruline, le ginseng, l'acérola, etc., idéales pour vous requinquer, notamment à l'approche de l'hiver. Mais au-delà de ces compléments existent bien d'autres moyens de le renforcer et de prévenir les contagions, les maladies et les périodes de stress. C'est ce que Francesco Bottaccioli expose avec clarté et pédagogie dans cet ouvrage, pour nous familiariser avec ce sujet :

- Qu'est-ce que le système immunitaire et comment fonctionne-t-il ?
- Comment renforcer ses défenses immunitaires à tout âge ?
- Quelle est l'importance de l'alimentation, du soleil, du repos sur le bon fonctionnement de notre santé ?
- Qu'est-ce qu'une maladie auto-immune ?

Francesco Bottaccioli enseigne à l'Université de Sienne, Italie. Il est diplômé en physiopathologie et en médecine expérimentale et sanitaire publique. Il est également docteur universitaire, consultant, écrivain, journaliste professionnel. Auteur de nombreux livres parus en Italie et en France, il est aussi membre fondateur de la Société Italienne de psycho-neuro-endocrino-immunologie, association scientifique qui regroupe des médecins, des psychologues, des physiciens et des scientifiques attachés à l'étude de la complexité.

ISBN 978-2-7163-1515-9
15 x 22 cm
128 pages
14,50 €

La médecine préventive au secours de votre santé

Bilans de santé & conseils au quotidien

Docteur Philippe Rigaill

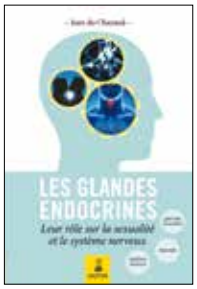
Selon les études épidémiologiques mondiales récentes, les maladies de civilisation courantes (diabète, obésité, cancer, maladie cardio-vasculaire, neuro-dégénérative, allergies) explosent depuis 50 ans et vont perdurer, voire s'aggraver. Pourtant, les estimations scientifiques les plus récentes confirment qu'une meilleure prévention pourrait réduire de 30 à 60 % les risques de ces maladies nouvelles et existantes.
À ce titre, l'auteur nous présente :

- 10 bilans de santé incontournables, les règles à respecter selon notre profil génétique (antécédents familiaux) et notre état général, et quels sont les traitements et les médicaments possibles ainsi que,
- La médecine préventive qu'il recommande.

Pour compléter son ouvrage, l'auteur nous donne les dernières statistiques en matière d'alimentation. Il nous démontre l'intérêt des régimes, leur effet protecteur et dépolluant.

Le Docteur Rigaill est médecin généraliste à Orange (83).

Prévention



ISBN 978-2-7163-1584-5
15 x 22 cm
304 pages
22 €
Broché

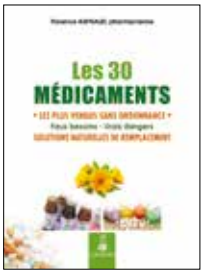
Les glandes endocrines

Leur rôle sur la sexualité et le système nerveux

Jean du Chazaud

Mal connues, les glandes endocrines ont un rôle prédominant sur le système nerveux.
S'étant complètement guéri d'une hypothyroïdie congénitale, le Dr Jean Gautier a recouvré toutes ses facultés intellectuelles par un rééquilibrage de ses glandes endocrines. À partir de sa propre histoire, et de travaux prometteurs sur les glandes par d'autres chercheurs, il a établi la thèse de la prédominance du système glandulaire sur le système nerveux. Cette dernière explique les relations toujours mystérieuses entre le corps et l'esprit et plus particulièrement celles de la sexualité humaine.
Elle montre notamment l'impact de tous les facteurs environnementaux sur l'équilibre glandulaire, et spécialement des perturbateurs endocriniens de plus en plus montrés du doigt actuellement. Le contenu des travaux du Dr Jean Gautier sur les glandes qui représente plusieurs milliers de pages a été retravaillé et redéveloppé par son disciple Jean du Chazaud pour aboutir à une psychologie nouvelle : l'endocrino-psychologie.

Par ses ouvrages, ses conférences et ses formations, Jean du Chazaud s'efforce de faire connaître au grand public cette dernière. Psychologue et héritier testamentaire du Dr Gautier, il reprend ses thèses, en montre le bien-fondé et toute l'actualité. C'est avec ce nouveau regard, qu'il aborde entre autres : l'instinct sexuel chez l'homme, la sexualité infantile, la puberté, l'impuissance, la jouissance, l'homosexualité, les anomalies sexuelles, la sexualité et le rêve, la pudeur.



ISBN 978-2-7163-1593-7
15 x 20 cm
224 pages
18 €
Broché

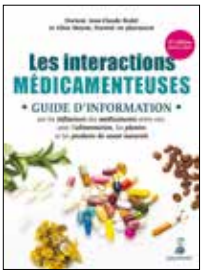
Les 30 médicaments les plus vendus sans ordonnance

Faux besoins - vrais dangers
Solutions naturelles de remplacement

Florence Raynaud, pharmacienne

Hier, vous aviez une migraine lancinante et vous êtes rentré dans la première pharmacie venue, et presque inconsciemment vous avez acheté des comprimés de paracétamol® pour vous soulager.
Mais vous posez-vous la question : d'où vient ce paracétamol®, comment agit-il dans mon organisme ? Comment et sous quelle forme vais-je l'éliminer ? Où va ce produit si synthétique, si chimique une fois dans la nature ? Est-il possible de le remplacer par des solutions naturelles : huiles essentielles, homéopathie, plantes, oligo-éléments, gemmothérapie, aliments 100 % santé ou compléments alimentaires ?
Ces questions sont soulevées dans cet ouvrage qui balaie le top 30 des médicaments les plus achetés sans ordonnance et propose dans tous les cas des solutions naturelles efficaces.
Le but de ce livre est d'amener le lecteur à une meilleure prise de conscience des dangers de certains médicaments et de lui éviter une surmédication en l'informant sur leur composition (leurs ingrédients toxiques), leur effet notoire et leurs contre-indications.
D'autant que l'auteur nous propose des solutions de remplacement qu'elle a expérimentées dans son officine et qui sont toutes aussi efficaces !

Florence Raynaud est pharmacien biologiste depuis 40 ans. Après avoir été pharmacien responsable d'une unité homéopathique, elle a prodigué avec enthousiasme ses conseils de « médecines naturelles » dans différentes pharmacies. Aujourd'hui, installée comme naturopathe, elle propose aussi des conférences et ateliers sur les Huiles Essentielles. Son leitmotiv : « profitons des molécules très efficaces que la nature nous apporte ».



ISBN 978-2-7163-1566-1
17 x 22 cm
400 pages
28 €
Broché

2de édition

Les interactions médicamenteuses

Guide d'information sur les influences des médicaments entre eux, avec l'alimentation, les plantes et les produits de santé naturels

Docteur Jean-Claude Rodet
Alina Moyon, Docteur en pharmacie

Une interaction médicamenteuse est l'action réciproque qui s'exerce entre deux ou plusieurs médicaments prescrits simultanément à un individu, et à l'origine de résultats efficaces ou d'effets indésirables. À titre d'exemple, tout légume de la famille des choux est incompatible avec les traitements anticoagulants.

Avec la banalisation des prescriptions médicales et l'accès en « libre-service » aux médicaments, le grand public fait désormais figure de « consommateur » peu scrupuleux dans l'ensemble des pays développés. Produits de consommation à part entière, les médicaments ont aujourd'hui leur place dans la publicité et en tête de gondole, les plus récents se voyant prescrits de façon massive sous l'influence de la promotion des marques.
Il est ainsi devenu urgent d'informer le plus largement et le plus objectivement possible sur les effets indésirables ou les interactions des médicaments et des produits de santé naturels. Ce guide d'information s'adresse à tous les professionnels de la santé (médecins, pharmaciens, nutritionnistes, diététiciens et autres thérapeutes) devant conseiller judicieusement leurs clients. Il est le fruit de plusieurs années d'investigations.

Alina Moyon, Docteur en pharmacie, a travaillé vingt ans en officine en tant que pharmacienne dirigeante. Elle dispense aujourd'hui des cours aux professionnels de santé sur les interactions médicamenteuses et les thérapies naturelles.
Pionnier de l'agrobiologie et promoteur de la Médecine non conventionnelle, le Docteur Jean-Claude Rodet est médecin et nutrithérapeute depuis plus de quarante ans.

ISBN 978-2-7163-1488-6
15 x 22 cm
224 pages
16 €
Broché

2de et nouvelle édition

La puissance du toucher

Marie-Claire Zimbacca

À lire ce livre, on comprend que nous devons nous masser davantage. La plupart de nos troubles, de la simple fatigue aux maladies graves (un chapitre est consacré aux convalescents de la chirurgie, en passant par la dépression ou l'insomnie) peuvent être soulagées par des massages. Ils sont vitaux, agréables et excellents pour notre santé mentale, physique et émotionnelle.

Marie-Claire Zimbacca, masseur, a été l'assistante du Professeur Maigne pendant quinze ans. Elle exerce à Paris. Son travail est basé sur ces années d'expérience.

Prévention

ISBN 978-2-7163-1542-5
15 x 22 cm
240 pages
16 €
Broché

Réentendre... Enfin
Le guide de l'audition pour tous

Marc Chauveau

Aujourd'hui, les seniors ne sont plus les seuls concernés. Ce guide pratique est destiné à tous ceux dont l'audition commence à baisser. Il s'adresse aussi bien à l'entourage des malentendants dont le rôle « prescripteur » est essentiel qu'au grand public pour faire face et comprendre les problèmes auditifs. Les grands thèmes abordés sont : le son et la perception auditive, le système auditif (le diagnostic), les causes non pathologiques, les pathologies, les acouphènes, la diététique et l'hygiène de vie, l'appareillage.

Victime de grave surdité depuis sa naissance, Marc Chauveau a écrit ce livre avec un collectif de patients du monde associatif en collaboration étroite avec des professeurs, des praticiens et des scientifiques.

ISBN 978-2-7163-1336-0
15 x 22 cm
216 pages
16,25 €
Broché et illustré

Le guide santé et beauté de vos jambes

Docteur Ariel Tolédano

Cet ouvrage nous montre combien « la santé de nos jambes » occupe une place importante dans notre société moderne. Ce guide pratique très documenté en renseignements utiles se divise en 6 parties distinctes :
1. Les problèmes circulatoires **2.** La cellulite **3.** Les problèmes de pilosité **4.** Les troubles pigmentaires **5.** La sécheresse et le relâchement de la peau **6.** L'esthétique et la santé des pieds.

ISBN 978-2-7163-1414-5
15 x 22 cm
288 pages
18,25 €
Broché

Se libérer de la dépendance au tabac

Docteur Odile Heurtier-Bellanger

Toujours plus nombreux sont les livres qui proposent des modes d'emploi ou des solutions en kit mains libres pour arrêter de fumer. Ce livre propose une démarche de fond qui passe par l'étape dynamique du changement :
Divisé en 3 parties, ce livre nous explique :
1) Tout ce qu'il faut savoir sur le tabac et la nicotine, comment la dépendance se met en place, les risques liés au tabagisme, le mode de vie d'un fumeur (son alimentation, les troubles de santé qui l'accompagnent, les allergies, etc.).
2) Les moyens d'arrêter de fumer.
3) Comment la société s'implique pour réagir à ce problème de société ?

ISBN 978-2-7163-1211-0
15 x 22 cm
224 pages
15,15 €
Broché

Guide pratique de la santé au masculin

Docteur Jean-Claude Nataf

Direct et amusant, ce guide dresse l'inventaire des troubles masculins : l'impuissance, la calvitie, la prostate, l'hypertension, le ronflement, le sommeil, la dépression et y répond. Il nous éclaire sur les risques de ces maladies et sur leurs solutions, et nous aide à comprendre les préoccupations masculines souvent mal connues.

Prévention

La santé et les ondes nouvelles
Du nouveau à savoir et faire savoir

9 782716 314534

Simonne Brousse

Préfaces de Régis Glaise, astrophysicien et philosophe & Daniel Kieffer, naturopathe

ISBN 978-2-7163-1453-4 / 15 x 21 cm / 232 pages / 19,25 € / Broché

L'usage d'ondes invisibles – les ondes électromagnétiques – a été développé au XXe siècle, pour la radio, la télévision, puis la téléphonie mobile. Et l'on ne sait plus s'en passer. Cependant après l'installation d'antennes-relais ou après l'apparition de nouveaux matériaux de plus en plus d'individus se plaignent de nouveaux troubles de santé. Aujourd'hui, seuls quelques professionnels, du corps médical ou de l'espace aérien, proches de ces technologies liées aux ondes, en connaissent les dangers ou par défaut l'utilisation précautionneuse qu'il faut en faire. Ce livre d'informations complété par de nombreuses interviews liant l'électromagnétisme et la santé, de 1935 à nos jours, permet à chacun d'en comprendre les dangers pour essayer de se protéger, et d'organiser des moyens de défense. Les mesures, termes scientifiques et techniques sont décrits et expliqués de façon simple.

Simonne Brousse, ancienne journaliste médicale, grand reporter à Vogue, y a assumé pendant 20 ans les articles de santé. Madame Brousse fut membre de la SIRES (Société Internationale de Recherches pour l'Environnement et la Santé) et présidente de la FAPES (Fédération des Associations pour une Écologie de la Santé).

2de édition

Halte aux effets électromagnétiques

9 782716 313766

ISBN 978-2-7163-1376-6/ 16 x 24 cm / 336 pages / 20,10 € / Broché

Docteur Jean-Claude Albaret

avec la collaboration d'Annie Ginibre, physicienne

Livre d'information, d'investigation et de recherche personnelle illustré de nombreux schémas et photos N & B pour comprendre les nuisances du Wi-Fi ou de la téléphonie mobile et mieux en connaître les effets électromagnétiques. L'auteur a observé aussi l'importance de cas de cancers autour de certains points des lignes électriques les plus banales, dans les 50 mètres du lieu d'habitation. Il nous donne des clés pour identifier ces « points noirs » des lignes électriques qu'il faudra éliminer. Ces observations inquiétantes portent l'espoir d'une prévention ciblée.

La bioélectronique pratique - pH et antioxydants

9 782716 311465

ISBN 978-2-7163-1146-5 / 15 x 22 cm / 256 pages / 24,75 € / Broché / Nombreux tableaux

José Giralt-Gonzalez

Une méthode objective pour analyser son terrain biologique. Savez-vous que votre alimentation conditionne, dans une très large mesure, votre santé ? Que les eaux de boissons très chargées en minéraux prédisposent aux thromboses ? Que le stress favorise la création de radicaux libres et les maladies lésionnelles graves ? Qu'une plante affaiblie par les engrais accueille les parasites qui la dévorent ? Ces questions et bien d'autres peuvent trouver une réponse grâce à une science très peu connue en France, la Bioélectronique de Vincent.

Avant-garde

ISBN 978-2-7163-1647-7
15 x 22 cm
288 pages
20 €
Broché

La santé cellulaire

Docteurs Jean-Louis Vidalo et René Olivier

Cet ouvrage nous montre en quoi nos cellules sont au cœur d'une bonne santé, à l'origine de notre vieillissement harmonieux et de notre récupération en cas d'effort ou de convalescence. Comment :

- Remédier à des situations de carence ou de stress ?
- Lutter contre l'action délétère des phénomènes oxydatifs et des radicaux libres ? Et contre les maladies dégénératives ?
- Quels sont les moyens naturels aujourd'hui susceptibles d'apporter des solutions « santé » ? Pourquoi certaines approches dites « complémentaires et/ou alternatives » sont-elles de plus en plus soutenues au sein de la communauté scientifique ?
- En quoi la spiruline et sa phycocyanine y tiennent une place de choix, et comment d'autres actifs, également naturels, telles la curcumine ou la pipérine, agissent en synergie.

ISBN 978-2-7163-1591-3
15 x 22 cm
272 pages + 8 pages couleurs
22 €
Broché

Le dauphin, ce médecin de l'âme

Une nouvelle approche neuroscientifique : comprendre les effets du dauphin sur le cerveau et le cœur humains

Olivia de Bergerac, PhD

Comme le chat ou le cheval, le dauphin a des effets prouvés sur le bien-être de l'Homme et son équilibre psychique : il est doté d'un formidable pouvoir thérapeutique grâce à son sonar. Aujourd'hui, plonger avec les dauphins est devenu une activité de bien-être, et pas seulement pour les personnes en difficulté ! Comment expliquer les effets du dauphin sur le cerveau et le cœur humains ? Depuis plus de 20 ans, l'auteur consacre sa vie à étudier les effets thérapeutiques du sonar du dauphin sur l'Homme. Ouvrage scientifique et récit personnel, ce livre est novateur sur les prémices de nouvelles recherches en neurosciences.

Olivia de Bergerac a grandi à Antibes auprès de son frère Henri, membre de l'équipe du commandant Cousteau pendant de très longues années. Docteur en littérature et psychologie, elle vit en Australie et gère une entreprise de conseil en stratégie et organise aussi, des sessions de plongées avec les dauphins en pleine mer.

Médecine, le grand tournant vers la médecine quantique

Simonne Brousse

ISBN 978-2-7163-1265-3 / 15 x 22 cm / 320 pages / 19,25 € / Broché

Ce livre présente un passionnant panorama de travaux d'avant-gardes*, de découvertes, de méthodes, de résultats déjà obtenus et de voies nouvelles à la recherche. Au terme d'une enquête approfondie, Simonne Brousse a su nous donner dans un style simple et clair, une vue précise et parfaitement documentée de ce que sera la médecine de demain. Un ouvrage que tout médecin, et que tout lecteur soucieux de sa santé devrait lire.

* Marcel Violet, Eugène Roux, Hartmann, Kirlian, David Palmer, Dr Voll, Dr Jacques Benveniste, Dr Aziz Elamrani, Arthur Vernes, Professeur Soulairac, Dr Hamer, Jean Uguen et bien d'autres.

Simonne Brousse, ancienne journaliste médicale, grand reporter à Vogue, y a assumé pendant 20 ans les articles de santé. Madame Brousse fut membre de la SIRES (Société Internationale de Recherches pour l'Environnement et la Santé) et présidente de la FAPES (Fédération des Associations pour une Écologie de la Santé).

Cristina Cuomo

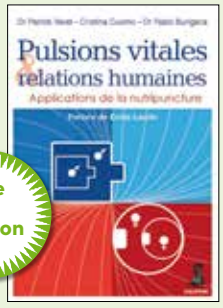
De nationalité italienne, Cristina Cuomo est diplômée de « Physiologie et Physio-pathologie du Sport », de « Nutrition et Diététique Humaine » de la Faculté de Nice Sophia Antipolis et de « Presse et Information Médical » de la Faculté de Paris Nord Bobigny. Elle prépare actuellement un Doctorat en Psychologie en Italie et anime des stages d'Organisation Cognitive du Mouvement.

Méridiens & nutripuncture

ISBN 978-2-7163-1670-5 / 16 x 24 cm / 216 pages / 20 € / Broché / Couverture provisoire

Cristina Cuomo / Dr Patrick Véret / Dr Antonio Dell'aglio
Préface d'Edgar Morin

La Nutripuncture est née des recherches de nombreux praticiens sur le rôle des courants vitaux (méridiens d'acupuncture) dans la dynamique humaine. À la différence de l'acupuncture, elle utilise différents complexes d'oligo-éléments (38 en tout, mis au point en 1985, et aujourd'hui aux Normes Européennes) permettant d'optimiser, tout comme des aiguilles, la circulation des courants vitaux.
Aujourd'hui la Nutripuncture est pratiquée par les médecins ostéopathes, les masseurs kinésithérapeutes, les psychologues. Ce livre pratique indique les nutriments à prendre en fonction des besoins de l'organisme.



Pulsions vitales & relations humaines

ISBN 978-2-7163-1509-8 / 17,5 x 24 cm / 136 pages / 20 € / Broché

Cristina Cuomo / Dr Patrick Véret / Dr Fabio Burigana
Préface d'Ervin Laszlo

Ce livre, fruit de plus de 30 ans d'observations, est la synthèse des recherches conduites par le Docteur Veret et ses collaborateurs sur les forces qui animent l'humain. Ce dernier est considéré comme un système psychobiologique organisé, constitué par des réseaux relationnels, et ouvert à un flux permanent d'informations environnementales.
Le travail avant-gardiste de Patrick Veret et de son équipe constitue une introduction aux recherches dans ce domaine qui continuent avec un travail d'expérimentation, guidé par le nouveau paradigme de la Complexité, qui suscite l'estime de personnages illustres comme Edgar Morin et Ervin Laszlo.

Autre livre du C. Cuomo : *Le miracle de la marche* (p. 48)

Forme

Mariyet de Baar

Mariyet de Baar, 66 ans, éducatrice de métier, est néerlandaise et habite depuis quelques années à Auxerre (89). Elle y pratique et enseigne l'Ismakogie aux particuliers et aux professionnels (enseignants de yoga, de gymnastiques, masseurs, corps médical).
Discipline encore méconnue en France, l'Ismakogie est née en Autriche dans les années 1950, avec le professeur viennois Anne Seidel (1900-1997). C'est une méthode très complète de la gestion de sa posture pour avoir un corps plein de vitalité et un visage ferme et jeune.

3e et nouvelle édition

Restez jeune avec l'ismakogie

ISBN 978-2-7163-1441-1 / 15 x 22 cm / 202 pages / 16,25 € / Broché

Ce livre décrit étape par étape ce qu'est l'Ismakogie : méthode très complète de la gestion de votre posture pour avoir un corps plein de vitalité et un visage ferme et jeune, l'Ismakogie est une forme d'entraînement avec des mouvements infiniment petits, mais d'une efficacité remarquable.
Très pratique, le livre illustre en détail (220 photos) tous les mouvements du visage et du corps.

2de édition

Être bien dans ses pieds avec l'ismakogie

ISBN 978-2-7163-1490-9 / 15 x 22 cm / 168 pages / 16 € / Broché

Ce sont nos pieds qui portent tout notre corps et notre poids, c'est pourquoi nous devons les chouchouter pour protéger notre équilibre. Selon que nous soyons sédentaires ou sportifs, nous devons choisir des chaussures adéquates et surtout confortables sans oublier de soigner et d'entretenir nos pieds régulièrement. Sinon, nous souffrons des pieds et nous ne pouvons plus marcher du tout. L'auteur nous montre dans un premier temps – dessins à l'appui – la merveille ingéniosité de ces pieds, et combien est injuste le peu d'intérêt que nous leur portons. Enfin, nous apprenons tout ce que nous devons savoir sur la chaussure qui les habille et les protège. La première partie est consacrée à leur bien-être : quelles gymnastiques, massages et soins leur donner ?

Nouvelle édition

Le miracle de la marche
Les 12 mouvements qui sauvent

ISBN 978-2-7163-1654-5 / 17 x 24 cm / 216 pages / 18 € / Broché et illustré

Cristina Cuomo

Marcher est une activité physique, pratiquée par tous, que vous soyez marcheur moyen, sportif et même sédentaire. Même si la marche est souvent « automatique », cette activité rythmique implique 12 mouvements élaborés, faisant appel à de nombreuses structures du corps et à leur coordination, mais surtout stimule nos organes vitaux.
Ce guide pratique explique et décompose en détail, avec l'appui de nombreuses illustrations, les 12 mouvements de la marche et leurs impacts sur le psychisme.

ISBN 978-2-7163-1612-5
15 x 22 cm
208 pages
16 €
Broché

Qi Gong
La gymnastique chinoise

Docteur Denis Lamboley

Le Qi Gong est un art traditionnel de santé qui existe au sein de la civilisation chinoise depuis des millénaires. Il fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, les massages et la phytothérapie. Au fil des siècles, il s'est largement répandu dans toute la société chinoise et en Occident et dans toutes les couches sociales jusqu'à nos jours où il est encore largement pratiqué et reconnu pour ses nombreux bienfaits thérapeutiques. Le terme Qi Gong est défini en chinois par deux idéogrammes :

- "Qi", désigne la matière fondamentale, l'énergie du corps Yin et Yang, et l'énergie de la nature,
- "Gong", signifie s'exercer et méditer.

Le Qi Gong se traduit littéralement par "exercice sur l'énergie" ou encore "méthode de travail de l'énergie". Le but de cette pratique est de renforcer l'énergie vitale, de lever les blocages et les tensions éventuels tout en visant à établir un équilibre parfait entre le corps et l'esprit et de fortifier les fonctions physiologiques pour prévenir et combattre les maladies. Pour atteindre cet objectif, le pratiquant de Qi Gong doit ajuster ses mouvements, ses postures, sa respiration et son mental afin d'harmoniser la circulation énergétique pour préserver et dynamiser son énergie vitale.
Après une définition des fondements de cette gymnastique, ce livre pratique propose 19 enchaînements et mouvements de base à faire soi-même chez soi et leurs effets sur le corps, sans oublier des exercices de méditation et d'assouplissements des zones d'articulations des os.

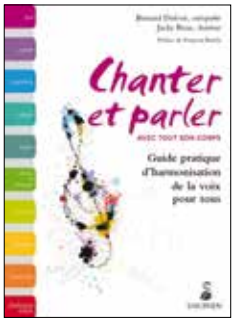
ISBN 978-2-7163-1633-0
15 x 22 cm
176 pages
16 €
Broché et illustré

Qui veut aller bien ménage sa posture
Et autres chemins pour vivre sans douleurs

Guilhaine Bessou

Fruit de quarante années d'expérience en kinésithérapie mézièriste appliquée et en gymnastique holistique douce prenant en compte l'unité du corps - l'auteur nous indique dans cet ouvrage très pratique, les bonnes postures à adopter qui évitent fatigue et douleurs dans les tâches quotidiennes que ce soit au travail, à la maison ou dans les transports. Mais aussi, comment pratiquer le sport intelligemment.
Ouvrage de prévention, de nombreux exercices, tous illustrés, expliquent les mouvements à faire pour entretenir son corps et prévenir tous les désagréments d'une mauvaise posture parfois inconsciente. En complément de la méthode Mézières, l'auteur propose aussi d'autres médecines alternatives pour lutter en douceur contre les inflammations et les douleurs tout en permettant une meilleure connaissance de soi-même, et donc une meilleure autonomie dans le chemin du bien-être et de la santé.

Masseur-kinésithérapeute spécialisée dans la rééducation par la Méthode Mézières, Guilhaine Bessou a pratiqué son métier pendant plus de quarante ans. Elle a été présidente de l'Association Mézièriste Internationale de kinésithérapie (AMIK). Aujourd'hui à la retraite, elle continue à animer des séminaires de Gymnastique Holistique et de travail psychocorporel et est toujours membre de l'équipe pédagogique pour la formation à la Méthode Mézières.



ISBN 978-2-7163-1579-1
16 x 22 cm
288 pages
25 €
Broché et illustré

Chanter et parler avec tout son corps

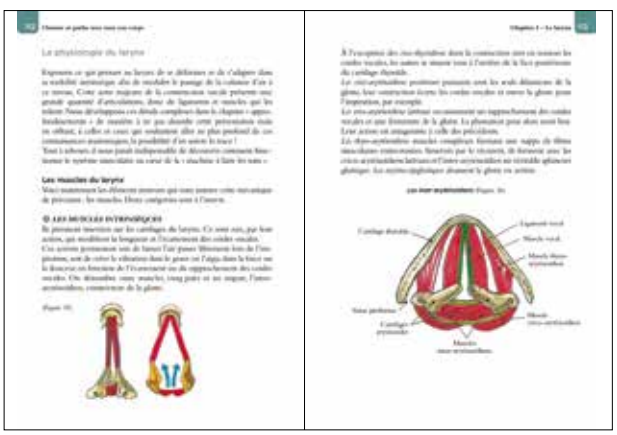
Guide pratique d'harmonisation de la voix pour tous

Bernard Dufour et Jacky Brun
Préface de François Bazola

Chanteurs professionnels, amateurs, acteurs, comédiens, orateurs ou encore animateurs s'expriment haut et fort ! Pour atteindre le meilleur de leurs capacités et obtenir une parfaite harmonie de la voix, il leur faut mobiliser tout le corps : opter pour une posture correcte, maîtriser sa respiration, comprendre d'où vient le son, exercer les organes de la voix, gérer son stress et ses émotions… autant de points abordés dans ce guide pratique d'utilisation de la voix. Le chant apparaît totalement lié à l'ensemble du corps. Comprendre et observer le fonctionnement de celui-ci permet d'éviter ainsi tous désagréments sur notre voix (gène, essoufflement, diminution de l'amplitude ou de son intensité…).
Bernard Dufour, ostéopathe, et Jacky Brun, chanteur lyrique, unissent ici leurs connaissances et proposent dans cet ouvrage complet de visualiser l'anatomie des parties du corps concernées, de comprendre le mécanisme de chaque zone activée dans la voix, et enfin d'améliorer nos performances à travers un apprentissage pratique. En effet, une série d'exercices à pratiquer chaque jour, chaque semaine ou juste avant un concert sont décrits et illustrés tout au long du livre. Le chanteur ou l'orateur peut donc facilement se repérer et comprendre la théorie grâce à la pratique, en mobilisant tout son corps.

Bernard Dufour est ostéopathe.

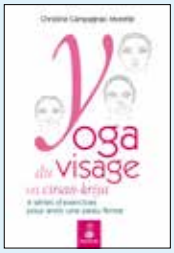
Jacky Brun est chanteur lyrique soliste. Il a travaillé dans de nombreux chœurs et quatuors avant de participer à la création de la « Boîte Vocale », une école de chant à Tours et d'en être le président. Il fait partie aujourd'hui de la « chorale du Delta » à Paris et côtoie de grands professionnels du chant.



Yoga et méditation

Christine Campagnac-Morette

Christine Campagnac-Morette a commencé la pratique du yoga au Vietnam à l'âge de 9 ans. Elle séjourne régulièrement en Inde et a travaillé auprès de nombreux yogis d'écoles différentes. Depuis 1974, elle oriente son enseignement vers la yogathérapie, à la suite de sa rencontre avec le Swami Anandanand, président du Centre Gouvernemental de Recherche et Traitement Yogiques de Jaïpur. Respectueuse de la tradition indienne, elle adapte à des morphologies, mentalités et modes de vie occidentaux, les techniques d'une discipline millénaire, présentées ici de façon rationnelle, thématique et concrète. Elle intervient aussi dans le monde de l'entreprise.



Yoga du visage ou cirsan-kriya
4 séries d'exercices pour une peau ferme

ISBN 978-2-7163-1634-7 / 15 x 22 cm / 112 pages / 14 €/ Broché et illustré

Aujourd'hui, des méthodes naturelles existent pour prévenir le vieillissement de la peau du visage et du cou et ne PLUS faire son âge !
Après un résumé général de la morphologie du visage et du cou, et des muscles qui les composent, l'auteur nous décrit étape par étape comment :

- Pratiquer le yoga du visage quelques minutes par jour pour entretenir et maintenir une fermeté musculaire du visage et du cou, qui donne à la peau sa tonicité,
- Faire régulièrement des massages circulaires pour obtenir un visage moins ridé, et bien d'autres bienfaits à long terme,
- Utiliser des huiles spécifiques pour le visage et le cou qui adoucissent et donnent de la luminosité selon que votre peau soit sèche, grasse, très ridée, etc.

6e et nouvelle édition

Prévenir et guérir par le yoga. Manuel pratique

ISBN 978-2-7163-1279-0 / 16 x 24 cm / 288 pages / 23,35 € / Broché et illustré

Savez-vous que grâce à une pratique régulière du yoga, l'asthme, les gastrites, l'hypertension artérielle, la colite, l'anxiété et même certains diabètes se traitent avec succès ? Clair et efficace, ce guide pratique illustré est devenu aujourd'hui L'ouvrage de référence en matière de yoga. Il propose de prévenir, voire de guérir selon leur état d'évolution, plus de 40 troubles, organiques ou mécaniques, fréquents dans notre vie quotidienne. Unique en son genre, cet ouvrage est le fruit de quarante années de travail avec le Centre Gouvernemental de Recherche et Traitements Yogiques de Jaïpur (Rajasthan).

2de et nouvelle édition

Yoga et estime de soi – Manuel pratique

ISBN 978-2-7163-1388-9 / 15 x 22 cm / 200 pages / 15,20 € / Broché

L'Estime de soi joue un rôle fondamental dans le comportement social et psychologique.
Source d'énergie, elle favorise combativité et créativité et permet de rebondir plus aisément après les échecs inéluctables, propres à tout parcours humain. L'auteur établit ici un parallèle entre les théories psychanalytiques et hindouistes sur la construction du moi et l'amour de soi. Il propose ensuite un guide pratique d'exercices de yoga, simples et faciles conçus pour mieux développer l'estime de soi et les talents en friche que chacun d'entre nous recèle. Ainsi, seront mieux cernés et gérés des troubles quotidiens, souvent d'origine névrotique qui handicapent la vie quotidienne.

Yoga et méditation

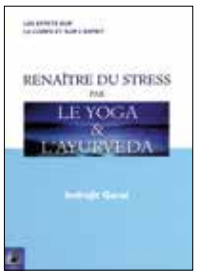
Votre essentiel du Yoga

ISBN 978-2-7163-1648-4 / 17 x 24 cm / 504 pages / 24,90 € / Broché

Gill-Eric Leininger

Aujourd'hui le Yoga est devenu un vrai phénomène de mode et pourtant il est très mal connu.
Cet ouvrage permet de définir le Yoga et de le resituer dans son contexte fondamental, pour lui donner toute sa valeur, sa force, et son efficacité.
Le Yoga traditionnel apporte des avantages insoupçonnés voire essentiels tant ils sont liés à notre énergie de Vie. Plus on l'approfondit et plus il nous devient familier : notre corps sait, le fond de notre être sait. Comment faire pour savoir si le Yoga que vous pratiquez vous convient ? Et si vous êtes débutant, lequel choisir ? Après avoir lu ce livre, vous regarderez le Yoga autrement, et vous ne pourrez plus le pratiquer comme avant : vous pratiquerez désormais en pleine conscience.

Psychologue Clinicien et pédagogue certifié en Yogathérapie et en Psychothérapies médiatisées, diplômé de l'Integral Yoga Institute André Van Lysebeth en 1980 et de la FFHY fondée par Shri Mahesh, Gill-Eric Leininger Molinier consacre sa vie à l'enseignement du Yoga à titre professionnel depuis 1979. Il assure la formation de professeurs de Yoga et organise des stages de Yoga à thèmes.



Renaître du stress par le yoga et l'ayurvéda
Les effets sur le corps et l'esprit

ISBN 978-2-7163-1313-1 / 16 x 24 cm / 352 pages / 22,30 € / Broché et illustré

Indrajit Garai

Sous forme de récit et d'exercices pratiques, ce livre explore les conséquences du stress sur les méridiens d'énergie ayurvédiques, qui se manifestent à la fois au niveau mental et physique, et indique comment de simples exercices de yoga et une hygiène nutritionnelle ayurvédique peuvent aider à prévenir et rétablir de tels troubles.
Le yoga et l'ayurvéda sont présentés ici comme des thérapies médicales complémentaires, comme utilisés dans les hôpitaux indiens (le système médical indien).

Yoga et méditation

ISBN 978-2-7163-1553-1
15 x 22 cm / 256 pages
21 €
Broché

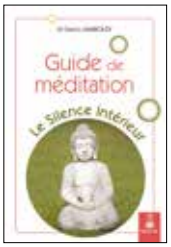
La méditation Ajikan
Découverte et pratique

Taiko Yamasaki *traduit du japonais par J.-M. Mollier*

Ce livre, le premier en langue française sur le sujet, transmet l'enseignement du Mikkyo et la pratique de la méditation Ajikan qui en est l'essence. Au Japon, il y a 1200 ans déjà, les moines des temples bouddhistes de tradition ésotérique (le Mikkyo) pratiquaient une forme de méditation alors inaccessible aux laïcs. Il faudra attendre le XXe siècle pour que timidement, Ajikan, la méditation sur la lettre sanscrite « A », rompe avec son confinement monacal.
Avec la pratique de cette méditation, nous découvrons notre personnalité universelle dont la nature est fondamentalement pure, illimitée et altruiste.

L'auteur, Taiko Yamasaki est Grand Maître, Grand Dignitaire et pratiquant renommé du Mikkyo de tradition Shingon dans la branche ancienne de Koyasan.

Résident au Japon depuis plus de 30 ans, Jean-Michel (de son nom japonais Taishin) MOLLIER est le disciple direct de Taiko Yamasaki.



ISBN 978-2-7163-1615-6
15 x 22 cm / 256 pages
18 €
Broché

Guide de méditation
Le silence intérieur

Docteur Denis Lamboley

Faire silence, faire le vide, se reposer, méditer, est indispensable aujourd'hui pour envisager le quotidien avec sérénité et se recentrer. Cet ouvrage pour tous est une initiation complète à la pratique de la méditation bouddhique issue de la tradition dite des « Anciens » ou Theravada, qui reste toujours enseignée dans les monastères d'Asie du Sud-Est. Cette dernière, attentive à la respiration, encore appelée « Anapanasati », est l'une des plus anciennes formes de méditation bouddhique connue. Elle permet la compréhension du corps et de l'esprit, apporte le calme mental, procure joie et paix intérieure. Particulièrement adaptée aux Occidentaux, elle se veut une technique simple et pragmatique en dehors de toute philosophie, dogme ou religion.
Cet ouvrage contient des exercices accessibles aux enfants comme aux adultes débutants ainsi que des conseils de vie pour mieux surmonter les obstacles et difficultés de vie. À la fin de l'ouvrage, un glossaire des termes Pali est disponible pour en savoir plus sur la langue d'enseignement du bouddhisme. Un livre pratique sur les bases de la méditation et comment méditer en toute simplicité.

Chuuut... Petit guide illustré pour méditer autrement

ISBN 978-2-7163-1486-2 / 21 x 17 cm / 72 pages / 12,50 € / Broché et illustré

Matthew Johnstone *traduit de l'anglais par D. Prédali*

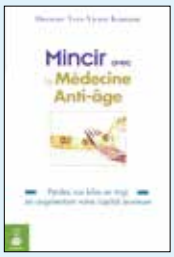
Et si vous vous arrêtiez seulement quelques minutes pour faire le vide et vous mettre dans une bulle... Adieu smartphones, agitations, contraintes et pas besoin de longues explications pour méditer en pleine conscience. Simple et illustré, suivez le rythme au fil des illustrations, et aidez votre cerveau et vos pensées à faire une pause, avant de retourner dans notre vie à cent à l'heure.

Après avoir travaillé comme publicitaire pendant plus de 15 ans à Sydney, San Francisco et New York parmi les meilleures agences du monde, Matthew Johnstone, Australien, originaire de Nouvelle-Zélande, vit à Sydney. Il partage son temps entre le consulting en créativité, les conférences, l'écriture et l'illustration de ses livres. Il est aujourd'hui directeur de l'Institut *Black dog* qui développe des programmes pour la compréhension de la santé mentale et des troubles de l'humeur au sein d'écoles et de lieux professionnels.

Bien vieillir

Docteur Yves-Victor Kamami

Médecin ORL, ancien interne des hôpitaux, le Docteur Kamami, chercheur et praticien, est aujourd'hui l'un des spécialistes français du traitement du ronflement et des apnées du sommeil et l'inventeur du traitement ambulatoire du ronflement par laser. Lauréat en 2010 de l'Académie américaine d'Otho-Rhino-Laryngologie pour ses travaux sur le ronflement et l'apnée du sommeil, il est également membre de l'*American Anti-Aging Association*. Il consulte à Paris et à l'hôpital de Saint-Cloud.



Mincir avec la médecine Anti-âge

ISBN 978-2-7163-1424-4 / 13 x 21 cm / 208 pages / 14,20 € / Broché

Avec l'avancée en âge, le corps se transforme inévitablement et demande une attention plus particulière pour le choix des sports, des régimes, de l'alimentation, de l'hygiène de vie, des bilans de santé, etc. Rester jeune et en bonne santé est devenu aujourd'hui une règle de vie. Le Docteur Kamami donne en fin d'ouvrage un chapitre réponses aux questions pour faire votre propre évaluation.

Nouvelles Médecines Anti-âge

ISBN 978-2-7163-1399-5 / 16 x 24 cm / 352 pages / 20,30 € / Broché

Avoir 80 ans aujourd'hui dans nos sociétés occidentales et être en bonne santé est devenu un phénomène social incontournable. La longévité n'a pas de secret pour les Japonais qui pratiquent le régime Okinawa depuis des millénaires, et pour les Crétois qui pratiquent le fameux régime crétois. Ce livre décrit en détail toutes les médecines anti-âge et leurs propriétés, ainsi que leurs fondements. Qu'est le vieillissement, quels sont ses symptômes, pourquoi vieillit-on ? Ce livre est une synthèse de toutes les médecines anti-âge connues. C'est un livre pratique avec des exercices, des tests et bilans anti-âge.

Autres livres du Dr Y.-V. Kamami : *Perdre son ventre grâce au régime sans gluten* (p. 23), *Mieux dormir grâce à la minute zen* (p. 38), *Comment éviter le burn-out* (p. 39).

Les clés du bien vieillir

L'art de vieillir en compagnie des autres

ISBN 978-2-7163-1614-9 / 16 x 22 cm / 312 pages /22 € /Broché

Léon Ouaknine et le Docteur Pierre Anhoury

Dans cet ouvrage de fond, Léon Ouaknine nous livre tout sur ce processus naturel qu'est le vieillissement : comment vieillissait-on il y a 50, 100, 300 ans ? Et comment vieillir paisiblement dans une société fondée sur le culte de la jeunesse ? La retraite marque-t-elle la fin d'une reconnaissance sociale ou le début d'une vie pour soi ? Comment se prendre en main dès 50 ans et tenir sur la durée ? Santé physique, stimulation cognitive, socialité de proximité, santé mentale, quête de sens, prudence et persévérance : voilà les six piliers du bien-être et du vieillissement réussi en particulier.

Léon Ouaknine a travaillé en tant que directeur général d'établissements de santé et de services sociaux. Le Dr Anhoury est médecin spécialiste de santé publique, diplômé de gériatrie et cancérologie. Il est chargé des relations internationales de l'Institut Curie de Paris.

Bien vieillir

3e et nouvelle édition

Je veux être un jeune centenaire !
Les incontournables d'une bonne santé

ISBN 978-2-7163-1493-0 / 16 x 24 cm / 368 pages / 23 € / Broché

Docteur Jean-Pierre Willem

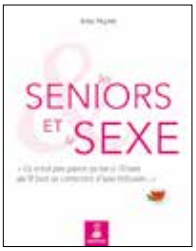
Depuis une trentaine d'années, le Dr Willem met au point ses propres protocoles de traitement s'intéressant aux pathologies pour lesquelles la médecine allopathique donne peu de résultats : les cancers, le sida, la sclérose en plaques, les maladies auto-immunes, la fibromyalgie, les eczémas rebelles, les maladies cardio-vasculaires, les hépatites chroniques, les migraines, etc. Synthèse de son travail, les patients y trouveront les informations sur les origines de leurs soucis de santé et, surtout, les remèdes à ces maux. **Toutes les grandes pathologies liées au vieillissement sont abordées** avec leur cause, leurs caractéristiques, les préventions, les analyses spécifiques pour chacune d'entre elles et la parade thérapeutique qui exploite la panoplie des médecines naturelles. L'ensemble des analyses à effectuer pour apprécier l'état de santé et les tests pouvant désigner une faille survenue dans l'organisme sont indiquées dans ce livre.

6e et nouvelle édition

Au diable la vieillesse ! Garder la forme et la santé

ISBN 978-2-7163-1268-4 / 15 x 22 cm / 342 pages / 22,30 € / Broché

À défaut d'atteindre les cent vingt ans, limite biologique que nous fixe la science, les progrès de la médecine et l'élévation de notre niveau de vie permettent à un nombre croissant de personnes de vivre de plus en plus vieux. Mais entre « vivre longtemps » et « vivre bien », il y a un monde car si vieillir est affaire de société, rester jeune est affaire de volonté personnelle. Ce livre vous explique comment affronter, dans les meilleures conditions, les maux réels et supposés de l'âge dit critique. Pour vivre sainement et le plus longtemps possible, l'auteur nous montre comment faire fructifier son capital santé !

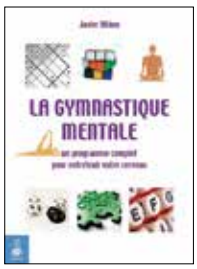


ISBN 978-2-7163-1602-6
16 x 22 cm / 240 pages
18 €
Broché et illustré

Les seniors et le sexe
« Ce n'est pas parce qu'on a 70 ans qu'il faut se contenter d'une infusion »

Inès Peyret

Même opérés de la hanche, du genou ou du cœur, les seniors d'aujourd'hui rajeunissent : ils voyagent, sont hyperactifs, font du sport et n'ont plus de retenue avec leur libido, même en maison de retraite ! Pratique et plein d'humour, cet ouvrage pratique vous aide à reprendre (ou à continuer) une activité sexuelle même si vous avez été opéré du cœur ou si votre libido est à zéro. Les lecteurs et lectrices trouveront à la fin de l'ouvrage un index du *kâma sûtra orthopédique* pour savoir quelles positions adopter avec leur acolyte préféré.



ISBN 978-2-7163-1411-4
15 x 22 cm / 182 pages
15,20 €
Broché et illustré

La gymnastique mentale
Un programme complet pour entretenir votre cerveau seul, en famille ou entre amis

Javier Oliden
Traduit de l'espagnol par Franck Barrel-Miralles

Ce manuel, à la fois sérieux et ludique, vous offre de nombreux exercices, jeux et tests d'autoévaluation afin d'augmenter vos capacités dans les domaines suivants : mémoire, attention, agilité mentale, concentration, intuition, créativité, imagination.

Handicap

ISBN 978-2-7163-1664-4
13 x 20,5 cm
144 pages
14 €
Broché

Autisme et équithérapie

L'apaisement retrouvé

Jean-Pierre Courtial

L'autisme est une maladie auto-immune déroutante pour la médecine et la recherche. Ce livre typique rend compte de la prise en charge des autistes par une équipe d'équithérapeutes, en instaurant un puissant lien affectif et thérapeutique avec le cheval.
Destinée à tous les patients, autistes comme non autistes, l'équithérapie de plus en plus connue et pratiquée, est une approche construite sur une relation de communication avec l'animal.
Grâce à l'association EquiThé'A (Équitation thérapeutique adaptée), ayant exercé principalement à Nantes et dans le pays de Retz et dont a fait partie l'auteur, cet ouvrage est le témoignage de professionnels qui nous transmettent les principales clés pour que les autistes retrouvent l'apaisement par l'intermédiaire d'activités partagées avec le cheval. Ce livre a été écrit avec l'aimable participation de plusieurs membres de l'association EquiThé'A et notamment par le psychosociologue Jean-Pierre Courtial. Cofondateur de l'Association pour la mesure des sciences et techniques puis rattaché au Laboratoire d'Étude de la Cognition et du Développement, ses recherches portent notamment sur la scientométrie et les rapports entre science cognitive et sociologie des sciences, conscience et culture.

Ce livre a été écrit avec l'aimable participation de plusieurs membres de l'association EquiThé'A et notamment par le psychosociologue Jean-Pierre Courtial. Cofondateur de l'Association pour la mesure des sciences et techniques puis rattaché au Laboratoire d'Étude de la Cognition et du Développement, ses recherches portent notamment sur la scientométrie et les rapports entre science cognitive et sociologie des sciences, conscience et culture.

ISBN 978-2-7163-1611-8
14 x 21 cm
224 pages
18 €
Broché

Au-delà du silence

Mary Craig
Traduit de l'anglais par Émilie Houin

Mary Craig, mère de deux enfants handicapés, découvre la Communication Facilitée dans les années 2000, longtemps après le décès de l'un de ses fils qui ne vivra que 10 ans victime du syndrome d'Hurler. Elle découvre alors avec stupéfaction que contrairement à ce qu'elle croyait, il se pourrait que ses enfants aient compris depuis toujours chaque mot qu'elle leur disait.
Elle entreprend donc une enquête à travers le monde, dans les différents endroits où cette méthode s'est développée, recueille de précieux témoignages de personnes privées de parole, à la fois très émouvants, très profonds et plein d'humour.
Nous suivrons donc les pérégrinations de l'auteur, qui passe du doute à la conviction, se pose des questions tout au long de sa quête, va à la rencontre des scientifiques et partage avec nous leurs expériences. La Communication Facilitée ne s'adresse pas seulement aux handicapés, aux autistes et aux personnes privées de parole, mais à chacun, comme une thérapie ou une exploration de notre inconscient. Elle remet en question un bon nombre de nos croyances et nous pousse à nous interroger sur la nature véritable de l'être humain et du fonctionnement du cerveau.

Femme hors du commun, Mary Craig, née en 1928, est une journaliste et un écrivain britannique. Elle vit dans le Hampshire en Angleterre.
Auteure de 14 livres parmi lesquels une trilogie sur Tibet, des biographies de personnalités, dont Jean-Paul II, Lech Wałesa et Frank Pakenham. Elle a aussi écrit des ouvrages autobiographiques où elle aborde notamment le décès de Frank, son époux des suites d'un cancer, et l'histoire d'un de leur fils atteint du syndrome de Hurler.

Plusieurs de ses livres ont été traduits dans diverses langues dont le français, notamment *Blessings* qui fût un best-seller mondial.

ISBN 978-2-7163-1583-8
15 x 22 cm
192 pages
16,25 €
Broché

2de et nouvelle édition

S'exprimer et devenir soi

par la Communication Profonde Accompagnée

Odile Mourglia, ergothérapeute et Geneviève Gauthier, infirmière

La communication Profonde Accompagnée est issue de la « facilitated communication » commencée en Australie et mise au point à la fin des années 1970 en Australie par Madame Rosemary CROSSLEY, pédagogue qui travaillait alors dans un centre d'enfants polyhandicapés souffrant d'infirmité motrice cérébrale (IMC*).

Le livre décrit en détail et de façon pratique cette technique et ses applications, ainsi que les outils complémentaires aujourd'hui disponibles. destiné aux parents, éducateurs, thérapeutes, chercheurs, philosophes, et à tout le corps médical.

Cette méthode initialement dédiée aux handicapés et autistes est devenue aussi une méthode formidable de déblocage des émotions non conscientes chez les personnes sans difficulté particulière de langage.

Ce livre ouvre un accès rare et émouvant aux richesses de l'être.

ISBN 978-2-7163-1531-9
15 x 22 cm
176 pages
15 €
Broché

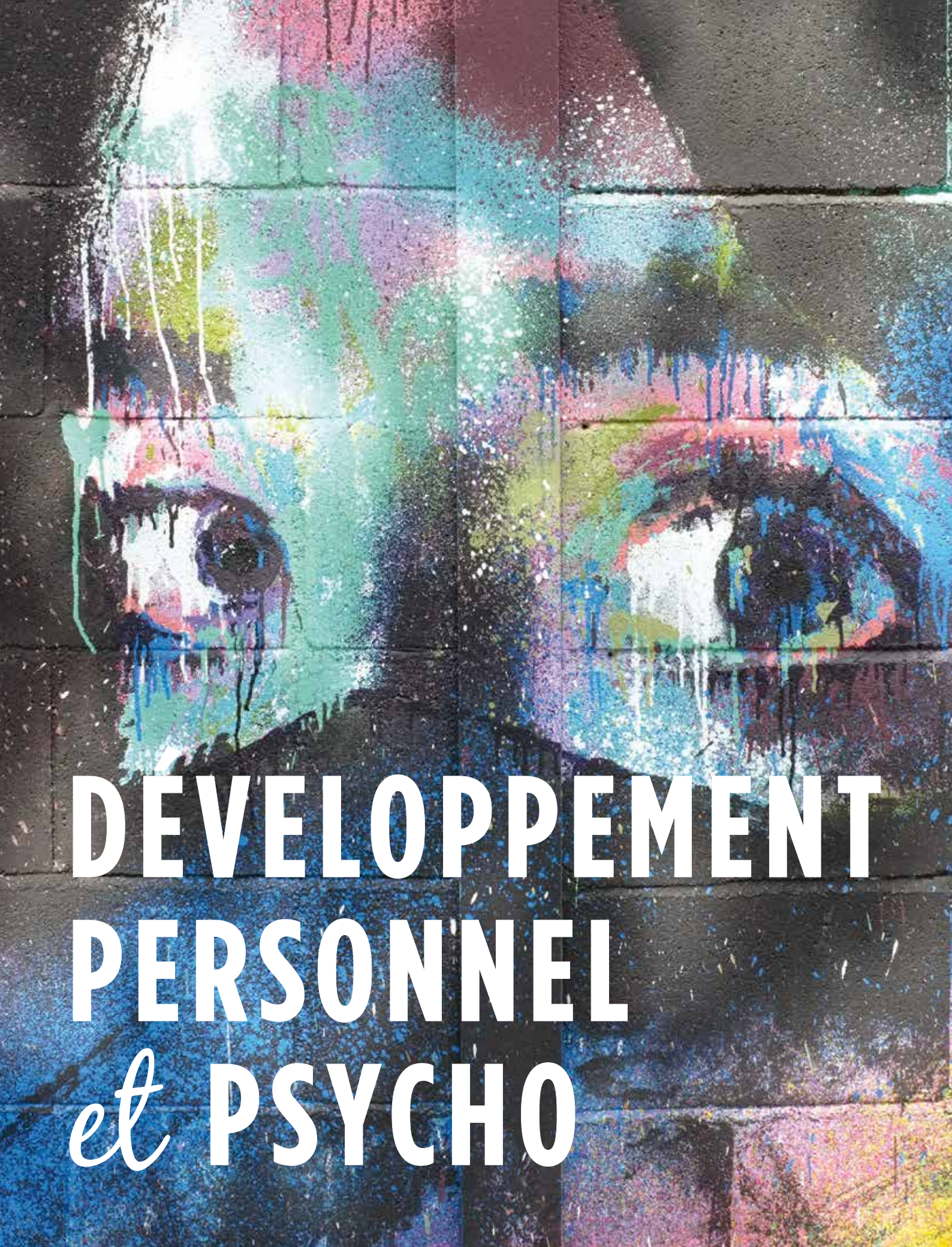
Les Écrits d'Oriane

Ghislaine de Montangon

Non, cela n'arrive pas qu'aux autres... Un accident de la route qui se termine à l'hôpital, c'est banal, mais cela l'est moins lorsqu'une jeune femme au cerveau endommagé par un traumatisme crânien sévère, devenue une « sans-paroles » paralysée, réussit à exprimer tout ce qu'elle ressent et à raconter ses nombreux voyages de conscience dans l'univers. Après 13 années de souffrance physique et psychique, Oriane a pu, grâce à la méthode de la CPA*, retrouver la paix intérieure et donner du sens à sa vie.

* CPA ou Communication Profonde Accompagnée - est une méthode de communication à base d'un clavier, utilisée pour aider ceux qui ne peuvent plus s'exprimer, ni communiquer à leur entourage. Cette méthode ouvre l'accès à des niveaux de conscience inhabituels.

Ghislaine de Montangon est l'auteur de nombreux articles publiés dans le monde associatif auquel elle participe activement depuis qu'elle a dû mettre fin à sa carrière professionnelle aux Éditions Buchet/Chastel. Elle est l'auteure des *Écrits d'Oriane*, préfacés par le Dr Charbonier. Mère d'une jeune femme devenue mutique à la suite d'un lourd traumatisme crânien dû à un accident de voiture, elle découvrira les bienfaits d'une technique thérapeutique incomparable, la Communication Profonde Accompagnée (CPA).



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL *et* PSYCHO

Prêt à réaliser votre rêve ?

7 règles d'or pour agir

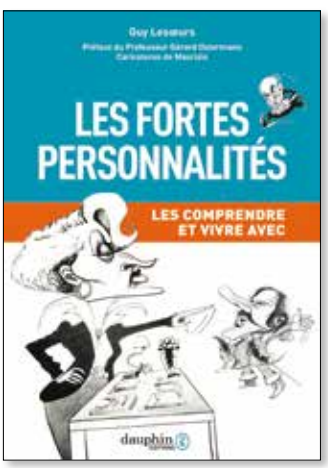
Rachel Colas

ISBN 978-2-7163-1668-2 / 15 x 22 cm / 308 pages / 19,90 € / Broché

- Vous rêvez de changer de vie sans oser franchir le cap
- Vous souhaitez entreprendre un projet personnel ou professionnel qui vous correspond davantage
- Vous pensez que l'impossible peut devenir possible…

Alors, ce livre est pour vous. Il vous permet de vous projeter dans le futur d'une façon assurée en vous aidant à vous poser les bonnes questions et comprendre ce que vous souhaitez vraiment pour vous lancer.
Vous aussi, réalisez votre rêve le plus cher. N'attendez pas que les événements de la vie vous obligent à changer vos habitudes et remettent en question votre style de vie : ce n'est pas parce qu'un rêve vous paraît inaccessible qu'il ne se réalisera pas un jour.
C'est tout simplement le moment ou jamais d'entreprendre ce projet resté enfoui dans votre mémoire et de « changer de vie » ! EN BONUS À L'INTÉRIEUR, un jeu de cartes à découper pour répondre aux questions que vous vous posez, et vous proposer une véritable grille d'orientation. À vous de jouer !

Après une carrière dans les ressources humaines, Rachel Colas décide à quarante ans de donner un tournant à sa vie professionnelle et d'approfondir ses connaissances en psychologie. Elle se forme et obtient un master en PNL (Programmation Neuro-Linguistique). Elle vit aujourd'hui à Namur en Belgique.



Les fortes personnalités *ou le bal des gens pires*

Les comprendre et vivre avec

Guy Lesoeurs - Caricatures de Maurizio Zabuski

Préface du Professeur Gérard Ostermann

ISBN 978-2-7163-1686-6 / 15 x 22 cm / 224 pages / 19 € / Broché

Un guide utile et ludique illustré avec humour permettant de repérer les fortes et difficiles personnalités pour les mettre à l'écart ou bien, si la cohabitation est inévitable, une stratégie d'approche et la conduite à adopter envers elles.
L'auteur nous invite à changer de perspective, à utiliser des grilles de lecture simples, accessibles et utiles à tous pour une approche systématique et documentée de ces portraits du quotidien que l'on rencontre partout, dans l'entreprise, en famille, dans la rue, à l'école, en politique, tous présents au grand bastringue des fâcheux. Inspiré de caractères de personnages de cinéma et de théâtre et caricaturés par Maurizio, on y retrouve avec leurs traits dominants anxieux, dépressifs, obsessionnels, paranoïdes, mythomaniaques ou narcissiques, les personnalités qui, par leur toxicité passive ou active, nous pourrissent ouvertement ou à petit feu la vie de tous les jours.

Guy Lesoeurs exerce comme psychothérapeute, psychanalyste et sexologue clinicien. Maurizio Zabuski est caricaturiste. Gérard Ostermann, auteur de la préface, est professeur de thérapeutique et psychothérapeute.

ISBN 978-2-7163-1621-7
15 x 22 cm
264 pages
19,90 €
Broché

Se guérir par le pardon

Se libérer pour mieux vivre

Bernard Courchinoux-Chaumeil

Comment apprendre à pardonner ? Faut-il tout pardonner ? Certaines douleurs sont si profondes qu'elles restent ancrées dans la mémoire quelquefois une vie entière, entretenant un cercle vicieux particulièrement toxique pour l'individu et parfois même pour une communauté. Est-il juste de garder en soi une souffrance, parfois sur plusieurs générations ? À partir d'un réel questionnement, nous pouvons arriver au pardon, à commencer par celui du mal qu'on nous a fait. En pardonnant à l'autre, nous nous affranchissons de ce mal et aidons l'autre à s'en libérer aussi. L'auteur assortit à ce devoir de mémoire un pouvoir de pardonner, offrant ainsi au lecteur la possibilité de s'émanciper du cercle vicieux de la souffrance.

Bernard Courchinoux-Chaumeil est thérapeute. Débats, séminaires, conférences, formations et études de minorités visibles lui permettent de faire connaître les résultats de sa réflexion sur une thérapie d'analyse humaniste. Il pratique en banlieue parisienne.

ISBN 978-2-7163-1626-2
15 x 22 cm
128 pages
14 €
Broché

J'écoute donc tu es

L'importance de l'écoute

Bertrand Haumonté

Savons-nous écouter à sa juste valeur les messages que nous exprime au quotidien, notre entourage proche, familial, professionnel, social ? Prenons-nous assez le temps d'écouter ? Sommes-nous sûrs d'avoir bien entendu et compris le message ? N'avons-nous pas tendance à l'interpréter selon notre propre prisme et donc « mal » comprendre le message émis ? Dans un autre registre, savons-nous écouter aussi la nature, la musique, le silence ? Cet ouvrage pratique nous montre les différents cas de figure d'une bonne et d'une mauvaise écoute et nous démontre qu'un moment, mesuré avec son propre concept LUEI, possède suffisamment de force pour faire changer positivement la vie d'un individu.

Bertrand Haumonté a été éducateur. Il est aujourd'hui un expert reconnu pour son approche humaine et pragmatique et forme des sportifs de haut niveau, ainsi que des équipes au sein d'entreprises de la TPE, aux plus grands groupes industriels français.

Le secret de la guérison

ISBN 978-2-7163-1234-9 / 13 x 19,5 cm / 230 pages / 15,15 € / Broché

Jack Ensign Addington
Traduit de l'anglais par Mary Sterling

Ce livre a été écrit au fur et à mesure de l'expérience de l'auteur. Il a aidé des détenus à garder espoir et à changer leur mode de pensée à venir. La guérison spirituelle fut accessible à ceux qui ont consenti de l'accepter. Tout commence par la décision d'être en bonne santé mais c'est la décision qui met en marche la guérison spirituelle. Plus qu'une cure, c'est une restauration de la personne tout entière.

Parmi les pionniers de la pensée positive dans les années 60, Jack Addington a été avocat, pasteur et auteur reconnu. Au cours de ses vingt années de pratique en tant que pasteur, il a fondé deux églises dans deux grandes villes des États-Unis en Californie. Il a également lancé avec sa femme Cornélia, la fondation « abondance de vie », et a transmis son enseignement à des milliers d'étudiants aux États-Unis et au Canada grâce à de nombreuses émissions de radio et de publications de son magazine qui l'a fait connaître dans les années 70. Il a pris sa retraite dans le Montana et est mort en 1998.

ISBN 978-2-7163-1545-6
13 x 19,5 cm
192 pages
15 €
Broché

Un rien peut tout changer

Comment les petites choses font toute la différence

Linda Kaplan Thaler & Robin Koval
Traduit de l'anglais par Cécile Breffort

« Nos actions et nos gestes les plus petits ont souvent un impact déterminant sur notre avenir personnel et professionnel et nos désirs les plus grands » disent les auteurs. Un détail ou un geste en apparence anodin peuvent avoir des répercussions énormes sur notre vie et en disent long sur notre personnalité et nos motivations « inconscientes » Et, si nous faisions plus attention à ces petits détails pour voir les effets qu'ils produisent vraiment ?

Linda Kaplan Thaler est Présidente et Directrice artistique en chef et Robin Koval est Directrice générale du Group Kaplan Thaler, classé comme l'agence de publicité ayant connu une des croissances les plus rapides aux États-Unis dans le domaine des publications de l'industrie et du monde des affaires.

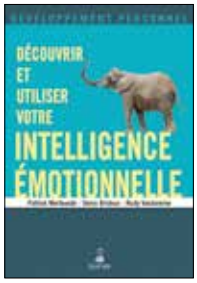
ISBN 978-2-7163-1559-3
13 x 19,5 cm
192 pages
15 €
Broché

6e édition

La toute-puissance est en vous

Jack et Cornélia Addington
Traduit de l'anglais par Mary Sterling

Nous sommes tous enfermés dans des prisons que nous nous sommes construites. Chacun aspire à une vie plus heureuse, plus saine, plus spirituelle. Ce livre vous présente un cours qui s'étend sur 10 semaines, 70 jours. Pas à pas, ces leçons vont vous conduire à la découverte de votre Moi.



ISBN 978-2-7163-1548-7
16 x 24 cm
416 pages
26 €
Broché
Nouvelle édition en cours

Découvrir et utiliser votre intelligence émotionnelle

P. Merlevede, D. Bridoux et R. Vandamme

Ce livre pratique en 7 étapes, basé sur les techniques de la PNL, s'adresse à toutes les personnes désireuses d'être en harmonie avec leurs émotions au quotidien afin de mieux les exploiter et les mettre à profit dans la vie de couple, le travail d'équipe, la vie de famille, et les nouvelles relations. Les 3 auteurs sont *coachs* et formateurs en PNL.

ISBN 978-2-7163-1401-5
13,5 x 21 cm
208 pages
14,20 €
Broché

5 minutes de retard

Rachel Colas

« Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous »
Paul Eluard

Ce livre contient 22 nouvelles, toutes basées sur la synchronicité des évènements, apportent un changement de vie à son personnage qui pourrait être vous. TOUT peut basculer, changer, arriver, avec... 5 minutes de retard et... l'instant d'après. Les nouvelles se déroulent dans notre monde moderne d'aujourd'hui même si elles sont toutes parties d'une imagination sans frontière.

ISBN 978-2-7163-1546-3
13 x 19,5 cm / 96 pages
10 €
Broché
Nouvelle édition

La puissance de l'optimisme

Docteur Frederick W. Bailes
Traduit de l'anglais par Mary Sterling

Selon l'expérience de l'auteur, le véritable optimisme n'est point le fait du sourire béat, d'une philosophie à l'eau de rose, d'une attitude forcée. C'est une attitude d'esprit consciente basée sur une évidence claire et indiscutable, et qui ne redoute pas d'être considérée comme non scientifique. Le véritable optimisme « guérit » l'âme et le corps et celui des autres par son attitude positive. Publié pour la première fois en français en 1980 chez le même éditeur, cet ouvrage d'avant-garde toujours d'actualité donne plusieurs exemples de la puissance de l'optimisme. 5 chapitres accompagnés de conseils, décrivent successivement ses fondements curatifs, de l'équilibre des sentiments aux bienfaits sur le corps et l'esprit.

Le Docteur Frederick W. Bailes (1889-1970) reste un pionnier en matière de guérison spirituelle et l'un des plus populaires enseignants des sciences de l'esprit.

ISBN 978-2-7163-1367-4
14 x 22 cm
92 pages
10,15 €
Broché

Victoire sur vos problèmes

Lilian de Waters
Traduit de l'anglais par Mary Sterling

« Sachez aimer votre problème et gagner en calme intérieur » est le thème de ce livre de méditation. Chaque méditation permet de penser positivement et de retrouver le calme pour mieux apprivoiser son problème.

ISBN 978-2-7163-1511-1
21 x 17 cm / 80 pages
12,50 €
Broché et illustré

Vivre avec la dépression
Comment vivre avec un dépressif - Conseils pour un quotidien harmonieux

Matthew et Ainsley Johnstone
Traduit de l'anglais par Dominique Prédali

Écrit à 2 (par son épouse Kinsley et l'auteur Matthew Johnstone), Kinsley n'avait aucune idée de la signification du mot dépression jusqu'à ce que son mari en soit atteint. En effet, tout allait bien et le couple menait une vie harmonieuse. Kinsley n'avait jamais eu à se confronter à la dépression et n'aurait jamais cru que cela puisse l'affecter aussi durement. En effet, la dépression d'une personne proche dans sa vie privée ou son travail, nécessite une attitude et une attention bien particulière. Un geste ou un mot « standard » chez une personne équilibrée peut avoir une résonance tout autre chez une personne dépressive. Pour les auteurs, la dépression est une maladie traitable et ils ont réussi cette épreuve avec diligence, compassion et autant d'humour que possible.
Illustré, ce livre s'adresse aux personnes vivant ou travaillant avec des personnes dépressives. Elles y reconnaîtront là leurs traits et comportements communs dans le quotidien et surtout elles pourront être rassurées sur le comportement ou le mot juste pour faire du bien à la personne dépressive.

Originaire de Nouvelle-Zélande, Matthew Johnstone a travaillé comme publicitaire pendant plus de 15 ans à Sydney, San Francisco et New York parmi les meilleures agences du monde et a été récompensé plusieurs fois pour ses projets liés à l'industrie. Australien, vivant à Sydney, il partage son temps entre le consulting en créativité, les conférences, l'écriture et l'illustration de ses livres. Il est aujourd'hui directeur de l'Institut *Black dog* qui développe des programmes pour la compréhension de la santé mentale et des troubles de l'humeur au sein d'écoles et de lieux professionnels.

ISBN 978-2-7163-1398-8
14 x 22 cm
176 pages
15,20 €
Broché

Vivre ses émotions ou l'intelligence émotionnelle pour tous

Patrick Merlevede et Rachel Colas

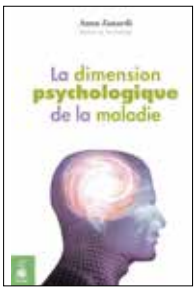
Les grands comédiens ont une maîtrise de leurs émotions et peuvent en jouer en s'appropriant celles de personnalités variées. Ce livre a pour but pratique de vous apprendre à regarder les émotions avec distance pour mieux les évaluer et les comprendre. Avec du recul, il vous donnera la possibilité de vivre vos émotions intelligemment aussi bien avec vos proches que dans la vie sociale. Cela n'exclut pas le droit d'être en colère, d'exprimer une vive émotion ou bien de vivre le bonheur intensément, mais d'en être pleinement conscient. Ce livre donne des pistes, des réflexions pour développer son Quotient Émotionnel (Q.E.) aussi bien à la maison qu'en société.

ISBN 978-2-7163-1338-4
14 x 22 cm
192 pages
16,25 €
Broché

Comment décoder et utiliser le langage du corps au quotidien

Anna Jakolska, actrice
Traduit de l'anglais par Dominique Prédali

Grâce à de nombreuses illustrations, photos et exercices, ce livre pratique et grand public, permet à tous lecteurs d'apprendre à mieux communiquer – en utilisant ou en évitant certains gestes –, mais aussi à mieux décoder ceux des autres. Ce livre permet d'adopter la bonne attitude pour séduire, cerner si votre interlocuteur vous écoute, décoder une personne qui ment, garder ses distances, faire bonne impression, etc.



ISBN 978-2-7163-1407-7
15 x 22 cm
238 pages
18,25 €
Broché

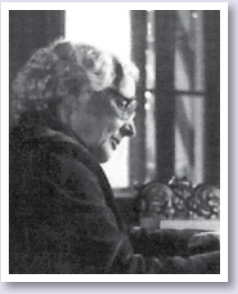
La dimension psychologique de la maladie

Anna Zanardi, docteur en psychologie
Traduit de l'italien par Alain Seyfried

Pourquoi tombons-nous malades ? Quels sont les déclencheurs psychologiques des maladies ? La nouvelle école de psychosomatique part de l'hypothèse que les manifestations physiques d'une pathologie sont en réalité le reflet d'un contenu profond, inconscient, exprimé de façon métaphorique par les organes impliqués dans cette pathologie.

Anna Zanardi est Docteur et Professeur en psychologie. Elle se spécialise en communication systémique et obtient plusieurs diplômes, notamment du Mental Research Institute de Palo Alto (USA), et du Lesley College à Harvard (USA).

Marie-Louise von Franz



Marie-Louise von Franz (1915-1998) a été pendant trente années la collaboratrice de C.G. Jung qu'elle a rencontré alors qu'elle avait dix-huit ans. C'est avec elle qu'il est entré, en 1933, dans l'exploration de l'alchimie qui devait fournir la matière de la partie décisive de son œuvre. Elle est le coauteur du testament alchimique de Jung Mysterium conjunctionis, dont elle a signé le troisième volume (Commentaire d'Aurora Consurgens). Ses travaux sur les contes de fées et la synchronicité font autorité et lui ont valu une notoriété mondiale. Résidant dans les environs de Zürich, Marie-Louise von Franz y exerçait la psychothérapie tout en poursuivant sa carrière d'écrivain et de conférencière internationale.

Nouvelle édition

Alchimie et imagination active

ISBN 978-2-7163-1656-9 / 15 x 22 cm / 160 pages / 16 € / Broché

L'auteur commente ici un traité alchimique classique du XVIIe siècle, écrit par Gerhard Dorn, médecin et disciple de Paracelse. Homme profondément religieux, il s'intéressa beaucoup aux relations entre l'alchimie et le christianisme, notamment aux problèmes du corps et du mal dans la vision chrétienne.

Rêves d'hier et d'aujourd'hui

ISBN 978-2-9079-6306-0 / 16 x 24 cm / 208 pages / 21,70 € / Broché

Marie-Louise von Franz nous décrit et commente des songes de personnalités historiques, de Thémistocle à Descartes, en passant par Socrate et Jung. Cet ouvrage est une magistrale application des découvertes de Jung dans le domaine de l'inconscient et du symbolisme des rêves, ainsi que des rêves qui jalonnèrent et déterminèrent l'itinéraire scientifique de Jung.

La passion de Perpétue

ISBN 978-2-9079-6314-5 / 16 x 24 cm / 184 pages / 21,70 € / Broché

À Carthage, au IIIe siècle de notre ère, dans la prison où elle attend la mort, une jeune chrétienne qui vient d'être mère est visitée par deux songes puissants qui changent son supplice en victoire. La force des visions de Perpétue a subjugué l'auteur alors qu'elle entendait Jung en faire le récit dans un cours. L'auteur, en examinant des songes annonçant la mort, montre que celle-ci est une phase d'une évolution la dépassant et tendant vers l'individualisation, qui est l'accomplissement de soi.

Nouvelle édition

L'ombre et le mal dans les contes de fées

ISBN 978-2-7163-1655-2 / 15 x 22 cm / 360 pages / 20 € / Broché

La foi dans le progrès et les lumières de la raison s'est aujourd'hui éclipsée, nous laissant aux prises avec le mystère du mal. Dialoguer avec les puissances mauvaises en nous pour les désarmer et les changer en influences bénéfiques, c'est là un aspect majeur de la réalisation décrite par la psychologie de C. G. Jung.

La femme dans les contes de fées

ISBN 978-2-7163-1130-4 / 15 x 22 cm / 320 pages / 20,30 € / Broché

L'auteur a puisé dans ce réservoir de symboles de l'âme collective que sont les contes de fées pour mettre en lumière les facettes variées de l'âme féminine. Son expérience de femme et de thérapeute lui permet de dégager de là de riches enseignements.

L'interprétation des contes de fées

ISBN 978-2-7163-1255-4 / 15 x 22 cm / 240 pages / 20,30 € / Broché

Les contes de fées, ces productions mystérieuses de l'âme populaire qui se racontaient aux veillées, ont longtemps joué le rôle d'un enseignement de sagesse destiné autant aux adultes qu'aux enfants.
On peut considérer ce livre comme une riche introduction à la série des ouvrages de l'auteur sur le sens profond des contes de fées.

La délivrance dans les contes de fées

ISBN 978-2-7163-1137-3 / 15 x 22 cm / 176 pages / 18,55 € / Broché

Les solutions proposées par les contes de fées, ces « rêves collectifs », reflets des archétypes et des dynamismes de l'inconscient collectif, peuvent nous mettre sur la voie de la délivrance.
C'est ce que nous montre avec sa justesse d'interprétation habituelle M. L. von Franz, dans ce 6e livre qu'elle leur a consacré.

Autres livres de M.-L. von Franz : page suivante (La Fontaine de Pierre)

PSYCHO JUNGIENNE

Disponibles uniquement à notre comptoir de vente

Marie-Louise von Franz

Les rêves et la mort
328 pages / 23 € / Broché/ 9782902707676

La lumière sort des ténèbres (avec Peter Birkhaüser)
160 pages / 28 €/ Broché/ 9782902707331

L'âne d'or, interprétation du conte d'Apulée
15 x 22 cm / 296 pages / 21,50 €/Broché/ 9782902707304

L'individuation dans les contes de fées
15 x 22 cm/312 pages/19,50 €/Broché/ 9782902707553

Les Mythes de création
15 x 22 cm/302 pages/19,5 €/Broché/ 9782902707362

Les modèles archétypiques dans les contes de fées
15 x 22 cm/360 pages/11,50 €/Broché/ 9782902707409

La princesse chatte
15 x 22 cm/224 pages/22 €/Broché/ 9782902707607

L'animus et l'anima dans les contes de fées
15 x 22 cm/200 pages/20 €/Broché/ 9782902707416

Aurora Consurgens
15 x 22 cm/504 pages/29 €/Broché/ 9782902707140

Nombre et temps
15 x 22 cm/328 pages/19,50 €/Broché/ 9782902707355

Alchimie, introduction à la psychologie et au symbolisme
15 x 22 cm/463 pages/23 €/Broché/ 9782902707454

Âme et archétypes
15 x 22 cm/464 pages/25 €/Broché/ 9782902707515

La voie des rêves
15 x 22 cm/304 pages/23 €/Broché/ 9782902707324

Imagination active, imagination musicale
15 x 22 cm/224 pages/25 €/ Broché/9782902707546

La quête du sens
15 x 22 cm/120 pages + CD/25 €/Broché/ 9782902707577

Ouvrage collectif

C. G. Jung et la voie des profondeurs
15 x 22 cm/392 pages/22 €/Broché/ 9782902707317

Hayao Kawaï

Le Bouddhisme et l'art de la psychothérapie
15 x 22 cm/198 pages/20 €/Broché/ 9782902707317

C.G. Jung

Entretiens
216 pages/20 €/ Broché/9782902707522

Marie Sanjuan

Au fil des nuits, au fil des jours
15 x 22 cm/280 pages/23 €/ Broché/9782902707379

Barbara Hannah

Le symbolisme des animaux
494 pages/24 €/ Broché/ 9782902707393

Jung, sa vie et son œuvre
15,5 x 23,5 cm/480 pages/24 €/Broché/ 9782902707461

Réalité du monde intérieur
15 x 22 cm/240 pages/22 €/Broché/ 9782902707485

Edward Edinger

Rencontre avec le Soi
16 x 24 cm/120 pages/17,50 €/Broché/ 9782902707560

L'Archétype de l'Apocalypse
296 pages/20 €/ Broché/ 9782902707386

Sibylle Birkhäuser-Oeri

La Mère dans les contes de fées
15 x 22 cm/408 pages/24 €/Broché 9782902707492

Anciens textes alchimiques

Le Rosaire des philosophes
16 x 23 cm/248 pages/22 €/Broché/ 9782902707669

Le verger chimique, interprétation du conte d'Apulée
15,5 x 23,5 cm/136 pages/20 €/Broché/ 9782902707423

Étienne Perrot

Quand le rêve dessine un chemin
304 pages + 1 CD / 25 € / Broché / 9782902707621

La voie de la transformation
16 x 23,5 cm / 382 pages / 22 € / Broché / 9782902707508

Coran teint
16 x 23,5 cm / 336 pages / 18,50 € / Broché / 9782902707478

Les trois pommes d'or
16 x 23,5 cm / 404 pages / 18,50 € / Broché / 9782902707133

La consolation d'Isaïe
16 x 23,5 cm / 248 pages / 15 € / Broché / 9782902707171

Des étoiles et des pierres
16 x 23,5 cm / 280 pages / 18,50 € / Broché / 9782902707201

Le jardin de la reine
16 x 23,5 cm / 292 pages / 18,50 € / Broché / 9782902707225

L'aurore occidentale
16 x 23,5 cm / 196 pages / 11,50 € / Broché / 9782902707164

Mystique de la terre
15,5 x 23,5 cm / 254 pages / 18,50 € / Broché / 9782902707652

Lao Tseu

Tao Te King
172 pages / 28 € / Broché / 9782902707447

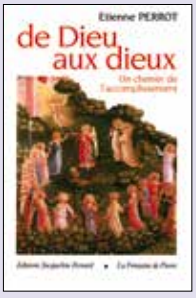
Étienne Perrot

Étienne Perrot s'est fait connaître par sa version du Yi King, le livre des Transformations de la Chine d'après Richard Wilhelm. Il a traduit plusieurs ouvrages sur l'alchimie dont 5 volumes de Jung et a aussi publié 9 ouvrages. Conférencier, interprète de rêves, il a été chargé de cours sur l'alchimie à l'Institut C. G. Jung de Zurich. Il est le fondateur avec son épouse Francine Saint René Taillandier, de la collection Fontaine de Pierre.

Chroniques de la vie libérée

ISBN 978-2-9079-6305-3 / 16 x 24 cm / 224 pages / 20,10 € / Broché

L'auteur montre la transformation à l'œuvre dans l'existence même et livre des expériences attestant la fécondité de l'épreuve et les possibilités inouïes de renouvellement que contient la vie.



De Dieu aux dieux

Un chemin de l'accomplissement

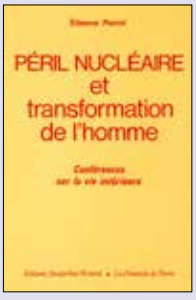
ISBN 978-2-9079-6300-8 / 16 x 24 cm / 208 pages / 18,55 €/ Broché

Le présent ouvrage n'entre dans aucun genre, ni aucune catégorie. Il exprime la vie telle qu'elle veut se manifester à travers un individu, solennelle ou familière, sérieuse ou remplie de fantaisie et d'humour. Ce que l'auteur offre est avant tout un journal, et ce journal est celui d'un alchimiste, d'un homme appelé à transmuer.

Les rêves et la vie

ISBN 978-2-7163-1333-9 / 16 x 24 cm / 352 pages / 22,30 € / Broché

Livre rassemblant le texte des trente émissions d'interprétations de rêves données sur France Inter en 1978-1979 avec Henri Gougaud et Jacques Pradel. Cet ouvrage constitue une collection de rêves interprétés, unique dans notre langue. Le meilleur ouvrage qui soit sur le rêve et son symbolisme transformant.



Péril nucléaire et transformation de l'homme

ISBN 978-2-9079-6316-9 / 16 x 24 cm / 237 pages / 21,70 € / Broché

L'épée de Damoclès nucléaire plane sur l'humanité, créant un climat d'angoisse qui se réveille à chaque crise internationale. La réconciliation intérieure est le seul recours de l'individu face à l'embrasement atomique. Ce livre est composé de conférences sur la vie intérieure, par Étienne Perrot (1980-1982). Chaque exposé est suivi de dialogues animés avec l'auditoire portant sur des questions pratiques de vie intérieure et aussi, de vie concrète.

Autres livres d'É. Perrot : page précédente (La Fontaine de Pierre)

ISBN 978-2-7163-1560-9
16 x 24 cm / 352 pages / 25 € /Broché

Disponible aussi en :
ePub 9782716315784
eBook 9782716315965

Les énergies du mal
en psychothérapie analytique jungienne

Bertrand de la Vaissière

Ce livre poursuit l'investigation entamée dans le premier ouvrage de l'auteur, « le travail des rêves en psychothérapie analytique jungienne », qui mettait l'accent sur le travail de l'inconscient et la clinique du processus alchimique. Issu d'une longue pratique analytique ce nouvel ouvrage montre à quel point le processus, à l'œuvre dans les rêves des patients, impose de rencontrer l'ombre et le mal. Et comment tout individu a la possibilité, dans une certaine mesure, de se défaire de l'emprise du mal, ou de modifier son rapport au mal. Les énergies du mal font partie de notre réalité quotidienne. Nous pouvons tous y être confrontés directement ou indirectement. La dépression et les différentes atteintes psychopathologiques personnelles ou dans l'entourage, les maltraitances familiales ou professionnelles en attestent. L'engagement en psychothérapie est une nécessité pour certains dans la mesure où il permet de mieux prendre en compte la souffrance et où il ouvre une possibilité de libération de l'être. La question se pose aussi de savoir si les forces qui sont à l'œuvre, et sont susceptibles de conduire au mal tant sur le plan individuel qu'au niveau collectif peuvent faire l'objet d'un travail conscient, en psychothérapie en vue de les intégrer ou de leur donner une place différente ? Quelle peut être la forme de ce travail. Correspond-il à ce que les traditions et les philosophies ont depuis toujours préconisé. Qu'apporte-t-il de nouveau ?

ISBN 978-2-7163-1487-9
16 x 24 cm / 320 pages / 25 € / Broché

Disponible aussi en :
ePub 9782716315760
eBook 9782716315951

Le travail des rêves en psychothérapie analytique jungienne

Bertrand de la Vaissière

Ce présent opus a pour ambition de contribuer à témoigner de l'intérêt clinique, trop méconnu, des travaux de Jung. La psychothérapie alchimique ne se conçoit pas en dehors du travail des rêves dans lesquels on repère aujourd'hui les mêmes images fondamentales et les dynamiques du processus déjà contenues dans la tradition hermétique.
Les 44 illustrations et études de cas qui sont incluses dans cet ouvrage en attestent… Pour les cliniciens, l'accent est d'abord mis sur la *materia prima* et une part importante de l'ouvrage est également consacrée à illustrer les trois couleurs de l'œuvre qui correspondent au désir d'individuation : l'œuvre au noir (nigredo), l'œuvre au blanc (albedo) et l'œuvre au rouge (rubedo).
Ce livre issu d'un long travail expérimental voudrait s'adresser à un public plus large que celui des spécialistes, et témoigner auprès de tous ceux qui, de près ou de loin, sont concernés par la psychothérapie de l'importance clinique de la symbolique alchimique.

Bertrand de la Vaissière, né en 1949, analyste et conférencier. Il exerce la psychothérapie analytique jungienne et organise des groupes de travail en région d'Avignon et sur Paris. Il publie des articles dans diverses revues.

Travail initiatique avec les contes

ISBN 978-2-7163-1690-3 / 15 x 22 cm / 192 pages / 20 € /Broché et illustré /
Couverture provisoire

Hildegard Wiedemann
Traduit de l'allemand par Anne-Elisabet Larsson

Cet ouvrage propose et explore toute une série de méthodes pour travailler les contes, telles que la visualisation, la peinture et le dessin méditatif, l'expression gestuelle et la danse, libre ou en cercle.

ISBN 978-2-7163-1524-1
16 x 24 cm / 256 pages / 23 € / Broché

Disponible aussi en :
ePub 9782716315777
eBook 9782716315951

Les facettes de l'âme ou la fusion entre l'esprit et la matière

Marie-Laure Colonna

Accessible à tous, l'art de rêver, l'apprentissage progressif de l'accueil et de l'interprétation des images issues de l'inconscient est bien sûr, une part capitale du cheminement que l'auteur va illustrer tout au long de ces chapitres par des récits de rêves et de situations relatées par ses analysants au fil des séances.
La créativité de l'âme est le thème omniprésent du livre, et l'auteur nous en présente tour à tour ses différentes facettes indissociables. Aujourd'hui encore la psychologie des profondeurs a gardé ce terme Psyché pour situer les phantasmes et les délires, les folies et les maladies de l'humanité tout comme les plus belles œuvres de conscience dont elle est capable. Parmi la trentaine de textes déjà publiés dans des ouvrages collectifs ou encore dans les *Cahiers jungiens de psychanalyse*, l'auteur nous démontre que cette créativité de l'âme intervient dans l'accomplissement de la guérison – l'on vient en analyse parce que l'on souffre – et parce que le contact avec l'inconscient va permettre de déchiffrer ses symptômes et de trouver de nouvelles pistes pour relancer sa vitalité. Mais aussi et surtout dans le sens d'évolution de la personnalité nommé par Jung : processus d'individuation.

Marie-Laure Colonna est philosophe et psychanalyste jungienne. Elle est l'auteur de nombreux articles, notamment dans *Les Cahiers jungiens de psychanalyse*, sur les liens entre la sexualité et la spiritualité.

ISBN 978-2-7163-1570-8
16 x 22 cm / 336 pages
25 €
Broché
Nouvelle édition

Le monde intérieur de l'enfance

Préface du Professeur Henri Joyeux
Frances G. Wickes
Traduit de l'anglais par Francine Saint René Taillandier

Ce livre dont la première édition anglaise date de 1927 n'a non seulement pas pris une ride, mais il devrait être lu par tous les parents qui attendent un enfant ou qui en ont déjà, et par tous les enseignants et thérapeutes qui souhaitent mieux comprendre et aider « leurs » enfants dans l'apprentissage de la vie et de ses difficultés. Même si l'évolution de la société est passée par là, que le monde économique et social a totalement changé et bouleversé nos habitudes et notre mode de vie, le monde intérieur de l'enfant lui, n'a pas changé : le jeu, les rêves, les cauchemars, les fantasmes font partie de son univers et curieusement sont toujours les mêmes selon l'âge. Les peurs et les angoisses aussi. Comprendre cela, c'est aider l'enfant et l'adolescent à aller vers sa liberté personnelle. Ce livre apporte un éclairage original et particulièrement instructif à notre connaissance de l'enfance. Il est facile à lire et est à la portée de tous.

Enseignante, psychologue auprès d'établissements scolaires, « analyste » d'enfants et d'adulte, c'est dans son vieil âge que l'américaine Frances Wickes (1875-1967) se tourne vers son riche passé pour nous faire partager le fruit de plus de 40 ans de pratique thérapeutique. À la suite de sa rencontre avec le grand psychologue suisse Carl Gustav Jung, elle décide d'appliquer à sa pratique les découvertes de ce dernier aux problèmes de l'enfance et de la relation de l'enfant avec ses parents.

Nouvelle édition

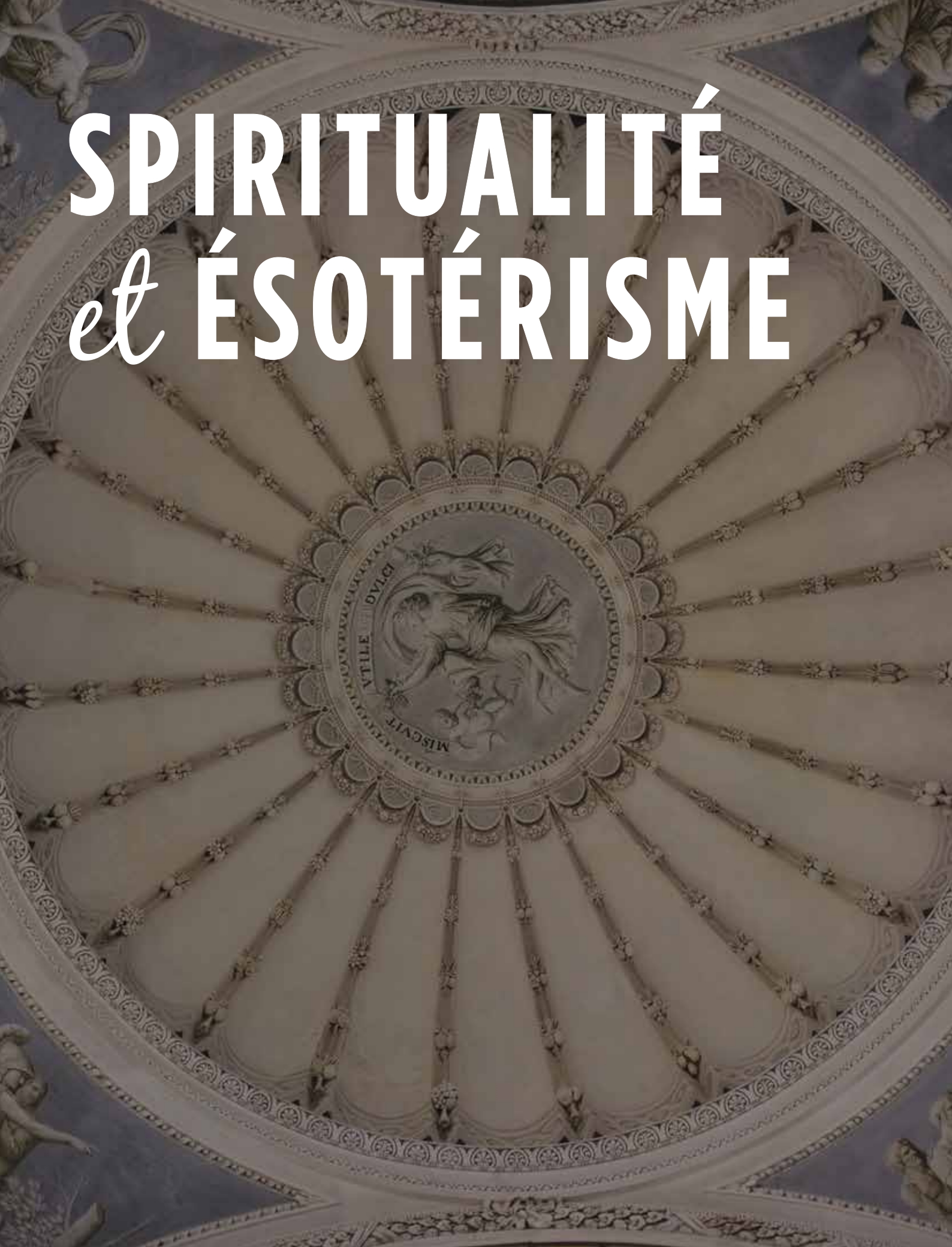
Rencontres avec l'âme

ISBN 978-2-7163-1685-9 / 15 x 22 cm / 280 pages / 20 € /Broché

Barbara Hannah

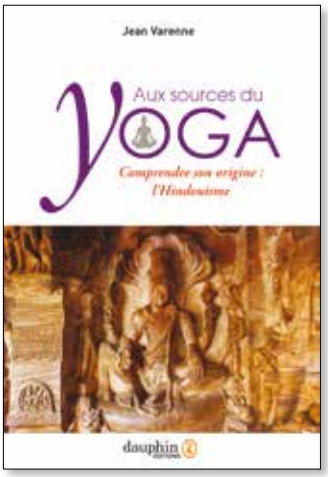
L'imagination active – rêve vu et entendu à l'état de veille – est l'outil par excellence le plus puissant de la psychologie jungienne, accomplissant des miracles de transformation intérieure.

SPIRITUALITÉ *et* ÉSOTÉRISME



NOUVEAUTÉS 2019

Religion



Aux sources du Yoga

Comprendre son origine : l'Hindouisme

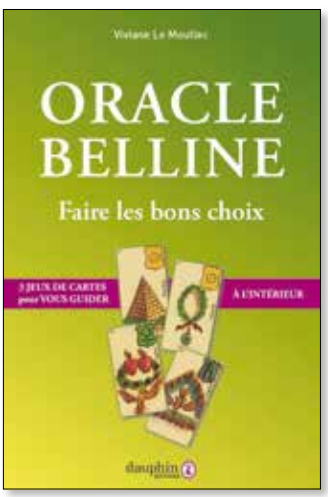
Jean Varenne

ISBN 978-2-7163-1677-5 / 15 x 22 cm / 204 pages / 19 €

Le Yoga a gagné, ces dernières années, une large audience en Europe. Mais il reste mal connu. On sait qu'il ne saurait être réduit à une gymnastique euphorisante et qu'il n'a rien à voir avec les sectes pseudo-orientales qui ont proliféré dans les années soixante. Reste à déterminer où se situe exactement cette discipline originale née en Inde il y a quarante siècles. Pour y parvenir, ce livre nous convie à un retour « aux sources ». On découvre que le Yoga est une philosophie (une « vue du monde ») et une méthode spirituelle débouchant sur une Sagesse qui prend en compte la personne humaine tout entière « corps et âme ». Le succès du Yoga en Occident s'explique-t-il par le fait qu'il conduit à maîtriser les muscles, le souffle, le psychisme, etc. et à le faire dans le sens d'une ouverture vers la spiritualité la plus haute. Quoi de plus actuel, en ce début du XXIe siècle ?

Jean Varenne, professeur émérite à l'université de Lyon, a été un spécialiste de l'Histoire des religions et de la civilisation de l'Inde. Auteur de plusieurs ouvrages sur la pensée traditionnelle indienne et sur l'Iran préislamique, il a également donné de nombreuses traductions de textes sanskrits (Le Véda, Les Upanishads du Yoga, La Célébration de la Grande Déesse, etc.). Il a vécu plusieurs années en Inde et a participé aux travaux de la Fédération Française de Yoga, et de l'Union Européenne de Yoga. Il a dirigé pendant dix ans la Revue Française du Yoga.

Arts divinatoires



Oracle Belline - Faire les bons choix

3 jeux de cartes pour vous guider

Nouvelle édition de « Des réponses aux questions avec la croix »

Viviane Le Moullec

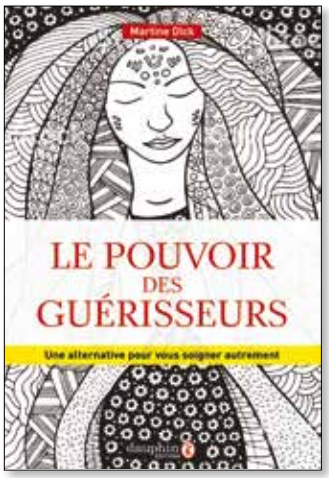
ISBN 978-2-7163-1672-9 / 16 x 24 cm / 288 pages + 3 jeux de cartes / 22 € / Broché

Ce guide simple et pratique vous permet de tirer les cartes (face cachée) de 3 façons différentes pour répondre aux questions que vous vous posez :

- **1er jeu :** le tirage en croix à 4 cartes : « j'ai un projet », « je veux acheter un appartement », « je veux me mettre en couple », « je veux changer de travail » alors choisissez le jeu du tirage en croix avec ses 4 cartes (1. Mon souhait, 2. Le frein, 3. Le conseil, 4. Le résultat possible),
- **2e jeu :** le tirage à 2 cartes : « j'ai un problème », « je n'arrive pas à trouver un appartement », choisissez 2 cartes pour 2 conseils (les cartes « Cessez », « Aidez »),
- **3e jeu :** le tirage à 1 carte : « ma situation est toujours bloquée », dévoilez LA carte qui vous explique pourquoi ?

NOUVEAUTÉS 2019

Ésotérisme



Le pouvoir des guérisseurs

Une alternative pour vous soigner autrement

9 782716 316897

Martine Dick

ISBN 978-2-7163-1689-7 / 16 x 24 cm / 416 pages / 23 € / Broché

Quels que soient leurs époques et leurs pays, les guérisseurs antiques et quantiques ont toujours existé. Entre science et traditions, que sait-on d'eux vraiment ? Quels sont leurs secrets et leurs véritables pouvoirs ?
Des réponses que nous donne Martine Dick dans cet ouvrage. On y découvre l'Histoire des guérisseurs de la préhistoire à nos jours. Quel est le quotidien d'un guérisseur contemporain ? Son savoir.
Les diplômes et les formations qui existent aujourd'hui et le code de déontologie.
En annexe, le lecteur trouvera un dictionnaire des mots anciens, les expressions favorites du grand-père Théodore et un dictionnaire des mots ésotériques.

Kriya Yoga

Paramahamsa Hariharananda

Paramahamsa Hariharananda naquit, en Inde, le 27 mai 1907. Dans la tradition du Kryia Yoga, il fait partie de la lignée des maîtres réalisés : Babaji Maharaj, Shriyukteswar, Paramahamsa Yogananda, auteur du célèbre ouvrage « Autobiographie d'un Yogi ».

5e édition

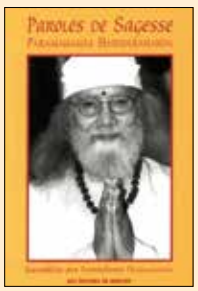
Kriya Yoga

La vie spirituelle originelle transmise par les maîtres réalisés

9 782716 313513

ISBN 978-2-7163-1351-3 / 15 x 22 cm / 250 pages / 18,25 € / Broché et illustré

Paramahamsa Hariharananda est le plus grand maître du Kriya Yoga qui a atteint l'état de nirvikalpa samadhi. Il a conduit personnellement les cours de méditation et a enseigné à tous, que le contrôle du souffle est le contrôle de soi, la maîtrise du souffle est la maîtrise de soi, et l'état de suspension du souffle est l'immortalité. Il s'est éteint le 3 décembre 2002. C'est dans les années qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale et après les États-Unis que l'Europe découvrit le Kriya Yoga. L'intérêt fut suscité par la parution de l'ouvrage enthousiasmant de Paramahamsa Yogananda, « Autobiographie d'un Yogi ».



Paroles de sagesse

9 782716 311847

ISBN 978-2-7163-1184-7 / 12 x 17,5 cm/ 96 pages/ 7,70 € / Broché

Paroles de Sagesse est un petit livre de sagesse élaboré par un des maîtres du Kriya Yoga. Il nous livre diverses pensées et réflexions sur le monde, la vie, le couple, la nature, la clairvoyance et bien d'autres thèmes, avec aussi un certain humour.

Kriya Yoga

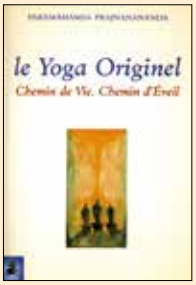
Paramahamsa Prajñanananda

Paramahamsa Prajñanananda est né en 1960 en Inde. Disciple de Paramahamsa Hariharananda et son successeur désigné, il vit toujours en Inde et enseigne le Kriya à l'Ashram d'Orissa.

Les grands maîtres spirituels du Kriya Yoga

ISBN 978-2-7163-1610-1 / 15 x 22 cm / 156 pages / 15 € / Broché

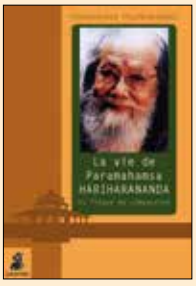
La renaissance du Kriya Yoga actuel débuta en 1861 grâce à Mahavatar Babaji. Jusqu'à ce jour, l'enseignement du Kriya Yoga se transmet toujours de Maître à disciple. C'est dans les années qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale et après les États-Unis que l'Europe découvrit le Kriya Yoga et l'intérêt en fut suscité par la parution de l'ouvrage enthousiasmant de Paramahamsa Yogananda, *L'autobiographie d'un Yogi*, aujourd'hui devenu un best-seller traduit en plusieurs langues. Paramahamsa Yogananda révélait dans ce livre l'existence d'un saint christique, un yogi immortel : Mahavatar Babaji. Puissant système de méditation basé sur la science du souffle, le Kriya Yoga intensifie la pratique spirituelle et religieuse. Plus qu'une technique de yoga, c'est une philosophie pratique adaptée à chaque individu du monde moderne. Ce livre décrit les 7 principaux Maîtres du Kriya Yoga et leurs enseignements en nous donnant des informations essentielles et concises pour mieux comprendre cette technique.



Le yoga originel
Chemin de vie, chemin d'éveil

ISBN 978-2-7163-1280-6 / 15 x 22 cm / 136 pages / 12,15 € / Broché

Qu'est-ce que le yoga originel ? En quoi est-il un chemin d'éveil pour tous ceux qui le pratiquent ? L'auteur nous livre ici les bases du Kriya Yoga, les termes les plus utilisés pour le comprendre et le pratiquer correctement.



La vie de Paramahamsa Hariharananda

ISBN 978-2-7163-1343-8 / 15 x 22 cm / 256 pages / 21,30 € / Broché et illustré

Ce livre est la biographie d'un des maîtres du Kriya Yoga, Paramahamsa Hariharananda et l'histoire des grandes étapes de vie. Cette biographie fascinante abonde de détails aussi bien sur la vie et les enseignements de ce Grand Maître, que sur l'héritage spirituel de l'Inde.

Itinéraire d'un Yogi

ISBN 978-2-7163-1427-5 / 15 x 22 cm /256 pages / 15,20 € / Broché

Ce livre est l'histoire de deux êtres d'exception, qui ont donné le meilleur d'eux-mêmes afin de pouvoir guider et accompagner bien d'autres personnes sur la voie de la réalisation. Le cygne est la seule créature capable de séparer l'eau du lait, lorsque les deux ont été mélangés. Par similitude, le Paramahamsa (cygne suprême) est un Maître réalisé qui a atteint l'état yogique le plus élevé (nirvikalpa samadhi) ; il peut toujours faire la distinction entre le réel (sa) et l'irréel (ham).

Druidisme

Le druidisme au quotidien
Guide pratique et philosophique

4e édition

ISBN 978-2-7163-1562-3 / 17 x 24 cm / 480 pages / 25 € / Broché

Viviane Le Moullec

L'auteur nous livre ici vingt années de travail sur le druidisme et ses nombreux aspects au quotidien :
- LA MAISON. Apprendre à repérer un lieu favorable, installer son habitation au bon endroit, s'inspirer de l'antique science des menhirs même le plus minuscule;
- LES PLANTES. Même si vous n'avez pas de jardin, accueillez le Trèfle qui console des chagrins, le Gui et le Houx qui fêtent l'amour, etc. et apprivoisez les plantes et préparez de véritables élixirs alchimiques végétaux.
- LES LÉGENDES DU MONDE CELTE et son sens véritable.
- LA SPIRITUALITÉ. Il y a 4 000 ans, un bouleversement climatique inouï nous a fait entrer en "Cytraul", l'enfer froid du désespoir.

Et en bonus :
- UN DICTIONNAIRE de 250 définitions, termes et expressions druidiques et celtiques, schémas et exemples applicables au quotidien.
- UNE BIBLIOGRAPHIE de 80 ouvrages, ciblée et commentée, qui cite aussi bien les auteurs anciens que les plus récents.

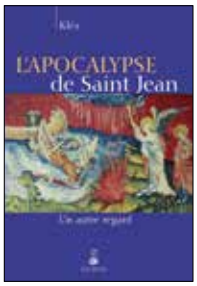
Tout ce que raconte Jules César concernant les druides est intégralement cité et commenté. Voilà donc un ouvrage à la fois savant et pratique, qui vous fera retrouver vos racines avec passion et respect.

Fêtes et rituels du druidisme

ISBN 978-2-7163-1403-9 / 17 x 24 cm / 382 pages / 22,30 € / Broché

Qu'est-ce que le druidisme ? Quel sens a-t-il aujourd'hui ? Ce livre très complet et approfondi décrit ce qu'il faut savoir sur les Celtes et leur antique religion, le Druidisme :
- son Histoire, les fondements religieux, les fonctions sacerdotales
- Les rituels
- Les 3 prières traditionnelles
- Les rituels familiaux
- L'esprit des 8 cérémonies calendaires
- Les huit rituels calendaires
- les Rituels d'intronisation
- Ultimes questions sur le druidisme.

Druidesse depuis 1981, pratiquant le Druidisme depuis 1971 et l'étudiant depuis bien plus de temps, Viviane Le Moullec transmet fidèlement son héritage du passé.
Sa longue expérience du journalisme dans le domaine des industries de pointe lui a donné l'esprit de clarté et de simplicité nécessaires pour rendre utilisables au quotidien les trésors précieux de ce qui fut notre tradition pendant des millénaires.



ISBN 978-2-7163-1510-4
15 x 22 cm
390 pages
24 €
Broché

L'Apocalypse de Saint Jean
Un autre regard

Klea

Ce livre est le testament initiatique de Saint Jean, disciple bien-aimé – et bien instruit – de Jésus-Christ. Magnifique mais discrète évocation des sept clés que sont la numérologie, l'astrologie, le tarot, l'arbre des Sephiroth, les lettres hébraïques, l'alchimie et toute transformation intérieure, il n'a certes rien d'effrayant, mais informe avec vigueur que la purification est la seule voie d'ascension possible. L'Apocalypse n'est donc pas une prophétie de destruction ou de fin du monde, comme le bruit en a trop longtemps circulé, mais une voie d'ouverture et d'évolution que chacun peut assimiler selon sa propre sensibilité.
L'auteur a tenté de revenir aux sources pures qui décodent presque chaque phrase du texte : les opérations alchimiques jusque-là mystérieuses et les sentiers de l'arbre de vie y trouvent leur place. Elle estime qu'il est plus que temps de rendre à Saint Jean ce qu'il nous a donné : une illumination de la vie et de l'âme, un message de compréhension et d'amour, une meilleure connaissance de l'univers et de l'individu qui s'y intègre.

Kléa est l'auteur de nombreux ouvrages sur la numérologie, le tarot et l'astrologie, parus aujourd'hui chez le même éditeur.

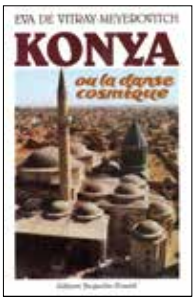
ISBN 978-2-7163-1553-1
15 x 22 cm
256 pages
21 €
Broché

La méditation Ajikan
Découverte et pratique

Taiko Yamasaki
Traduit du japonais par Jean-Michel Mollier

Ce livre, le premier en langue française sur le sujet, se propose de faire connaître l'enseignement du Mikkyo et la pratique de la méditation Ajikan qui en est l'essence. Au Japon, il y a 1200 ans déjà, les moines des temples bouddhistes de tradition ésotérique (le Mikkyo) pratiquaient une forme de méditation alors inaccessible aux laïcs. Il faudra attendre le XXe siècle pour que timidement, Ajikan, la méditation sur la lettre sanscrite « A », rompe avec son confinement monacal.
Le « propre esprit » dont il est question ici, c'est Aji Honpusho, littéralement « la lettre « A » à l'origine incréée, non née ». Il existe donc un lien étroit entre le cœur de l'enseignement du Mikkyo et la lettre sanscrite « A » qui sert de support à la méditation Ajikan.
Avec la pratique de la méditation Ajikan, nous découvrons notre personnalité universelle dont la nature est fondamentalement pure, illimitée et altruiste.

L'auteur, Yamasaki Taiko est Grand Maître, Grand Dignitaire et pratiquant renommé du Mikkyo de tradition Shingon dans la branche ancienne de Koyasan. Résident au Japon depuis plus de 30 ans, Jean-Michel (Taishin) Mollier est le disciple direct de Yamasaki Taiko.



Konya ou la danse cosmique

ISBN 978-2-9079-6303-9 / 16 x 24 cm / 192 pages / 20,10 € / Broché

Eva de Vitray-Meyerovitch

C'est à Konya, au cœur de la Turquie, que vécut au XIIIe siècle, l'un des plus grands poètes de tous les temps, Djalâl-od-Dîn Rûmî, qui fonda la confrérie des derviches tourneurs. Après avoir fait l'éloge de ce haut lieu de la spiritualité, où saint Paul prêcha l'Évangile pour la première fois, l'auteur nous présente la figure exceptionnelle de Rûmî, son enseignement, et l'importance spirituelle de la danse cosmique.

Religion

Ghislaine de Montangon

Est l'auteur de nombreux articles publiés dans le monde associatif auquel elle participe activement depuis qu'elle a dû mettre fin à sa carrière professionnelle aux Editions Buchet/Chastel. Elle est l'auteure des Ecrits d'Oriane, préfacé par le Dr Charbonier. Mère d'une jeune femme devenue mutique à la suite d'un lourd traumatisme crânien dû à un accident de voiture, elle découvrira les bienfaits d'une technique thérapeutique incomparable, la Communication Profonde Accompagnée (CPA).

Pourquoi je suis chrétienne

Un itinéraire spirituel éclairé par Gregg Braden, Jill Bolte Taylor, Arnaud Desjardins, Emilie Gillabert, Annick de Souzenelle, l'Évangile de Thomas, Yvonne Trubert

ISBN 978-2-7163-1600-2 / 14 x 22 cm / 240 pages / 16 € / Broché

Découvrir le sens profond de sa vie, le pourquoi des difficultés et des joies de son existence, sont des questions que chacun est amené à se poser un jour ou l'autre. Ayant eu à traverser des épreuves douloureuses, l'auteure s'est confrontée à cette immense quête. Ce livre est la synthèse de cette longue recherche. Cet ouvrage très actuel repose sur la démarche de l'auteure qui fait appel autant à des avancées scientifiques – notamment sur la conscience – qu'aux travaux d'exégèse d'Annick de Souzenelle sur la Genèse et de Maurice Gillabert sur l'Évangile selon Thomas. C'est au cours de ce cheminement que l'auteure redécouvre un christianisme mystique, celui du « Je SUIS » et du pouvoir infini des « énergies créatrices », celles de l'Amour.

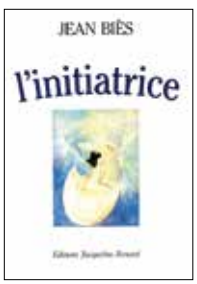
Autre livre de G. de Montangon : *Les écrits d'Oriane* (p. 57)

Les mystères de la Bible

ISBN 978-2-7163-1041-3 / 14 x 22 cm / 256 pages / 15,15 € / Broché

Jack Ensign Addington
Traduit de l'anglais par Mary Sterling

Tout le monde est capable de lire la Bible dans le sens littéral ; cependant l'auteur montre comment une connaissance des mots-clés, du sens caché des noms propres et du mystère enfermé dans les nombres et les symboles qui jalonnent la Bible, peut nous révéler son vrai message.



L'initiatrice

ISBN 978-2-9079-6311-4 / 16 x 24 cm / 220 pages / 21,60 € / Broché

Jean Biès

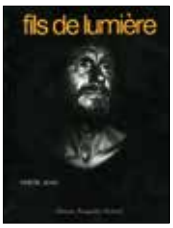
Un jour de 1951, un jeune garçon, perdu dans le monde moderne et déjà pétri de rationalisme, entre dans une librairie d'Alger. Une femme d'exception lui fait faire une découverte qui a valeur de coup de foudre : sagesses orientales, soufisme, hindouisme, orthodoxie. Elle deviendra vite sa conseillère, sa confidente et son amie, présidera bientôt à sa seconde naissance, l'initiera à l'art du bonheur.

Religion

Prières juives
Présentées par Jean Tourniac

ISBN 978-2-9079-6317-6 / 14 x 21 cm / 150 pages / 18,55 € / Broché

Affirmation du monothéisme et de l'amour, la prière juive est l'expression spontanée d'une confiance filiale, affectueuse autant que déférente, envers l'Éternel, « notre Père, notre Roi ».



Fils de lumière

ISBN 978-2-9079-6312-1 / 16 x 20 cm / 128 pages / 18,55 € / Broché

Frère Jean

Ce livre n'a pas la prétention d'être une étude théologique, il est la relation poétique d'une expérience monastique vécue dans la ville.

Pèlerinage au Mont Athos
Le jardin de la Vierge

ISBN 978-2-9079-6320-6 / 17 x 24 cm / 180 pages / 18,55 € / Broché

Frère Jean

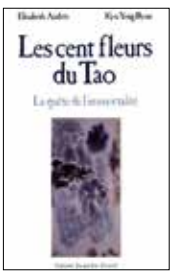
Cet ouvrage suit l'itinéraire spirituel du Frère Jean, moine orthodoxe, sur la Sainte Montagne. La vie quotidienne des moines, l'histoire des monastères, l'organisation de l'Église y sont largement développées, mais ce qui accompagne le lecteur, c'est avant tout la prière du cœur, l'ascèse, et le thème délicat de la mort avec la « naissance du ciel » d'un vieux staretz russe. Nombreuses photos.

Lettres de Rûmî

ISBN 978-2-9079-6309-1 / 14 x 21 cm / 177 pages / 16,95 € / Broché

Djalâl-Od-Dîn-Rûmî

135 lettres du plus grand poète mystique du XIIIe siècle, extraite d'après le manuscrit d'Istanbul, par Youssef Djamshidi, Téhéran, 1956. Recommandations de protégés auprès d'un ministre, expression de gratitude pour les faveurs accordées, lettres adressées à son fils et à sa belle-fille, vers, citations, réflexions, marque d'amitié.



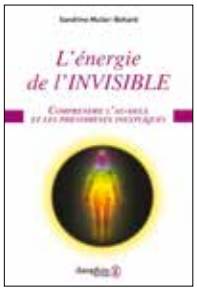
Les cent fleurs du Tao
La quête de l'immortalité

ISBN 978-2-9079-6319-0 / 14 x 22 cm / 184 pages / 18,55 € / Broché

E. Andrès et Ky Yong Byun

Texte poétique, offrant à la fois un système philosophique cohérent et le secret du bonheur, compendium de sagesse, le texte de Lao Tseu révèle les lois du cosmos et les secrets efficaces de leur mise en œuvre.

Au-delà



ISBN 978-2-7163-1682-8
15 x 22 cm
200 pages
16 €
Broché

2de édition

L'énergie de l'invisible

Sandrine Muller-Bohard

Sandrine Muller-Bohard est installée dans une vie tout à fait ordinaire, où elle patine des meubles avec son mari lorsqu'elle reçoit le don de guérisseuse de manière surréaliste. C'est justement de cela dont il est question dans ce livre… ou plus précisément, de l'invisible. Son don lui permet de percevoir l'aura des gens, ainsi que l'énergie vitale de leur corps.
L'auteure nous parle de certains maux qui prennent leur source dans le déséquilibre énergétique du corps : le membre fantôme, la paralysie du sommeil, l'aura décalée. Elle nous les explique dans cet ouvrage qui vous apprendra à reconnaître votre profil d'aura en fonction de votre personnalité : Pourquoi les éponges à émotions captent-elles les mauvaises énergies de ceux qui les côtoient ? Que se passe-t-il quand on se forge une carapace pour ne pas subir les coups durs de la vie ? Pourquoi certaines personnes (qu'elle nomme les vampires énergétiques) ont le don de vous vider de votre énergie au travers d'une simple conversation téléphonique ?
Enfin, au travers de vécus personnels, l'auteure nous apprend comment communiquer avec nos chers défunts qui nous protègent.

Aujourd'hui guérisseuse et magnétiseuse, Sandrine Muller-Bohard a exercé auparavant le métier de patine de meubles anciens qu'elle finira par abandonner. Aujourd'hui, elle consulte dans son cabinet en banlieue parisienne.

ISBN 978-2-7163-1601-9
16 x 24 cm
400 pages
23 €
Broché

Les passeurs d'âmes

Leurs rôles face aux manifestations de l'invisible

Martine Dick

Capables de « capter » les âmes errantes et les énergies positives ou négatives, les passeurs d'âmes ont pour rôle de libérer ces esprits en transmettant leur ultime message et en les guidant vers l'au-delà. Cette activité vieille comme le monde, autrefois mieux tolérée et plus officielle, permet à ses membres de créer un lien entre la vie et la mort. Objets de fascination, de scepticisme ou de crainte, les passeurs d'âmes sont aujourd'hui des témoins de l'invisible peu reconnus dans nos sociétés industrielles où le matérialisme bat son plein.
Martine Dick nous livre dans cet ouvrage sa grande connaissance et son expérience du paranormal. À travers le récit d'histoires vraies et d'anecdotes fascinantes, elle répond à de nombreuses questions que nous n'osions pas poser à propos des phénomènes paranormaux. Quels sont les êtres invisibles auxquels doivent faire face les passeurs d'âmes ? Comment les distingue-t-on, de quelle manière communiquer avec eux ? Comment devient-on passeur d'âmes ? Un livre troublant sur les secrets d'une profession en lien direct avec les manifestations de l'au-delà.

Martine Dick pratique le métier de magnétiseuse en France depuis plus de 30 ans. Sa vocation s'exprime depuis deux générations, puisque c'est son grand-père qui l'initia dès toute petite aux mystères de l'invisible. Basée à Rouen, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages parus chez le même éditeur (voir p. 87).

Vous et votre aura

ISBN 978-2-7163-1096-3 / 14 x 22 cm / 142 pages / 15,15 € / Broché

Joseph Ostrom *traduit et adapté de l'anglais par P. P Wallon et F. Raoult*

Qu'est-ce que l'aura ? Comment se présente-t-elle ? Qui peut la voir ? L'aura est connue depuis des siècles, mais elle est encore inexplicable, devons-nous la refuser pour autant ? Cet ouvrage fournit au lecteur une base de réflexion solide, accessible en même temps qu'acceptable.

Brigitte Quéro

Ayant fait une carrière de Chef de produit dans un laboratoire pharmaceutique, Brigitte Quéro reçoit des messages spontanés depuis 1985 et est devenue la « plume » de son Ange. Depuis trente ans, elle capte par écrit avec une fidélité rigoureuse son enseignement qu'elle partage avec un groupe d'amis. Ces deux ouvrages éclairent sur la nature et la fonction des Anges auprès des êtres humains.

Dans la lignée des « Dialogues avec l'Ange », ces deux livres d'actualité, à l'heure où la représentation de l'Ange change dans l'inconscient collectif, offrent une vision réactualisée de ce protecteur, discret mais efficace, qui oriente chacun vers son Maître Intérieur en constante résonance avec la Source de Vie. Les mots utilisés, dont certains peuvent paraître désuets, incitent à approfondir l'entendement, à analyser ses propres expériences, à atteindre un discernement rendu plus efficace par une sorte d'approche quantique de la réalité (à la fois ceci et cela, onde et corpuscule) qui ne peut se réduire à une pensée linéaire et matérialiste.

2de et nouvelle édition

Échos de lumière

ISBN 978-2-7163-1616-3 / 15 x 22 cm / 252 pages / 16 € / Broché

Les échos de lumière souvent évoqués par les astrophysiciens sont ici un lien entre spiritualité et science. Transcrits par écriture spontanée, voici des Mots de Lumière, regard aimant de Forces qui accompagnent une humanité en quête de sens dans un monde en pleine mutation. Nous assistons à la puissante émergence d'une nouvelle conscience face à un matérialisme exacerbé. L'homme n'est pas seul dans la tourmente. Il est accompagné de Forces de Lumière qui stimulent soif et recherche de vérité pour que chacun révèle Qui il Est au plus profond de lui. Il peut compter sur l'aide de ces Forces, à la fois Présence intérieure et accompagnement généreux. Effluves d'amour pour une humanité qui se cherche, éducation aimante qui s'offre à qui veut bien l'entendre et s'y ouvrir.
Dans la lignée des « Dialogues avec l'Ange » ces écrits se révèlent comme l'écho lumineux du parcours de chacun. Cette nouvelle édition des Échos de Lumière est enrichie de messages récents qui aident à aborder l'époque actuelle.

3e édition

À l'écoute de l'Ange

ISBN 978-2-7163-1513-5 / 15 x 22 cm / 96 pages / 12 € / Broché

À l'écoute de l'Ange constitue un Enseignement écrit, transmis en 2006 à Brigitte Quéro par son Ange. Le texte originel est enrichi des questions posées par un groupe avec lequel il a été partagé et dont l'ardent désir de bien le comprendre a suscité questionnements, réflexions, échanges. Il éclaire sur la nature et la fonction des Anges auprès des êtres humains tout en précisant qu'il y a urgence, en cette époque charnière, à nous engager dans la voie des retrouvailles avec l'Être divin en nous.
Ainsi les anges nous protègent dans nos chemins d'expériences diverses soumises aux aléas de la progression/régression, des pièges en tous genres et des dérives qui peuvent nous faire dévier de nos intentions premières. C'est ainsi que l'ange et l'homme sont unis dans une collaboration magnifique dont le sens nous échappe encore.

Arts divinatoires

Viviane Le Moullec

Viviane Le Moullec est journaliste scientifique. Reconnue comme l'une des meilleures spécialistes de Belline, elle pratique l'Oracle Belline depuis 1975 et a été la première à en dévoiler les richesses avec son livre « À la Quête de votre Destin » paru en 1986. L'Oracle Belline tient son nom d'un célèbre voyant qui exerça son art dans les années 1950. Accessoire de divination utilisée en cartomancie, cet oracle comprend 53 cartes.
Elle publie aujourd'hui 4 nouvelles éditions entièrement remises à jour et actualisées.

2de et nouvelle édition

Le tarot de Marseille
Apprendre à lire le message des 22 arcanes

ISBN 978-2-7163-1631-6 / 16 x 24 cm / 416 pages / 2 jeux de cartes à découper / 25 €

Voici un ouvrage original sur le tarot de Marseille qui nous donne une interprétation différente de celles abordées jusqu'à présent. Celui d'origine est composé de 78 cartes divisées en 22 lames majeures, 4 as et 52 lames mineures. Cet ouvrage nous présente ici les 26 lames du tarot de Marseille avec les 22 lames majeures et les 4 as traités comme des majeures.
Il comprend quatre parties pouvant être lues indépendamment :
1. L'origine du tarot de Marseille,
2. La signification de chacune des lames,
3. La concordance des 26 lettres de notre alphabet avec les 26 lames de ce tarot,
4. L'interprétation du langage secret des cartes que vous avez tirées.
Il aborde la divination sous l'aspect du conseil. Une fois que vous aurez appris à écrire les mots avec les images du tarot, votre pratique s'en trouvera élargie.

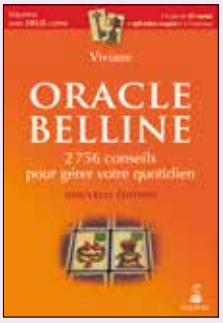
Arts divinatoires

Oracle Belline
Manuel pratique de base

9 782716 314169

Nouvelle édition de « À la quête de votre destin »
ISBN 978-2-7163-1416-9 / 16 x 24 cm / 384 pages / 22,30 € / Broché

Ce livre, manuel pratique de base, fut le premier ouvrage sur le Belline dont la première édition date de 1986. Il décrit en détail les 53 cartes de l'oracle (leur signification globale, leur sens divinatoire plus d'autres détails spécifiques). Ainsi que les 3 formes de tirages principaux : la coupe (2 cartes), la roue astrologique (12 cartes), la croix (4 cartes). À la fin de l'ouvrage, les 53 cartes de l'oracle sont disponibles et détachables au 2/3 de leur taille réelle.
2 jeux de cartes à découper à l'intérieur.



Oracle Belline
2756 conseils pour gérer votre quotidien

9 782716 315616

ISBN 978-2-7163-1561-6 / 16 x 24 cm / 424 pages / 25 € / Broché

Pour les débutants, comme pour les personnes expérimentées, 2756 combinaisons de 2 cartes sont recensées pour vous apporter les éléments de réponses combinaison par combinaison quel que soit le problème du moment qui vous préoccupe (un déménagement, une union, un travail, un souci de santé, etc.).
À la fin de l'ouvrage, un jeu « spécial coupes » détachable à l'intérieur pour vous entraîner.

Oracle Belline
Prenez en main les 12 secteurs de votre vie

9 782716 314442

Nouvelle édition de « S'orienter dans la vie avec la roue astrologique »
ISBN 978-2-7163-1444-2 / 16 x 24 cm / 256 pages / 22,30 € / Broché

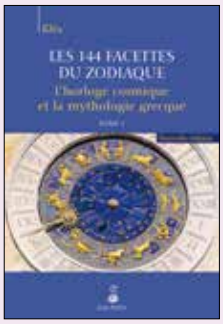
Cet ouvrage permet de tirer 12 cartes du jeu de Belline et de faire le point sur l'ensemble des secteurs de votre vie. 12 cartes pour 12 champs d'expérience et un tirage expliqué carte par carte pour lire les indices des événements importants ou des décisions qui vous tiennent à cœur.
Pour vous initier à l'Oracle Belline : un jeu de cartes différent à découper à l'intérieur de chaque livre.

Autres livres de V. Le Moullec : *Les élixirs floraux de Viviane à faire soi-même* (p. 12), *Fêtes et rituels du druidisme* (p. 74), *Le druidisme au quotidien* (p. 74), *Oracle Belline, faire les bons choix* (p. 71)

Arts divinatoires

Kléa

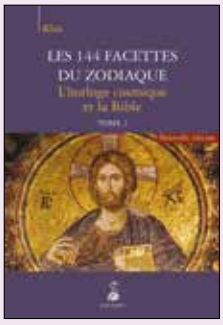
Kléa est l'auteur de nombreux ouvrages sur la numérologie, le tarot et l'astrologie. Artiste peintre et écrivain, Kléa se passionne pour tout l'aspect initiatique de la vie. Elle œuvre à la diffusion des sciences sacrées, notamment à travers plusieurs ouvrages sur la numérologie, l'astrologie et le tarot.



Les 144 facettes du zodiaque
L'horloge cosmique et la mythologie grecque (TOME 1)

ISBN 978-2-7163-1563-0 / 15 x 22 cm / 556 pages / 26 € / Broché

Inscrit dans le ciel, le zodiaque, authentique horloge offerte par le cosmos, est probablement la fameuse émeraude léguée à l'humanité par son Porteur de Lumière… Sa division en 144 facettes est une fort ancienne technique perdue au fil du temps : ses paliers de 2°30', chacun régi par une planète, permettent, sans nulle divination, de prévoir les climats, tendances et possibilités relatives à tout ce qui possède une histoire. Ce qui est évidemment valable pour chaque individu…
Ce premier tome relie pertinemment le zodiaque à la mythologie grecque : pour la première fois, elle est remise en ordre chronologique et encadrée par chaque palier, chacun apportant sa note particulière aux événements. Les épopées des héros grecs – Conquête de la Toison d'or, Guerre de Troie, etc. – s'inscrivent tout aussi nettement dans leur ordonnance jusqu'à l'histoire d'Héraclès, le seul à avoir intégralement réussi ses douze travaux initiatiques autour du cercle zodiacal.
Sans aucune tentative de séduction littéraire, Kléa démontre irréfutablement la réelle influence de ces paliers, proposant ainsi une manière simple et pratique d'aborder l'astrologie… même pour les non-astrologues.



Les 144 facettes du zodiaque
L'histoire du peuple hébreu et de Jésus (TOME 2)

ISBN 978-2-7163-1589-0 / 15 x 22 cm / 592 pages / 26 € / Broché

Ce second tome des 144 facettes du zodiaque traite de l'Ancien Testament et du déroulement de la vie de Jésus-Christ, suivis d'exemples de thèmes individuels. L'auteure se penche ainsi sur les thèmes de deux personnages de l'Histoire opposés : Mère Teresa et Hitler. Car le système fonctionne pour chaque individu, comme l'auteure le démontre avec précision dans les tomes, sans nulle concession à la séduction littéraire. Même les non-astrologues peuvent s'y retrouver…

Autre livre de Kléa : *L'Apocalypse de Saint Jean* (p. 75)

Arts divinatoires

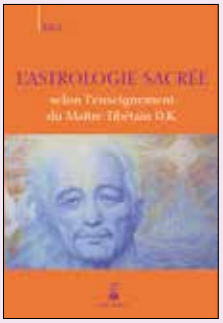
2de et nouvelle édition

Du tarot initiatique à la pratique du tarot
Au fil d'arcane : Arcanes Majeurs - Arcanes Mineurs

ISBN 978-2-7163-1541-8 / 15 x 22 cm / 968 pages / 36 € / Broché

Du Tarot initiatique à la pratique du tarot, l'auteur nous fait découvrir le tarot sous plusieurs angles : du plus subtil au plus physique, par une démonstration qui lui est propre. La voie initiatique du Tarot se déroule au fur et à mesure de la découverte des Arcanes. On y apprend :

- La lecture du tarot et les tirages
- L'arbre de vie de la kabbale et les Arcanes Mineurs
- La présentation des Arcanes Mineurs (la série de bâton, coupe, épée, deniers)
- L'enseignement des Arcanes Majeurs avec pour chacun leur interprétation en numérologie, astrologie, astronomie, alchimie, franc-maçonnerie et la lettre hébraïque à laquelle il est rattaché.
- L'auteur nous donne aussi des pistes d'interprétation (symbolique, spirituelle, mentale, émotionnelle, familiale, sociale et thérapeutique) de chaque Arcane.



L'astrologie sacrée selon l'enseignement du Maître Tibétain D. K.

ISBN 978-2-7163-1525-8 / 15 x 22 cm / 720 pages / 28 € / Broché

L'enseignement du maître Djwahl Khul, le « Tibétain » appartient au cinquième règne spirituel de la Hiérarchie des Maîtres, gardiens et protecteurs de l'humanité dont le Christ est le chef suprême.
Au XIXe siècle, avec l'accord de la Hiérarchie des Maîtres, une partie de ces connaissances perdues fut transmise par Helena Petrovna Blavastky dans son enseignement théosophique.
Au XXe siècle, sous la dictée télépathique du Maître Djwahl Khul, Alice Bailey transmit une œuvre encore plus gigantesque : au-delà des religions, elle incite à l'ouverture de conscience et encourage chacun à s'orienter à la verticale pour devenir un canal et un chevalier défenseur de la Lumière cosmique. Il peut aussi être utile à tous ceux qui se préoccupent de leur propre évolution et de celle de la planète, et une grande part de réponses se trouve dans cette astrologie sacrée. Elle donne à l'être humain toute son envergure cosmique et spirituelle, l'incitant à un travail de purification croissante, jusqu'à atteindre la totale transparence à la lumière et aux plus hautes énergies. Dans cet ouvrage, fondé sur les transmissions du Tibétain, Kléa a incorporé ses propres travaux, des tableaux, des graphiques et un exemple d'interprétation. Même non-praticien, chacun pourra s'y pencher.

2de et nouvelle édition

Les lettres-nombres

ISBN 978-2-7163-1564-7 / 15 x 22 cm / 608 pages / 28 € / Broché

Ouvrage approfondi pour lecteurs érudits sur « les Lettres », manifestation tangible du Verbe, et « les Nombres », sa réalisation qui sont constamment présents dans notre quotidien humain, au même titre que dans tout l'Univers. Aussi initiatiques que pratiques et aussi rayonnants qu'utiles, ils sont la trame de notre vie… et nous laissent le soin d'y broder nous-mêmes. L'auteur rattache ici la spiritualité traditionnelle des Lettres et des Nombres avec le vécu de la réalité, en prenant comme exemple pratique le déroulement de toute la vie de Jacques Brel depuis sa naissance.

Arts divinatoires

ISBN 978-2-7163-1252-3
15 x 22 cm
432 pages
22,30 €
Broché

À la découverte du sens de la vie
par le langage secret de notre alphabet

Daniel Bertolino

Depuis notre plus tendre enfance, nous sommes bercés et modelés par les mots de notre langue maternelle et des lettres que j'aime à qualifier de paternelles. 26 lettres qui s'alignent pour former l'Alphabet, grâce auquel nous pouvons communiquer et échanger... Mais ces lettres, apprises par cœur, les connaissons-nous vraiment ? Pourquoi ont-elles ces formes ? Pourquoi se suivent-elles de A jusqu'à Z, dans cet ordre précis ?
En s'interrogeant sur ce mystère, l'auteur nous entraîne avec lui dans cette autre dimension de l'Alphabet nous conduisant de la « lettre à l'être ».

Ingénieur, Daniel Bertolino est passionné de symbolisme ; il a souvent transmis cette connaissance au travers de conférences et d'ateliers. Aujourd'hui, c'est la voie de l'écriture qu'il a tout naturellement choisie pour nous parler du symbolisme de l'alphabet et des lettres.

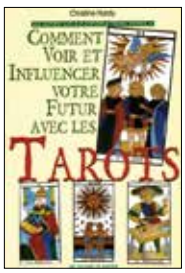
ISBN 978-2-7163-1554-8
15 x 22 cm
416 pages
23 €
Broché
Nouvelle édition

Astrologie chinoise authentique

Nguyen Ngoc-Rao

Livre de référence en matière d'astrologie chinoise authentique, cette nouvelle édition est enrichie des nouvelles données calendaires jusqu'en 2020. Pour les amateurs comme pour les passionnés, il donne un enseignement complet dans la plus pure tradition officielle et le respect du contexte de la pensée chinoise telle qu'elle a été enseignée et pratiquée dans les communautés asiatiques à travers le monde.
Quelles sont les grandes notions fondamentales de l'astrologie chinoise, quelle est son origine ? Mais aussi l'étude des principaux cycles, de la carte du ciel, des principes du calendrier chinois (et ses données de 1880 à 2020), des unités de temps. Qu'est-ce que l'heure astrologique chinoise ? Comment prépare-t-on la carte du ciel et le positionnement des astres pour une étude rétrospective et prévisionnelle lors de l'établissement du thème ?
La fin de l'ouvrage consacre un chapitre détaillé sur la personnalité de chaque signe du zodiaque chinois.

Reconnu comme l'astrologue chinois le plus réputé en Occident, Nguyen Ngoc-Rao a consacré plus de quarante années à la pratique de cette discipline.



Comment voir et influencer votre futur avec les tarots

ISBN 978-2-7163-1190-8 / 15 x 22 cm / 172 pages /14,20 € / Broché

Christine Hardy

Le désir de connaître notre futur est présent en chacun de nous quelle que soit notre conception de l'avenir ? Ce livre pratique nous aide à participer de plain-pied à la création de notre futur.
Ce système permet une véritable aide à la conception de projets et un outil pour la prise de précision. Mais Christine Hardy, forte de sa propre recherche en la matière, nous fait découvrir aussi les dynamiques psychiques sous-tendant la divination du futur, car c'est seulement en les comprenant que l'on peut diriger intentionnellement sa vie.

Arts divinatoires

Suzanne White

Suzanne White, auteur astrologue, est mondialement connue par ses quatre best-sellers sur l'astrologie. Elle est déjà célèbre en France depuis plus de 25 ans pour son ouvrage de base, *L'Astrologie Chinoise*.
Américaine de naissance et française d'adoption, Suzanne White vit à Paris où elle continue à écrire et à donner des consultations.

4e édition

La double astrologie

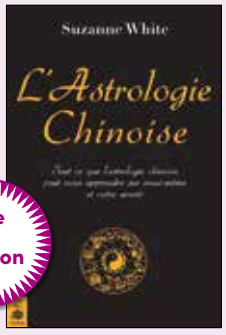
ISBN 978-2-7163-1242-4 /16 x 24 cm / 580 pages / 25,35 € / Broché

Férue d'astrologie occidentale et chinoise, Suzanne White nous présente 144 nouveaux signes, issus de ce magnifique mariage. Avec clarté et humour, l'auteur décrit de nouveaux profils psychologiques. **Une référence.**
Elle connaît bien le monde du spectacle, ayant côtoyé de nombreuses personnalités. De plus, son charme et son style incisif font d'elle une femme hypermédiatique.
Suzanne White enchante son public.

L'astrologie de l'Amour

ISBN 978-2-7163-1389-6 / 14,5 x 21,5 cm / 400 pages / 18,05 € / Broché

Ce guide pratique d'astrologie chinoise décrit toutes les combinaisons des signes chinois (exemple : rat/bœuf) et des signes traditionnels (taureau/gémeaux) et leurs compatibilités dans l'Amour avec des exemples de couples qui ont tenu la route dans la durée.
Un livre grand public pour les 18 à 80 ans, instructif, drôle et plein d'anecdotes.
Pour mieux choisir la femme ou l'homme de votre vie, ouvrez ce livre et reportez-vous à vos 2 signes astrologiques chinois et occidental.



3e édition

L'astrologie chinoise
Tout ce que l'astrologie chinoise peut vous apprendre sur vous-même et votre avenir

ISBN 978-2-7163-1381-0 / 16 x 24 cm / 416 pages / 20,30 € / Broché

Comment vous servir de l'horoscope chinois par année et par mois ? Quels sont les signes par année chinoise ? De quel co-signe êtes-vous ? Êtes-vous un taureau-rat ou un lion-cheval ? Quelles sont les implications sur votre tempérament ? Quels sont les signes ou co-signes avec qui vous vous entendez sur le plan amoureux, social, professionnel et familial ? Et surtout êtes-vous fait pour vous entendre ?
Ce livre pratique, instructif, drôle et plein d'anecdotes nous décrit le système astrologique chinois et ses douze signes d'animaux.

Paranormal

2de et nouvelle édition

Extra-terrestres – 60 témoignages

ISBN 978-2-7163-1665-1 / 15 x 22 cm / 312 pages / 18 € / Broché

Professeur Antonio Chiumiento
Traduit de l'italien par Alain Seyfried

Vers la fin de l'année 1979, l'auteur a eu l'occasion d'enquêter sur le "cas d'OVNI" le plus documenté qui ait jamais concerné l'aéro- nautique militaire italienne, un cas survenu cette année-là au matin du 18 juin. Ce seul épisode devrait suffire pour affirmer que le phénomène des Objets Volants Non Identifiés est un phénomène réel et indiscutable.

Les 60 cas rapportés dans ce livre confirment l'incroyable expérience de cet ex-pilote militaire. Il ne s'agissait en aucun cas d'hallucinations et de phénomènes naturels particuliers.
Cette nouvelle édition est enrichie de six témoignages datés des années 2010 à 2013 et concerne la « Créature de Mortegliano », rencontrée dans de nombreuses situations : sur la route régionale 252, menant à Mortegliano ou encore lors d'une activité de pêche côtière dans le récif de Falerna, dans la province calabraise de Catanzaro, en Italie.

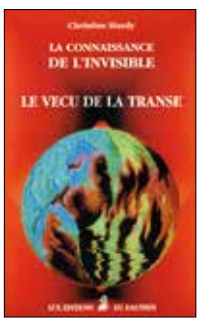
Observations et présences lumineuses

ISBN 978-2-7163-1666-8 / 15 x 22 cm / 132 pages / 14 € / Broché

Du même auteur. *Traduit de l'italien par Cécile Breffort*

Le 21 mai 2011, entre 21 h 25 et 21 h 30, survient un étrange phénomène dans le ciel de la région Frioul-Vénétie, en Italie : d'après Franco Serafini, scientifique et astrophile témoin de cet imprévisible fait, il s'agit d'un globe volant silencieusement et émettant une vive lumière rouge, au diamètre apparent d'environ 3,5 fois celui de Jupiter.
F.S entreprend alors le projet de reconstituer pertinemment le chemin parcouru par cet objet non identifié, en s'appuyant sur de rigoureux calculs et sur une observation détaillée de celui-ci.
À la suite de cette enquête passionnante, des témoignages d'apparitions de même nature survenus à différentes périodes et rapportés aussi par des individus ayant souhaité conserver l'anonymat.

Né en 1949, le Professeur Antonio Chiumiento, est enseignant en mathématiques appliquées dans les écoles supérieures. Vice-président du Centre Ufologique National et ex-Vice-président du Centre Italien d'Études Ufologiques, c'est le chercheur qui, en Italie, a mené le plus grand nombre d'enquêtes sur le sujet. Il a également participé en qualité d'expert à de nombreuses émissions télévisées tant sur les chaînes publiques que sur les chaînes privées.



Le vécu de la transe – Connaissance de l'invisible

ISBN 978-2-7163-1104-5 / 15 x 22 cm / 254 pages / 15,20 € / Broché

Christine Hardy

Docteur en Sciences Humaines, ex-assistante de recherche aux *Psycho-physical Research Laboratories* de Princeton (USA), auteur de plusieurs ouvrages, Christine Hardy aborde dans ce livre l'approche du paranormal dans les cultures traditionnelles, les états de transe, et les états transcendants sur lesquels les Occidentaux commencent seulement à se pencher (voyages hors du corps, chamanisme, méditation, possession, rituels...).

Martine Dick

Martine Dick pratique le métier de magnétiseur et de sourcier depuis vingt ans, vocation transmise dans sa famille depuis deux générations. Dans cette série d'ouvrages pratiques, elle nous livre ses connaissances et ses témoignages sur des domaines peu connus (les tradithérapeutes), et sa pratique de la radiesthésie.
Elle pratique près de Rouen.

3e et nouvelle édition

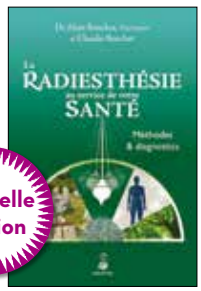
9 782716 314299

Origines et pratiques des anciens tradithérapeutes

ISBN 978-2-7163-1429-9 / 16 x 24 cm / 334 pages / 22,30 € / Broché et illustré

Ce livre donne les secrets des anciens tradithérapeutes. Ils étaient ces 'guérisseurs' que l'on allait voir quand la médecine classique n'obtenait pas ou peu de résultats. Aujourd'hui, ils existent et pratiquent toujours. Leurs connaissances se transmettent souvent via la lignée familiale mais ils restent et opèrent discrètement pour ne pas être associés aux « thérapeutes » d'aujourd'hui.

Autres livres de M. Dick : *Les secrets d'une magnétiseuse* (p. 14), *Les passeurs d'âmes* (p. 78), *Le pouvoir des guérisseurs* (p. 72), *Le guide pratique du sourcier* (p. 99)



Nouvelle édition

9 782716 316088

Radiesthésie et santé
La radiesthésie au service de votre santé
Méthodes et diagnostics

ISBN 978-2-7163-1608-8 / 15 x 22 cm / 272 pages / 19 € / Broché

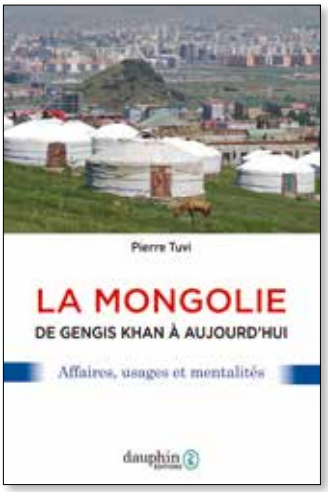
Docteur Alain Bouchet et Claudie Bouchet, radiesthésiste

Procédé divinatoire de détection de radiations émis par différents corps, permettant ainsi de localiser des sources, retrouver un objet perdu ou une personne disparue, établir un diagnostic médical, la radiesthésie remonte à l'Antiquité, où elle était pratiquée notamment par les Égyptiens. Dans cet ouvrage pratique et pédagogique, les auteurs offrent un bref historique de ce procédé, puis en décrivent les principes de base et les outils à utiliser. Ils présentent les différentes méthodes de travail, les précautions d'emploi, et expliquent en quoi la géobiologie et la nature des rayonnements énergétiques influencent notre santé. Ils présentent la radiesthésie comme une discipline complémentaire de la médecine traditionnelle. Accompagnée de dessins, de schémas et d'exercices pratiques, cette nouvelle édition tient compte des nouvelles données de radiesthésie et fait le point sur quelques hauts lieux énergétiques de guérison en France : Normandie, Auvergne, Bretagne, et Sud-Est.

Alain Bouchet est Docteur vétérinaire. Après une carrière consacrée à la recherche médicale et pharmaceutique, il tombe gravement malade. Guéri par les médecines naturelles, il se passionne pour celles-ci et constate par lui-même leur efficacité sur les animaux. La radiesthésie prend alors toute son importance.
Claudie Bouchet, son épouse, fut radiesthésiste pendant de longues années.
Alain Bouchet continue d'organiser des stages en France et en Europe, particulièrement sur les hauts lieux reconnus comme symboliques et énergétiques.

SOCIÉTÉ, HISTOIRE *et* ENVIRONNEMENT

NOUVEAUTÉS 2019



La Mongolie de Gengis Khan à aujourd'hui

Affaires, usages et mentalités

Pierre Tuvi

ISBN 978-2-7163-1687-3 / 15 x 22 cm / 288 pages + 1 cahier couleur / 20 € / Broché / Couverture provisoire

Quelque 2,8 millions de Mongols occupent ce pays qu'est la Mongolie : la moitié vit à Oulan-Bator, la capitale, et l'autre est disséminée dans les steppes ou des villes de taille nettement plus modeste. Pour le touriste ou le professionnel, ce livre nous décrit ce pays à la fois mystérieux et inconnu, l'Histoire, les valeurs et mentalités mongoles, et leur influence sur le mode de vie des autochtones. Il fait aussi le tour des pratiques d'affaires, de la communication et des caractéristiques du marché mongol.

Quelles seront les démarches diplomatiques du Kazakhstan ou de la Mongolie demain ? La Mongolie délaissera-t-elle ses partenaires historiques – la Russie et la Chine – au profit du Japon ou d'autres alliés ? Mais dans ce cas, comment régler la problématique d'acheminement des ressources, pour un pays coincé entre deux puissants voisins ?

ISBN 978-2-7163-1599-9
16 x 22 cm
384 pages
24 €
Broché

La santé sacrifiée

au culte de la croissance et du profit

Docteur Christophe Girardin Andreani

Bien plus qu'un ouvrage de santé, ce livre de recherches est un signal d'alarme. Il fait un état complet des lieux du contexte industriel actuel, de ses graves conséquences sur la santé de l'humanité et sur la nature qu'elle détruit à petit feu. En conséquence de cette industrialisation, les organismes vivants sont exposés à des substances nocives présentes dans la nourriture, l'air, les produits de consommation, etc. Ces éléments toxiques sont bien souvent à l'origine de nos troubles et pathologies divers, de la simple fatigue à la dépression, aux problèmes cutanés mais aussi à la maladie d'Alzheimer, le cancer, voire la mort !

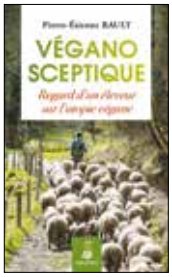
ISBN 978-2-7163-1457-2
15,5 x 24 cm
200 pages
18,25 €
Broché

La planète blanche

Un nouveau monde de centenaires

Professeur Claude Jasmin

Ce livre est le récit vivant et alerte d'un grand cancérologue, chercheur, praticien, enseignant et surtout humaniste sur ce qui constituera une véritable révolution largement sous-estimée : en 2050 une personne sur trois aura plus de 60 ans. Riche d'un parcours professionnel dont le fil conducteur fût une lutte inlassable contre le cancer et les affections malignes auxquelles l'auteur contribua activement, il brosse un panorama très documenté de cette future « planète blanche » et des grands chantiers à venir : prévention accrue des cancers du sein et de la prostate chez les personnes âgées – quasi inexistante aujourd'hui – prise en compte du facteur psychosomatique, du stress et de la dépression, entretien de la mémoire, amélioration des soins palliatifs.



ISBN 978-2-7163-1624-8
12 x 20 cm / 160 pages
13,80 €
Broché

Végano-sceptique
Regard d'un éleveur sur l'utopie végane

Pierre-Étienne Rault
Préface de Marie Astier

Simple phénomène de mode ou véritable changement de société à venir ? Partout dans le monde, le phénomène végane prend de l'ampleur. Nous avons tous été confrontés un jour à la question : faut-il arrêter de consommer des produits d'origine animale ? Et d'autant plus, depuis la diffusion alarmante des vidéos de l'association L214 et L269 Life révélant la maltraitance des animaux destinés à la consommation. Les véganes refusent tout produit issu de l'exploitation du monde animal, dont le cuir, la laine, la soie, certains cosmétiques, et proscrivent la chasse, l'équitation, les spectacles de corrida et les visites de zoo. Simple provocation ou glaçante vérité, le message végane produit son effet : il bouleverse, désempare et surtout questionne chacun d'entre nous. Et si les véganes avaient raison ?
Cependant, les matières textiles qu'ils préconisent sont, ironiquement, issues de l'exploitation humaine et polluent fortement. Préoccupé d'écologie et amoureux du monde animal, l'auteur répond à l'idéologie végane dont les discours moralisateurs placent la profession au banc des accusés. En ouvrant le dialogue, il soulève des questions concrètes qui ne cèdent pas à la complaisance émotionnelle. La voix originale de cet homme qui se revendique comme paysan tend à prouver que l'harmonie est possible entre les hommes et les bêtes… à condition que les pratiques des consommateurs soient cohérentes avec ce qu'ils dénoncent.

À 27 ans, Pierre Rault devient berger d'alpage après un début de carrière en tant qu'officier de Marine Marchande. Il se confronte à la réalité de ce métier et pour la première fois en tant qu'éleveur, doit amener ses propres agneaux à l'abattoir. Il lui faut donc trouver de solides réponses pour légitimer ses actes et leur donner un sens. C'est alors, en quête d'une vérité, qu'il a lu et écouté le message des véganes tout en continuant à vivre avec ses bêtes, à les soigner, à les admirer.

ISBN 978-2-7163-1573-9
13 x 20 cm / 160 pages / 15 € / Broché

Disponible aussi en :
ePub 9782716315944
eBook 9782716315982

Les enfants des ogres
Histoires vraies d'enfances volées

Galiane

Ce livre est le témoignage poignant d'une expérience personnelle vécue, mais surtout, une ouverture vers une discussion psychologique et théorique à propos des traumatismes et violences sexuelles chez les enfants. La narratrice livre à travers une correspondance avec des amis et de la famille, un lourd témoignage.

Passionnée d'art, de théâtre et de musique, Galiane Montaigut (40 ans) a écrit et composé durant de longues années de la musique. Menant une vraie vie d'artiste, elle se consacre également au travail social et à aider les personnes en difficulté.

ISBN 978-2-7163-1449-7
14 x 22 cm
245 pages
16,25 €
Broché

Crimes sous tranquillisants
Témoignages et éclairage scientifique

Georges-Alexandre Imbert

Ce livre en pleine actualité, s'adresse à tous les lecteurs qui de près ou de loin ont été victimes de médicaments et qui sont en quête d'informations. Aujourd'hui, les médicaments (antidépresseurs ou non) mis en vente après autorisation de mise sur le marché peuvent être retirés de la vente (MEDIATOR, AGREAL…), leurs effets secondaires étant dangereux, nocifs voire mortels.

Georges-Alexandre Imbert est Président de l'Association d'Aide Aux Victimes des Accidents des Médicaments, « AAAVAM » créée en 1992 (www.aaavam.com).

Pierre Tuvi

D'origine franco japonaise, Pierre Tuvi est né et a vécu 18 ans au Japon. Il est aujourd'hui le dirigeant fondateur d'un cabinet d'accompagnement à l'international basé à Paris, spécialisé dans l'approche et le développement de marchés culturellement complexes, entre autres le Japon et une majorité de pays asiatiques, l'Europe et le Maghreb. Il dispense également des formations interculturelles auprès de groupes internationaux.

9 782716 314978

12 clés pour comprendre le monde asiatique

ISBN 978-2-7163-1497-8 / 14 x 19 cm / 338 pages / 23 € / Broché

L'Asie et plus particulièrement la Chine, la Corée du Sud, l'Inde, l'Indonésie, le Japon, la Malaisie et la Thaïlande, est aussi un continent d'affaires incontournable pour beaucoup de professionnels. À l'heure de la mondialisation, l'auteur nous livre dans cet ouvrage au travers de ses expériences et de son humour, les règles incontournables à connaître pour éviter les impairs dans les relations humaines et pour réussir un projet commercial.

- Les jeux de valeurs, les mentalités et les modes de communications,
- Les comportements et réflexes à avoir au quotidien,
- Les dimensions interculturelles majeures et essentielles font de ce livre vivant et rempli de cas pratiques,

un incontournable pour tous ceux qui voyagent régulièrement en Asie, y vivent ou y travaillent.

Une fiche technique PAR PAYS (Chine, Corée du Sud, Inde, Indonésie, Japon, Malaisie et Thaïlande) en fin d'ouvrage détaille l'identité culturelle, économique et politique, le marché et ses caractéristiques, les mécanismes de pensée, les méthodes de négociation et de communication, et les informations essentielles en matière de recommandations comportementales et professionnelles.

9 782716 315517

Le Maghreb dans son contexte international

ISBN 978-2-7163-1551-7 / 14 x 19 cm / 288 pages / 22 € / Broché

Aujourd'hui, l'Afrique interroge. Devenant de plus en plus la cible du développement à l'international de grands groupes industriels et déjà fortement dans la ligne de mire des grandes puissances économiques dont la Chine, ce continent, et plus spécifiquement le Maghreb, se pose comme UN incontournable. En effet, malgré ses problèmes d'instabilité politique, de corruption et d'inégalités sociales, cette partie du monde regorge de richesses naturelles et industrielles, et sera sans contexte le continent de la dernière bataille économique après la Chine et l'Inde.
Adressé aux cadres internationaux, hommes et femmes d'affaires se rendant au Maghreb, mais également aux touristes, ce guide pratique rappelle l'importance des marchés maghrébins, au croisement des influences européenne, africaine et proche-orientale. Dans une approche d'analyse du management interculturel et de recommandations opérationnelles, il donne les règles indispensables de cette région, explique et illustre les jeux de valeurs, les mentalités ainsi que les modes de communication des quatre pays qui la compose : le Maroc, la Tunisie, l'Algérie et la Libye.

Une fiche technique PAR PAYS en fin d'ouvrage détaille l'identité culturelle, économique et politique, le marché et ses caractéristiques, les mécanismes de pensée, les méthodes de négociation et de communication, et les informations essentielles en matière de recommandations comportementales et professionnelles.

Autres livres de P. Tuvi : *Japonais express* (p. 112), *La Mongolie de Gengis Khan à aujourd'hui* (p. 89)

Docteur Pierre-Louis Choukroun

Le Docteur Pierre-Louis Choukroun a été interne des hôpitaux de Paris, puis chef de clinique chirurgicale à la Faculté. Il exerce en chirurgie générale, viscérale et vasculaire depuis plus de trente ans. Membre de la Société Européenne de phlébectomie, il effectue aussi missions d'études, d'enseignements et des interventions chirurgicales en Afrique et Vietnam.
Il est l'auteur de nombreuses publications dans différentes revues scientifiques et participe comme orateur, modérateur ou organisateur à plusieurs congrès internationaux. Il a mis au point des instruments brevetés utilisés dans la chirurgie vasculaire.
C'est un passionné d'Histoire en général et de celle de la chirurgie en particulier.

3e et nouvelle édition

L'histoire de la chirurgie
Du silex à nos jours

ISBN 978-2-7163-1639-2 / 17 x 19 cm / 226 pages / 24,90 € / Broché et illustré
PRIX LITTRÉ 2013 (250 photos coul. et N &B)

Au fil de ces pages illustrées de ce livre, le Docteur Pierre-Louis Choukroun nous fait découvrir les nombreuses histoires et anecdotes qui ont conduit aux avancées majeures de l'art opératoire, des proto praticiens de la préhistoire opérant à l'aide d'instruments en silex taillé aux techniciens « high-tech » d'aujourd'hui, en passant par les chirurgiens des civilisations antiques d'Orient et d'Occident (Égypte, Mésopotamie, Grèce et Rome, Inde et Chine anciennes...) ou les « barbiers » d'avant Louis XIV.
Une saga à la rencontre de personnalités connues et moins connues, et de leurs découvertes, si décisives pour le progrès de l'Humanité. Au XIXe siècle, deux découvertes essentielles verront le jour : l'anesthésie (Wells et Morton) et l'asepsie (Semmelweis, Pasteur et Lister). Au XXe siècle se développeront la lutte contre l'infection, la transfusion sanguine, l'imagerie médicale, le laser chirurgical et les greffes d'organes. Une autre révolution, celle de la chirurgie endoscopique s'imposera à partir des années 80, grâce aux progrès de la fibre optique, de la caméra et de l'informatique. Les dix premières années de ce XXIe siècle seront particulièrement riches en innovations – chirurgie robotique, télé chirurgie, nanotechnologies – et en découvertes spécifiques dans chacune des disciplines chirurgicales.
La chirurgie de demain nous promet des révolutions que l'on ne soupçonnait pas il y a une trentaine d'années, avec la possibilité d'intervenir au sein même de la cellule, de son noyau et dans les chromosomes eux-mêmes !

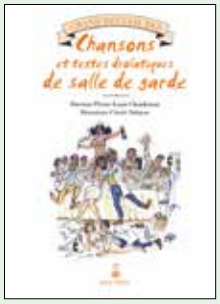
Histoire du jouet depuis le Jura, berceau du jouet

ISBN 978-2-7163-1530-2 / 23 x 23 cm /204 pages /29 € / Broché et illustré
(200 photos couleurs et N & B, documents d'archives)

Yvan Lacroix

Récit de l'histoire du jouet français depuis son berceau, le Jura, cet ouvrage nous rappelle des jouets et des marques fétiches de notre enfance. Encouragé par des ressources hydrauliques et sylvicoles abondantes, le Jura développera pendant de nombreux siècles une tradition de travail du bois dont les jouets deviendront un des modes d'expression privilégié. Aujourd'hui, la Chine et les multinationales tiennent le marché mondial, la Chine s'adjugeant la production d'environ 80 % des jouets vendus dans le monde. Malgré un environnement économique difficile depuis la fin des Trente Glorieuses, il existe toujours des fabricants de jouets dans le Jura et dans l'Ain. À l'avant-garde des techniques nouvelles, ils ont peu à peu transformé ce territoire de tradition en porte-drapeau du jouet « Made in France » avec notamment le retour du jouet en bois.

Natif du Jura, Yvan Lacroix a longtemps été en charge de l'export au sein du groupe Vilac et Jeujura, ainsi qu'à la tête de l'entreprise Petitcollin, dernière fabrique de poupées en France.



Grand recueil des chansons et textes drolatiques de salle de garde

ISBN 978-2-7163-1502-9 / 17 x 22 cm / 272 pages / 25 €/ Broché

Faisant partie de l'Histoire et du folklore national français, la chanson de salle de garde est unique et possède un charme particulier qui la distingue des chansons paillardes. Espace mythique et convoité de l'hôpital où l'équipe de garde vit et se soude face à la souffrance, la misère, la maladie et la mort qu'elle côtoie jour et nuit, les salles de garde furent aussi fréquentées par des personnages illustres tels Verlaine à Broussais qui portait la capote bleue doublée de toile blanche, les Frères Goncourt, Sarah Bernard, Maupassant, Musset et Gautier... La salle de garde est dirigée par l'Économe, personnage important, au pouvoir absolu, élu par ses pairs, occupant dans la salle à manger, un fauteuil majestueux, du haut duquel il peut taxer celui qui déroge au Règlement. Tout y est permis, sans le moindre tabou. Les internes peuvent en toute impunité faire des satires ou parodier leurs patrons, chefs de clinique, leurs compagnes, les infirmières et les surveillantes, leur vie à l'hôpital mais aussi les femmes de petite vertu, à l'origine des morpions ou de la vérole. Ce recueil est dédié aux internes des hôpitaux et aux (futurs) étudiants de toutes disciplines (y compris la pharmacie) chargés de perpétuer la tradition. Il intéressera également les plus anciens, nostalgiques de leur jeunesse, le public curieux et les historiens.

Illustrations d'André Patlajean, anciennement dessinateur politique sous le pseudonyme de « Pat » de plusieurs journaux dont l'Aurore où il exercera de 1978 jusqu'à son rachat par le Figaro.

Éloge du saucisson

De Confucius à Bocuse, un trésor de l'humanité

Histoire et recettes

ISBN 978-2-7163-1532-6 / 19 x 23,5 cm / 180 pages / 25 € / Broché et illustré

Stéphane Malandain et Inès Peyret

Pratiquement inchangé depuis l'âge de bronze, le saucisson a traversé avec allégresse le temps et l'espace. De l'Odyssée d'Homère à celle de l'espace dans la station Mir, cet antique viatique est de tous les voyages, y compris celui du pharaon Ramsès III dans l'au-delà.
À titre d'exemple, le navigateur Thierry Dubois, pour le Vendée Globe 2000, a emporté avec lui des provisions de saucisson sec. Notre loup de mer, parrainé par Les Roches Blanches, a fêté son exploit en partageant avec Neptune l'un de ses saucissons ! L'histoire connue de ce produit si humble et si familier est vieille de presque 4 000 ans.
Mais comme le saucisson est sans doute beaucoup plus ancien que l'écriture, il faut attendre 1750 av. J.-C. pour en avoir une première description. Dédié non seulement à l'histoire et à ses techniques de fabrication, cet ouvrage décrit aussi les spécificités de chacune des régions des saucissons français, italiens, espagnols et portugais.
Et pour émoustiller nos papilles, les auteurs nous livrent des recettes de leur cru sans oublier de nous dire avec quel pain et quel vin déguster chaque type de saucisson.
Les différents labels ainsi que des adresses pratiques originales sont indiqués en annexe.

Aujourd'hui responsable de l'entreprise familiale Les Roches Blanches créée par son grand-père, Stéphane Malandain met en avant les produits du terroir et se positionne sur le créneau haut de gamme. Les produits sont fabriqués dans le respect des traditions artisanales, tout en se conformant aux exigences réglementaires et normatives actuelles.

Inès Peyret est journaliste.

Élisabeth Chauveau

Née à Paris en 1946, Élisabeth Chauveau, titulaire d'une maîtrise d'Histoire et d'une licence d'Histoire de l'Art, se passionnait depuis son enfance pour les poupées. Elle fût Présidente du centre d'études et de recherches sur la poupée (CERP), et l'auteur de nombreux articles sur le sujet et de livres de référence.

Les poupées Raynal
La marque de qualité, histoire d'une fabrique (1922-1979)

ISBN 978-2-7163-1385-8 / 23 x 23 cm / 216 pages / 29,40 € / Broché et illustré (200 photos coul. et N & B)

Cet ouvrage raconte l'histoire de la société des Poupées Raynal qui s'est déroulée de 1922 à 1979 et l'évolution de la fabrication, depuis les poupées en étoffe jusqu'à celles en matière plastique, sans oublier la remarquable production de poupées en Rhodoïd qui fit la gloire de la Maison Raynal. Il présente, de manière chronologique, le plus de modèles possible, même si cette liste n'est pas exhaustive tant la création Raynal fut riche. Cette petite entreprise qui apparaît comme une fabrique de poupées de luxe fascine aujourd'hui encore les collectionneurs et les amoureux des poupées qui demandent maintes informations les concernant.

2de édition

Petitcollin
Histoire d'une fabrique de poupées et de jouets depuis 186

ISBN 978-2-7163-1331-5 / 21 x 23 cm / 202 pages / 29,40 € / Broché et illustré (250 photos coul. et N&B)

Avec Yvan Lacroix

Une ballade à travers un siècle et demi d'histoire au milieu de ces poupées. Pour chaque période de l'histoire riche et tumultueuse de l'entreprise, les modèles les plus emblématiques qui ont été créés et fabriqués par Petitcollin font l'objet d'une présentation détaillée. On y découvre les baigneurs et bébés à cheveux moulés, les poupées à perruque ou à cheveux implantés, les sujets en celluloïd à vêtements moulés, les personnages de bandes dessinées, les jouets, etc. Parallèlement, des modèles de poupées Petitcollin seront utilisés par des créateurs de mode, comme Jacques Esterel dans les années 1960, Jean-Paul Gaultier et en 2004, Christian Lacroix qui habillera le Petit Léo en 2004. La société Petitcollin est aujourd'hui la plus ancienne et la dernière fabrique française de poupées encore en activité. Elle continue à les produire à Étain.

2de et nouvelle édition

Poupées et bébés en celluloïd
Cent ans d'Histoire de la poupée française (1881-1979)

ISBN 978-2-7163-1455-8 / 23 x 23 cm / 216 pages / 29,40 € / Broché et illustré
(300 photos coul. et N &B, photos d'archives)

Ce livre retrace l'Histoire de la poupée en celluloïd de 1881 à 1979. Sans lien réel avec sa consœur en porcelaine, elle appartient déjà au monde de l'industrie chimique et annonce la poupée contemporaine. Sa production a disparu depuis quelques années. Ce livre s'adresse à tous les amoureux des poupées, amateurs, collectionneurs et passionnés de l'industrie du jouet et des matières plastiques car il nous fait revivre les années magiques de l'enfance.

Les poupées de Modes & Travaux

... des poupées de magazines depuis 1951

ISBN 978-2-7163-1592-0 / 23 x 23 cm / 180 pages / 29 € / Broché et illustré (200 photos coul. et N&B)

Avec Élyane Jamard-Lacroix et Annick Buchy

Ce livre inédit retrace l'histoire des poupées du célèbre magazine français Modes & Travaux. C'est en 1919 qu'Édouard Boucherit créa, avec son épouse Renée, cette nouvelle revue féminine à Paris et dont le premier numéro paraîtra en novembre. Au lendemain de la Grande Guerre, le journal aura pour ambition d'aider la femme à devenir une parfaite maîtresse de maison. Il suit de près la mode et ses évolutions. À la Libération, le mensuel va reprendre ses activités de manière régulière et, avec le Baby-boom, va décider d'étendre son audience aux petites filles de ses lectrices. Ainsi, à partir de 1951, Modes et Travaux créèrent une page réservée aux petites filles et intitulée « Le journal des petites filles de Modes et Travaux ». Ce magazine proposait des patrons pour habiller des poupées, mais offrait également des vêtements tout faits ainsi que des accessoires divers comme des chaussures, chaussettes, sacs à main, etc. Parallèlement au développement de l'industrie du jouet, c'est en mars 1951 qu'apparaît pour la première fois la première poupée Modes & Travaux (fabrication Nobel), Françoise. En août 1954, la poupée Françoise annonce aux jeunes lectrices la « naissance d'un petit frère » : Michel. Puis, en 1958, Modes et Travaux proposèrent une troisième poupée, au corps élancé, et portant perruque : Marie-Françoise.
En 1963, Petitcollin rachètera la marque Nobel et fabriquera jusqu'à nos jours les poupées Modes & Travaux. Sa dernière sera une Emilie, en 1986. Les poupées Modes & Travaux sont toujours fabriquées à Etain (55) par la société Petitcollin.

Annick Buchy est Présidente de l'association Ouest Poupées Club.
Élyane Jamard-Lacroix est aujourd'hui secrétaire générale du CERP. Toutes deux sont de grandes passionnées et spécialistes des poupées de Modes & Travaux.

Des poupées signées Limoges

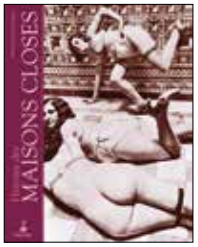
Durant la Première Guerre mondiale, des femmes limousines œuvrent pour faire renaître le jouet français

ISBN 978-2-7163-1508-1 / 23 x 23 cm / 180 pages / 29 € / Broché et illustré (200 photos coul. et N &B)

Élisabeth Deconchat avec la participation d'Élisabeth Chauveau

Limoges, capitale du Limousin va peu à peu développer un artisanat de luxe qui sera couronné au xviiie siècle par la découverte des mines de kaolin et le développement de l'art de la porcelaine. Ces créations furent beaucoup utilisées par le mouvement de la Renaissance de la poupée française qui se développa dès 1915 sous le patronage des Arts Décoratifs et qui fit l'admiration de bien des critiques de l'époque. 1914 marque aussi un tournant décisif dans la vie des femmes limousines dont beaucoup resteront veuves après le conflit. En s'engageant dans l'économie française, elles vont subvenir aux besoins de leur famille et ouvrir, comme de nombreuses femmes françaises, la porte de leur indépendance. Ce livre illustré nous offre une nouvelle image de cette fabrication limougeaude, l'auteur ayant rencontré quelques descendants de fabricants, souvent méconnus. Malgré la rareté ou la difficulté à utiliser les documents d'époque devenus presque illisibles, les poupées conservées par les familles de porcelainiers ou des collectionneurs permettent de nous faire revivre ce défi réalisé dans un esprit patriotique.

Originaire du Limousin, passionnée de poupées depuis toujours et brocanteuse acharnée, Élisabeth Deconchat collectionnait ces poupées et plus particulièrement celles nommées « têtes Limoges » qu'elle restaurait en totalité (tête, corps et y compris les habits). É. Chauveau contribue à éclairer les lecteurs sur cette période méconnue allant de 1914 à 1930.



ISBN 978-2-7163-1484-8
15 x 19 cm / 200 pages
26 €
Broché

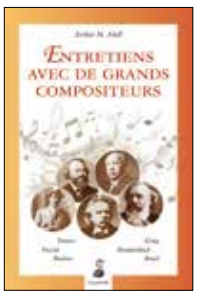
Histoire des maisons closes

Monica Garcia Massagué

Traduit de l'espagnol par Frank Borrell-Miralles

Nombreux et variés sont les noms donnés aux maisons closes où se réaliseront les plus secrètes fantaisies sexuelles de personnalités inconnues, et plus connues - des milieux politique, industriel et artistique – qui choisiront les bordels les plus sélectifs pour y trouver de l'inspiration et de la compréhension, leur propre version de l'amour, mais aussi un endroit propice aux affaires. De l'Antiquité grecque aux maisons les plus professionnelles du XXe siècle, les maisons closes du monde entier appartiennent à l'histoire de l'humanité tout entière. Ce livre retrace l'histoire du plus vieux métier du monde exercé dans l'enceinte et hors des murs du lupanar selon les événements de l'Histoire, et l'évolution économique et sociale des pays. Un ouvrage d'informations sur ce thème toujours d'actualité.

Monica Garcia Massagué est journaliste.



ISBN 978-2-7163-1026-0
13,5 x 20 cm
200 pages
14 €
Broché

Entretiens avec de grands compositeurs

Arthur Abell

Brahms, Strauss, Puccini, Humperdinck, Bruch et Grieg sont les principaux compositeurs qui s'entretiendront avec l'auteur Arthur M. Abell, journaliste américain et grand violoniste, né en 1868 aux USA. Correspondant du *New York Musical Courier*, il séjourne en Europe de 1980 à 1918 où il rencontrera la plupart des personnalités célèbres de l'époque. Un livre témoignage passionnant.

ISBN 978-2-7163-1412-1
16 x 24 cm
158 pages
18,25 €
Broché et illustré

Un demi-siècle d'accélérateurs de particules

Pierre Marin

Ce manuscrit était à peine achevé lorsque l'auteur disparut en 2002, frappé par une crise cardiaque. C'est ce manuscrit qu'il n'eut pas le temps d'éditer lui-même que l'association Sciences-ACO, avec le soutien du Laboratoire de l'Accélérateur Linéaire, vous propose de découvrir aujourd'hui. À l'origine de la création du Synchrotron Soleil (91) – prototype précurseur de l'accélérateur du Centre Européen de Recherche Nucléaire (CERN) à Genève, devenu aujourd'hui le plus grand laboratoire au monde en physique des particules et sans doute dans tous les secteurs scientifiques.

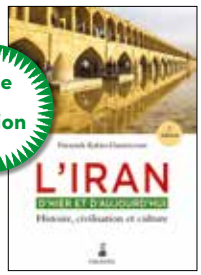
Pierre Marin fut physicien et chercheur.

ISBN 978-2-7163-1028-4
14 x 22 cm
274 pages
11,65 €
Broché

L'œil de Buñuel

Fernando Cesarman

L'auteur propose de quitter le divan du psychanalyste pour un fauteuil de cinéma et d'interpréter seize des principaux films de Luis Buñuel, depuis « Un chien andalou » jusqu'au « Fantôme de la liberté ». Reprenant le découpage de chaque film, Cesarman montre, scène après scène, la signification des images, les pulsions qui président à un désordre cohérent et logique sous ce qui apparaît parfois comme un désordre absurde, difficile à déchiffrer par le spectateur. Les clés données par l'auteur donnent ainsi envie de revoir l'œuvre de Buñuel d'un œil nouveau et connaisseur.



2de édition

ISBN 978-2-7163-1569-2
15 x 22 cm
216 pages
20 €
Broché

L'Iran, d'hier et d'aujourd'hui
Histoire, civilisation et culture

Firouzeh Kabiri-Dautricourt

Un découpage de l'histoire de l'Iran en 9 étapes importantes.
1) La préhistoire : du Paléolithique inférieur à la civilisation proto-élamite
2) Les débuts de l'histoire : la civilisation élamite
3) La période antique ou préislamique : les Achéménides, les Séleucides, les Arsacides, les Sassanides
4) L'Iran sous la domination arabe
5) Les dynasties turques d'Iran : les Ghaznavides - Les Seldjoukides - Les Khorezmiens
6) La période mongole : les Ilkanides et les timourides
7) Les Safavides au Zands
8) L'Iran au XIXe siècle : les Qâdjar
9) L'Iran depuis le XXe siècle : la révolution constitutionnaliste, les Pahlavi, la Révolution de 1978 et la république islamique.

Professeur de lettres, interprète à la Cour d'appel de Paris et traductrice, l'auteur vit en France depuis 20 ans et retourne régulièrement en Iran, son pays natal.

2de édition

ISBN 978-2-7163-1294-3
15 x 22 cm
270 pages
28,40 €
Broché

Histoire de l'Ukraine
Des origines à nos jours

Arkady Joukovsky

Après une longue éclipse au cours de laquelle elle fut occultée par l'Union Soviétique, l'Ukraine apparaît aujourd'hui sur le devant de la scène internationale : sa population et sa superficie, sensiblement égales à celles de la France, la qualification de ses hommes, la richesse de ses ressources naturelles, sa situation géographique à l'autre extrémité de l'Europe, tout l'appelle à jouer un rôle déterminant dans le nouveau paysage européen qui se dessine.

ISBN 978-2-7163-1344-5
12,5 x 17,9 cm
128 pages
9,15 €
Broché

Petite histoire de la Roumanie
Histoire - Culture - Économie

Jean-Yves Conrad

Même si ce livre résume 1/3 de l'histoire avant 1945, ce livre se concentre surtout sur la partie de l'histoire après 1945. Il donne des clés pour comprendre pourquoi cet îlot latin et francophone, enserré dans le monde slave, est un des pays les plus européens qui soit. Il explique comment ce territoire que ces habitants appelaient « Le jardin de la Mère de Dieu » a arraché au fil des siècles son indépendance, regroupant enfin ses trois provinces, la Valachie, la Transylvanie et la Moldavie.

ISBN 978-2-7163-1409-1
15 x 22 cm
240 pages
14,20 €
Broché

2de édition

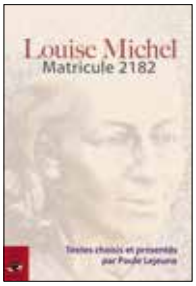
Savorgan de Brazza

Première édition parue en 1951 chez le même éditeur

René Maran

Ce livre est l'histoire de Pierre Savorgnan de Brazza (1852-1905, italien naturalisé français), grand explorateur du début du siècle à qui l'on doit le nom de la ville de Brazzaville (Congo). Il explora la rive droite du fleuve Congo ouvrant la voie à la colonisation française en Afrique équatoriale. Sa bonhomie, son charme, son approche pacifique des Africains faisaient de Brazza une figure d'exception parmi ses contemporains qui exploraient l'Afrique au nom des grandes puissances occidentales.

René Maran (1887-1960) remporte le 1er Prix Goncourt attribué à un noir en 1921 avec son livre intitulé « Batouala ». Aîné d'Aimé Césaire (1913-2008), homme de lettres martiniquais, et de Léopold Sédar Senghor (1906-2001), poète, écrivain et homme politique sénégalais, René Maran demeure le grand oublié de cette littérature Antillaise que l'on nomme aujourd'hui « francophone ». Alors que Léopold-Sédar Senghor en a lui-même fait le « précurseur de la négritude ».



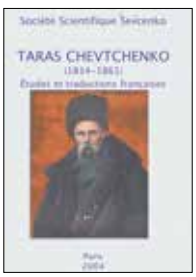
ISBN 978-2-7163-1380-3
15 x 22 cm
208 pages
14 €
Broché

2de édition

Louise Michel Matricule 2182

Louise Michel

Louise Michel, dans ce livre-journal, a peint scrupuleusement ce qu'elle a vu ; avec son imagination hardie, un réel souci de la vérité, elle a retracé, fixé pour toujours, les scènes d'horreur et de tendresse auxquelles elle a été mêlée. C'est un journal, le journal vécu d'une femme de cœur... de l'éternelle amie des humbles ; c'est aussi l'œuvre la plus belle, la plus émouvante, la plus suggestive qui ait été écrite depuis longtemps.
Louise Michel (1830-1905), la communale, la déportée, la militante, a rédigé à la fin de sa vie ses souvenirs, qui furent publiés après sa mort. Elle y raconte ses prisons, bagne de la Nouvelle-Calédonie. Récit de sang, de haine et de désespoir, mais aussi de dévouement, d'amour et d'héroïsme.



ISBN 978-2-7163-1269-1
15 x 22 cm
146 pages
15,20 €
Broché

Taras Chevtchenko (1814-1861)
Études et traductions françaises

Considéré comme le champion des libertés et de l'indépendance nationale, Taras Chevtchenko (1814-1861) reste le poète romantique le plus remarquable qu'ait produit la littérature ukrainienne. Édité par la filiale française de la Société Scientifique Sevcenko, à l'occasion du 190e anniversaire de sa naissance, ce livre tend à réunir la mémoire biographique du poète, dispersée dans diverses publications françaises, et présenter un choix de traductions de ses œuvres.

ISBN 978-2-7163-1609-5
15 x 22 cm
180 pages
18 €
Broché

Feng Shui
Sagesse millénaire et réflexions d'aujourd'hui

Annie Bertrand

Cet ouvrage est bien différent des livres habituels sur le feng shui. Il offre une réflexion sur cet art au-delà de ses techniques et de ses outils, et le rapproche de sciences « plus occidentales » comme la géographie, la psychologie ou la physique. L'auteure révèle les compositions à faire entre la pratique millénaire du feng shui en Chine et notre contexte occidental, entre une tradition orientale mêlée d'ésotérisme et un système occidental cartésien. Il examine aussi sa transmission, du loisir à l'expertise et l'enseignement. Ainsi, que l'on connaisse ou non le feng shui, ce livre offre des clefs de compréhension de cette discipline et de son impact sur nos intérieurs de vie, que l'on soit néophytes ou non.

Auteur du livre *Notre habitat écologique*, paru chez le même éditeur, Annie Bertrand-Perrin a étudié le Feng Shui dans les années 80, sensibilisée à la connaissance de soi et la pensée orientale par sa pratique du yoga et du zen. Passionnée par l'habitat, elle a construit sa maison de façon bioclimatique en respectant les tracés régulateurs et la géobiologie du lieu. Aujourd'hui consultante, elle audite les lieux professionnels et privés et donne des cours de Feng Shui. Elle est aussi professeure référente à l'École de Management de Grenoble.

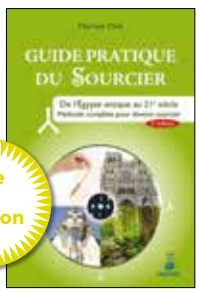
ISBN 978-2-7163-1620-0
15 x 21 cm
112 pages
14 €
Broché et illustré

Fumée, poussière et pollution
Et toi dans tout cela ?

Docteur Stefano Montanari
& Simona Bassano di Tufillo, illustratrice
traduit de l'italien par Cécile Breffort

Sous forme de 10 petits chapitres illustrés, ce livre raconte l'histoire de la pollution depuis la nuit des temps jusqu'à nos jours : Qu'est-il arrivé à la planète Terre ? Qui est l'auteur de ce beau pétrin ? Comment les ennuis ont commencé ? **Travail de compilation et de vulgarisation scientifique, ce petit livre a été réalisé pour lancer - auprès des enfants, leurs parents et les générations à venir - une plus grande prise de conscience en ce qui concerne les sources de pollution de poussières fines et leurs impacts sur la santé.**
Ces nouvelles sources de problèmes de santé (allergies, asthme, toux, problèmes pulmonaires... tous chroniques) sont les signaux d'alarme des politiques pour lutter efficacement contre la pollution mondiale.

Docteur Stefano Montanari est l'auteur de plusieurs brevets dans le domaine de la chirurgie cardiaque et vasculaire et de très nombreuses publications scientifiques.
Caricaturiste, Simona Bassano di Tufillo est diplômée en arts visuels au DAMS de Bologne et graphiques à l'Académie des Beaux-Arts de Naples. Elle enseigne l'art, l'histoire de l'art et le recyclage créatif.



Guide pratique du sourcier – De l'Égypte antique au XXIe siècle

ISBN 978-2-7163-1347-6 / 16 x 24 cm / 288 pages / 21,30 € / Broché et illustré

Martine Dick

Qu'est-ce qu 'un sourcier et qu'est-ce que la géobiologie ? De l'Égypte ancienne au XXIe siècle, parmi les thèmes abordés : les outils du sourcier et leur utilisation, les instruments anciens, les sourciers et l'architecture dans le passé et aujourd'hui. Comment étaient-ils fabriqués et comment sont-ils faits aujourd'hui ? Qu'est-ce que la SOURCELLERIE sur un plan scientifique ? Comment devient-on sourcier ? Quels sont les rituels ? Comment un sourcier hérite du savoir ancestral ? L'aspect pratique : Comment un sourcier prospecte un terrain et analyse un lieu de vie ? Comment un sourcier analyse les conséquences et les bienfaits sur l'habitat écologique ?

VIE QUOTIDIENNE

NOUVEAUTÉS 2019

Dictionnaire à tout faire
Récupération & recyclage à tout faire

2500 idées simples pour faire du neuf avec du vieux

Inès Peyret

ISBN 978-2-7163-1677-4 / 15 x 22 cm / 256 pages / 17 €

- Comment recycler les objets de la vie courante ? Les chaussettes, les boîtes de conserve, les Cds, les balles de tennis, les vêtements, le papier, les cartes, les livres, les petits pots pour bébés, les meubles etc., ...
- Comment réutiliser avec bon sens ? Le marc de café, les peaux de bananes, les sachets de thé, l'eau de cuisson des pâtes, l'huile de friture, l'eau de l'aquarium etc.,
- À qui donner ce que vous ne voulez plus ? Solidarité textile, Croix rouge, toutes les adresses pratiques.
- Jeter intelligent, échanger. Et toute une série de trucs utiles à savoir.

Inès Peyret est journaliste et la petite sœur spirituelle de MacGyver (voir p. 102).

Bien nourrir son enfant, c'est possible !

Véronique Lopez

ISBN 978-2-7163-1671-2 / 15 x 22 cm / 254 pages / 18 €

- Comment répondre aux envies alimentaires de vos enfants et adolescents mais avec des produits sains ?
- Comment choisir les laits pour son nouveau-né ?
- Comment remédier et faire face aux divers troubles alimentaires rencontrés soudainement ?
- Comment gérer l'attraction des enfants et adolescents pour les produits industriels toujours plus appétissants les uns que les autres ? (pâtes à tartiner, barres chocolatées, sodas, céréales de marque).
- Faut-il proposer à son enfant des produits issus de l'agriculture biologique pour éviter d'éventuels problèmes de santé ?

Ce guide pratique complet et documenté parle de la nutrition (alimentation, mode de vie, intolérances) et des besoins alimentaires nécessaires aux différentes périodes de la vie de l'enfant, de la naissance à l'adolescence.
L'auteure partage également une réflexion sur le rôle joué par le système éducatif et la vie collective, intégrant les parents, grands-parents, enseignants et personnels de cantine ou de crèche pour assurer le bon développement des enfants, tout en s'appuyant sur des problématiques sociales et environnementales.

L'auteure entreprend des études de diététicienne puis devient à 35 ans conseillère en économie sociale et familiale et exerce pendant 10 ans en tant que formatrice dans le domaine de la santé. Confrontée au quotidien des futurs acteurs de la santé, tels que les professionnels de restauration collective ou de la petite enfance, elle doit répondre aux exigences de formation.

Inès Peyret

Auteur de la collection « À tout faire®», elle est journaliste et la petite sœur spirituelle de MacGyver. Comme son héros, elle a décidé un jour de devenir la reine du système D, non pas pour dépanner une centrale nucléaire avec un cintre, un pot de yaourt et du chewing-gum usagé, mais pour résoudre les petits problèmes quotidiens pas cool. Sans criser et en utilisant ce qu'elle a sous la main, elle affronte les situations les plus critiques avec des recettes toujours efficolonomiques – efficaces, écologiques et économiques – tout en restant élégante. Elle collecte ses astuces aux quatre coins du monde et les fait tester par son entourage avant de les proposer dans ses *Dictionnaires à tout faire*.

ISBN 978-2-7163-1495-4
17 x 22 cm / 416 pages
19 €
Broché

14e et NE augmentée

LE livre de référence de la collection À TOUT FAIRE®

LE dictionnaire à tout faire

2500 trucs et astuces zéro déchet, efficaces, écologiques et pas chers

Cette nouvelle édition augmentée du DICTIONNAIRE À TOUT FAIRE propose de multiples usages parfois inhabituels et souvent astucieux de nos produits courants, de l'ail à la vodka, mais aussi d'autres auxquels vous ne penseriez pas tels que l'aspirine, le dentifrice, l'eau gazeuse, le ruban adhésif, le shampooing, la pomme de terre et bien d'autres. Ce dictionnaire est enrichi de nouveaux produits et de nouvelles astuces indispensables, pas chères, efficaces, écologiques et qui simplifient la vie quotidienne. La santé, l'hygiène, la beauté, toute la maison (y compris les astuces de cuisine et le bricolage), le jardin, y sont toujours les principaux thèmes abordés.
Un index très détaillé vous facilitera les recherches.

ISBN 978-2-7163-1526-5
17 x 22 cm / 338 pages
19 €
Broché

LE dictionnaire à tout faire anticrise

Dépenser moins - consommer mieux

Il n'y a pas 36 solutions : on dépense moins et pour ça, on fait un maximum de choses soi-même. Les Punks, avec leur *Do-It-Yourself*, l'avaient bien compris : ils l'appliquaient à tous les domaines, de la couture au bricolage en passant par les graphes sur les T-shirts, et la musique. Pas de bijoux ? Pas grave, on prend des épingles de sûreté et des chaînes ! Bien évidemment ces garçons à crêtes n'ont rien inventé, ils se sont contentés de reprendre à leur compte ce que faisaient autrefois les gens dans les campagnes. Aujourd'hui, en cherchant des recettes pour consommer sain et dépenser moins et mieux, on a constaté que la frugalité faisait son retour en force. Et pas qu'en France !
C'est le moment de se motiver à faire preuve de créativité aussi bien dans les domaines de l'alimentation, du vestimentaire, du bricolage, du ménage, sans oublier comment faire des économies d'énergie, trouver les moyens de se loger, de se déplacer à moindre coût, etc.
Les idées que l'on vous propose dans ce dictionnaire vous aideront à vivre mieux, tout en dépensant moins grâce aussi aux très nombreuses informations sur l'économie et la consommation collaborative.

ISBN 978-2-7163-1662-0
15 x 22 cm
272 pages
17 €
Broché

Dictionnaire à tout faire du riz

1001 usages du riz

Soyez prévenus ! on peut tout faire avec le riz et pas seulement des sushis. De l'entrée au dessert et même en boisson, ce petit grain se prête de bonne grâce à toutes les fantaisies des toqués étoilés ou pas. Sous forme d'eau, de sirop, de farine, d'huile, de vinaigre et d'alcool, préparé nature, salé, sucré, épicé, il accepte toutes les associations sans hésiter : légumes, viandes, poissons, fruits de mers, fruits, chocolat, caramel, etc. il se lance avec eux dans toutes les aventures, avec le même enthousiasme, pour créer des recettes renversantes, et inattendues. Ses possibilités sont infinies : c'est l'allié de votre santé, des régimes sans gluten, mais pas seulement. **En voie de devenir écotendance en Occident, c'est un incontournable des soins esthétiques et l'un des secrets de peau de rêve des femmes asiatiques :** on le trouve sous toutes ses formes dans les vanity et les cosmétiques pour leurs effets hydratants et anti-âge. Mais le riz a aussi ses secrets de bricolage par exemple contre la rouille et l'humidité et il sait comment sauver un smartphone de la noyade !

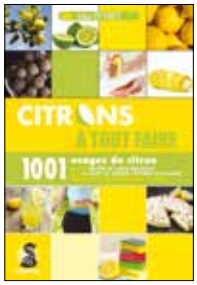
ISBN 978-2-7163-1520-3
15 x 22 cm
272 pages
16,25 €
Broché

9e édition

Vinaigres à tout faire

1000 trucs et astuces au quotidien
Guide pratique et écologique. Adresses utiles

Guide pratique des vinaigres et de TOUT ce qu'il est possible de faire avec, à condition de savoir quel vinaigre utiliser, comment l'utiliser et pour quoi l'utiliser :
incontournable condiment, désinfectant, médicament, tonique du guerrier, viatique du voyageur, viagra des vizirs, produit de beauté, nettoyant, désherbant, anticalcaire.



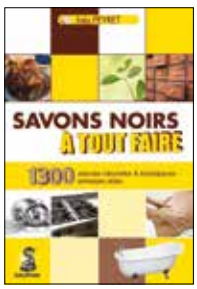
ISBN 978-2-7163-1568-5
15 x 22 cm
288 pages
17 €
Broché

3e édition

Citrons à tout faire. 1001 usages

du citron : recettes originales - santé - minceur - hygiène & beauté et plein d'autres

Après un aperçu de l'Histoire et de la botanique du citron, l'auteur nous décrit plusieurs types de citrons : des verts aux jaunes, en passant par les noirs, les blancs, les rouges, le citron caviar, le cédrat et d'autres variétés. Comment les choisir, les conserver et les manipuler ? Ainsi que 1001 usages :
À la cuisine : marier tous types de citrons avec toutes sortes d'aliments,
Pour la santé : riche en vitamine C, c'est aussi le remède idéal détox et amaigrissant,
Pour l'hygiène & la beauté : mélanger huile d'argan, citron et huile essentielle pour une lotion visage idéale,
Pour la maison : les écorces de citron désinfectent et désodorisent avec efficacité et font fuir les insectes dans les placards et le reste de la maison ?
Jardin : comment expulser les insectes indélicats ?



ISBN 978-2-7163-1547-0
15 x 22 cm
288 pages
16,25 €
Broché

7e et NE augmentée

Savons noirs à tout faire

1 300 astuces naturelles et écologiques
Adresses utiles

Tout ce que vous devez savoir sur les usages du savon noir de A à Z : à l'huile d'olive ou à l'huile de lin, pour le corps, le ménage, la lessive, le bricolage, la peinture, le jardinage et la toilette des animaux, c'est le chouchou des écolos. Mais il y a savon noir et savon noir ; aussi si vous souhaitez en faire bon usage, ce livre contient aussi les adresses pratiques pour trouver le VRAI savoir noir. Celui des puristes par cher et non celui de certains magasins où seule l'étiquette contient le nom mais pas l'intérieur qui en contient 5 ou 15 % voire guère plus.

Collection « À TOUT FAIRE »

ISBN 978-2-7163-1544-9
15 x 22 cm
416 pages
19 €
Broché

7e et NE augmentée

Le dictionnaire à tout faire du jardin

3 000 astuces écologiques à faire soi-même sans se ruiner et sans polluer

Véritable mallette du jardinier écolo, ce dictionnaire indique tout pour avoir un jardin magnifique sans se ruiner et sans polluer. Parmi ses nombreux conseils :

- Les produits basiques du placard de la cuisine ou du hangar comme l'ail (pour repousser les pucerons des rosiers), vinaigre, très vieux pots de confitures remplies (pour un engrais 100 % naturel) etc.
- Attirer les animaux (moineaux, chauve-souris, hérissons, etc.) utiles et incontournables pour votre jardin.
- Éliminer une invasion de pucerons sur vos rosiers en leur donnant la nausée.

ISBN 978-2-7163-1448-0
15 x 22 cm
416 pages
18,25 €
Broché

6e édition

Le dictionnaire à tout faire des épices

3 200 idées pratiques avec 20 épices et plus

Ce dictionnaire à tout faire contient 3 200 trucs et astuces à faire avec 20 épices les plus courantes et les plus faciles à trouver. et comment :

- cuisiner autrement,
- bichonner sa maison & ses animaux,
- jardiner écolonomique (c'est-à-dire écologique et économique),
- entretenir sa santé et sa beauté.

Sans oublier les épices & la magie et… le pouvoir des épices dans l'amour depuis la nuit des temps.
Des adresses pratiques sont disponibles en fin d'ouvrage pour trouver de bonnes épices.

ISBN 978-2-7163-1459-6
15 x 22 cm
416 pages
18,25 €
Broché

2de édition

Le dictionnaire à tout faire des huiles

37 huiles aux 1 001 vertus

De la cuisine à la santé (sans oublier les massages et les soins de beauté), et en passant par l'entretien de la maison, du jardin et des animaux, ce dictionnaire « À TOUT FAIRE » nous invite à découvrir cette substance aux mille et une vertus. 37 huiles végétales (extraites de graines, de fruits ou de fleurs sous forme de macérats huileux), y sont traitées, sans oublier de dire un petit mot sur les huiles d'origine minérale (huile de paraffine) et animale (huiles de foie de morue, de baleine, de phoque).

ISBN 978-2-7163-1473-2
15 x 22 cm
272 pages
16 €
Broché

11e édition

Le dictionnaire à tout faire du bicarbonate

1 001 usages du bicarbonate ou du sel de sodium

- **Santé :** calme les douleurs d'une indigestion, soulage les piqûres d'abeille et de guêpe, de puce, d'autres insectes identifiés ou non, ainsi que celles des méduses, calme vos courbatures, rend les dents plus blanches et les détartre, chasse le stress.
- **Hygiène/beauté :** élimine les résidus de laque, gel et autres produits pour les cheveux, donne la peau douce.
- **Maison :** remplace votre poudre à récurer pour les plans de travail, les planches à découper, le carrelage, etc. Fait briller vos verres, carafes et vases, rend la purée plus légère, enlève les insectes collés sur le pare-brise et les phares.
- **Jardin :** rend vos tomates plus sucrées et fait fuir les insectes, élimine l'herbe ou les mauvaises herbes.

ISBN 978-2-7163-1480-0
15 x 22 cm
256 pages
16 €
Broché

Le dictionnaire à tout faire des sels

1 001 usages

Il n'y a pas qu'en cuisine que les sels nous enchantent et nous étonnent ! On vous le dit, le sel est magique et on l'utilise pour tout : dans l'eau du bain, pour soigner nos bobos, exfolier Raymond avant de le séduire, faire le ménage et la lessive, créer des chefs-d'œuvre en pâte à sel, chasser les puces de Sweetie, sauver nos radis et nos carottes, déneiger le trottoir, dégivrer nos pare-brise ou décorer le béton. Il existe plus de 14 000 usages différents - surtout industriels - pour ce brave chlorure de sodium.

ISBN 978-2-7163-1420-6
15 x 22 cm
336 pages
18,25 €
Broché

Savoir bien choisir et acheter

1 001 astuces pour reconnaître la qualité du produit que vous achetez

Inès Peyret - Olivier Barrellier

Comment choisir et acheter le produit de vos rêves au meilleur rapport qualité prix de votre choix. Que pouvez vous prétendre obtenir comme qualité ou dans la durée lorsque vous décidez d'acheter un vêtement, un canapé, du carrelage pour votre rénovation de cuisine ou salle de bains et bien d'autres objets. De nos jours où les économies et les choix de dépenses sont devenus plus qu'une tendance, mais une nécessité, ce livre est un indispensable pour ne pas se tromper sur l'achat de votre choix.

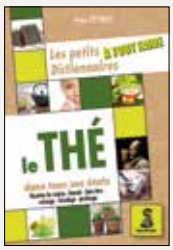
Collection « Les petits dictionnaires à tout faire® »

ISBN 978-2-7163-1504-3
12,5 x 18 cm / 240 pages
12 €
Broché

3e édition

Les taches

Comme nous l'explique l'auteur, chaque tache appartient à une catégorie et a sa solution pour disparaître. Les plus fréquentes étant celles des protéines, des tanins, et des graisses. Mais il y a aussi les taches de teintures, les industrielles, les chimiques, les organiques, les minérales et en fin celles qui sont non identifiées. Avec ce très pratique petit dictionnaire à tout faire, chaque tache a sa technique d'éradication naturelle. Et vous pourrez même, si vous le souhaitez, fabriquer à l'avance vos produits de prélavage, détachants et blanchissants.
Un index des taches de A à Z, des détachants naturels et des victimes (matériaux et couleurs) est disponible à la fin de l'ouvrage.



ISBN 978-2-7163-1478-7
12,5 x 18 cm / 230 pages
12 €
Broché

3e édition

Le thé

L'Empereur Shen Nong en lâcherait son bol s'il connaissait la fabuleuse carrière des petites feuilles accidentellement tombées dans sa marmite d'eau bouillante, il y a plus de 5000 ans.
Médicament, épice, puis boisson branchée après quelques petites améliorations, les feuilles de thé se sont lancées dans l'aventure internationale, elles ont su évoluer avec le marché et se sont adaptées aux différentes cultures. Imaginez l'Angleterre sans son tea !
La brillante carrière du thé ne s'arrête pas là : il fait un retour retentissant dans la cuisine des toqués étoilés qui vous proposent un foie gras à la gelée de thé vert. On trouve même des sablés à l'Earl Grey en supermarché !

ISBN 978-2-7163-1476-3
15 x 22 cm
240 pages
18 €
Broché

L'éducation prénatale naturelle

Marie-Andrée Bertin

Les recherches scientifiques et psychologiques de ces dernières décennies confirment l'intuition millénaire des femmes : l'enfant *in utero* est un être sensitif, sensible, réagissant car, depuis sa conception, ses cellules s'informent en même temps qu'elles se forment : l'enfant prénatal construit les premières bases de sa santé, de son affectivité, de ses modes relationnels, de ses capacités intellectuelles, voire de sa créativité. Cette éducation prénatale, naturelle, est fondamentale. Dans un langage clair et simple, le présent ouvrage rassemble des connaissances utiles, des témoignages et des suggestions susceptibles de nourrir la créativité des futurs parents. Éducateurs, jeune public et décideurs sociaux y trouveront des informations globales qui pourront guider leurs choix.

ISBN 978-2-7163-1359-9
14 x 22 cm
144 pages
14,20 €
Broché

Les enfants et l'allergie au lait de vache

La comprendre et vivre avec…

Aude Bidard de la Noë

Ce guide pratique a pour objet de prévenir l'allergie aux protéines de lait de vache à la maternité durant les six premiers mois, mais aussi comment faire face à un enfant allergique, l'aider à reconnaître les symptômes, à faire les tests nécessaires, et en savoir plus sur la nature exacte de cette intolérance, ses causes, les traitements, les aliments à privilégier et à éviter. La fréquence croissante de ce problème en fait un sujet de plus en plus incontournable.

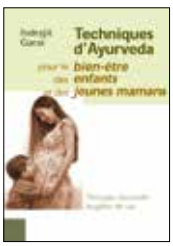
ISBN 978-2-7163-1447-3
15 x 22 cm
216 pages
16,25 €
Broché

Dites-le aux femmes enceintes

Marie-Hélène Demey

Ce guide d'accompagnement redonne la parole aux femmes dans leurs différentes approches de la grossesse et de la naissance. Illustré par 50 photos, il propose des points de repère indispensables, des réponses de bon sens, des conseils pratiques.

Ancienne orthophoniste à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris, professeur de yoga diplômé, l'auteur se spécialise dans l'accompagnement des femmes enceintes et suit la formation du Dr Bernadette de Gasquet. Elle travaille depuis 30 ans en maternités hospitalières. Membre du GRENN, elle continue d'échanger savoirs et pratiques avec des sages-femmes, ostéopathes, psychanalystes, pédiatres. Elle enseigne et anime régulièrement à Paris des stages autour de la maternité.



ISBN 978-2-7163-1365-0
15 x 22 cm / 224 pages
16,25 €
Broché et illustré

Techniques d'Ayurvéda pour le bien-être des enfants et des jeunes mamans

Indrajit Garai

Ce manuel pratique d'ayurvéda basé sur la naissance est axé sur ces 4 pôles pratiques :

- Des conseils simples d'hygiène de vie destinés aux femmes actives, pour diminuer leur stress quotidien et des astuces pour faciliter la fécondation.
- Des techniques et des régimes faciles pendant la grossesse pour le bien-être de la future maman et du bébé, et éviter les complications.
- Des techniques d'ayurvéda et de yoga qui aident à retrouver vitalité, tonus et équilibre.

ISBN 978-2-7163-1258-5
15 x 22 cm
186 pages
17,05 €
Broché et illustré

Les gestes réflexes
pour le bien-être de votre enfant

Aline Despeisse-Lainé

L'auteur nous propose dans cet ouvrage des gestes simples que parents et enfants peuvent quotidiennement pratiquer après deux à quatre répétitions.
Par la pratique d'exercices faciles, l'enfant va ainsi apprendre à bien vivre avec son corps, mieux vivre ses émotions et bien réussir à l'école.

ISBN 978-2-7163-1149-6
15 x 22 cm
186 pages
15,15 €
Broché

La santé de vos enfants par les plantes

Marie-Antoinette Mulot

Les remèdes de « Grand-Mère » sont efficaces contre le rhume, les brûlures et tous les petits tracas quotidiens. Ce guide familial rassemble 200 affections les plus courantes chez les enfants.
Un index récapitule toutes les maladies expliquées.

Marie-Antoinette Mulot obtient en 1941, à la faculté de pharmacie de Montpellier, le dernier diplôme d'herboriste que l'on ait décerné en France. Aujourd'hui, avec la 20e édition mise à jour, l'ouvrage *Secrets d'une herboriste* est devenu LE livre de référence sur les plantes. Il est le témoignage et le testament d'une femme qui a consacré sa vie aux plantes. Dans cette série d'ouvrages pratiques, cette véritable herboriste vous livre tous ses secrets sur les plantes médicinales pour soulager et guérir les maux qui nous empoisonnent la vie.

ISBN 978-2-7163-1572-2
19 x 21 cm
128 pages
19 €
Broché et illustré

50 idées pour nourrir et loger les animaux du jardin

Constructions faciles et naturelles

Bärbel Oftring, biologiste
Traduit de l'allemand par Marie Kastner Uomini

50 projets de maisons à faire soi-même pour les animaux du jardin : les oiseaux et les insectes, les hérissons, les écureuils, les chauves-souris, les lézards et bien d'autres encore… Comment aménager votre jardin pour qu'il soit accueillant pour les animaux ?
Se loger, manger, dormir : des maisons attrayantes, mais aussi de la nourriture, des boissons et des refuges – couvriront les principaux besoins de la gente animale.
Pour chaque réalisation : des indications progressives accompagnées de plans détaillés.
Les éléments de base : matériaux utilisés, outils indispensables, techniques de construction.

ISBN 978-2-7163-1272-1
15 x 22 cm
206 pages
13,70 €
Broché

Le guide pratique des zoonoses alimentaires

Paula Delsol et Philippe Gevaudan

La progression des zoonoses s'accélère avec l'apparition de la grippe aviaire. Ce guide pratique aborde 40 maladies infectieuses et parasitaires qui sont d'origine alimentaire. Il nous explique d'où viennent ces zoonoses, comment les soigner, mais aussi comment les éviter.

ISBN 978-2-7163-1266-0
14 x 22 cm / 176 pages
15,20 € / Broché
Nouvelle édition à venir en 2020

4e édition

Soignez vos animaux par les plantes

Marie-Antoinette Mulot et Docteur Pierre Rousselet-Blanc

Comme nous, lorsqu'ils souffrent de petits bobos, ou d'affections plus sérieuses, les plantes peuvent les aider à les guérir. Vous trouverez dans ce guide, 84 affections les plus fréquentes chez nos compagnons fidèles avec des conseils de diététique alimentaires ainsi que toutes les adresses utiles mises à jour et de nombreux conseils pratiques.

ISBN 978-2-7163-1271-4
15 x 22 cm
160 pages
15,20 €
Broché et illustré

Le miel et l'abeille

Bernard Rio

Après vous avoir expliqué la vie et les mœurs des abeilles, l'auteur passe en revue tous les produits de la ruche : miel, gelée royale, propolis, pollen, cire…
Un chapitre sur le miel et la santé vous permettra d'utiliser à bon escient ce miel et ses dérivés.
Un dernier chapitre est consacré à de délicieuses recettes.
Ainsi, c'est une parcelle du paradis terrestre que nous offrent la reine et le peuple des abeilles. Retrouvons une vraie hygiène alimentaire.

Arden Moore

Grande experte « ès » chats, Arden Moore est auteur de nombreux livres et publications sur les chiens et chats, dont plusieurs ont été traduits au Canada.
Serge Belais, docteur-vétérinaire depuis 1977 à Paris, est diplômé de l'École Nationale Vétérinaire de Lyon. Ancien Président de la SPA (Société Protectrice des Animaux) de 2000 à 2006, c'est un homme de dialogue et de terrain.

Mon chien et son caractère

Traduit de l'anglais par Karin Py
ISBN 978-2-7163-1483-1 / 15 x 17 cm / 272 pages / 19 € / Broché et illustré

2de édition

Mon chat et son caractère

Traduit de l'anglais par Simone Hilling
ISBN 978-2-7163-1463-3 / 15 x 17 cm / 256 pages / 19,25 € / Broché et illustré

Comment… répondre au comportement de votre chat, votre chien ? Comment l'interpréter ?
- discipliner votre chaton, votre chiot, gérer toutes les promenades (même en voiture) et sociabiliser votre chien ?
- surveiller son hyperactivité ?
- savoir ce qu'il exprime en miaulant, aboyant, en grognant ou en gémissant ?
- prendre soin de lui au quotidien et trouver l'harmonie à la maison avec ce nouveau compagnon ?

Avec plus de 100 réponses à nos interrogations, et de nombreuses illustrations, l'auteur nous explique les mystères qui se cachent derrière leurs pensées et actions.

ISBN 978-2-7163-1544-9
15 x 22 cm
416 pages
19 €
Broché

7e et NE augmentée

Le dictionnaire à tout faire du jardin
3 000 astuces écologiques à faire soi-même sans se ruiner et sans polluer

Inès Peyret

Véritable mallette du jardinier écolo, ce dictionnaire indique TOUT pour avoir un jardin magnifique SANS SE RUINER ET SANS POLLUER. Parmi elle :
- Les produits basiques du placard de la cuisine ou du hangar comme l'ail (pour repousser les pucerons des rosiers), vinaigre, très vieux pots de confitures remplies (pour un engrais 100 % naturel) etc.
- Attirer les animaux (couleuvres, moineaux, hérissons, etc.) utiles et incontournables pour votre jardin.
- Nettoyage et entretien des mains, des outils, etc.

ISBN 978-2-7163-1243-1
13 x 21,5 cm
174 pages
15,20 €
Broché

Le bonheur est dans le pot
Guide pratique pour bien vivre avec les plantes d'intérieur

Inès Peyret et Laurent Dapoigny

Ce petit livre relaxant vous explique tous les effets des plantes sur notre vie quotidienne. Pourquoi certaines sont-elles délassantes, d'autres dynamisantes ? Comment leur feuillage dépoussière-t-il et dépollue-t-il l'atmosphère ? Quelles plantes correspondent le mieux à notre signe astral ? Où les placer dans la maison selon le Feng Shui ? Quelle plante offrir ?
Ce livre fourmille de bons conseils.

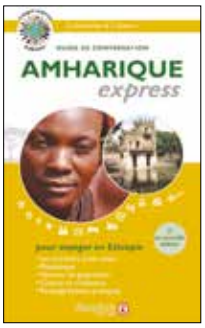
LANGUES VIVANTES

Collection **Langues *express***

Format 13 x 21 cm
Prix 12,35 €

Ayant pour but de faciliter le séjour en pays étranger, ces guides de conversation, pratiques et simples, contiennent tout ce qu'il faut savoir et dire dans chaque situation de la vie quotidienne : au restaurant, à l'hôtel, dans les magasins ou dans les lieux publics. Ces livres, indispensables au touriste, à l'homme d'affaires, à l'étudiant, s'adressent à tous ceux qui ne possèdent aucune connaissance de la langue en question.

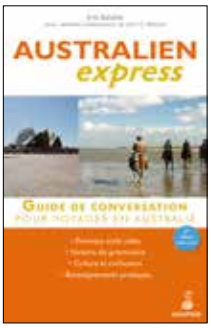
Chaque volume comprend aussi :
- une approche de la grammaire (notions de base) et un court dictionnaire (1500 mots utiles).
- Chaque auteur, natif de son propre pays, décrit le pays de sa langue maternelle avec justesse et réalisme, ce qui rend ces guides vivants.
- Tous les mots sont transcrits phonétiquement.
- Les renseignements pratiques sont actualisés.



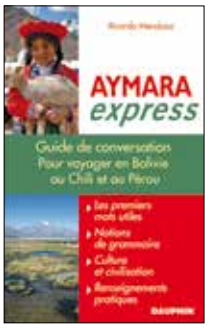
ISBN 978-2-7163-1691-0
13 x 21 cm/192 pages
12,35 €/Broché/**3e et NE**

ISBN 978-2-7163-1201-1
13 x 21 cm/192 pages
12,35 €/Broché/**7e éd.**

ISBN 978-2-7163-1475-6
13 x 21 cm/182 pages
12,35 €/Broché/**5e éd.**

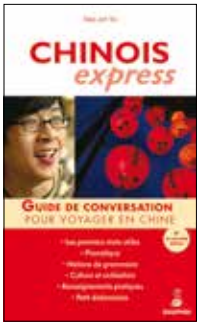


ISBN 978-2-7163-1437-4
13 x 21 cm/168 pages
12,35 €/Broché

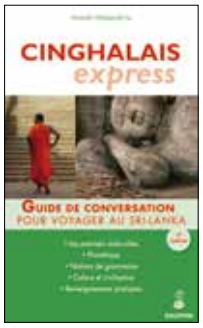


ISBN 978-2-7163-1460-2
13 x 21 cm/176 pages
12,35 €/Broché

ISBN 978-2-7163-1660-6
10,5 x 15,5 cm/192 pages
12,35 €/Broché/**2de éd.**



ISBN 978-2-7163-1404-6
13 x 21 cm/176 pages
12,35 €/Broché/**6e et NE**



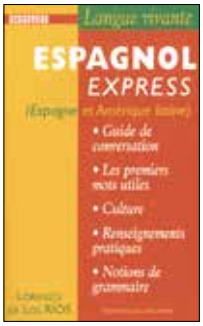
ISBN 978-2-7163-1450-3
13 x 21 cm/192 pages
12,35 €/Broché/**4e éd.**

ISBN 978-2-7163-1642-2
10,5 x 15,5 cm/196 pages
12,35 €/Broché/**5e éd.**

ISBN 978-2-7163-1695-8
13 x 21 cm/170 pages
12,35 €/Broché/ **2e et NE**

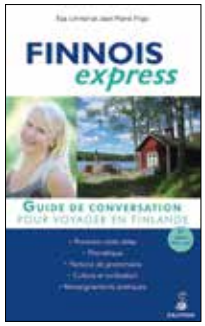
Collection « LANGUES EXPRESS »

ISBN 978-2-7163-1506-7
13 x 21 cm/202 pages
12,35 €/Broché/**2e éd.**

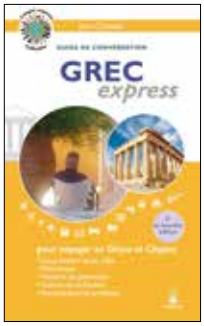


ISBN 978-2-7163-1250-9
13 x 21 cm/192 pages
12,35 €/Broché

ISBN 978-2-7163-1310-0
13 x 21 cm/156 pages
12,35 €/Broché/**4e éd.**

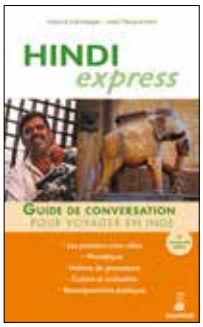


ISBN 978-2-7163-1556-2
13 x 21 cm/192 pages
12,35 €/Broché/**2e éd.**



ISBN 978-2-7163-1644-6
10,5 x 15,5 cm/176 pages
12,35 €/Broché/**2de éd.**

ISBN 978-2-7163-1426-8
13 x 21 cm/240 pages
12,35 €/Broché



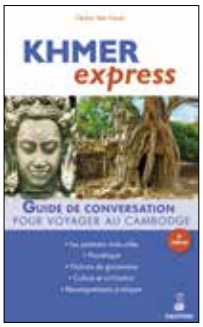
ISBN 978-2-7163-1421-3
13 x 21 cm/192 pages
12,35 €/Broché/**5e et NE**

ISBN 978-2-7163-1349-0
13 x 21 cm/192 pages
12,35 €/Broché

ISBN 978-2-7163-1134-2
13 x 21 cm/192 pages
12,35 €/Broché

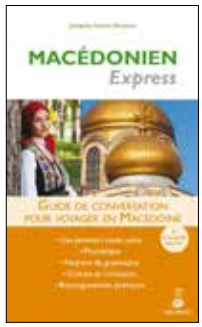
ISBN 978-2-7163-1689-9
10,5 x 15,5 cm/206 pages
12,35 €/Broché/**4e éd.**

ISBN 978-2-7163-1651-4
10,5 x 15,5 cm/192 pages
12,35 €/Broché/**7e et NE**



ISBN 978-2-7163-1425-1
10,5 x 15,5 cm/192 pages
12,35 €/Broché/**7e éd.**

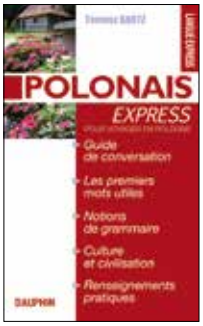
ISBN 978-2-7163-1650-7
10,5 x 15,5 cm/216 pages
12,35 €/Broché/ **2de éd.**



ISBN 978-2-7163-1605-7
13 x 21 cm/192 pages
12,35 €/Broché/**2e éd. et NE**

ISBN 978-2-7163-1438-1
13 x 21 cm/224 pages
12,35 €/Broché/**4e éd.**

ISBN 978-2-7163-1604-0
13 x 21 cm/226 pages
12,35 €/Broché/**8e et NE**

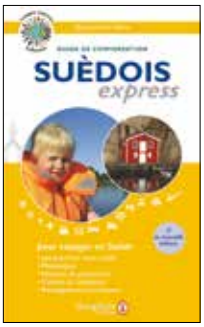


ISBN 978-2-7163-1241-7
13 x 21 cm/172 pages
12,35 €/Broché

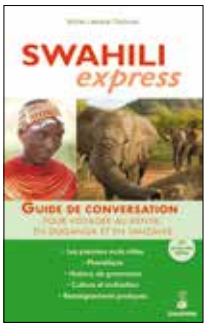
ISBN 978-2-7163-1229-5
13 x 21 cm/184 pages
12,35 €/Broché

ISBN 978-2-7163-1696-5
13 x 21 cm/212 pages
12,35 €/Broché/**8e et NE**

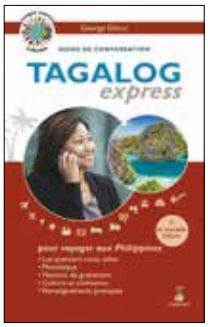
ISBN 978-2-7163-1482-4
13 x 21 cm/200 pages
12,35 €/Broché/**7e et NE**



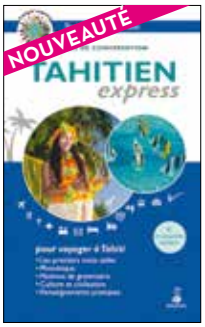
ISBN 978-2-7163-1700-9
13 x 21 cm/192 pages
12,35 €/Broché/**2de et NE**



ISBN 978-2-7163-1461-9
13 x 21 cm/186 pages
12,35 €/Broché/**2de éd.**

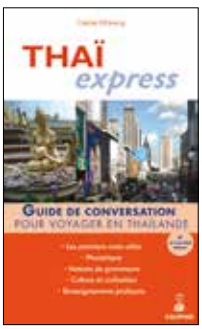


ISBN 978-2-7163-1643-9
10,5 x 15,5 cm/176 pages
12,35 €/ Broché/**6e éd.**

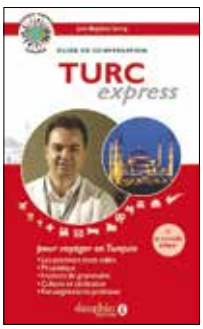


ISBN 978-2-7163-1653-8
10,5 x 15,5 cm/186 pages
12,35 €/Broché/**3e éd.**

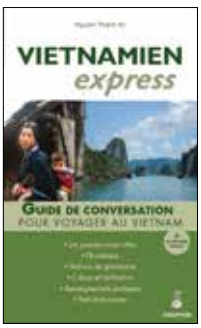
ISBN 978-2-7163-1699-6
13 x 21 cm/184 pages
12,35 €/Broché/**5e éd.**



ISBN 978-2-7163-1214-1
13 x 21 cm/184 pages
12,35 €/Broché/**5e et NE**



ISBN 978-2-7163-1697-2
13 x 21 cm/186 pages
12,35 €/Broché/**5e et NE**



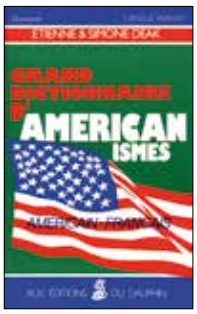
ISBN 978-2-7163-1334-6
13 x 21 cm/158 pages
12,35 €/Broché/**4e éd.**

Récit

Groenland
Terre des Inuits

Érik Bataille

ISBN 978-2-7163-1115-1
13,5 x 21 cm/238 pages/18,55 €
Broché



ISBN 978-2-7163-1082-6
14 x 22 cm
860 pages
30,65 €
Broché

9e édition

9 782716 310826

Grand dictionnaire d'Américanismes

Étienne et Simone Deak

Dictionnaire d'américanismes (américain-français) pour tous ceux qui maîtrisent la langue anglaise et veulent affiner leur connaissance de la langue américaine.
Plus de 35 000 termes américains, avec leurs équivalents exacts en français.
Tout à la fois lexique et dictionnaire, cet ouvrage de référence est un outil de travail pour l'étudiant, l'universitaire, l'homme d'affaires et pour tous ceux qui s'intéressent à l'Amérique.

ISBN 978-2-7163-1350-6
16 x 24 cm
368 pages
22,30 €
Broché

3e édition

9 782716 313506

Les plus beaux prénoms du Maghreb
Avec l'étymologie des prénoms français correspondants

Jean-Jacques Salvetat et Abdelghani Belhamdi

Ce dictionnaire est là pour dérouler une multitude de prénoms, qui sont autant de signes d'affection et de signes du destin. Ainsi, Hakim signifie « le sage », Kamel « le parfait », Djazila « la prudente », et Naïma « pleine de grâce » Bien sûr, le plus souvent, ces qualifications renvoient aux paroles du Coran et aux qualités du fidèle musulman, mais on les trouve aussi dans l'Histoire et dans les « Mille et une Nuits ». Tous les secrets de ces splendides prénoms sont dans un ouvrage riche et plein de poésie.

ISBN 978-2-7163-1379-7
16 x 24 cm
516 pages
26,35 €
Broché

9 782716 313797

Proverbes, dictons, comparaisons stéréotypées de Macédoine
Sagesse populaire de l'Europe Balkanique

Jordanka Foulon-Hristova

Le titre de cet ouvrage « Proverbes de Macédoine » a été choisi pour présenter les proverbes qui existent, circulent et sont utilisés par ses habitants. Ils sont exprimés dans la langue officielle du pays : le macédonien. Cet ouvrage a nécessité plusieurs années de travail. Il est le résultat d'une recherche faite à partir de cinq recueils publiés après la dernière Guerre mondiale dans leur pays d'origine : la Macédoine.

Jordanka Foulon-Hristova, a été responsable de l'enseignement du macédonien à l'INALCO (Institut NAtional des Langues et Civilisations Orientales à Paris).

ISBN 978-2-7163-1073-4
13,5 x 21 cm
192 pages
15,15 €
Broché

20e édition

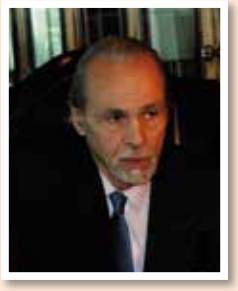
9 782716 310734

Dictionnaire de l'argot moderne

Géo Sandry et Marcel Carrère

Dictionnaire de 8 000 mots d'argot classés par ordre alphabétique.
Huit mille vocables environ, choisis parmi les expressions les plus couramment employées sur le pavé. Un dictionnaire poétique et cocasse, qui évoque aussi une longue promenade dans le Paris d'Arletty.

Jean-Jacques Schmidt

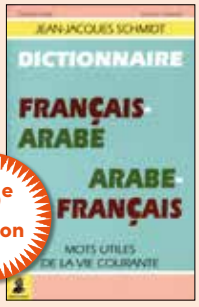


Né d'un père français et d'une mère marocaine, Jean-Jacques Schmidt s'est très vite intéressé à la langue et à la culture arabes. Après des études littéraires et un passage par l'école des langues orientales et la Sorbonne, il a décidé de se consacrer à une tâche difficile mais passionnante, celle de mettre la langue et la culture arabe à la portée du plus grand nombre de lecteurs, par la réalisation de guides et de méthodes permettant aux francophones d'apprendre l'arabe.

Dictionnaire Arabe/Français (volume I)
Actualité - Économie - Politique

ISBN 978-2-7163-1362-9 / 13,5 x 21 cm / 800 pages / 26,35 € / Broché

Ce dictionnaire est le complément de l'« Arabe Français, mots utiles de la vie courante ». Celui-ci est détaillé, facile d'utilisation sur le monde économique, politique et l'actualité :
- Ordre alphabétique pur adopté pour l'arabe,
- Accessible à tous, quel que soit le niveau de connaissance de la terminologie arabe moderne, en particulier celle véhiculée par le monde contemporain, la presse et l'audiovisuel,
- Suit l'évolution de plus en plus rapide des mots et des expressions dans les deux langues,
- La transcription phonétique des termes arabes rend accessible la langue aux francophones.



10e édition

Dictionnaire Français-Arabe/Arabe-Français
Mots utiles de la vie courante

ISBN 978-2-7163-1030-7 / 13,5 x 21 cm / 390 pages / 21,70 € / Broché

Dictionnaire Français/Arabe - Arabe/Français pour tous ceux qui veulent maîtriser la langue arabe et veulent affiner leur connaissance de celle-ci en apprenant les mots courants. Classement alphabétique et phonétique pour les deux langues.

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

© pixarno - AdobeStock : p. 2 ; © Jérémy Bouffier : 59, 70, 88, 100, 110 ;
© Éditions du Dauphin : toutes les autres

INDEX DES TITRES

5 minutes de retard 61
12 clés pour comprendre le monde asiatique 91
30 médicaments les plus vendus sans ordonnance (les) 42
50 idées pour nourrir et loger les animaux du jardin 108
101 aliments et boissons 19
101 « bobos » expliqués 18
120 réponses d'un médecin de terrain aux pathologies d'aujourd'hui 34
144 facettes du zodiaque (tome 1) 82
144 facettes du zodiaque (tome 2) (les) 82
250 réponses de l'herboriste (les) 13

A
Amharique express 111
À la découverte du sens de la vie 84
Alchimie du bien-être (l') 20
Alchimie et imagination active 64
Alchimie, introduction à la psychologie et au symbolisme 66
À l'écoute de l'Ange 79
Alicaments (les) 27
Alimentation, un renfort indispensable contre le cancer (l') 36
Aliments qui entretiennent votre santé (les) 26
Âme et archétypes 66
Âne d'or, interprétation du conte d'Apulée (l') 66
Animus et l'anima dans les contes de fées (l') 66
Anorexie, boulimie 31
Apéritifs et digestifs naturels 28
Apocalypse de Saint Jean (l') 75
Apprendre à respirer en 20 circonstances 51
Arabe express 111
Archétype de l'Apocalypse (l') 66
Arménien express 111
Astrologie chinoise authentique 84
Astrologie chinoise (l') 85
Astrologie de l'Amour (l') 85
Astrologie sacrée selon l'enseignement du Maître Tibétain D. K. (l') 83
Au-delà du silence 56
Au diable la vieillesse ! 55
Au fil des nuits, au fil des jours 66
Aurora Consurgens 66
Aurore occidentale (l') 66
Australien express 111
Autisme et équithérapie 56
Aux sources du Yoga 71
Aymara express 111

B
Bioélectronique pratique (la) 45
Bien dormir grâce à des remèdes naturels 38
Bienfaits de la lumière sur votre santé (les) 14
Bien nourrir son cerveau 27
Bien nourrir son enfant, c'est possible ! 101
Boîte à pharmacie naturelle (ma) 11
Bonheur est dans le pot (le) 109
Bouddhisme et l'art de la psychothérapie (le) 66
Bulgare express 111

C
Cent fleurs du Tao (les) 77
C. G. Jung et la voie des profondeurs 66
Champignons comestibles (les) 40
Chanter et parler avec tout son corps 50
Chat et son caractère (mon) 109
Chien et son caractère (mon) 109
Chinois express 111
Chroniques de la vie libérée 67
Chuuut… 53
Cinghalais express 111
Citrons à tout faire 103
Clés de votre bien-être par l'alimentation (les) 27
Clés du bien vieillir (les) 54
Côlon, notre 2e cerveau (le) 14, 33
Comment décoder et utiliser le langage du corps au quotidien 63
Comment éviter le burn-out ? 39
Comment voir et influencer votre futur avec les tarots 84
Comment vous soigner sans danger avec les aimants 14
Comprendre et traiter l'arthrose et l'arthrite 30
Consolation d'Isaïe (la) 66
Contrôler son diabète et mener une vie active 34
Coran teint 66
Coréen express 111
Corps a ses raisons que la médecine ignore (le) 33
Corps humain (le) 12
Crimes sous tranquillisants 90
Croate express 111
Cuisine indienne facile (la) 21, 24

D
Danois express 102
Dans les contes de fées 66
Dauphin, ce médecin de l'âme (le) 46
Découvrir et utiliser votre intelligence émotionnelle 61
De Dieu aux dieux 67
Délivrance dans les contes de fées (la) 65
Demi-siècle d'accélérateurs de particules (un) 96
Détox pas à pas (ma) 7
Devenez votre propre naturopathe 5
Dictionnaire Arabe/Français 115
Dictionnaire à tout faire (LE) 102
Dictionnaire à tout faire anticrise (le) 102
Dictionnaire à tout faire des épices (le) 104
Dictionnaire à tout faire des huiles (le) 104
Dictionnaire à tout faire des sels (le) 105
Dictionnaire à tout faire du bicarbonate (le) 104
Dictionnaire à tout faire du jardin (le) 104, 109
Dictionnaire à tout faire du riz (le) 103
Dictionnaire à tout faire, récupération & recyclage à tout faire 101
Dictionnaire complet d'aromathérapie 9
Dictionnaire complet des Hydrolats et eaux florales 9
Dictionnaire de l'argot moderne 114
Dictionnaire de Médecine Énergétique Chinoise 18
Dictionnaire Français-Arabe/Arabe-Français 115
Diététique ayurvédique (la) 21, 29
Diététique chinoise (la) 28
Dimension psychologique de la maladie (la) 63
Dites-le aux femmes enceintes 106
Double astrologie (la) 85
Druidisme au quotidien (le) 74

E
Échos de lumière 79
Écrits d'Oriane (les) 57
Éducation prénatale naturelle (l') 106
Élixirs floraux de Viviane (les) 12
Éloge du saucisson 93
Énergie de l'invisible (l') 78
Énergies du mal (les) 68
Enfants des ogres (les) 90
Enfants et l'allergie au lait de vache (les) 106
Entretiens avec de grands compositeurs 96
Équilibre du bassin (l') 12
Espagnol express 112
Esperanto express 112
Étoiles et des pierres (des) 66
Être bien dans ses pieds avec l'ismakogie 48
Extra-terrestres, 60 témoignages 86

F
Facettes de l'âme ou la fusion entre l'esprit et la matière (les) 69
Fatigué ? Fibromyalgie ou syndrome de fatigue chronique ? 8
Femme dans les contes de fées (la) 65
Feng Shui 99
Fêtes et rituels du druidisme 74
Fils de lumière 77
Finnois express 112
Fortes personnalités ou le bal des gens pires (les) 59

Fromage frais fermier, le petit-lait et le babeurre (le) 29
Fumée, poussière et pollution 99

G
Gestes réflexes pour le bien-être de votre enfant (les) 15, 107
Gestes réflexes pour les maux de tous les jours (les) 15
Glandes endocrines (les) 42
Grand dictionnaire d'Américanismes 114
Grand recueil des chansons et textes drolatiques de salle de garde 93
Grands maîtres spirituels du Kriya Yoga (les) 73
Grec express 112
Groenlandais express 112
Groenland, terre des Inuits 113
Guide de méditation 53
Guide pratique de la santé au masculin 44
Guide pratique de survie en mer 39
Guide pratique de survie en montagne 39
Guide pratique des zoonoses alimentaires (le) 108
Guide pratique du sourcier 99
Guide santé et beauté de vos jambes (le) 44
Gymnastique mentale (la) 55

H
Halte aux effets électromagnétiques 45
Hindi express 112
Histoire de la chirurgie (l') 92
Histoire de l'Ukraine 97
Histoire des maisons closes 96
Histoire du jouet 92
Hollandais express 112
Homéopathie d'urgence 12
Hongrois express 112
Huile de Calophylle Inophylle (l') 11
Huiles Essentielles, médecine d'avenir (les) 11

I
Imagination active, imagination musicale 66
Individuation dans les contes de fées (l') 66
Initiatrice (l') 76
Interactions médicamenteuses (les) 43
Interprétation des contes de fées (l') 65
Iran, d'hier et d'aujourd'hui (l') 89, 97
Islandais express 112
Itinéraire d'un Yogi 73

J
Jambes sans repos (les) 32
Japonais express 112
Jardin de la reine (le) 66
J'écoute donc tu es 60
Je veux être un jeune centenaire ! 55
Jung, sa vie et son œuvre 66

K
Khmer express 112
Konya ou la danse cosmique 75
Kriya Yoga 72

L
Lait fermenté, kéfirs de lait et de fruits 29
Lao express 112
Lettres de Rûmî 77
Lettres-nombres (les) 83
Livre santé des bols chinois Zhou Dao (le) 16, 25
Livre santé des épices (le) 22, 25
Louise Michel 98
Lumière sort des ténèbres (la) 66

M
Macédonien express 112
Maghreb dans son contexte international (le) 91
Maladie d'Alzheimer (la) 37
Maladie de Crohn (la) 32
Manger mieux c'est choisir ses aliments 26
Manger rouge pour rester vert 27
Massage chinois Tui Na ou la main de soie (le) 19
Médecine chinoise, nouvelle voie de santé en Occident (la) 17
Médecine, le grand tournant 46
Médecine préventive au secours de votre santé (la) 41
Méditation Ajikan (la) 53, 75
Mère dans les contes de fées (la) 66
Méridiens & nutripuncture 47
Miel et l'abeille (le) 108
Mieux dormir grâce à la minute zen 38
Mieux lire et comprendre vos analyses biologiques 40
Mieux vivre la thérapie du cancer 36
Mincir avec la méthode Anti-âge 54
Miracle de la marche (le) 48
Modèles archétypiques dans les contes de fées (les) 66
Monde intérieur de l'enfance (le) 69
Mongol express 112
Mongolie de Gengis Khan à aujourd'hui (la) 89
Mystères de la Bible (les) 76
Mystique de la terre 66
Mythes de création (les) 66

N
Naturo-végane 23
Ne me parlez plus de régimes ! 26
Nombre et temps 66
Notre vie quotidienne 18
Nouvelles Médecines Anti-âge 54

O
Observations et présences lumineuses 86
Œil de Buñuel (l') 96
Ombre et le mal dans les contes de fées (l') 65
Oracle Belline : 2756 conseils pour gérer votre quotidien 81
Oracle Belline - Faire les bons choix 71
Oracle Belline : manuel pratique de base 81
Oracle Belline : prenez en main les 12 secteurs de votre vie 81
Origines et pratiques des anciens tradithérapeutes 87
Otites, angines, rhino-pharyngites... 37

P
Paroles de sagesse 72
Passeurs d'âmes (les) 78
Passion de Perpétue (la) 64
Pathologies de la thyroïde (les) 30
Pèlerinage au Mont Athos 77
Perdre son ventre grâce au régime sans gluten 23
Péril nucléaire et transformation de l'homme 67
Persan express 113
Petitcollin 94
Petite histoire de la Roumanie 97
Petite pharmacie ayurvédique (ma) 10, 22
Planète blanche (la) 89
Plantes en pharmacie (les) 9
Plus beaux prénoms du Maghreb (les) 114
Polonais express 113
Portugais express 113
Poupées de Modes & Travaux (les) 95
Poupées et bébés en celluloïd 94
Poupées Raynal (les) 94
Poupées signées Limoges (des) 95
Pourquoi je suis chrétienne 76
Pouvoir des guérisseurs (le) 72
Prêt à réaliser votre rêve ? 59
Prévenir et guérir par le yoga 51
Prières juives 77
Princesse chatte (la) 66
Protéines végétales dans tous leurs états (les) 28
Proverbes, dictons, comparaisons stéréotypées de Macédoine 114
Puissance de l'optimisme (la) 62
Puissance du toucher (la) 43
Pulsions vitales & relations humaines 47

Q
Qi Qong, la gymnastique chinoise 17, 49
Quand le rêve dessine un chemin 66
Quête du sens (la) 66
Qui veut aller bien ménage sa posture 49

R
Racines de nos maladies (les) 35
Radiesthésie et santé 87
Réalité du monde intérieur 66
Rectocolite hémorragique (la) 32
Réentendre... Enfin 44
Réflexologie plantaire (la) 15
Renaître du stress par le yoga et l'ayurvéda 20, 39, 52
Rencontre avec le Soi 66
Rencontres avec l'âme 69
Renforcer votre système immunitaire 41
Respirez, 20 respirations pour se sentir bien 5
Restez jeune avec l'ismakogie 48
Réussir à guérir 36
Rêves d'hier et d'aujourd'hui 64
Rêves et la mort (les) 66
Rêves et la vie (les) 67
Rosaire des philosophes (le) 66
Roumain express 113
Russe express 113

S
Santé cellulaire (la) 46
Santé de vos enfants par les plantes (la) 13, 107
Santé entre vos mains (la) 21
Santé et les ondes nouvelles (la) 45
Santé et performances sportives 26
Santé sacrifiée au culte de la croissance et du profit (la) 89
Savoir bien choisir et acheter 105
Savons noirs à tout faire 103
Savorgan de Brazza 98
Secret de la guérison (le) 60
Secret des peuples sans cancer (le) 31

Trésor des plantes médicinales 7
Secrets d'une herboriste 13
Secrets d'une magnétiseuse 14
Secrets du régime crétois (les) 24
Se guérir par le pardon 60
Se libérer de la dépendance au tabac 44
Seniors et le sexe (les) 55
Se soigner sans antibiotiques, c'est possible ! 6
S'exprimer et devenir soi 57
Soignez vos animaux par les plantes 108
Spiruline, l'algue bleue de votre santé 23
Stop à l'infarctus 37
Sucres et les édulcorants (les) 24
Suédois express 113
Syndrome de Lyme (le) 35
Symbolisme des animaux (le) 66
Swahili express 113

T
Taches (les) 105
Tagalog express 113
Tahitien express 113
Tao Te King 66
Taras Chevtchenko 98
Tarot de Marseille (le) 80
Tarot initiatique à la pratique du tarot 83
Tchèque express 113
Techniques d'Ayurvéda pour le bien-être des enfants et des jeunes mamans 20, 106
Techniques d'Ayurvéda pour votre bien-être quotidien 10, 20
Thaï express 113
Thé (le) 105
Toute-puissance est en vous (la) 61
Travail des rêves en psychothérapie analytique jungienne (le) 68
Travail initiatique avec les contes 68
Trois pommes d'or (les) 66
Turc express 113

U
Un rien peut tout changer 61

V
Vécu de la transe (le) 86
Végano-sceptique 90
Ventouses en médecine énergétique chinoise (les) 19
Verger chimique, interprétation du conte d'Apulée (le) 66
Vietnamien express 113
Victoire sur vos problèmes 62
Vie de Paramahamsa Hariharananda 73
Vinaigres à tout faire 103
Virus à l'origine des principales maladies d'aujourd'hui (les) 40
Vivre avec la dépression 62
Vivre avec ou sans stress 38
Vivre ses émotions ou l'intelligence émotionnelle pour tous 63
Voie de la transformation (la) 66
Voie des rêves 66
Votre guide des Huiles Essentielles au quotidien 6
Vous et votre aura 78

Y
Yoga, de la tradition à la pratique 52
Yoga du visage ou cirsan-kriya 51
Yoga et estime de soi 51
Yoga originel (le) 73

INDEX DES AUTEURS

A
Abell Arthur 96
Addington Jack Ensign 60, 76
Addington Jack et Cornélia 61
Albaret Jean-Claude 45
Andreani Girardin Ch. 35, 89
Andrès E. 77
Anhoury Pierre 54
Arod Elke 35
Avenel Danièle 14

B
Baar Mariyet (de) 48
Bailes Frederick W. 62
Barrellier Olivier 105
Bassano di Tuffilo Simona 99
Bataille Érik 113
Beaufey Jean-Pierre 32
Belais Serge 109
Belhamdi Abdelghani 114
Bergerac Olivia (de) 46
Bertin Marie-Andrée 106
Bertin Sylvie 5, 27
Bertin Yves 11
Bertolino Daniel 84
Bertrand Annie 99
Bessou Ghislaine 49
Bidard de la Noë Aude 106
Biès Jean 76
Birkhäuser-Oeri Sibylle 66
Bodin Luc 8, 27, 36, 37, 40
Bottaccioli Francesco 41
Bouchet Alain 87
Bouchet Claudie 87
Bounine Nicolas 12
Bridoux Denis 61
Brousse Simonne 45, 46
Brun Jacky 50
Buchy Annick 95
Burigana Fabio 24

C
Campagnac-Morette Ch. 5, 51
Carrère Marcel 114
Cesarman Fernando 96
Chauveau Élisabeth 94, 95
Chauveau Marc 44
Chazaud Jean (du) 42
Chiumiento Antonio 86
Choukroun Pierre-Louis 92
Colas Claude 34
Colas Rachel 59, 61, 62
Colonna Marie-Laure 69
Conrad Jean-Yves 97
Courchinoux-Chaumeil Bernard 60
Courtial Jean-Pierre 56
Craig Mary 56
Cuomo Cristina 47, 48
Cutting Derrick 37

D
Dapoigny Laurent 109
Deak Étienne et Simone 114
Deconchat Élisabeth 95
Delage Stéphane 26
Dell'aglio Antonio 24
Dellière Marc 38
Delsol Paula 108
Demey Marie-Hélène 106
Dervaux Jean-Loup 37
Despeisse-Lainé Aline 15, 107
Dick Martine 14, 72, 78, 87, 99
Donatini Bruno 40
Dubel Corinne 31
Ducasse Anne 18, 19
Duclos Anne 27
Dufour Bernard 50

E
Edinger Edward 66

F
Fleury Rodet Francine 28
Fontenelle Tetyana 29
Foulon-Hristova Jordanka 114
Fournier Joël 19
Frère Jean 77
Fox Charles 34

G
Galiane 90
Garai Indrajit 10, 20, 21, 29, 39, 52, 106
Garcia Massagué M. 96
Gauthier Geneviève 57
Gevaudan Philippe 108
Giralt-Gonzalez José 45
Grover Gupta Kirane 21, 24

H
Hannah Barbara 66, 69
Hardy Christine 84, 86
Hariharananda Paramahamsa 72
Haumonté Bertrand 60
Heurtier-Bellanger Odile 44
Houdret Jean-Claude 27
Hourlier Maryline 6, 38
Hubert Lucie 7

I
Imbert G.-Alexandre 90

J
Jakolska Anna 62
Jamard-Lacroix Élyane 95
Jasmin Claude 89
Johnstone Matthew 53, 62
Johnstone Ainsley 62
Joukovsky Arkady 97
Joyeux Henri 6, 69
Jung C. G. 66

K
Kabiri-Dautricourt F. 97
Kamami Yves-Victor 23, 38, 39, 54
Kaplan Thaler Linda 61
Kawaï Hayao 66
Kilvert Anne 34
Klea 75, 82, 83
Koval Robin 61

L
Labigne Christophe 17, 19, 28
Labouret Pascal 12, 26
Lacroix Yvan 92, 94
Lakhdari Patrice 19
Lamboley Denis 17, 49, 53
Lauzon Roland 24
Le Bihan Anne-Claire 7
Leborgne Gérard 34
Leininger Molinier Gill-Eric 52
Le Moullec Viviane 12, 71, 74, 80, 81
Lesœurs Guy 59
Lopez Véronique 101

M
Malandain Stéphane 93
Maran René 98
Marchesi Fabio 14
Marin Pierre 96
Martin Geneviève 22, 25
Merlevede Patrick 61, 63
Michel Louise 98
Milbert Béatrice 7
Mollier Jean-Michel 53, 75
Montanari Stefano 99
Montangon Gh. (de) 57, 76
Moore Arden 109
Mourglia Odile 57
Moyon Alina 43
Muller-Bohard Sandrine 78
Mulot Marie-Antoinette 13, 28, 107, 108

N
Nataf Jean-Claude 44
Ngoc-Rao Nguyen 84
Nuham Philippe 39

O
Oftring Bärbel 108
Oliden Javier 55
Olivier René 46
Ostrom Joseph 78
Ouaknine Léon 54

P
Pacella Gérard 12
Perrot Étienne 66, 67
Peyret Inès 55, 93, 101-105, 109
Pierrugues Robert 32
Pourtalet Georges 33
Prajñanananda Paramahamsa 73
Prietzel Yrsa 11

Q
Quéro Brigitte 79

R
Rault Pierre-Étienne 90
Raynaud Florence 6, 11, 42
Rigaill Philippe 41
Rio Bernard 108
Rodet Jean-Claude 24, 28, 43
Roussel Mélina 23
Rousselet-Blanc Pierre 108
Rûmî Djalâl-Od-Dîn 77

S
Salvetat Jean-Jacques 114
Sandry Géo 114
Sanjuan Marie 66
Schmidt Jean-Jacques 115
Senninger Franck 26
Soustre Bruno 16, 25

T
Tolédano Ariel 44
Tourniac Jean 77
Tseu Lao 66
Tuvi Pierre 89, 91, 112

V
Vaissière Bertrand (de la) 68
Vandamme Rudy 61
Varenne Jean 71
Véret Patrick 24
Verma Vinod 10, 22
Vidalo Jean-Louis 23, 46
Vitray-Meyerovitch E. (de) 75
Von Franz M.-Louise 64-66
Vora Devandra 21

W
Waters Lilian (de) 62
White Suzanne 85
Wickes Frances G. 69
Wiedemann Hildegard 68
Willem Jean-Pierre 11, 24, 30, 31, 55
Williamson Jan 15

Y-Z
Yamakasi Taiko 53, 75
Yong Byun Ky 77
Zabuski Maurizio 59
Zahalka Jean-Philippe 9
Zanardi Anna 63
Zimbacca Marie-Claire 43
Zrihen Pascale 31

dauphin ÉDITIONS
Éditeur indépendant depuis 1935

43-45, rue de la Tombe-Issoire
75014 Paris
Tél. : 01 43 27 79 00 / Fax : 01 43 27 76 31
contact@editionsdudauphin.com

Rejoignez-nous sur
et sur **www.editionsdudauphin.com**

DIFFUSION / DISTRIBUTION

→ Diffusion CDE
26 rue de Condé
75006 PARIS
Tél. : 01 44 41 19 19 / Fax : 01 44 41 19 14
standard@cde.fr

→ Distribution SODIS
128 Avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny
BP 142
77400 LAGNY
Service des commandes :
Tél. : 01 60 07 82 99 / Fax : 01 64 30 32 27
saisie@sodis.fr

→ Comptoir de vente Région Parisienne
SALLE DES VENTES IVRY DISTRIBUTION
IMMEUBLE PARYSEINE
11 rue Moïse
94200 IVRY-SUR-SEINE
Tél. : 01 49 59 10 00

→ Dépôt Sud-Ouest
COMPTOIR DU LIVRE / POULAIN
10 Bis Boulevard de l'Europe
BP 9
31122 PORTET SUR GARONNE Cedex
Service commandes :
Tél. : 08 92 25 90 07 / Fax : 05 61 72 47 73

→ Diffusion Belgique et Luxembourg
SDLC CARAVELLE
303 Rue du Pré aux Oies
B 1130 - BRUXELLES / HAREN
Tél. : 00 32 22 409 300 / Fax : 00 32 22 163 598
infos@SDLCaravelle.com

→ Diffusion et distribution Canada
SOCADIS
420 Rue Stinson
Saint-Laurent
H4N3L7 QUEBEC
CANADA
Tél. : 001 514 331 33 00 / Fax : 001 514 745 32 82

→ Diffusion et distribution Suisse
TRANSAT / SERVIDIS
Chemin des Chalets
CH - 1279 Chavannes-de-Bogis
Tél. : 00 41 22/960 96 25 / Fax : 00 41 22/776 63 64
afardel@servidis.ch

9 782716 317016
978-2-7163-1701-6
Gratuit