

TOPNATURE

TOPNATURE

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !

INTIMITÉ
TOUT
POUR
LES FILLES

**AUX FRUITS
ROUGES
DES GÂTEAUX
VEGAN
À ROUGIR
DE PLAISIR**

**TARTES FINES
DE CLEA
EN PRENDRE
ET EN DONNER
TOUT LE
MONDE
EST CONTENT !**

**LUNDI, C'EST VEGGIE !
LES AUTRES JOURS,
AUSSI.**



CYCLE FÉMININ ET CONTRACEPTIONS NATURELLES

Audrey Guillemaud. Alice Wietzel.

Réalisons-nous que nous vivons toujours dans une société qui n'autorise pas la publicité pour la contraception ? Si les labos entretiennent soigneusement le terreau de la pilule contraceptive, faussement libératrice au regard de ses effets secondaires, d'autres méthodes, naturelles et durables, ont fait et continuent de faire leurs preuves. Cet ouvrage s'emploie à faire connaître aux femmes les possibilités qui s'offrent à elles en toute sécurité. "Pour une féminité consciente et épanouie", Audrey Guillemaud leur apprend à connaître leur cycle et en exploiter les options contraceptives. Il s'agit bien d'apprendre et non d'improviser. L'auteure insiste sur ce point en détaillant tous les points de cette approche aussi rigoureuse qu'efficace, mise en œuvre par les femmes pour elles-mêmes.

Éditions Hachette. 255 p. 19,95 €

"LEVONS-NOUS, FEMMES ESCLAVES, ET BRISONS NOS ENTRAVES !" L'HYMNE DU BON VIEUX MOUVEMENT DE LIBÉRATION DES FEMMES CONCERNE CHACUNE D'ENTRE NOUS. LES TEMPS NE CHANGERONT PAS SI NOUS RESTONS ASSISES, D'UNE MANIÈRE OU D'UNE AUTRE, SOUVENT INCONSCIEMENT, DANS LE CONFORT SOCIÉTAL DESSINÉ PAR ET POUR LES HOMMES.



MAGIE DU CYCLE FÉMININ

Alexandra Pope. Sjanie Hugo Wurlitzer.

En matière de cycle féminin, il est grandement temps de

changer d'angle de vision. Objet de discrimination, le cycle menstruel est, grâce à des femmes qui ne lâchent rien sur le sujet, amené à occuper, a contrario de son image de défaut de fabrication de la gent féminine, la place qui lui revient : une source de force et de plénitude. Voire de pouvoir pleinement assumé. Comment se mettre au diapason de ces mouvements intérieurs ? Comment écouter l'expression des changements qu'ils impliquent ? Comment en tirer parti au lieu de subir ces flux d'énergie comme une fatalité, une maladie ? Les deux auteures invitent les femmes à célébrer leur singularité féminine au point d'en percevoir la dimension spirituelle et magique. En adoptant leurs règles, ce sont elles qui vont fixer... les règles de leur place dans la société !

Éditions Mama. 376 p. 22 €



FÉMININITÉ, MATERNITÉ

Dr Bernadette de Gasquet

"Comment les femmes sont manipulées." Ce qu'il y a de bien avec Bernadette de Gasquet, c'est qu'elle n'y va pas par quatre chemins. Avec elle, pas de langue de bois et de chapitres pour ne rien dire. Médecin, professeure de yoga, impliquée de longue date dans les méthodes de préparation naturelle à la naissance et, par conséquent, forte de son expérience d'accompagnement des femmes, elle explique comment celles-ci sont manipulées par toutes sortes de discours en vigueur. Pour une maternité autonome,

l'auteure continue de prôner la musculation du périnée afin d'éviter l'épisiotomie, valoriser les positions d'accouchement traditionnelles à travers le monde contre la position gynécologique anti-naturelle au possible... Un bon coup de balai dans les diktats afin d'ouvrir grand aux femmes les portes de leur libre féminité, bien au-delà de la maternité.

Éditions Albin Michel. 272 p. 18 €

TOPNATURE

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !