

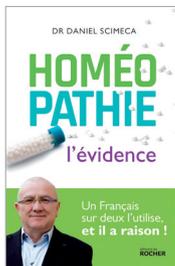
Reprendre son alimentation en main

On ne le répétera jamais assez : l'alimentation est le premier pilier d'une bonne santé. La collection C'est décidé je m'y mets nous propose deux guides pour aller plus loin. Le premier nous initie à une cuisine à indice glycémique faible et le second nous fournit les bonnes pistes pour diminuer la consommation de viande. L'idée : nous accompagner dans les changements d'habitudes alimentaires. Découvrez les multiples saveurs des légumineuses et des céréales oubliées comme le sarrasin. Et comprenez pourquoi, en limitant les fluctuations de la glycémie dans le sang, la fatigue après le repas s'estompe, le sentiment de satiété devient plus durable et la prise de poids baisse. Manger moins de viande se traduit aussi par des effets positifs comme le fait de limiter les risques d'inflammation et d'acidification en faisant un geste pour l'environnement !



La cuisine à IG bas c'est bon pour moi !, par Sarah Kdouh, éd. Larousse, 143 p., 12,90 €.
Bye bye la viande (ou presque), par Louise Browaeys et Audrey Cosson, éd. Larousse, 143 p., 12,90 €.

Homéopathie, l'évidence



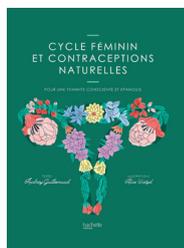
L'homéopathie est au cœur d'une guerre d'influence depuis quelques mois. Alors que son déremboursement est acté, Daniel Scimeca, médecin généraliste et président de la Fédération française des sociétés

d'homéopathie revient sur les bases et l'évolution de la thérapeutique. Fondements scientifiques, mensonges et manipulation, cet ouvrage est une sorte de plaidoyer en faveur de l'homéopathie et pour ce qu'il nomme « la réalité médicale ».

Par Daniel Scimeca, éd. du Rocher, 197 p., 14,90 €.

Cycle féminin et contraceptions naturelles

À l'heure où les femmes sont davantage dans l'observation de leur nature cyclique et en recherche de solutions contraceptives naturelles, cet ouvrage tombe à pic ! L'auteure y décrypte les rythmes énergétiques et biologiques du cycle féminin, détaille l'historique et l'efficacité des méthodes contraceptives naturelles, mais explique aussi la symptométrie, ou encore



la méthode globale de gestion de la fertilité. Les illustrations colorées aux traits fins font de l'ouvrage, l'outil rêvé pour noter, observer ses cycles et se connecter à une féminité plus naturelle.

La santé au naturel et sans effort

Neuf principes pour aider son corps à se réparer tout seul, voilà ce que propose Joseph Mercola. Données scientifiques à l'appui, ce médecin homéopathe se bat contre l'utilisation abusive des médicaments et nous montre qu'il n'est pas si compliqué d'entretenir sa santé naturellement. De l'eau que l'on boit, à la posture que l'on tient, en passant par la qualité du sommeil, l'auteur balaye en détail le secret des bonnes pratiques quotidiennes.

Par Joseph Mercola, éd. Hugo & Cie, 359 p., 19,50 €.



Mieux vivre avec la chronobiologie chinoise

Apprenez à rythmer vos journées en fonction de votre chronobiologie avec deux médecins travaillant dans un des hôpitaux les plus réputés de Chine. La médecine chinoise, accorde une importance particulière à notre rythme biologique, celui du cycle circadien. L'énergie vitale circule successivement dans nos organes selon une chronologie précise modulant les besoins et les capacités de notre organisme. Dans une journée, il y a douze périodes de deux heures et à chacune d'entre elles correspond un méridien. Ainsi, le créneau de 7 heures à 9 heures correspond à la

période de plénitude de l'estomac, d'où l'importance de refaire le plein d'énergie au réveil avec un porridge et des pickles.

Par Zhang Jiaofei et Wang Jing, éd. Larousse, 167 p., 9,95 €.



Et aussi...

Libérez la voix de votre intuition

Vous savez, cette petite voix qui vous guide de l'intérieur, votre sixième sens... Savoir l'écouter, c'est savoir écouter nos instincts explique l'auteure Isabelle Fontaine. L'ouvrage questionne notre potentiel intuitif, et nous livre les clés de décodage des langages non verbaux, des rêves, des perceptions, mais aussi des ressentis. Une lecture qui permet de mieux se connaître afin de prendre de meilleures décisions.

Plantes médicinales et plantes toxiques des Alpes

Le Dr Kurt Hostettmann est une véritable référence en pharmacognosie et en phytothérapie. Dans son nouveau livre, il partage ses connaissances et ses anecdotes sur la flore d'altitude et plus particulièrement sur les endémiques alpines. Edelweiss, rhododendron, renouée bistorte, génepi... Les plantes bénéfiques pour la santé y sont nombreuses. Mais, toutes ne sont pas comestibles. C'est pourquoi cet expert présente les plantes toxiques des montagnes pour vous transformer en cueilleurs avertis.

Par le Dr Kurt Hostettmann, éd. Favre, 144 p., 19 €.