



ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

2025



Éditions Mosaïque-Santé
CS 80203
77520 Donnemarie-Dontilly

Tél. : 01 64 01 69 28
editions@mosaïque-sante.com

Retrouvez toutes nos publications sur notre site Internet et sur les réseaux sociaux :

www.mosaïque-sante.com
www.facebook.com/editions.mosaïque.sante.nature
<https://twitter.com/mosaïquesante>
<https://www.instagram.com/mosaïquesante/>

Tous les livres peuvent être consultés sous formes d'extraits sur notre site internet.



Édito

Nous publions des livres depuis 2010, toujours avec le même plaisir et avec le même désir : faire circuler des informations qui peuvent vous aider à vivre en bonne santé. À l'époque de la médecine de masse, nous préférons une médecine personnalisée qui fait appel au bon sens et donne toute leur importance aux remèdes naturels. Nous souhaitons vous transmettre ainsi notre optimisme, que l'on espère contagieux.

Ce sont maintenant 11 collections et plus de 70 ouvrages qui ont vu le jour : une mosaïque de guides pratiques, ludiques ou parfois polémiques pour soulager les petits maux du quotidien, prévenir les maladies, comprendre notre corps et la nature pour mieux en prendre soin.

Ma pharmacie naturelle : des conseils d'experts en santé naturelle, naturopathes, vétérinaires...

La vie au jardin : la collection pour favoriser la biodiversité dans son jardin.

La collection « Glaner la nature » pour retrouver le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes, le temps d'une balade ou dans le jardin.

La collection « Écopratique » : des manuels d'autonomie pour reprendre en main votre vie et votre santé, avec un double objectif, écologique et économique.

Les « Cahiers » : de beaux ouvrages pratiques tout en couleurs, illustrés de dessins originaux, pour apprendre et comprendre en pratiquant. Pratiques, pédagogiques et ludiques.

La collection de « Manuels » de santé 100 % naturelle.

La collection « Vérités » : des livres écrits par des spécialistes, dont le but est de diffuser des informations souvent ignorées et pourtant essentielles à notre bonne santé.

Les livres « Qui guérissent » : une alternative aux médicaments : des ouvrages illustrés et très complets, véritables bibles de la santé au naturel.

La collection des « Grands Précurseurs » : certains écrits traversent les siècles sans prendre une ride et ceux qui les ont écrits avaient souvent vu juste avant les autres (au risque de parfois subir les critiques !). L'ouvrage du Dr Martin du Theil est de ceux-là, et Sophie

Lacoste vous permet d'en profiter pour être en meilleure santé !

« Autres regards sur le cancer » : une collection vouée à réunir des textes offrant des angles de vue variés sur la maladie et ses traitements. Faire que le cancer ne soit plus un tabou, contribuer au partage des expériences et rendre les malades acteurs de leur guérison, voilà ses objectifs.

N'hésitez pas à nous faire part de vos idées, de vos remarques et même de vos critiques, pour que nos livres répondent à vos besoins, à vos envies aussi...

Bonne lecture !

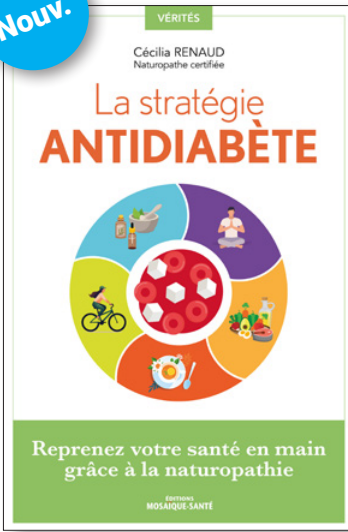


Sommaire

ÉDITO	3
NOUVEAUTÉS	6
AGENDAS	20
MA PHARMACIE NATURELLE	22
COLLECTION MANUELS	23
COLLECTION VÉRITÉS	27
LES LIVRES « QUI GUÉRISSENT »	31
LES CAHIERS	33
LA VIE AU JARDIN	57
COLLECTION ÉCOPRATIQUE	58
GLANER LA NATURE	60
HORS COLLECTION	62
AUTRES REGARDS SUR LE CANCER	66
COLLECTION GRANDS PRÉCURSEURS	66
CONTACTS	67

Nouveautés

Nouv.



► La stratégie antidiabète

Reprenez votre santé en main grâce à la naturopathie

Cécilia RENAUD
Naturopathe certifiée

160 pages

15 x 22,5 cm

9782849392980

Code : MHA145

17,90 €

Parution : 16/01/2025

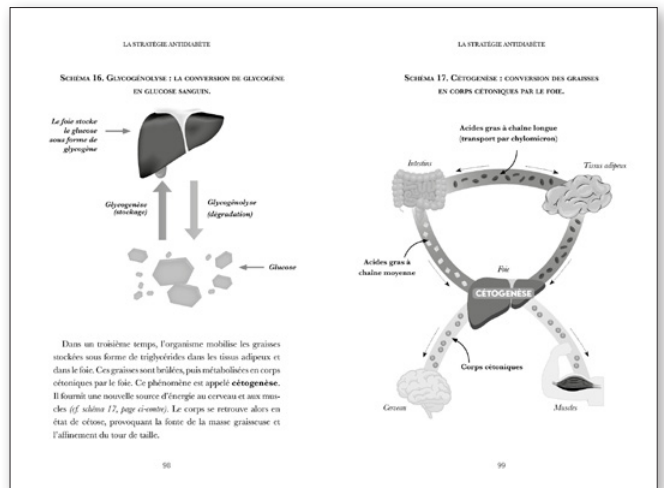
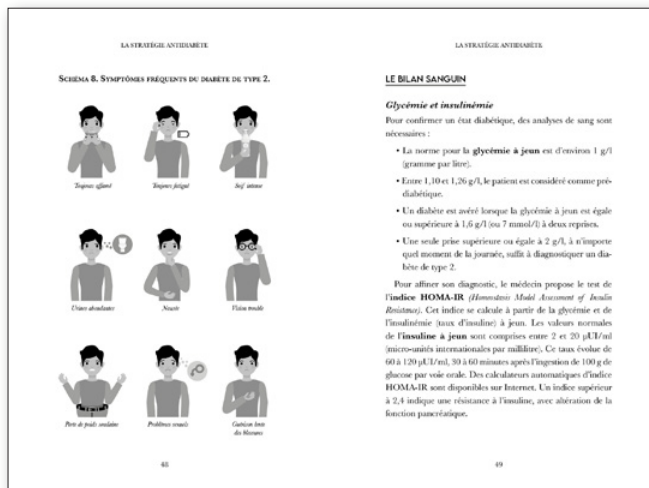
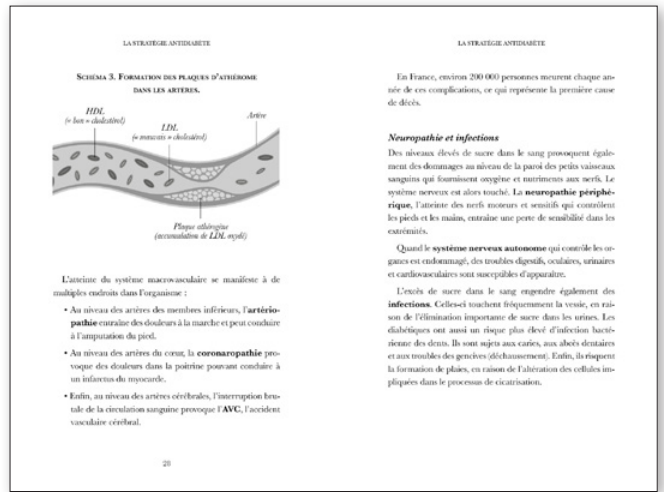
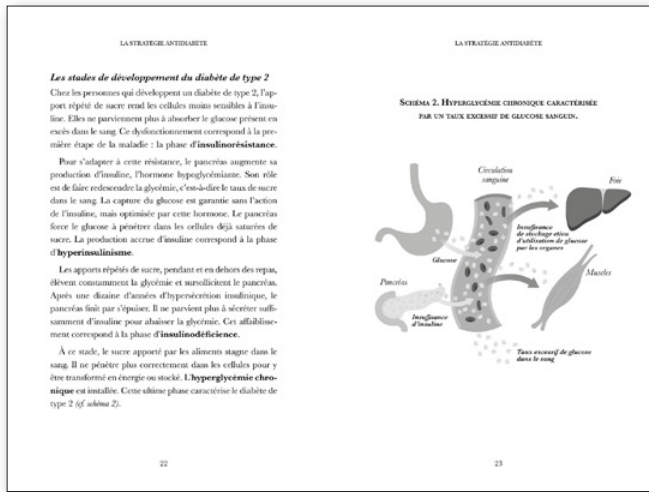
« L'approche naturopathique ne se limite pas à soulager les symptômes du diabète de type 2, elle cherche à réguler les causes de la maladie. »

En France, plus de 4 millions de personnes sont diabétiques et le nombre de cas diagnostiqués ne cesse d'augmenter. Pourtant, le diabète n'est pas une fatalité !

En tant que naturopathe spécialisée dans la prise en charge des personnes diabétiques, Cécilia Renaud vous propose dans cet ouvrage un plan d'action personnalisé. Très concret, il comprend des mesures diététiques ciblées, des propositions d'activités physiques adaptées, des techniques simples de gestion du stress, ainsi que des moyens naturels qui ont démontré leur efficacité (huiles essentielles, phytothérapie, compléments alimentaires, cohérence cardiaque...).

Véritable compagnon de route, ce guide pédagogique vous offre les connaissances et les outils nécessaires pour reprendre dès à présent le contrôle de votre santé.

Naturopathe formée au CFPPA d'Hyères, une école de naturopathie renommée, Cécilia Renaud s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes diabétiques. Dans sa pratique, elle fait également appel à la réflexologie plantaire, aux massages et au yoga.

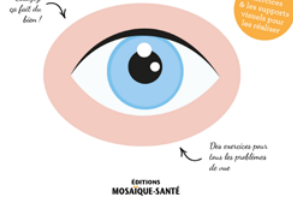


Nouv.

Sophie Lacoste & Riad Mawlawi

Mon manuel pour mieux voir sans lunettes

Les bienfaits des exercices pour les yeux



► Mon manuel pour mieux voir sans lunettes Les bienfaits des exercices pour les yeux

Sophie Lacoste & Riad Mawlawi

144 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392973

Code : MMV 143

17,90 €

Parution : 16/10/2024

Ce manuel présente 80 exercices oculaires faciles et accessibles à tous, que l'on ait déjà des problèmes de vue ou que l'on souhaite les retarder. Le but : faire travailler ses yeux en douceur et améliorer nettement sa capacité visuelle, voire poser définitivement ses lunettes !

La méthode est simple : page de gauche, une explication pas à pas de l'exercice à réaliser ; page de droite, le support visuel pour vous entraîner.

Mêlant astucieusement plusieurs techniques (yoga des yeux, méthode Bates, stéréogrammes...) pour un effet optimal, les exercices abordent tous les problèmes de vue : fatigue visuelle, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, strabisme...

Découvrez également les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour ménager vos yeux, ainsi que de précieuses explications pour enfin décrypter votre ordonnance et comprendre les mécanismes de l'œil.

En bonus : des séances de réflexologie et d'acupression pour les problèmes oculaires, ainsi que les pierres bienfaites pour les yeux.

Sophie Lacoste est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel aux éditions Mosaïque-Santé, devenus des ouvrages de référence.

Ingénieur et créateur du site « Vision Alternative », Riad Mawlawi s'est vu prescrire très jeune des lunettes à correction de plus en plus forte au fur et à mesure que sa vue se dégradait. Il a alors décidé d'offrir à ses yeux une alternative grâce à la rééducation visuelle, une expérience et des connaissances qu'il partage sur son site et dans ce manuel.

Troubles de la vue

Myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie... Quels sont les troubles de la vue qui nous accablent ? La première étape dans une rééducation visuelle est de les comprendre, et pour cela, il faut commencer par un peu d'anatomie de l'œil. Cher lecteur, chère lectrice, l'aventure commence ici !

ANATOMIE DE L'ŒIL

LA PERCEPTION VISUELLE

La perception visuelle dépend en très grande partie de la qualité de l'image qui sera formée sur la rétine. Plusieurs facteurs et informations de l'œil peuvent affecter la qualité de cette image. Afin de pouvoir la voir d'une perspective en trois dimensions, deux yeux sont nécessaires, ce qui fait naître la vision stéréoscopique. Ainsi, deux images sont formées sur la rétine et le cerveau développe entre elles permet au cerveau de construire une image en trois dimensions et d'évaluer la distance des objets.

LA REFRACTION

La refraction est le phénomène lumineux au cours duquel la lumière obéit de sa trajectoire rectiligne en changeant de vitesse lorsqu'elle passe d'un milieu transparent à un autre (par exemple, de l'air libre de l'atmosphère de l'œil). C'est un phénomène que l'on peut observer lorsqu'on regarde une paille dans un verre : celle-ci paraît brisée. Cette « fracture » apparente est à l'origine du mot « réfraction ».

Ainsi, lorsque la lumière entre en contact avec nos yeux, elle se courbe. Les rayons de lumière convergent dans le cristallin, et plus particulièrement sur la rétine, qui est le point central sur lequel notre vision est la plus précise. L'image est nette et on dira alors que l'œil est « emmétrope ». Il s'agit de la situation optimale pour un œil.

Les troubles de la vue sont essentiellement des troubles de la réfraction, où la lumière ne converge pas exactement sur la rétine.

La méthode Bates

du yoga pour les yeux

La méthode Bates vient du docteur William Bates, ophtalmologue américain des années 1920. Prendre des alternatives pour corriger la vue. Il considère que le port des lunettes doit être temporaire.

LA THÉORIE

La théorie s'explique ainsi : l'accommodation peut qu'être le facteur déterminant visus cristallin, qui est resté en repos et se contracte en fonction de la distance pour la vision de près. William Bates défend une théorie très différente, selon laquelle les muscles oculomoteurs ont un rôle capital dans le processus d'accommodation.

LA RELAXATION

La relaxation est le principe fondateur de la méthode Bates. Il faut comprendre que la vue est, au moins 80% qui repose, un sens passif. C'est est le regard dirigé vers le bas et accéléré pour voir de près. C'est pour cette raison que les yeux ne fatiguent pas lorsque vous respirez l'horizon marin, par exemple. Par contre, quand il s'agit de l'écran d'un ordinateur ou d'un smartphone, c'est très différent. La vision est devenue un travail qui ne fait pas d'effort et le cerveau ne peut pas se relaxer au point.

A VOUS DE JOUER !

EXERCICE 1

Vous pouvez faire un test tout simple sur ce principe, en même temps que vous lisez ce texte. Essayez d'arrêter les yeux pendant une vingtaine de secondes et de laisser vos muscles se détendre.

Le docteur Bates recommande de passer à la couleur noire pendant ce temps. Êtes-vous parvenu à les relâcher au mieux parfaitement ? Si c'est le cas, lorsque vous rouvrez les yeux, vous pouvez constater une amélioration certaine de votre vision.

EXERCICE 2

Est-ce que vous pouvez une grande partie de la journée devant un écran d'ordinateur ? Commencez par un exercice très simple : toutes les 10 minutes, dirigez votre regard de l'écran, fermez les yeux, puis respirez-les pendant 10 secondes, en passant à la couleur noire. Et voilà, c'est un bon début !

TOUTES LES 10 MINUTES RÉPOS OCULAIRE DE 10 SECONDES.

1. LE PALMING

ENTRE CHAQUE EXERCICE ET PLUS ENCORE...

Le palming est une technique de relaxation issue de la méthode Bates, toute simple, mais d'abord efficace, qui consiste à se couvrir les yeux avec les paumes. Les yeux vont alors se détacher grâce à l'absence totale de lumière et la chaleur créée par vos mains. Il s'agit également de la pression des paumes sur certains points d'acupuncture situés autour des yeux pour vous offrir un effet relaxant.

Vous pouvez faire du palming dès que vous ressentez une fatigue oculaire, sans restriction de durée. Vous pouvez également pratiquer cet exercice à la fin d'un exercice plus épuisant pour vos yeux. De quelques secondes à plusieurs minutes, il aura toujours un effet relaxant. Après de longues heures passées devant un écran, rien de tel que quelques minutes de palming pour repasser vos yeux !

A VOUS DE JOUER !

RÉTIREZ VOS LUNETTES

Formez vos mains l'une contre l'autre pour les relever, formez une coupe et posez-les sur vos yeux fermés (sans les toucher) pour faire le noir complet.

LES RÈGLES DU JEU

1. Fermez les paumes de vos mains face contre face pendant quelques secondes.
2. Couvrez vos yeux avec vos paumes de vos mains.
3. Placez vos paumes en regardant un objet de votre choix en prenant soin de bloquer toute lumière. Veillez à ne pas toucher vos yeux avec vos mains, vous devez simplement les couvrir.
4. Fermez les yeux, « respirez » l'horizon sombre et relâchez-vous. Si vous avez des tensions dans le visage, il est possible que vous ressentiez des courants d'air. C'est normal, c'est le signe que vous êtes en train de vous relaxer. Si c'est le cas, essayez de passer la queue de votre langue à l'intérieur de votre nez. Pourquoi le nez ? Parce qu'il s'agit d'une absence de couleur et qu'un objet noir ne reflète donc que très peu de lumière.
5. Après quelques dizaines de secondes, vous commencerez à sentir les bienfaits des tensions dans vos yeux et votre cou. Détendez-vous, relâchez-vous, détendez-vous.
6. Après la séance suivante, retirez vos mains, rouvrez les yeux et prenez le temps d'apprécier une vue sans effort.

27. LES BOULES HOUVANTES N° 2

A VOUS DE JOUER !

MYOPIE - PRESBYTIE - HYPERMÉTROPIE - STRABISME

RÉTIREZ VOS LUNETTES

et faites l'exercice grâce au support visuel ci-dessous

LES RÈGLES DU JEU

1. Fixez le centre du dessin plus, sans bouger la tête, car il est regardé sur le coin supérieur gauche du dessin - la boule se met à tourner vers la droite.
2. Répétez votre regard au centre. La boule redonne l'impression.
3. Faites de même avec le coin supérieur droit, puis inférieur gauche, en revenant chaque fois au centre.
4. Lorsque vous à faire réaliser et accélérer la rotation de la boule.

Nouv.



► Mon cahier pour lire les lignes de la main
Initiez-vous à l'art de la chiromancie & découvrez ce que vos mains révèlent

Anne-Rose Denet
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392942
 Reliure : broché
 Code : MCLM
 9 €
 Parution : 18/09/2024



« Montre-moi tes mains et je te dirai qui tu es » : pratiquée en Inde depuis plus de 5 000 ans, la chiromancie analyse les lignes et les signes de la main. Ludique, rapide et efficace, elle permet de mieux se connaître, de prendre conscience de ses talents, de ses potentiels, et de développer son pouvoir intérieur, afin d'être acteur de sa vie et d'accomplir sa destinée.

Guide pratique très complet, ce cahier vous accompagne pas à pas dans vos premières séances de chiromancie. Grâce aux nombreuses illustrations et aux explications très claires, vous maîtriserez facilement les notions essentielles pour une lecture dans les règles de l'art : la morphologie de la main, l'importance des doigts et des ongles, reconnaître les différentes lignes de la main, repérer les signes de sagesse et d'obstruction...

Vous apprendrez ensuite à réaliser une lecture pour vous ou pour les autres, mais aussi à évaluer votre niveau de vitalité et de stress, à révéler vos talents et vos potentiels, à explorer l'amour et les compatibilités amoureuses, et bien d'autres choses encore !

Anne-Rose Denet a travaillé pendant vingt ans en recherche et développement pharmaceutique, au sein d'entreprises internationales. Suite à un burn-out qui déclenche une profonde remise en question, elle décide de se former à la chiromancie au sein du Collège védique Birla, au Canada. Aujourd'hui, elle accompagne et forme les personnes en quête de sens grâce à cet art millénaire, sur son site « montremoitesmains.com ».

MAÎTRISER LES BASES

LA MORPHOLOGIE DE LA MAIN

Étudier la morphologie de la main est la première étape dans la lecture. Elle ne indique les tendances générales, qui sont affaiblies avec les lignes et les signes.

À RETENIR !
 La lecture effective repose sur la géométrie morphologique des doigts, joints vers le distal (lignes et signes). Les lignes et les signes sont à partir du centre distal par la morphologie générale de la main.

LA LIGNE DE VIE

Entourant votre poignet, la ligne de vie est liée à votre vitalité et à votre énergie. Elle vous renseigne sur votre bien-être physique, votre joie de vivre et l'harmonie dans votre vie. De façon plus générale, elle reflète votre mode de vie et votre qualité de vie.

- COULEUR**
 - Une ligne de vie **orange** reflète votre état d'harmonie dans votre vie, pour votre équilibre et votre bien-être. Vous êtes heureux de la bien-être dans votre vie et par conséquent de profiter des plaisirs de la vie.
 - Une ligne de vie **plus étroite** va indiquer votre grande détermination et intensité au quotidien, pouvant aller jusqu'à certaines conditions et un manque de flexibilité.
- COU LARTE**
 - La ligne de vie est régulière, uniforme sur toute sa longueur, indiquant la constance de votre énergie.
 - La présence de lignes d'interférence, de cassures ou de signes d'obstruction indique des périodes d'énergie perturbées.
 - Une fissure à la fin de votre ligne de vie, près du poignet, indique votre ouverture au monde et à la vie.

AMÉLIORER VOTRE LIGNE DE VIE

- Faites quelques minutes de respiration longue et profonde par jour.
- Pratiquez de l'exercice physique de façon régulière.
- Connaissez du temps à des activités qui vous ressourcent.

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE VITALITÉ & DE STRESS

Comment vous sentez-vous actuellement ? Êtes-vous en forme, plein de joie de vivre et d'énergie ? Ou plutôt fatigué, stressé ou les deux ?

LE POINT DE VIE
 Reprezentez votre source de vitalité, de joie de vivre et d'énergie.

- Forme** : est bien développée, ferme et bombée.
- Texture** : renforcée de quelques millimètres entre votre index et votre majeur, ce qui lui fait quelques secondes avant de rejoindre la ligne de vie. Plus votre index et votre majeur sont renforcés, plus votre énergie est élevée.
- Forme** : est bien développée, ferme et bombée, vous avez un enthousiasme contagieux.
- Forme** : est bien développée, ferme et bombée, vous avez un enthousiasme contagieux.

LE POINT DE PAUME
 Indique votre réserve d'énergie physique.

- Forme** : est bien développée, ferme et bombée.
- Forme** : est bien développée, ferme et bombée, vous avez un enthousiasme contagieux.

EXPLOREZ L'AMOUR

Que signifie votre main dans le domaine amoureux ? Quels sont les éléments à examiner pour en savoir plus sur votre façon d'être et celle de votre partenaire ? Comment savoir si vous êtes compatibles ?

L'AMOUR DANS LES MONTS DE LA MAIN

Le développement harmonieux de chaque mont, sa constance et la présence de signes de sagesse sont des facteurs favorables à votre équilibre amoureux et à de bonnes relations. Ces monts équilibrés et généralement bombés et possèdent une constance harmonieuse. C'est-à-dire, ils sont régulièrement les monts que vous souhaitez développer ou équilibrer.

- LE MONT DE VÉNUS** : est votre réserve de vitalité, mais également celui de votre amour. Un mont de Vénus développé et harmonieux est un bon point de départ et vous aide à trouver votre partenaire idéal. C'est Vénus qui vous pousse à entrer en relation avec les autres et à créer une relation avec un partenaire. De plus, Vénus vous aide également !
- LE MONT DE MARS** : est votre énergie et votre force. Un mont de Mars développé et harmonieux est un bon point de départ et vous aide à trouver votre partenaire idéal. C'est Mars qui vous pousse à entrer en relation avec les autres et à créer une relation avec un partenaire. De plus, Mars vous aide également !

LA BIENVEILLANCE DE JUPITER
 Le mont de Jupiter vous apporte ouverture et la bienveillance pour accueillir et faire de la place à un partenaire dans votre vie. C'est aussi la source de votre générosité. Il vous donne une touche d'optimisme et vous aide à aller de l'avant.

LE PROFONDEUR DE SATURNE
 Le mont de Saturne est la source de votre chaleur et de votre passion. Il vous demande de vous engager avec le cœur, ce qui vous rend plus authentique et honnête. Il vous aide à déterminer ce que vous voulez vraiment en amour. Il vous aide à définir les conditions positives et à évaluer les conditions négatives, afin d'établir une meilleure relation pour votre relation.

LES CHALLENGES DE SOLEIL
 Le mont de Soleil est la source de votre chaleur et de votre passion. Il vous demande de vous engager avec le cœur, ce qui vous rend plus authentique et honnête. Il vous aide à déterminer ce que vous voulez vraiment en amour. Il vous aide à définir les conditions positives et à évaluer les conditions négatives, afin d'établir une meilleure relation pour votre relation.

LA COMMUNICATION DE MERCURE
 Le mont de Mercure va faciliter votre communication, améliorer votre capacité à vous exprimer et à vous faire entendre. Il vous aide à mieux comprendre votre partenaire. Il vous aide à mieux comprendre votre partenaire. Il vous aide à mieux comprendre votre partenaire.

LA LIGNE DE VIE
 La ligne de vie est la source de votre vitalité et de votre énergie. Elle vous renseigne sur votre bien-être physique, votre joie de vivre et l'harmonie dans votre vie. De façon plus générale, elle reflète votre mode de vie et votre qualité de vie.

NOUVELLE ÉDITION



► Mon cahier d'apprenti herboriste Secrets, recettes et astuces d'une herboriste des temps modernes

Manon Batista

80 pages

16,5 x 24 cm

9782849392959

Code : MCAH2

10 €

Parution : 18/09/2024

Si tu cherches des conseils pour réaliser tes propres remèdes naturels et que tu te sens l'âme d'un druide des temps modernes, mais que tu ne sais pas trop par où commencer (le monde des plantes, c'est vaste) ou que tu as réalisé une recette de baume pour les pieds, mais que le résultat te paraît excessivement louche... alors ce cahier est fait pour toi !

Au programme : des recettes, des astuces, des outils et des ressources pour se lancer dans la pratique de l'herboristerie.

Tu apprendras à créer ton herbothèque personnalisée, à réaliser les yeux fermés les formules de base pour fabriquer tes préparations maison (infusion, décoction, sirop, macérât, huile, baume, etc.), et à composer ta trousse à pharmacie naturelle avec plus de 50 recettes pour soigner les petits maux du quotidien : affronter l'hiver, soutenir ton immunité, faciliter la digestion, gérer le stress...

En bonus, les fiches mémos de l'herboriste : des outils visuels, pratiques et pédagogiques à remplir (inventaire des remèdes, dosages des plantes, mesures et correspondances, quelle plante pour quel maux ?, etc.).

Manon Batista est écologue et praticienne en herboristerie, formée à l'École lyonnaise des plantes médicinales. Elle partage avec humour sa passion de l'herboristerie maison sur son blog « Melle Apothicaire », en mêlant science moderne et savoirs traditionnels. Coureuse des bois et tambouilleuse invétérée, son leitmotiv pour progresser est : « Un brin de lecture, beaucoup de pratique, et surtout, une pluie de bonne humeur ! »

#1 DÉTERMINE tes besoins

Compose ta trousse à pharmacie naturelle

Créer sa trousse à pharmacie naturelle, c'est tout un art. Cela se doit donc peut-être te sentir un véritable acte de travail ou de ménage que fait-il choisir pour commencer ? C'est-à-dire de plantes et d'huiles essentielles, faut-il acheter ? Quels sont les produits indispensables à avoir chez soi ? En réalité, chaque trousse à pharmacie sera différente selon que tu sois un véritable expert averti, une femme active débouillonnée ou un étudiant curieux. Pour être efficace et utile, il faut donc que soit **réellement adaptée** à tes besoins.

Le choix des produits qui vont te composer va ainsi dépendre de :

- **De ton style de vie** (sport, sédentaire...)
- **De ta situation familiale, de ton sexe et de ton âge** (souffrant d'allergies, jeune couple, famille, personnes âgées...)
- **Des problèmes de santé que tu développes le plus souvent** (allergies, rhumes, gripes, douleurs articulaires, fatigue chronique...)

La première chose à faire est donc de **listier les différents troubles et maux que tu rencontres de manière répétée** dans ton quotidien, afin d'établir une liste de plantes et de produits naturels de base adaptés à tes besoins (voir les fiches pages 87 et 89).

La liste de tes maux courants :

1.	_____	8.	_____
2.	_____	9.	_____
3.	_____	10.	_____
4.	_____	11.	_____
5.	_____	12.	_____
6.	_____	13.	_____
7.	_____	14.	_____

#2 CHOISIS matériel et ingrédients

LES PLANTES

Les plantes médicinales seront les ingrédients de base nécessaires à la fabrication de tes préparations maison : infusions, sirops, macérâts, huiles, baumes... Pour trouver des plantes de qualité, il te faudra aller chercher à plusieurs endroits : dans ton jardin, chez les petits producteurs de plantes (certains possèdent leur propre boutique ou site internet) dans des boutiques bio, dans des herboristeries spécialisées, la pharmacie. En boutique, les trousses généralement les plantes séchées sont stockées en vrac, soit emballées dans des paper kraft. Choisis-les toujours **labellisées bio et**, dans la mesure du possible, **écologiques et sans pesticides**.

LE MATÉRIEL

Pour bien assurer la réalisation de tes propres remèdes maison, il convient tout d'abord d'équiper correctement. Heureusement, nul besoin de se ruiner ni d'acheter des outils compliqués (à moins d'être un adepte de la cuisine !). La plupart des ustensiles sont simplement déjà présents dans ta cuisine, et il te suffit de compléter ton matériel au fur et à mesure de la pratique.

Les recommandations pour choisir :

- **Un cahier et un stylo** pour noter tes recettes et tes formules.
- **Une balance alimentaire** (mesure en grammes) pour peser les ingrédients avec précision.
- **Un bocal et un agitateur** (mesure en ml) pour mesurer la volume des liquides.
- **Un mortier et un pilon en pierre** pour broyer les plantes fraîches ou séchées.
- **Des bocaux en verre de différentes tailles** (250 ml, 500 ml, 1 litre) : neuf ou de récup, pour stocker les plantes et les préparations.
- **Des petits pots en verre** (à usage alimentaire) pour le stockage de tes baumes et onguents.
- **Plusieurs bouteilles en plastique** de 10, 50 et 100 ml pour stocker les liquides à l'abri de la lumière.
- **Des casseroles en acier inoxydable** de différentes tailles.
- **Plusieurs cuillères et spatules** en bois.
- **Plusieurs cuillères à café et à soupe** en inox.
- **Un petit et un grand entonnoir** en inox ou en verre pour verser le contenu de tes préparations liquides dans tes bocaux.
- **Un fil de fer** ou une spatule métallique pour bien mélanger les préparations.
- **Une étamine ou un chinois** pour filtrer les infusions ou les macérâts.
- **Des étagères** pour stocker dans la mesure de tes ingrédients de tes préparations.
- **Une étagère** pour faire... les tisanes, forcément !
- **Une bouteille hermétique en verre** pour stocker les diluants alcooliques et aromatisés.
- **Des flacons blancs propres et stériles** pour réaliser des cataplasmes et des compresses.

Les incontournables de l'herboriste

- Achillée millefeuille (Achillea millefolium)
- Basilic royal (Ocimum basilicum)
- Lavande vraie (Lavandula angustifolia)
- Camomille allemande (Anthemis princeps)
- Fleurs de cerise (Prunella spinosa)
- Camomille romaine (Anthemis nobilis)
- Capucine (Capparis spinosa)
- Echinacée purpure (Echinacea purpurea)
- Substrat efficace (Ail des ours officinal)
- Lavande fine (Lavandula angustifolia)
- Citron des jardins (Citrus limon)
- Fleurs de cerise (Prunella spinosa)
- Fleurs de cerise (Prunella spinosa)
- Safran (Crocus sativus)
- Thym vulgaire (Thymus vulgaris)

7 CONSEILS avant de te lancer

Il est important de toujours travailler dans de bonnes conditions. Voici les sept conseils à appliquer avant, pendant et après la fabrication de tes remèdes maison :

1. **Reserve-toi un espace de travail propre et dégagé**, facile à ranger et à nettoyer.
2. **Désinfecte tous les ustensiles et les récipients** en les faisant tremper plusieurs minutes dans un cuvette remplie d'eau bouillante (à 100°C) pendant les bactéries.
3. **Place à l'avance ton matériel propre et stérilisé** sur un torchon propre pour ton espace de travail, ainsi que tous les ingrédients nécessaires à ta préparation.
4. **Prends à l'avance le bon matériel à utiliser** (les cuillères et les spatules) à mettre à l'écart pour travailler dans de bonnes conditions de propreté.
5. **Rangé les produits et les ustensiles au fur et à mesure** des étapes de préparation, en respectant régulièrement ton plan de travail.
6. **Note toutes les observations, les calculs, les mesures et les dates de fabrication** dans un carnet dédié, afin de garder une trace de tes préparations.
7. **Prépare de petits lots de produit** pour les utiliser rapidement et ne pas gaspiller.

Plus tu réalises tes préparations dans de bonnes conditions de propreté, moins il y aura de risque de contamination bactérienne, et plus longtemps les produits se conserveront !

APAISEZ les petits bébés

Attention : ces recettes de premiers secours ne sont pas à utiliser dans le cas d'accidents graves nécessitant la consultation médicale d'urgence.

ROLL-ON EXPRESS "ANTI-GADIN"

- 10 ml de menthe poivrée distillée
- 10 ml d'huile essentielle de menthe poivrée
- 10 ml d'huile essentielle de citron
- 10 ml d'huile essentielle de citronnelle
- 10 ml d'huile essentielle de citronnelle
- 10 ml d'huile essentielle de citronnelle
- 10 ml d'huile essentielle de citronnelle
- 10 ml d'huile essentielle de citronnelle

CATAPLASME ARGILE & GAULTHERIE

- Cuillères à soupe d'argile verte
- Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Cuillères à café de poudre de gaultherie
- Cuillères à café de poudre de gaultherie
- Cuillères à café de poudre de gaultherie
- Cuillères à café de poudre de gaultherie
- Cuillères à café de poudre de gaultherie
- Cuillères à café de poudre de gaultherie

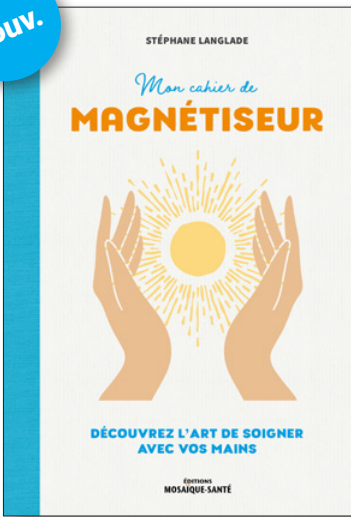
TEINTURE DE THYM VULGAIRE

- 100 g de parties aériennes de thym frais
- 1 litre d'alcool à 50°/vodka, rhum ou alcool de fruits
- 100 ml d'eau
- 100 ml d'eau
- 100 ml d'eau
- 100 ml d'eau
- 100 ml d'eau
- 100 ml d'eau

BAUME DU BAROUEUR

- Cuillères à soupe de menthe poivrée
- Cuillères à soupe de menthe poivrée
- Cuillères à soupe de menthe poivrée
- Cuillères à soupe de menthe poivrée
- Cuillères à soupe de menthe poivrée
- Cuillères à soupe de menthe poivrée
- Cuillères à soupe de menthe poivrée
- Cuillères à soupe de menthe poivrée

Nouv.



► **Mon cahier de magnétiseur**
Découvrez l'art de soigner avec vos mains

Stéphanie Langlade

96 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392737

Code : MCMA

10 €

La pratique du magnétisme consiste à canaliser l'énergie qui nous entoure pour aider à soulager douleurs et maladies. Elle est accessible à tous, car nous possédons naturellement un certain magnétisme, que l'on peut apprendre à développer et à maîtriser.

Ce cahier pratique a pour but de vous guider pas à pas sur ce chemin. Vous y trouverez notamment :

- Des exercices simples et efficaces pour affiner sa sensibilité à l'énergie et tester son magnétisme : créer une boule d'énergie avec ses mains, magnétiser de l'eau, un fruit, etc.
- Les techniques à mettre en œuvre : réaliser un bilan énergétique précis avec un pendule ; le pouvoir de l'intention ; les passes et impositions des mains...
- Des fiches pour soulager une quinzaine de maux physiques ou émotionnels du quotidien : chaque séance est expliquée étape par étape, avec le détail des passes à pratiquer, dans une présentation claire et très visuelle.
- Des dessins des passes et des gestes à réaliser, ainsi que des schémas anatomiques pour comprendre et bien visualiser les pathologies.
- Les précautions à prendre avant, pendant et après une séance : purifier les lieux, se protéger contre les énergies négatives et la fatigue...



Magnétiseur officiel et radiesthésiste depuis plus de vingt ans, **Stéphanie Langlade** est le descendant de deux puissantes lignées de magnétiseurs, coupeurs de feu et sourciers. Outre les soins en cabinet, il dispense également des formations et des stages pour apprendre à développer et utiliser son magnétisme. Il est l'auteur du best seller *Mon manuel de magnétiseur*, aux éditions Mosaïque-Santé.

1 DÉCOUVRIR & RESSENTIR L'ÉNERGIE

Qu'est-ce que LE MAGNÉTISME ?

Il est toujours difficile de donner une définition exacte du magnétisme, car beaucoup de croyances, d'attitudes et d'histoires circulent à son sujet.

Le mot magnétisme apparut en France en 1806. Il vient du latin *magnes*, qui veut dire « aimant ». C'est avant tout un phénomène connu des physiciens qui étudient les propriétés des aimants. Toutefois, il existe une deuxième définition dans le dictionnaire, où le magnétisme est un fluide dont disposent les êtres, et qui agit sur les phénomènes produits par l'action de cette force. Aujourd'hui, le concept de fluide est remplacé par celui d'énergie.

LES ORIGINES DU MAGNÉTISME
 L'impulsion des mains dans le but de soulager la douleur est certainement l'une des premières techniques thérapeutiques observées par l'homme. Depuis le haut des temps, l'humanité a eu recours à ce fluide invisible et sans la source. L'homme agit en magnétisant : La première allusion au toucher thérapeutique est apparue en Égypte. Il y a un peu plus de 5000 ans. En 1923, Hippocrate

Georg Herzl Elzer (1837-1908) découvrit en effet dans les sables de la ville de Thabes (Égypte) la présence d'un fluide universel circulant autour du corps et à l'équilibre relatif l'homme à l'univers.

Par la suite, Hector Durville (1849-1922) trouva le célèbre arc de magnétisme de Paris et mit en évidence une polarité du corps humain que les gens lui donnaient de la vie ou de l'énergie. Ainsi, dans les heures ou les jours suivant la séance, des changements possibles sur l'écologie physique ont lieu, notamment pour :

- Les pathologies inflammatoires, source de nombreuses douleurs.
- Les pathologies de peau (eczéma, veruës, psoriasis, herpès, etc.).
- Les pathologies liées au fluide (crampes, étourdissements, etc.).
- Les problèmes liés aux émotions (stress, déprime, anxiété, angor, etc.).

* L'effet curatif n'est en évidence autour d'une pierre couplée au fluide.

Le corps humain possède également ce rayonnement électromagnétique et énergétique. Il est dans plus ou moins un aspect physique, et il fait partie de ses expériences, que nous appelons corps subtils, ou corps énergétiques.

Dans une vision scientifique, l'énergie du magnétisme est composée de six de particules quantiques, qui constituent les protons et les neutrons. Avec les électrons, ils forment les atomes, qui ont des molécules et des ions. Les molécules sont les unités de base de la matière. Nous pouvons donc penser que tout est énergie. Les

Exercices de RESSENTI

Le magnétisme repose sur la réalité d'une énergie universelle qui circule en nous et autour de nous. Dirigez du feu, magnétisez et précisez énergétiquement tout cela pour à votre énergie dans les mains pour soulager douleurs et souffrances. Soignez, soignez le visage pour à l'air nu, mais il est possible de ressentir grâce à des tests très simples.

CRÉER UNE BOULE D'ÉNERGIE AVEC SES MAINS

1. Ouvrez vos yeux, respirez profondément, puis fermez vos mains l'une contre l'autre pendant quelques secondes. Sentez circuler vos muscles se relâcher.
2. Placez vos paumes à 5 cm l'une de l'autre : vous ressentirez l'absence de l'énergie positivement dans vos mains, puis quelques instants après, une boule d'énergie.

* Si vous ressentez vos mains, vous sentirez l'énergie devenir plus dense ; si vous les écarter, vous la sentirez s'éclaircir. Les sensations peuvent être différentes selon les personnes : chaleur, électrocution statique, picotement, etc. Plus vous êtes concentrés, plus vous la sentirez facilement.

CRÉER UN RAYON D'ÉNERGIE AVEC SES DOIGTS

1. Positionnez vos deux mains ouvertes face à face à environ 30 cm l'une de l'autre.
2. Si vous êtes droitier, rapprochez les doigts de votre main droite (à savoir la main gauche) pour former un faisceau, puis dirigez-le vers la paume de votre main gauche (à droite si vous êtes gaucher), à une distance de 1 à 10 cm.
3. Au bout d'une trentaine de secondes, vous sentirez l'énergie impacter la paume de votre main receptrice, ou manifestant sous la forme de picotement.
4. Si vous réalisez un rayon lumineux, vous apprécierez le phénomène.

Je me souviens particulièrement de ce moment pour constater les bons passages d'énergie dans le corps (voir page 36).

Juste régulièrement cette technique pour traiter des pathologies de peau très localisées comme les veruës ou l'herpès.

3 RÉALISER UN BILAN ÉNERGÉTIQUE

Le bilan énergétique AU PENDULE

Visible ou invisible, ce bilan permet d'établir une sorte de carte énergétique du consultant, afin de déterminer si des déséquilibres circulent à son sujet, pour pouvoir les corriger par la suite.

Le bilan énergétique se réalise avec un pendule d'équilibre 20 g. La forme et la matière sont peu importantes.

La personne qui vous consulte est allongée sur le dos. À côté de votre pendule, vous allez prendre les mesures de son plus énergétique (zone de chakra, face vibrationnelle, chakra, etc.) que vous pouvez ensuite reporter sur la fiche de bilan ci-contre.

La méthode pour mesurer chacune de ces et les intégrer est décrite dans les pages suivantes (pages 20 à 23).

BILAN ÉNERGÉTIQUE AU PENDULE												
Nom et prénom : _____												
Date : _____												
Taux de vibration : _____												
CONTRÔLE DES CHAKRAS												
Cherchez le sous-correspondant pour chaque chakra : Différence (D) - Base (B) - Important (I) - Faible (F), Équilibre (E) - Base (B) - Important (I) - Faible (F)												
Chakras	D	B	I	F	D	B	I	F				
Chakra racine												
Chakra sacral												
Chakra plexus solaire												
Chakra cœur												
Chakra gorge												
Chakra 3 ^e œil												
Chakra couronne												
CONTRÔLE DES PARANOIDES												
Énergie bas axial												
Énergie négative, majeure												
NOTES												

CERVICALGIES

Les cervicalgies sont des pathologies fréquentes, qui regroupent les douleurs aiguës et chroniques de la région cervicale. Elles peuvent être accompagnées de maux de tête, de vertiges, de contractures des muscles du cou, de fatigue, et éventuellement d'une névralgie cervico-brachiale (irradiation dans le bras). Le plus souvent d'origine non traumatique.

AVANT LA SÉANCE

- Procédez à un bilan énergétique (voir page 36).
- Si vous détectez des entrées ou des énergies négatives, travaillez (voir page 23).

ÉTAPE 1 Conventions mentales 3 min

- Nettoyez les tensions (2 min).
- Nettoyez les blocages énergétiques (2 min).
- Nettoyez les mauvaises mémoires de vie (sauf 2 à 3) (2 min).
- Nettoyez les 7 corps (2 min).

ÉTAPE 2 Prière contre le feu 3 min

- Main ouverte, faites le signe de croix au-dessus de la zone douloureuse et recitez mentalement : « Feu de Dieu, purifie ce chakra, comme J'adoré jadis parait se chakra, quand J'appris que l'ignorance du monde des Chakras, j'offense le feu, avec un amour, que cet malheureux fût comme moi... »
- Répéter 3 fois, signe de croix inclus.
- Laissez votre main 1 min au-dessus de la zone, en réalisant une lumière bleue de 30 cm de hauteur.

ÉTAPE 3 Passes & impositions des mains 3 à 5 min

- La personne est sur le ventre.
- Travaillez en passant au niveau des cervicales :
- Passes rapides du chakra couronne au chakra cœur dorsales.
- Passes lentes.
- Impositions des mains sur les points de douleurs.

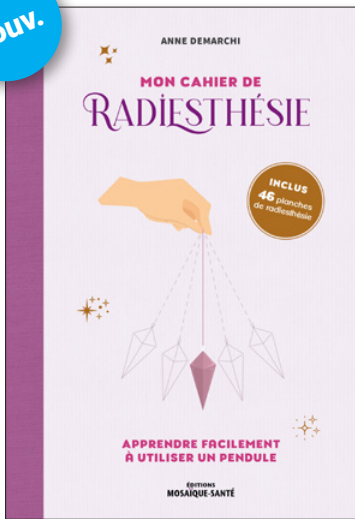
APRÈS LA SÉANCE

- Si les chakras ne sont pas équilibrés, travaillez (voir page 36).
- La première séance doit avoir un effet significatif. Une seconde peut être prévue sous 2 semaines, selon l'évolution.

BIEN COMPRENDRE

- Les conventions mentales sont faites sur les tensions et blocages énergétiques. La concentration sur les mauvaises mémoires met les contractures dues au stress.
- La main en passant et imposition des mains sert à la fois pour libérer la personne des énergies inflammatoires, faire les passes le plus possible du consultant (moins de 5 cm).

Nouv.



► Mon cahier de radiesthésie Apprendre facilement à utiliser un pendule

Anne Demarchi
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392935
Reliure : broché
Code : MCRA2
9 €

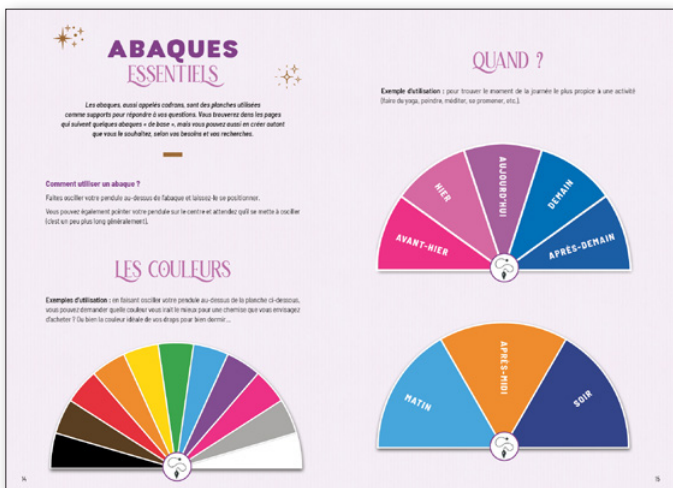
Qu'il s'agisse d'un petit caillou accroché à un fil ou d'un bel objet en ébène, en métal ou en cristal, le pendule est un compagnon précieux qui peut répondre à vos questions dans de nombreux domaines : pour trouver un objet perdu ou localiser un être disparu, pour savoir si un aliment vous convient, pour faire les bons choix pour votre santé...

Ce cahier d'initiation à l'art de la radiesthésie vous guide dans le choix d'un pendule adapté, puis vous explique comment vous en servir, à l'aide d'exercices et d'illustrations vous permettant d'obtenir rapidement des résultats et de cheminer vers des réponses précises.

Dans ce guide, vous apprendrez à : choisir et manipuler votre pendule ; créer votre convention mentale ; rechercher des objets perdus ; connaître votre taux vibratoire ; choisir l'huile essentielle ou la pierre énergétique la plus adaptée ; rééquilibrer vos chakras ; révéler quel accord toltèque est à méditer en priorité ; trouver où votre chat/chien a mal... et bien d'autres choses encore !

En bonus, découvrez une quarantaine de planches de radiesthésie pour utiliser immédiatement votre pendule.

Anne Demarchi est kinésologue, praticienne de la méthode Niromathé®. Initiée également à de nombreuses autres méthodes de soins et de développement personnel, elle utilise le pendule depuis des années et fait appel à lui tout au long de la journée, dans sa pratique comme dans sa vie quotidienne.



Nouv.



► Mon cahier de méditation Pour retrouver bien-être & sérénité

Aurore Esclauze
80 pages
16,5 x 24 cm
9782849392744
Reliure : broché
Code : MCDM
10 €

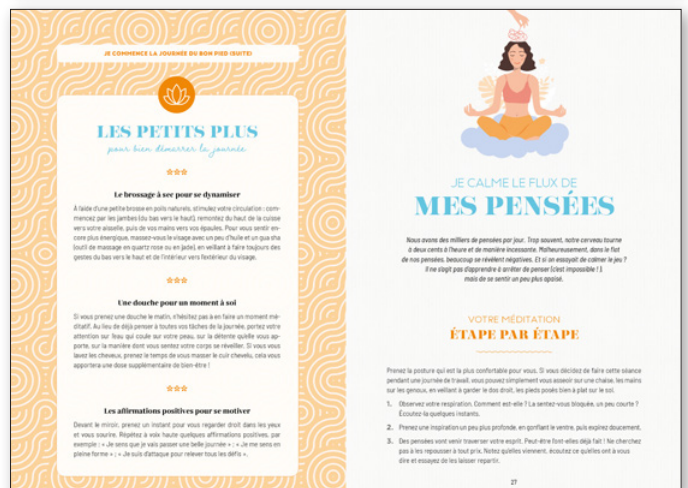
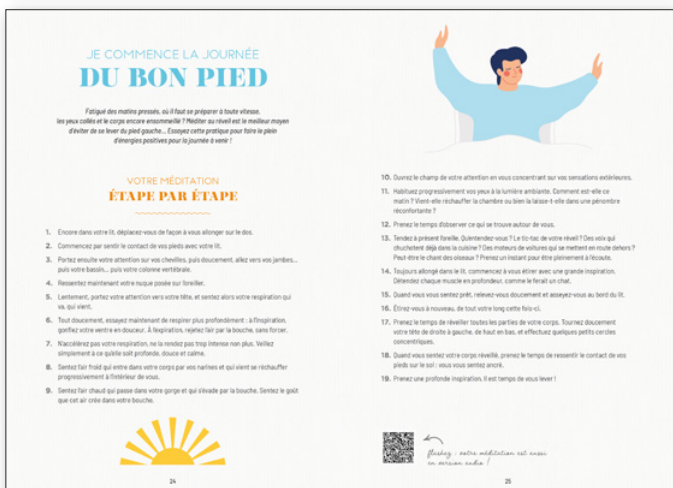
Initiez-vous à la méditation et découvrez comment la pratiquer au quotidien pour retrouver l'équilibre. Débarrassez-vous de vos idées reçues ! La méditation nous rendrait (trop) sages, elle se pratiquerait uniquement en posture du lotus pendant des heures dans un lieu silencieux et consisterait à faire le vide dans sa tête pour « arrêter de penser ». En réalité, la méditation est à la portée de tous et peut se pratiquer aisément dans la vie de tous les jours. Les scientifiques ne cessent de lui attribuer de nouveaux bienfaits (anti-stress, capacités cognitives, sommeil...).

Ce cahier pratique vous permettra de découvrir toutes les bases de la méditation (les différentes pratiques, les postures, le rôle de la respiration...). Vous pourrez ensuite vous lancer grâce aux 20 séances thématiques proposées, qui vous guideront pas à pas au quotidien : commencer la journée du bon pied, gérer un coup de stress au travail, se calmer après un conflit, soulager sa tristesse ou profiter d'un trajet en transports en commun...

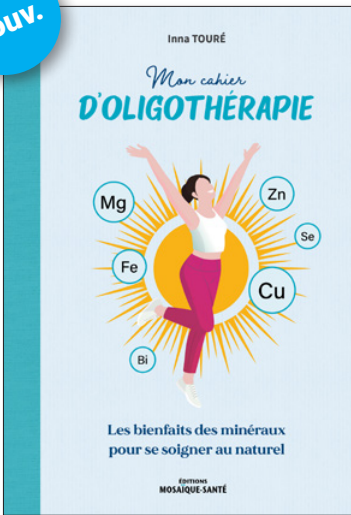
En bonus, chaque méditation est accompagnée d'un QR code qui vous permettra d'accéder à sa version audio.

Aucune obligation d'en faire une spiritualité, la méditation est ici concrète et utile : une nouvelle alliée dont vous ne pourrez plus vous passer !

Aurore Esclauze est journaliste et autrice. Spécialisée dans la santé et le bien-être, elle a été longtemps rédactrice en chef du magazine Méditation, qu'elle a imaginé pour rendre cette pratique accessible au plus grand nombre. Loin des dogmes, elle propose une méditation adaptée à nos besoins du quotidien, pour s'apaiser dans un monde où tout va trop vite.



Nouv.



► Mon cahier d'Oligothérapie Les bienfaits des minéraux pour se soigner au naturel

Inna Touré

80 pages

16,5 x 24 cm

9782849392683

Code : MCDO

10 €

L'oligothérapie est une technique de santé efficace et simple à mettre en œuvre, qui peut être adaptée à chacun, même aux personnes les plus sensibles (enfants, femmes enceintes, personnes âgées...).

Elle consiste à utiliser des éléments tels que le fer, le cuivre, le magnésium (entre autres) en tout petits dosages pour combler des carences ou relancer des fonctions du corps qui sont déséquilibrées. Lorsqu'ils sont choisis avec soin et utilisés intelligemment, les oligoéléments permettent alors de renforcer l'immunité, de rééquilibrer la production hormonale et d'assurer une santé pérenne.

Répertorié par ordre alphabétique des affections à soulager, ce cahier est un outil pratique qui permet d'utiliser facilement l'oligothérapie, en toute sécurité.

Pour chacun des 70 problèmes de santé présentés, vous trouverez les oligoéléments les plus indiqués et leur posologie précise. Stress, troubles digestifs, parentalité, féminité, problème de poids, de peau ou de sommeil, douleurs chroniques ou convalescence, amélioration des performances... l'oligothérapie est utile à tous les moments de la vie !

Indispensable : la présentation des 21 minéraux à connaître absolument, dans des fiches pédagogiques pour tout savoir en un coup d'œil (propriétés, quand et comment les utiliser, où les trouver dans l'alimentation, etc.).



Naturopathe formée au CENATHO (Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique), **Inna Touré** est spécialisée en oligothérapie et donne des consultations depuis près de dix ans. Elle s'occupe également de la formation des professionnels de santé à l'utilisation des oligoéléments au sein d'un grand laboratoire français spécialisé dans leur fabrication.

QU'EST-CE QUE L'OLIGOTHÉRAPIE ?

Le terme vient du grec oligo, qui veut dire « petit nombre ». L'oligothérapie est donc une technique de santé naturelle qui consiste à employer les minéraux en toute petite quantité dans le but de rétablir l'équilibre au sein de l'organisme. On peut les utiliser par voie interne ou externe (au contact de la peau, en crème, cataplasme, compresses ou par contact direct), car les oligoéléments traversent aisément les pores de la peau et peuvent avoir une action locale intéressante. C'est le cas de l'argile colloïdale, qui nettoie et désinfecte efficacement les petits bobos du quotidien sans piquer ni colorer l'épiderme. Un incontournable de la pharmacie familiale !

OLIGOTHÉRAPIE ET HOMÉOPATHIE

L'oligothérapie et l'homéopathie sont souvent complémentaires. Pourquoi, ces techniques diffèrent-elles et bien : dans l'oligothérapie, l'élément choisi est donné en tout petit dosage. Pour, certes, mais bien présent. Or, ce n'est pas le cas de l'homéopathie, où les importantes dilutions font disparaître toute trace de la matière originale : seule reste l'information.

UN PETIT DOSAGE

Cette approche de santé est très ancienne. En effet, il y a plus de 4 000 ans, les Égyptiens utilisaient déjà le cuivre pour soigner les blessures, ou encore le zinc pour ses propriétés cicatrisantes. Dans la Grèce antique, les combattants boivaient de l'eau ayant séjourné dans un bocal en fer, car ils avaient remarqué que cela leur permettait de récupérer plus vite après une blessure. Au Moyen Âge, le moine allemand Basile Valentin réussit à soigner les galeux (affection de la grande thyroïde de ses patients) grâce à l'utilisation d'argiles marines riches en iode. Plus près de nous encore : la culture

constante à offrir une tribune ou une collation en argent à un nouveau né pour le préserver des maladies est une tradition que l'on observe encore dans certaines familles.

LES BÉNÉFICES DE L'OLIGOTHÉRAPIE SCIENTIFIQUE

Bien que l'utilisation des minéraux fasse partie intégrante de la pharmacopée traditionnelle occidentale depuis ses origines, il faut attendre le xix^e siècle pour que les scientifiques se penchent sérieusement sur les propriétés thérapeutiques des oligoéléments, et que l'oligothérapie gagne ses lettres de noblesse en devenant une pratique à part entière.

C'est vers la fin du xix^e siècle que Gabriel Bertrand (1867-1962), chimiste et biologiste à l'Institut Pasteur, met en lumière le rôle et l'importance des oligoéléments dans les réactions chimiques qui se produisent au sein des cellules. Quant à son plus jeune fils, le docteur Jacques Minérier (1909-1989) reprend ses travaux et prouve l'efficacité de certains éléments dans l'amélioration et la résolution de troubles de la santé dits « fonctionnels ». Il explore la capacité des oligoéléments à jouer le rôle de catalyseurs dans certaines réactions enzymatiques associées à des dysfonctionnements fonctionnels de l'organisme, et définit peu à peu les bases de l'oligothérapie catalytique. Son livre fondateur, La médecine des fonctions, récapitule ses travaux et décrit la notion de « terrain à fâcheux diabète », auxquels il rattache des éléments spécifiques capables de les modifier en les améliorant.

En effet, pour Jacques Minérier, les manifestations fonctionnelles sont hiérarchisées en « diabètes », qui sont des prédispositions à développer certaines maladies. Le diabète est évalué puis classé dans une diabèse dominante selon son comportement physique, psychologique et intellectuel, ses pathologies ainsi que ses facteurs héréditaires. Chaque diabète est associé à un oligoélément ou une synergie oligoéléments régulateurs, destinés à redresser le terrain et à retrouver la santé, ainsi que des oligoéléments complémentaires répondant à une symptomatologie particulière.

- **La diabèse I, dite hyperthyroïdique**, allergique, ou encore hyperactionnelle. Elle est caractérisée par des réactions symptomatiques passagères et ponctuelles, ainsi que par une bonne immunité. L'oligoélément correcteur principal de cette diabèse est le manganèse.
- **La diabèse II, dite hypothyroïdique**, ou arthro-intellectuelle. Elle se caractérise par une tendance à la fatigabilité et par un terrain particulièrement sensible aux infections, notamment chroniques. Le système immunitaire dispose de moins de vivacité et

SECONDE NUTRITIONNELLE ET RECOMPOSITIONS OFFICIELLES
Avec le développement des sciences de l'alimentation, les besoins nutritionnels quotidiens des individus se revalorisent en nutriments en général et par défaut avec précision, en tenant compte de l'âge, du sexe, de l'état de santé et de l'activité physique.

En France, l'INRCS (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de pharmacovigilance et du travail) qui, grâce aux combats dirigés et aux recommandations de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) est chargée de définir des références nutritionnelles. Ces repères sont destinés à garantir un bon apport de tous les nutriments ou qu'on en obtienne suffisamment en fonction de l'état des connaissances dans le domaine de la nutrition. Ceci étant dit, toutes ces informations restent théoriques. Encore une fois, tout est question d'équilibre !

Dans cette jungle d'informations indigestes, voici quelques définitions bien utiles (source ANSES) :

- **Les VNR, ou valeurs nutritionnelles de référence** (anciennement appelées AAR, ou apports journaliers recommandés) sont des valeurs uniques qui servent de référence sur les étiquettes des aliments ou des compléments alimentaires. Elles sont calculées pour un adulte type moyen, et sont donc approximatives. Il faut mieux se référer au RNP pour déterminer des besoins d'une personne en particulier.
- **Les RNP, ou références nutritionnelles pour la population** (anciennement appelées ANC, ou apports nutritionnels conseillés) sont les apports quotidiens qui couvrent, en théorie, le besoin de presque toute la population considérée (des besoins sont estimés à partir des données expérimentales).

Dans ce cahier, nous utilisons prioritairement les RNP (recommandations nutritionnelles pour la population) ou les AF (apports nutritionnels proposés par l'ANSES) car nous considérons les besoins individuels. À défaut, nous utilisons les ANC (apports nutritionnels conseillés) définis par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA). L'oligothérapie recommandée officielle ne est formulée, les conseils sont donc plus de la pratique.

LES CLÉS DE LA RÉUSSITE
Pour obtenir des résultats en oligothérapie, la constance et la régularité sont de rigueur. Nous travaillons donc le plus grand nombre de temps par carence, quelle que soit l'aggravité de celle-ci.

Certains carences ne seront prises que sur quelques jours (dans le cas d'un traitement curatif ponctuel, par exemple) d'autres devront être suivies sur plusieurs mois pour porter leurs fruits (l'accompagnement de terrain des diabèses ou des maladies chroniques, notamment, nécessite beaucoup de patience).

Concernant les dosages, ils pourront varier en fonction des produits que vous achetez. En effet, il existe de nombreux laboratoires proposant des oligoéléments à la vente, et les conditions de fabrication peuvent être différentes, ainsi que la concentration en minéraux. Lisez bien les étiquettes ! Tous les laboratoires sont tenus d'indiquer clairement les posologies à respecter... mais en France, les laboratoires sérieux proposant des oligoéléments catalytiques de qualité ne sont pas légion.

CUIVRE

Digérentiel essentiel.
Anti-infectieux, anti-inflammatoire, antioxydant.

Le cuivre joue un rôle essentiel dans la métallothionine du fer, participe à la croissance et à la régulation des vaisseaux sanguins, ainsi qu'à la minéralisation osseuse. Il permet une bonne nutrition des tissus conjonctifs (cartilages, cheveux, peau, ongles) et contribue à la production des neurotransmetteurs. Il agit sur la production des hormones thyroïdiennes, la fertilité et la synthèse de la mélanine.

Associé au manganèse dans la synergie correctrice de Minérier. Il régule les terrains soumis à des infections ORL, récurrentes.

Associé à l'or et à l'argent dans la synergie correctrice de Minérier. Il soutient la conservation et l'accompagnement de la mémoire, notamment d'origine intellectuelle.

BESOINS

- **Besoins nutritionnels quotidiens** : de 1,5 à 1,9 mg/jour.
- **Sources alimentaires** : fèves, crustacés, céréales, pomme de terre, noix, raisin, lentilles...

QUAND L'EMPLOYER ?

- **À chaque infection (notamment virale)**, inflammation, problème articulaire ou osseux, le cuivre pourra être utilisé efficacement à petite dose.
- **Si vous manquez d'énergie ou que vous avez une baisse de motivation** : faites un care de cuivre à tout petit dosage, sur une durée d'un mois à trois.
- **Pour les problèmes de pigmentation** : il accompagne efficacement les problèmes de brunissement des cheveux et de dépigmentation de la peau (vitiligo).
- **Dans des états pathologiques particuliers** (cholestérol, par exemple) qui nécessitent une complémentarité en cuivre au long cours.

FER

Digérentiel essentiel.
Problème d'anémie, manque d'énergie, oxygénation cellulaire.

Constituant de l'hémoglobine indispensable au transport de l'oxygène, le fer est un oligoélément à double facette. Il est indispensable d'en avoir suffisamment pour être en bonne santé. Il ne faut surtout pas se complimenter sans être sûr(e) d'en avoir vraiment besoin. En effet, l'excès de fer dans le corps entraîne une famille oxydante tout aussi dommageable que sa carence. Ainsi, faites toujours vérifier votre statut en fer par votre médecin avant de vous compléter.

BESOINS

- **Besoins nutritionnels quotidiens** : de 11 à 18 mg/jour.
- **Sources alimentaires** : viande rouge, fèves de soja, légumineuses ou poulet (tous les produits carnés sont riches en fer), rognon d'églefin, laitue de mer, lentilles blondes...

QUAND L'EMPLOYER ?

Amener dans une carence en fer, régime végétarien, hémorragie, eczéma juvénile (jambe sans rougeur + impatiences) et chutes de cheveux, régimes alimentaires carencés en fer, maladie cœliaque, prise d'antibiotiques (PPV) chronique, allaitement, activité sportive intense, consommation excessive de thé, de café, ou de boissons contenant des tanins à proximité des repas... Les raisons d'être carencielles en fer ne manquent pas.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

À prendre à distance du thé, du café, du vin rouge, du jus de raisin, des produits laitiers et du pain complet.

BOUCHE ET GORGE

J'ai des maux de gorge

APPROCHE DE TERRAIN

- **Traitement de fond (préventif)** : Cuivre Or-Argent = 1 fois par jour, tous les 3 jours.
- **Commencer** 1 mois avant la période à risque.
- **Traitement symptomatique (curatif)** : Bismuth = 1 fois par jour, pendant 4 jours.

Traitement local

Les maux de bouche de la région gorgée sont améliorés par des bains de bouche à l'argile colloïdale. Gardez-le en bouche avant de le rincer ou d'avaler pour un effet sur la flore intestinale. À faire 3 fois par jour au maximum, pendant la période sensible.

J'ai des caries

APPROCHE DE TERRAIN

Le traitement de fond, alternatif et éternel par jour :

- Fluor = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant 1 mois.
- Manganèse = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant 1 mois.
- Cuivre Or-Argent = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant 1 mois.

Traitement local

Les bords de la bouche sont fortement recommandés.

- Argent colloïdal + Molybdène = 1 à 2 fois par jour pour soulager les douleurs, jusqu'à l'intervention du dentiste. Laissez les oligoéléments en bouche pendant au moins 20 secondes avant d'avaler. Pour aussi être utiles préventivement en prévention.

J'ai des aphtes

J'ai les gencives enflammées

APPROCHE DE TERRAIN

- **Traitement de fond** : Cuivre Or-Argent = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant les périodes sensibles.
- **Durant la crise** : Manganèse-Cuivre = 1 fois par jour.

Oligoéléments complémentaires

- Bismuth = 1 fois par jour, pendant 4 jours.

Traitement local

- Argent colloïdal + Zinc = 1 à 2 fois par jour jusqu'à disparition des désagréments. Laissez les oligoéléments en bouche pendant au moins 20 secondes avant d'avaler.

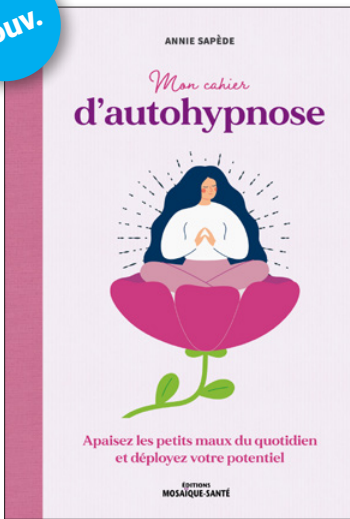
NEZ ET OREILLES

J'ai une otite

APPROCHE DE TERRAIN

- **Traitement préventif** : Manganèse-Cuivre = 1 fois par jour, pendant 3 mois, puis 1 fois par semaine pendant 6 mois.
- **Traitement curatif** : Cuivre Or-Argent = 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.
- **Traitement local (curatif)** : baignes de nez à l'argent colloïdal 2 à 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Nouv.



► Mon cahier d'autohypnose Apaisez les petits maux du quotidien et déployez votre potentiel

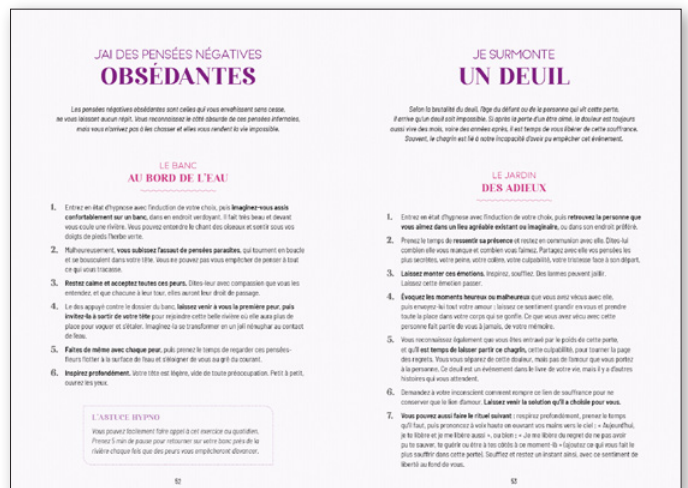
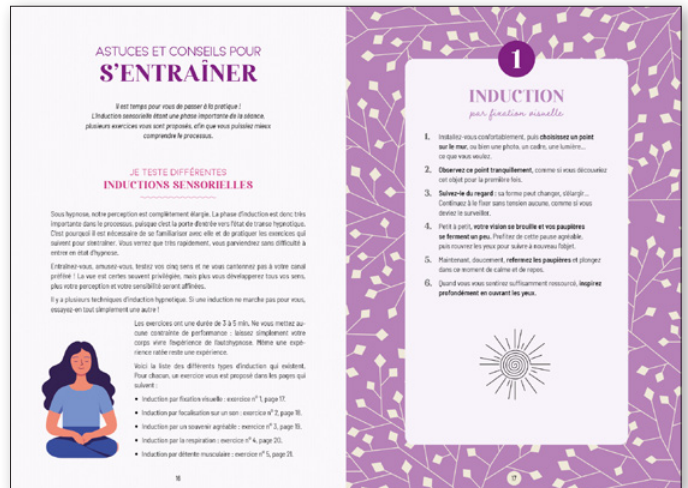
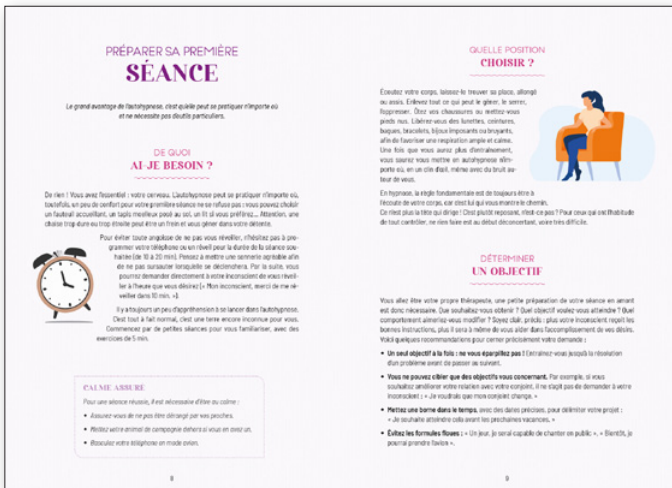
Annie Sapède
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392706
Reliure : broché
Code : MCAU
9 €

Initiez-vous à l'autohypnose et découvrez comment l'appliquer dans tous les domaines de votre vie pour profiter de ses bienfaits. À la portée de tous, cette technique permet d'accéder à un état de conscience modifié pour s'adresser directement à son subconscient, en procédant par visualisation ou en formulant des suggestions positives.

Adieu cigarette, grignotage, timidité, phobies, eczéma, migraines ou insomnies ! Grâce aux 26 exercices expliqués pas à pas, réalisez facilement et en toute sécurité vos propres séances d'autohypnose pour dépasser vos blocages, oublier vos peurs, retrouver confiance, mais aussi développer votre intuition et votre créativité.

En introduction, les astuces et les conseils pour préparer sa séance d'autohypnose et s'entraîner : tester différentes inductions sensorielles, visualiser de mieux en mieux, déterminer des objectifs, etc., ainsi que toutes les réponses à vos questions : de quoi ai-je besoin ? Quelle position choisir ? Quand verrai-je des résultats ?

Annie Sapède est psychologue, hypnothérapeute et formatrice en sciences humaines. Après avoir dirigé pendant trente ans un institut de psychologie à Paris, elle est devenue coach en développement personnel, intégrant l'hypnose dans sa pratique professionnelle. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages sur l'autohypnose et la psychogénéalogie.



Nouv.



► **Hémochromatose - Quand trop de fer tue**
Comprendre la maladie, pour mieux la combattre

Dr Michel LENOIS

160 pages

15 x 22,5 cm

9782849392751

Code : MHE141

17,90 €

« L'hémochromatose tue sans prévenir, car la plupart des personnes frappées ignoraient qu'elles étaient atteintes, alors que cette maladie génétique est très facile à dépister. »

L'hémochromatose se caractérise par un excès de fer dans l'organisme, qui s'accumule petit à petit sans pouvoir être évacué, et se dépose au niveau de différents organes, entraînant de nombreuses pathologies (cirrhose, diabète, insuffisance cardiaque, etc.).

Maladie génétique la plus fréquente en France (environ 200 000 personnes touchées), cette tueuse silencieuse reste pourtant mal connue. En cause : des symptômes peu spécifiques et très variables, souvent responsables d'un diagnostic trop tardif. C'est bien dommage, car l'hémochromatose est très facile à dépister et il existe un traitement efficace !

Rédigé par un docteur en médecine dans un style clair, sans jargon scientifique, ce livre pratique comble un vide et répond aux différentes questions que tout patient se pose sur les causes de la maladie, ses symptômes, le dépistage, les traitements adaptés, le rôle de l'alimentation, etc.

Dans une approche concrète, il explique également comment décrypter les résultats des examens sanguins, et propose un carnet de suivi des consultations et des prélèvements.

Riche en conseils et en témoignages, cet ouvrage indispensable vous donne les clés pour comprendre l'hémochromatose et la prendre en charge pour mieux la vivre au quotidien.

Médecin généraliste, le **docteur Michel Lenois** a fait ses études à la faculté de médecine de Rennes. C'est là, dans le service de médecine interne dirigé par le professeur Bourel, qu'il a commencé à s'intéresser à l'hémochromatose. Il a ensuite exercé à Orléans, puis à Rolleville, petit village de Haute-Normandie. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages destinés à mieux faire connaître la médecine.

SOMMAIRE	
INTRODUCTION	13
Une maladie méconnue	13
Pourquoi un livre sur l'hémochromatose ?	14
Si seulement...	17
L'HÉMOCHROMATOSE EN QUELQUES CHIFFRES	19
L'HÉMOCHROMATOSE EN QUELQUES DATES	23
LE FER DANS L'ALIMENTATION	31
Les apports en fer de l'alimentation	31
Apports quotidiens en fer recommandés	32
Que manger en cas d'hémochromatose ?	32
Trouver en fer de quelques aliments courants	32
Quelques recommandations	34
Popeye et la légende du fer dans les épinards	35
Les compléments alimentaires contenant du fer	36
QUE DEVIENT LE FER DANS L'ORGANISME ?	39
Fer hémérique et non hémérique	39
Le circuit du fer dans l'organisme	40
Transferrine et ferritine	42
POURQUOI L'HÉMOCHROMATOSE ?	45
Une question de gènes	45
Le fer dans nos organes	47
Au niveau du foie	47
Au niveau de l'intestin	47
Au niveau des autres organes	48
Les autres types d'hémochromatose	48
LES TROUBLES DUS À L'HÉMOCHROMATOSE	55
Le rôle de la pénétrance et des pathologies associées	55
La pénitance	56
L'inséparabilité	56
L'incidence des autres problèmes de santé	56
Les troubles par organe	57
Le foie	57
Les arthralgies	59
Le diabète	61
Les artries hormonales	61

La peau, les poils et les ongles	62	LES TRAITEMENTS DE L'HÉMOCHROMATOSE	83
Le cœur	62	Un régime ?	83
Les cinq stades de l'hémochromatose	64	Les saignées	84
La triade des A	65	Ce qu'il faut savoir	84
Les phases du traitement	85	Les phases du traitement	85
Les précautions à prendre	85	Les précautions à prendre	85
Quelle efficacité ?	86	Quelle efficacité ?	86
On nous pratiquait les saignées ?	86	On nous pratiquait les saignées ?	86
Les autres possibilités	87	Les autres possibilités	87
Traiter les complications	88	Traiter les complications	88
Le diabète	88	Le diabète	88
Les douleurs articulaires	88	Les douleurs articulaires	88
L'insuffisance cardiaque	88	L'insuffisance cardiaque	88
La fibrillation auriculaire	89	La fibrillation auriculaire	89
Les troubles de l'écoulement	89	Les troubles de l'écoulement	89
L'ostéoporose	90	L'ostéoporose	90
La cirrhose	90	La cirrhose	90
Le cancer du foie	90	Le cancer du foie	90
La surveillance	91	La surveillance	91
La surveillance clinique	91	La surveillance clinique	91
La surveillance biologique	91	La surveillance biologique	91
L'imagerie médicale	92	L'imagerie médicale	92
Le dépistage de cas chez les proches	92	Le dépistage de cas chez les proches	92
L'avenir	93	L'avenir	93
LE DIAGNOSTIC	67		
Une démarche logique	67		
La ferritine	70		
La transferrine	71		
La CRP	72		
L'ALAT	73		
L'étude génétique	73		
LA PRISE EN CHARGE	77		
Les étapes de la prise en charge	77		
Le régime ALD	78		
Le bilan de départ	78		
L'écoulement clinique	79		
Les dosages biologiques	79		
Les autres examens	81		

DÉPISTER L'HÉMOCHROMATOSE	97	FER SÉRIQUE	119
Généralités sur le dépistage des maladies	97	Ferritine	120
Qui pourrait bénéficier du dépistage ?	99	Glycémie à jeun	121
Un dépistage pour tous les mammans ?	99	Glycémie postprandiale	121
Un dépistage systématique chez les adultes ?	100	GPT	121
Un dépistage chez les proches d'un cas diagnostiqué ?	102	HbA1c	121
Un dépistage devant des troubles pouvant être dus à l'hémochromatose ?	102	Hémoglobine	122
Ce qui pourrait être recommandé	103	Hémoglobine glyquée	122
HÉMOCHROMATOSE ET HÉRÉDITÉ	106	NT-proBNP	123
Quelques rappels	106	SGPT	123
La transmission de l'hémochromatose dans une famille	107	Sérum	123
T4L	124	Testostérone	124
Tostostérone	124	Transferrine	125
Transferrine	125	TSH	125
TSH	125	VS	126
VS	126	RESSOURCES	129
RESSOURCES	129	Les associations	129
Les associations	129	Association Hémochromatose France	130
Association Hémochromatose France	130	France Fer Hémochromatose	131
France Fer Hémochromatose	131	Le centre de référence	132
Le centre de référence	132	Les centres de compétence	133
Les centres de compétence	133	MON SUIVI	135
MON SUIVI	135		
Décrypter les résultats	113		
ALAT	114		
Alpha-fétoprotéine (AFP)	115		
BNP	116		
Coefficient de saturation de la transferrine	117		
Créatinine	117		
CRP positive C-réactive	119		
DFG	119		

Nouv.



► Plantes sauvages médicinales

60 plantes à glaner dans la nature ou au jardin, 160 recettes pour les préparer et se soigner !

Sophie Lacoste
160 pages
15x21 cm
9782849392713
Reliure : broché
Code : MPM126B
14,90 €



Rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, **Sophie Lacoste** est l'auteur de plusieurs livres devenus des ouvrages de référence en matière de santé au naturel, notamment *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?* et *Mon cahier de recettes aux huiles essentielles*, aux éditions Mosaïque-Santé.

Le temps d'une balade ou dans votre jardin, renouez avec la nature et retrouvez le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes sauvages médicinales.

Grâce aux 60 fiches illustrées, vous reconnaîtrez sans vous tromper les végétaux les plus courants, mais surtout les plus intéressants à récolter pour la santé : description précise, époque et lieux de cueillette, parties à récolter, méthode de conservation, etc. Rien n'est oublié.

Spécialiste de la santé au naturel, Sophie Lacoste propose plus de 160 recettes santé et beauté pour bénéficier des bienfaits des plantes et soigner les petits bobos du quotidien : tisanes, décoctions, baumes, huiles, sirops, crèmes, lotions, etc. Quel que soit le problème, la nature a une solution !

Et bien sûr, retrouvez tous les conseils pour être un bon glaneur : précautions à prendre, les bons accessoires, etc.

En route pour la récolte !

Il est temps à l'heure de la récolte dans la nature de tous les ingrédients de votre santé. Au printemps, les plantes de la nature et la biodiversité de nos jardins ont atteint leur pleine maturité. C'est le moment idéal pour aller cueillir les plantes médicinales qui ont atteint leur pleine maturité. Les plantes médicinales sont riches en principes actifs et sont donc très efficaces pour soigner.

LES BONNES PRATIQUES
Glaner les plantes médicinales dans un endroit propre et sans pollution. Évitez les routes, les champs traités et les zones urbaines. Choisissez des plantes qui poussent dans des endroits secs et bien exposés au soleil. Évitez les plantes qui poussent dans des endroits humides et ombragés.

LES DIFFÉRENTS TRAÏTÉS
Les plantes médicinales peuvent être utilisées de différentes manières : tisanes, décoctions, baumes, huiles, sirops, crèmes, lotions, etc. Choisissez la méthode de traitement qui convient le mieux à votre problème de santé.

Il est important de bien connaître les plantes médicinales que vous récoltez. Lisez attentivement les fiches de reconnaissance et les conseils de récolte. Les plantes médicinales sont riches en principes actifs et sont donc très efficaces pour soigner.

LES AUTRES PRÉPARATIONS
En plus des tisanes et des décoctions, il est possible de préparer des baumes, des huiles, des sirops, des crèmes, des lotions, etc. Ces préparations sont très efficaces pour soigner les problèmes de peau, les douleurs musculaires, les maux de tête, etc.

LES BÉNÉFICES
Les plantes médicinales ont de nombreux bienfaits sur la santé. Elles peuvent aider à soulager les douleurs, à améliorer le sommeil, à renforcer le système immunitaire, etc.

Achillée millefeuille

Achillea millefolium - Fam. : Astéracées

La plante est une plante vivace de 60 à 80 cm de haut. Elle a des feuilles vertes et des fleurs blanches. Elle est très commune dans les champs et les prairies.

LA RECONNAÎTRE
Les feuilles sont vertes et ovales. Les fleurs sont blanches et en petites têtes. La plante a une odeur caractéristique.

LES BÉNÉFICES
L'achillée millefeuille est utilisée pour soigner les problèmes de digestion, les douleurs musculaires, les maux de tête, etc.

LES RECETTES
Tisane : Faire infuser 10g de feuilles sèches dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes. Prendre 1 à 2 tasses par jour.

Coquelicot

Papaver rhoeas - Fam. : Papavéracées

La plante est une plante annuelle de 30 à 60 cm de haut. Elle a des fleurs rouges et des feuilles vertes. Elle est très commune dans les champs et les prairies.

LA RECONNAÎTRE
Les fleurs sont rouges et en têtes. Les feuilles sont vertes et ovales. La plante a une odeur caractéristique.

LES BÉNÉFICES
Le coquelicot est utilisé pour soigner les problèmes de digestion, les douleurs musculaires, les maux de tête, etc.

LES RECETTES
Tisane : Faire infuser 10g de fleurs sèches dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes. Prendre 1 à 2 tasses par jour.



► **Vivre au rythme de la lune 2025**
Pouvoirs bienfaisants • Santé • Beauté • Bien-être

Diane
 136 pages
 15 x 21 cm
 Façonnage : broché avec rabats
 9782849392775
 Code : MAL25
12,95 €
Parution le 14/08/24

Synthèse d'un savoir ancestral, ce calendrier lunaire vous accompagne au quotidien pour profiter des bienfaits de la lune et prendre soin de vous au jour le jour en fonction des cycles lunaires.



Diane
 Passionnée par les astres et les interactions des énergies, Diane transmet ses connaissances sur le site « calendrier-lunaire.info », dont elle est directrice de publication depuis plus de sept ans. S'appuyant sur les données de l'IMCCE (Institut de mécanique céleste et de calcul des éphémérides), elle propose des calendriers lunaires extrêmement précis, avec pour objectif une vie plus naturelle, saine et zen.



Comprendre la Lune et ses cycles

La lune est une étoile de 4,5 milliards d'années. Elle est plus ancienne que la Terre. Plusieurs milliards d'années avant son origine, elle a été bombardée par des milliards de météores. Une collision avec une protoplanète nommée Theia, de la taille de Mars, a entraîné une explosion formant la lune. Elle est née à environ 45 millions d'années après la formation de la Terre. Elle est née à une température de 1000°C. Elle est née à une température de 1000°C. Elle est née à une température de 1000°C.

Les phases de la lune

La nouvelle lune
 C'est le moment où la lune est invisible car elle se trouve entre la Terre et le soleil. C'est le moment où la lune est invisible car elle se trouve entre la Terre et le soleil.

Le premier quartier
 C'est le moment où la lune est à moitié éclairée. C'est le moment où la lune est à moitié éclairée.

Le plein
 C'est le moment où la lune est entièrement éclairée. C'est le moment où la lune est entièrement éclairée.

Le dernier quartier
 C'est le moment où la lune est à moitié éclairée. C'est le moment où la lune est à moitié éclairée.

Les alliés santé beauté & bien-être

Soins des cheveux gras
 Après-shampooing, après-shampooing, après-shampooing.

Soins des cheveux secs
 Huile de coco, Huile de coco, Huile de coco.

Soins des ongles
 Après-shampooing, après-shampooing, après-shampooing.

Soins des dents
 Après-shampooing, après-shampooing, après-shampooing.

JANVIER Semaine 2

lundi 8
 • Soins des cheveux, ongles et dents.
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 9
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 10
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 11
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 12
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 13
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 14
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

JANVIER Semaine 2

lundi 8
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 9
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 10
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 11
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 12
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 13
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 14
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

JANVIER Semaine 2

lundi 8
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 9
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 10
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 11
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 12
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 13
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 14
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

PAGE DE DROITE

L'agenda à remplir, avec chaque semaine une phrase inspirante, ainsi que des recettes et des conseils pour fabriquer des produits de beauté maison, soigner les petits maux du quotidien, méditer, vous ressourcer, etc.

AVRIL Semaine 15

lundi 8
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 9
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 10
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 11
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 12
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 13
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 14
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

PAGE DE GAUCHE

Du lundi au dimanche : les périodes favorables ou défavorables pour couper ses cheveux, s'épiler, faire un massage, entamer une cure détox, s'occuper de sa peau, de ses ongles ou de ses dents... Ultra pratique grâce à sa notation en nombre d'étoiles, vous savez en un coup d'œil quelles sont les dates optimales pour réaliser vos soins.

JANVIER Semaine 2

lundi 8
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 9
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 10
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 11
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 12
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 13
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 14
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

JANVIER Semaine 2

lundi 8
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 9
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 10
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 11
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 12
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 13
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 14
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

JANVIER Semaine 2

lundi 8
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 9
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 10
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 11
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 12
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 13
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

lundi 14
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...)

Ma pharmacie naturelle



► Ma boîte à pharmacie naturelle

Le top 10 des remèdes naturels pour soulager plus de 65 maux du quotidien

Marianne Houart-Bugnicourt

264 pages

13,5 x 20 cm

9782849392188

Reliure : broché

Code : MPN 130

15,90 €



Huiles essentielles • Fleurs de Bach • Homéopathie • Chlorure de magnésium • Argent colloïdal • Argile • Baume du tigre • Aloe vera • Charbon actif • Extrait de pépins de pamplemousse

Vous recherchez une alternative efficace et naturelle aux médicaments classiques pour prendre soin de vous et de votre famille ? Ce guide pratique est fait pour vous !

Naturopathe expérimentée, Marianne Houart-Bugnicourt vous révèle sa boîte à pharmacie idéale, composée de 10 produits naturels qui vous permettront de soulager plus de 65 maux du quotidien, de l'abcès au zona, en passant par la gingivite, le rhume ou le lumbago. Pour chaque affection, elle détaille dans une fiche très claire les traitements naturels les plus adaptés, la posologie pour l'adulte et l'enfant, les éventuelles contre-indications, et donne tous les conseils nécessaires pour optimiser son capital santé (alimentation, activité physique, sommeil, gestion de l'équilibre psycho-émotionnel). Pour aller plus loin, l'explication psycho-émotionnelle donnée pour chaque trouble permet de comprendre l'impact de vos émotions sur votre corps.

Naturopathe et thérapeute psychocorporelle, Marianne Houart-Bugnicourt est passionnée par les techniques de guérisons alternatives permettant de libérer le corps au niveau émotionnel, psychique et physique. Elle accompagne ainsi ses consultants dans une démarche holistique, c'est-à-dire qui prend en compte l'individu dans sa globalité. Elle tient également la rubrique « Naturopathie » du magazine Rebelle-Santé.



► Soigner son chat naturellement

Dr alexandre balzer

Dr annabelle loth

224 pages

13,5 x 20 cm

9782849392119

Reliure : broché

Code : MSC 133

14,90 €



Homéopathie • Phytothérapie • Aromathérapie • Fleurs de Bach • Acupuncture • Acupression • Lithothérapie • Gemmothérapie

La médecine naturelle fait des merveilles pour les hommes, alors pourquoi ne pas en faire profiter nos compagnons à quatre pattes ?

Rédigé par deux vétérinaires spécialistes, ce guide pratique détaille les solutions naturelles qui permettent non seulement de limiter l'usage des médicaments chimiques, mais aussi de soulager efficacement les animaux pour les petits bobos du quotidien. Ces médecines naturelles et énergétiques sont faciles à mettre en œuvre et tous les maîtres peuvent les tester. Les produits sont par ailleurs tous trouvables en magasin ou sur Internet.

Plus de 30 troubles et maux courants présentés sous forme de fiches très claires et pratiques, classés par ordre alphabétique : abcès, allergie, coup de chaleur, plaie, stress, tartre, etc.

Pour chaque pathologie : les causes, les symptômes, puis les différentes méthodes naturelles proposées, avec les dosages, les posologies et les contre-indications parfaitement détaillés.

Docteurs vétérinaires praticiens dans l'Allier (03), Anna-belle Loth et Alexandre Balzer sont les auteurs de nombreux ouvrages et articles sur la santé des animaux. Ils donnent régulièrement des conférences pour divers organismes de formation professionnelle, pour les vétérinaires, les éleveurs ou les éducateurs canins. Alexandre Balzer est par ailleurs le président de la SCC (Société centrale canine).



► Soigner son chien naturellement

Dr alexandre balzer

Dr annabelle loth

224 pages

13,5 x 20 cm

9782849392126

Reliure : broché

Code : MSC 134

14,90 €



Collection Manuels

NOUVELLE EDITION



► Mon manuel de réflexologie plantaire Les bienfaits des zones réflexes

Murielle Toussaint

144 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392638

Code : MMR139

17,90 €

Parution le 17/05/2023

Collection : « Manuels »



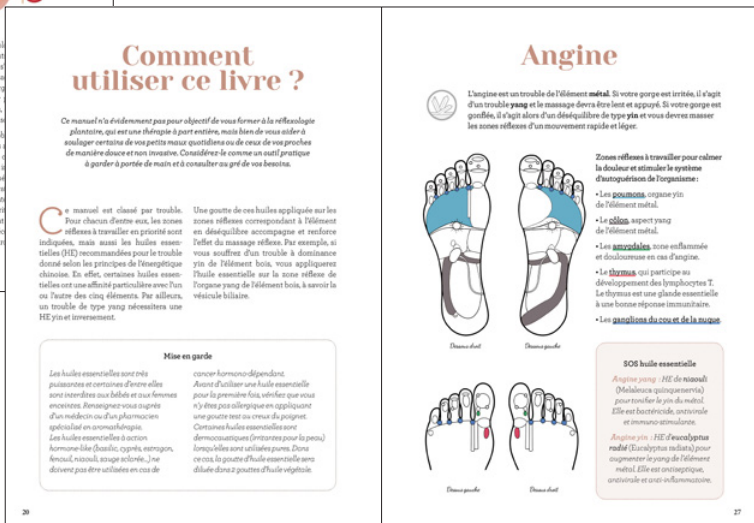
Murielle Toussaint : Journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe, elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Les points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe également plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé*, consacrée à la réflexologie et à l'acupression ainsi qu'à la lithothérapie.

Sur et sous nos pieds, oracles compris, se reflète chacun de nos organes. Basée sur les principes de l'énergétique chinoise, la réflexologie plantaire agit sur les méridiens et sur la circulation d'énergie dans l'organisme par le massage de ces zones réflexes. De la déprime à l'angine, en passant par l'anxiété et l'acné, les petits maux physiques et émotionnels du quotidien peuvent rapidement être soulagés grâce à cette technique ancestrale facile à appliquer.

Ce manuel pratique accessible à tous permet ainsi de traiter efficacement près de 100

affections courantes chez l'adulte et chez l'enfant. Pour chaque pathologie, vous trouverez la liste des zones réflexes à travailler, leurs actions et le type de massage à réaliser (doux, tonique, lent, profond, etc.). Plus de 150 schémas en couleur vous aident également à repérer facilement les zones à masser.

Chaque trouble est aussi abordé sous l'angle des cinq éléments de la tradition chinoise, de leur relation à chaque organe et de leurs affinités avec les huiles essentielles, que l'on peut associer pour renforcer l'effet des massages réflexes.





► Mon manuel de magnétiseur Apprenez l'art de soigner avec vos mains

Stéphane Langlade
208 pages
16,5 x 22,5 cm
9782849392072
Reliure : broché
Code : MMM 135
19,90 €



Magnétiseur et radiesthésiste depuis plus de dix-sept ans, **Stéphane Langlade** est le descendant de deux puissantes lignées de magnétiseurs, coupeurs de feu et sourciers. Outre les soins en cabinet, il dispense également des formations et des stages pour développer son magnétisme. Retrouvez toute son actualité sur son site internet www.formationmagnetisme.fr.

Tester son magnétisme

Prenez un objet métallique et essayez de le soulever avec votre main. Si vous sentez une vibration, vous êtes magnétiseur.

CRÉER UN RAYON D'ÉNERGIE AVEC SES DOIGTS

- Positionnez vos deux mains ouvertes face à face à environ 20 cm l'une de l'autre.
- Avec votre main gauche, posez délicatement vos quatre doigts sur la paume de votre main droite en laissant un espace de 1 à 2 cm.
- Après avoir émis quelques secondes, vous sentirez l'énergie irradier la paume de votre main droite, se manifestant sous la forme de picotements.
- Si vous visualisez un rayon lumineux, vous amplifiez la piqûre.

RESSENTIR UNE VAGUE D'ÉNERGIE

- Positionnez vos deux mains ouvertes face à face à environ 20 cm l'une de l'autre.
- Avec votre main gauche, posez délicatement vos quatre doigts sur la paume de votre main droite en laissant un espace de 1 à 2 cm.
- Après avoir émis quelques secondes, vous sentirez l'énergie irradier la paume de votre main droite, se manifestant sous la forme de picotements.
- Si vous visualisez un rayon lumineux, vous amplifiez la piqûre.

MAGNÉTISER DE L'EAU

- Prenez un verre d'eau et laissez-le reposer pendant 24 heures.
- Après avoir émis quelques secondes, vous sentirez l'énergie irradier la paume de votre main droite, se manifestant sous la forme de picotements.
- Si vous visualisez un rayon lumineux, vous amplifiez la piqûre.

MAGNÉTISER DE LA VIANDE

- Prenez un morceau de viande et laissez-le reposer pendant 24 heures.
- Après avoir émis quelques secondes, vous sentirez l'énergie irradier la paume de votre main droite, se manifestant sous la forme de picotements.
- Si vous visualisez un rayon lumineux, vous amplifiez la piqûre.

Les passes rapides

Cinq règles incontournables pour respecter votre méthode de passes rapides et garantir l'efficacité de la technique.

- Travaillez de la tête aux pieds.** C'est-à-dire du haut vers le bas, et jamais dans le sens contraire, car cela dérange les flux énergétiques. Si elle doit être réalisée sur le bas, la passe rapide doit se faire de l'arrière vers le bas.
- Lors du passage, la main doit être ouverte et la paume orientée vers le corps (palmé ou dos-cœur).** Quand votre main entre au bout de la trajectoire, vous avez deux solutions pour la repositionner au point de départ :
 - Relever le poignet et ramener sur la trajectoire. Attention à ne pas laisser la main ouverte, sinon vous faites une passe à l'envers, ce qui est totalement contre-indiqué.
 - Retourner votre main et ramener la au début de la trajectoire, à l'abri du corps.
- Travaillez le plus près possible du corps, idéalement à 1 cm au maximum, sans contact.** Plus vous passez près, plus vous dégagez les mauvaises énergies stagnantes.
- Réalisez toujours une passe rapide entre 2 chakras (supérieur ou inférieur) ;** l'un en amont de la zone de douleur, l'autre en aval. Ainsi, la passe sera plus efficace, car l'énergie pénètre par le chakra supérieur dans le corps via les trois autres chakras (supérieur, milieu et inférieur), en plus du flux de surface. Elle déplace les blocages énergétiques à l'intérieur du corps et les fera ressortir par le chakra en aval.
- Continuez systématiquement par une série de 10 passes rapides consécutives.** Faites ensuite un contrôle de flux entre les deux chakras en amont et en aval (voir page suivante). Si le contrôle est bon, passez sans pause les autres séries de 10 passes et contrôles à l'inverse, jusqu'à arriver à une chaîne totale. Puis, si vous avez plus de passes rapides sans nécessairement pour finir de gros blocages énergétiques.

FAIRE UN CONTRÔLE ENTRE DEUX CHAKRAS

Le principe est le même que pour l'énergie : Ressentez une vague d'énergie (page 12).

- Positionnez l'une de vos mains (main 1) sur le chakra en amont de la zone de douleur, et votre autre main (main 2) sur le chakra en aval.
- Avec la main 1, posez délicatement en direction du chakra en amont, par un petit vent-vent sans contact, en émettant l'intention d'émettre une vague d'énergie.
- Recommencez plusieurs fois :
 - Si vous ressentez une sensation de picotement, de chaud ou de froid dans votre main inférieure, cela indique que le flux passe bien et que vous êtes dans les mauvaises énergies.
 - Si vous ne sentez rien, le blocage est encore présent. Il faut donc refaire une série de passes rapides (passé, à l'envers ou plus lent nécessairement).

LE RÉCAP EN 4 ÉTAPES

- Identifiez le point de douleur (ou sentez la présence d'énergie) ou l'émotion dérivée lors de votre émission.
- Travaillez le chakra en amont et le chakra en aval du point de douleur.
- Faites une série de 10 passes rapides entre vos deux chakras, en respectant bien les cinq règles fondamentales (page ci-contre).
- Faites un contrôle des flux d'énergie entre vos deux chakras :
 - Si vous sentez le passage de l'énergie, procédez avec les passes lentes.
 - Si vous ne sentez pas le passage de l'énergie, répétez au point 3.

11 Les affections à SOULAGER

Classées par ordre alphabétique, les affections sont toutes détaillées dans une fiche technique reprenant des informations indispensables pour réaliser la séance, qui se déroule toujours en 10 points.

COUPER LE FEU

Cette prise très efficace peut être réalisée seule, sans aucune complication, sur un contact ou sans contact.

MAINS REPROPRIÈTES DE LA SÈNE BÉBÉ

Après un geste de crise cardiaque sans la prise de la main, il est important de couper le feu. C'est ce qui se produit après une respiration prolongée au sol ou lorsqu'il y a un choc physique. Le feu est coupé par la prise de la main, qui agit sur le feu et agit sur le feu.

LES BRÛLURES DE 1^{er} DEGRÉ

Après un geste de crise cardiaque sans la prise de la main, il est important de couper le feu. C'est ce qui se produit après une respiration prolongée au sol ou lorsqu'il y a un choc physique. Le feu est coupé par la prise de la main, qui agit sur le feu et agit sur le feu.

LES BRÛLURES DE 2^e DEGRÉ

Après un geste de crise cardiaque sans la prise de la main, il est important de couper le feu. C'est ce qui se produit après une respiration prolongée au sol ou lorsqu'il y a un choc physique. Le feu est coupé par la prise de la main, qui agit sur le feu et agit sur le feu.

LES BRÛLURES DE 3^e DEGRÉ

Après un geste de crise cardiaque sans la prise de la main, il est important de couper le feu. C'est ce qui se produit après une respiration prolongée au sol ou lorsqu'il y a un choc physique. Le feu est coupé par la prise de la main, qui agit sur le feu et agit sur le feu.

Acné

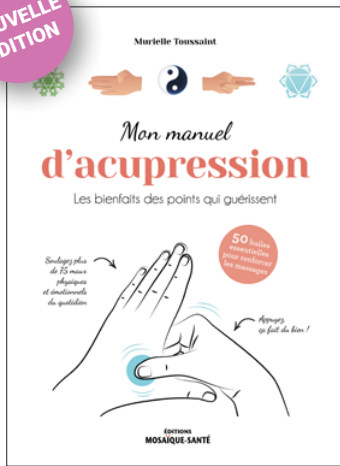
L'acné est une maladie de la peau caractérisée par l'éruption de boutons rouges, de points noirs et de kystes. Elle touche le plus souvent le visage et le dos, mais aussi le cou et le torse. Le malade se voit infliger une série de soins à l'aide de produits cosmétiques. Cependant, la médecine traditionnelle propose une autre approche : la prise de la main.

AIDE À LA VISUALISATION

LES 10 ÉTAPES CLÉS

- Amalgame et prise de contact.
- Émission énergétique.
- 3 à 5 passes, dirigées vers le visage ou le torse.
- Prenez les 14 conventions mentales classiques.
- Réduction de la synthèse des androgènes. (Attention : ne pas faire de passes rapides sur le visage).
- Prenez les 14 conventions mentales complémentaires.
- Travaillez en passes sur le visage.
- Prenez les 14 conventions mentales complémentaires.
- Travaillez en passes sur le visage.
- 9 & 10 Séance à suivre dans 1 mois selon l'évolution.

NOUVELLE EDITION



► Mon manuel d'acupression Les bienfaits des points qui guérissent

Murielle Toussaint

208 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392782

Reliure : broché

Code : MMA 137B

19,90 €

Issue de la médecine chinoise traditionnelle, l'acupression est une technique de soin ancestrale non médicamenteuse qui convient à toute la famille. Elle consiste à stimuler des points spécifiques du corps par la pression pour soulager la douleur et rééquilibrer son flux d'énergie, activant ainsi les défenses naturelles. Facile à mettre en œuvre, rapide et efficace, vous n'avez pas besoin d'appareil compliqué : les doigts ou un crayon à pointe arrondie font parfaitement l'affaire !

Répertorié par ordre alphabétique des affections, cet ouvrage est un outil pratique qui permet d'utiliser l'acupression en toute situation, afin de soulager les petits maux du quotidien : problèmes respiratoires et ORL, affections cutanées, douleurs articulaires et musculaires, soucis digestifs, maux de tête, troubles circulatoires, allergies, déprime, insomnie, stress, etc.

Pour chacun des 75 problèmes de santé présentés, les points à stimuler et leur emplacement sont clairement indiqués grâce aux 400 dessins qui permettent de les localiser précisément en un coup d'œil. En bonus : retrouvez toutes les huiles essentielles à utiliser pour renforcer les effets de l'acupression.



Murielle Toussaint est journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, notamment *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Les points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe également plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé*, dont l'une a été consacrée à l'acupression.

Qu'est-ce que l'acupression ?

Partie intégrante de la médecine chinoise, l'acupression, ou doigts-punctures, est très proche de l'acupuncture. Comme celle-ci, elle est basée sur la stimulation des points d'acupression de la peau par la pression, mais ici, c'est en réflexologie et en massage, sans besoin d'aiguille - vos doigts ou vos mains feront l'affaire !

Notre corps possède de nombreux points d'acupression en relation avec les différents systèmes ou organes. En stimulant un point précis du méridien de l'intestin, par exemple, vous pouvez soulager des douleurs dentaires. Par contre, direz-vous ? De où ça vient. Notre organisme agit en tout et le fonctionnement de son système fonctionnellement des répercussions sur les autres parties.

Les méridiens
En médecine traditionnelle chinoise, on compte 12 méridiens qui véhiculent l'énergie à travers le corps :

- Le méridien du cœur (C - Sha Bao Yin)
- Le méridien du rein (K - Du Bao Yin)
- Le méridien du foie (F - Jue Yin)
- Le méridien du gros intestin (GI - Sha Yang Ming)
- Le méridien de l'intestin grêle (IG - Tai Yin)
- Le méridien de l'estomac (E - Tai Yang Ming)
- Le méridien du poumon (P - Tai Yin)
- Le méridien de la rate (R - Sha Yin)
- Le méridien du rein (K - Du Bao Yin)
- Le méridien du triple réchauffeur (TR - Sha Yang Ming)
- Le méridien de la vessie (V - Du Bao Yin)
- Le méridien du système circulatoire (VC - Du Bao Yin)
- Le méridien du système digestif (VD - Du Bao Yin)
- Le méridien du système respiratoire (VR - Du Bao Yin)
- Le méridien du système urinaire (VU - Du Bao Yin)
- Le méridien du système reproducteur (VR - Du Bao Yin)
- Le méridien du système immunitaire (VI - Du Bao Yin)

Chaque méridien, en étroite relation avec les autres, gouverne le fonctionnement de plusieurs parties de l'organisme :

- Le tronc principal des méridiens du cœur débute, comme son nom l'indique, au cœur, court le long de la face interne du bras et aboutit à l'extrémité du petit doigt. Il est lié à la circulation sanguine, à l'activité cardiaque, aux glandes mammaires, aux reins, à la langue, au langage, à l'état d'esprit et au sommeil, aux émotions, à la mémoire, à l'utérus, à l'intérieur du bras et à l'articulation.

Il y a un point d'acupression de chaque méridien sur chaque main et sur chaque pied. Les points d'acupression, et non des branches nerveuses (le système de l'acupuncture).

Comment ça marche ?

Le long du trajet de vos méridiens se trouvent différents points d'acupression. En acupression, c'est l'un ou plusieurs de ces points, choisis en fonction du trouble, qui sont stimulés par une pression ou un massage des doigts. Ces points, reliés aux différents organes ou organes du corps, servent en quelque sorte de relais pour permettre d'agir à distance sur le zone correspondante. Ils permettent par ailleurs de rééquilibrer la circulation de l'énergie le long des méridiens.

Vous pouvez sans crainte utiliser cette technique à la maison, seul(e) ou avec l'aide d'un membre de la famille. Il suffit pour cela de savoir sur quel point agir et dans quel sens.

Comment localiser les points à stimuler ?

Pour chaque problème de santé, les points à stimuler et leur emplacement sont clairement indiqués grâce aux 400 dessins qui permettent de les localiser précisément en un coup d'œil. En bonus : retrouvez toutes les huiles essentielles à utiliser pour renforcer les effets de l'acupression.

Si vous doutez de votre capacité à localiser précisément les points, vous pouvez également vous procurer un appareil d'acupression à usage personnel électrique utilisé par certains acupuncteurs occidentaux, qui détecte précisément l'emplacement des points d'acupression et dont vous pouvez ajuster le degré de sensibilité.

Pour localiser les points précisément, la mesure utilisée est le CUN

1 CUN correspond à la largeur du pouce à l'endroit le plus large.
2 CUN est égal à la largeur de l'index et du majeur mis côte à côte.
3 CUN correspond à la largeur des 4 doigts réunis (index, majeur, annulaire et annulaire).

Le CUN se mesure toujours sur la main de la personne à soigner. La taille de 1 CUN chez vous sera en fait différente de 1 CUN chez votre conjoint ou vos enfants.

Angine & maux de gorge

1 En cas de laryngite, d'amygdalite et de maux de gorge, stimulez le point 17 du méridien de l'intestin grêle (IG) (Shao Yang), à l'angle de la mâchoire, dans la creux entre la racine et l'os de la mâchoire.

2 Massez le point 4 du méridien du poumon (P) (Jue Yin), sur la face interne de l'avant-bras, au bord du coude, à 1 CUN en dessous du pli du coude.

3 En cas de gorge sèche et douloureuse, massez le point 10 du méridien du cœur (C) (Sha Bao Yin), sur la paume de la main, dans le creux de l'os entre le pouce et l'index, à l'endroit où la peau change de couleur (jonction entre la partie de la paume où la peau est plus rouge et celle plus blanche).

4 Massez le point 11 du méridien du poumon (P) (Jue Yin), à l'angle inférieur externe des ongles des pouces.

5 En cas de gorge douloureuse et enflammée, stimulez aussi le point 3 du méridien de la vessie (V) (Du Bao Yin), sur le côté de l'articulation de l'index, côté pouce, dans le creux à l'arrière de la première articulation, à l'endroit où la peau change de couleur (jonction entre la partie où la peau est plus rouge et celle plus blanche).

Vertiges

Les vertiges et troubles de l'équilibre peuvent venir des causes très diverses : troubles de l'oreille interne, hypertension, blocage des vertèbres, migraine, etc., mais ils peuvent aussi être le signe d'une maladie plus sérieuse. En cas de vertiges réguliers, la première chose à faire est donc de consulter votre médecin pour écarter tout problème de santé.

1 Massez pendant quelques minutes le point 20 du méridien de la vessie (V) (Du Bao Yin), à la base du crâne, à 1 CUN de part et d'autre de la ligne médiane dans un petit creux que vous sentirez entre les muscles dorsaux l'os.

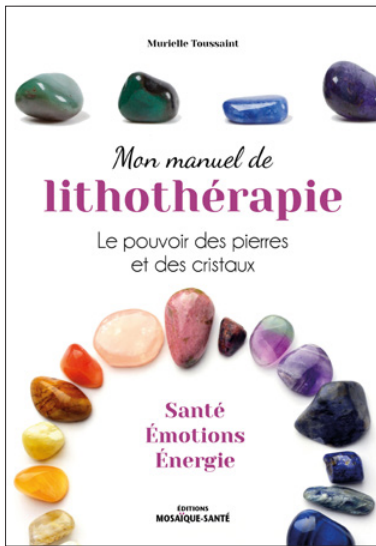
2 Massez le point 8 du méridien de la vessie (V) (Du Bao Yin), à 1 CUN en dessous du bord supérieur de l'oreille sur le trépan.

3 Massez aussi le point 19 du méridien de l'intestin grêle (IG) (Shao Yang), dans le petit creux qui se forme devant l'oreille lorsque vous courrez la bouche.

4 Massez le point 3 du méridien du foie (F) (Jue Yin), sur le dos de la main, dans le creux de l'articulation entre l'annulaire et l'index.

5 Stimulez le point 3 du méridien du triple réchauffeur (TR) (Sha Yang Ming), sur le dos de la main, dans le creux de l'articulation entre l'annulaire et l'index.

505 Huile essentielle
Appliquez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (Mentha piperita) en massage sur le point IG20 (Thyngue) (voir n° 13).



► **Mon manuel de lithothérapie**
Le pouvoir des pierres et des cristaux

Murielle Toussaint
 192 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391822
 Code : MML 123
 15,90 €



Santé • Émotions • Énergie
Les pierres sont là pour vous aider



En fonction de leur composition, de leur structure ou encore de leurs couleurs, pierres et cristaux ont des vertus spécifiques qui permettent de soulager nombre de maux physiques et émotionnels.

Dans ce nouvel ouvrage, Murielle Toussaint indique comment traiter plus de 120 affections courantes chez l'adulte et chez l'enfant, et propose un répertoire détaillé des minéraux les plus efficaces. Les fiches richement illustrées vous apprendront tout sur les vertus thérapeutiques, la composition, la purification et le

rechargement de chaque minéral, ainsi que son utilisation en chromothérapie et en médecine traditionnelle chinoise.

Pour chaque pathologie, découvrez comment et quand utiliser les différentes pierres bienfaitrices proposées, leur pic d'activité, leurs actions, etc. Selon les cas, vous pourrez faire appel aux élixirs de cristaux, glisser une pierre dans votre poche ou la porter en pendentif.

Grâce au sérieux et au savoir-faire de son auteure, ce manuel deviendra un guide au quotidien dans votre pratique de la lithothérapie.



► **Mon manuel de Sorcière**
Potions de santé, formules secrètes de beauté

Moune
 160 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391679
 Code : MMS 118
 15,90 €



Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de dix ans, elle anime et organise des ateliers et des stages au sein d'une association : « L'Atelier éco'naturel » (www.lateliereconaturel.net). Elle écrit chaque mois la rubrique « Fait-Maison » du magazine Rebelle Santé.

Vous rêviez d'un grimoire ?



Ce manuel est une mine d'informations pour faire vous-même vos remèdes de santé : vos teintures-mères, vos élixirs, vos hydrolats, vos baumes et onguents, cicatrisants, anti-bleus, antiseptiques ou anti-inflammatoires, pour vous protéger du soleil ou des insectes, apaiser les problèmes cutanés... Mais aussi pour réaliser vos produits de beauté : vos shampoings, votre vinaigre de toilette, vos savons, crèmes, lotions, huiles nourricières et parfumées, vos déodorants et parfums... et même vos philtres d'amour !

Chacune des recettes est expliquée pas à pas et vous pouvez les décliner à l'infini, grâce aux index des propriétés médicinales et cosmétiques des fleurs et des plantes, des huiles végétales et des huiles essentielles.

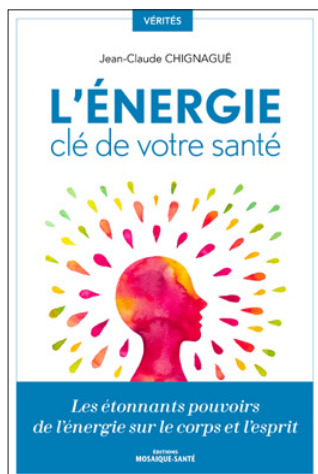
Non seulement c'est amusant, mais c'est économique, vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques » et vous pouvez fabriquer des remèdes et des produits de beauté pour toute la famille.

Un guide magique, ludique et pratique.



Collection Vérités

Des livres écrits par des spécialistes, dont le but est de diffuser des informations souvent ignorées et pourtant essentielles à notre bonne santé.



► *L'énergie, clé de votre santé* *Les étonnants pouvoirs de l'énergie sur le corps et l'esprit*

Jean-Claude CHIGNAGUÉ

256 pages

15 x 22,5 cm

9782849392089

Collection : Vérités

Façonnage : broché

Parution le 12/01/2022

20 €

Code : MEC 128



Kinésithérapeute-ostéopathe, **Jean-Claude Chignagué** est également diplômé de médecine traditionnelle chinoise, une discipline qu'il pratique depuis trente ans. Conférencier et formateur, il a enseigné en France, en Belgique et en Suisse pour la Fédération européenne de sophrologie, à l'Institut national de relaxation sophrologique, ainsi qu'au sein de différents instituts de la FEPS (Fédération des écoles professionnelles en sophrologie), avec pour spécialité la neuropsychologie et le concept d'énergie dans les techniques de développement personnel. Il est notamment l'auteur de *Sophrologie, pratiques de la connaissance de soi*, aux éditions du Rocher.

Dans un langage simple à la portée de tous, cet ouvrage dévoile les surprenants pouvoirs de l'énergie et le rôle qu'elle joue au cœur de nos cellules.

Réunissant science contemporaine et médecine traditionnelle chinoise dans une approche originale, l'auteur nous invite à découvrir les clés de l'énergie santé, en apprenant à interpréter tous les messages que nous envoient non seulement notre corps et notre esprit, mais aussi le milieu dans lequel nous évoluons, pour devenir acteurs de notre santé.

Cette technique innovante s'appuie sur les préceptes de la médecine traditionnelle chinoise, enrichis de postures et de mouvements de sophrologie, de relaxation, de méditation de pleine conscience et de cohérence cardiaque. Elle propose des exercices simples à mettre en œuvre au quotidien pour réguler notre énergie, en développer les bienfaits, et retrouver l'harmonie sur les plans physique et émotionnel, ainsi qu'avec notre environnement social et naturel.



► *Ma victoire sur Parkinson* *Déjouer Parkinson : mon parcours de guérison*

Jean-Claude Prévost

224 pages

15 x 22,5 cm

9782849391815

Collection : Vérités

Façonnage : broché

Parution le 14/12/2020

17,90 €

Code : MVI 124



« *Avril 2012. Pour mon soixante-cinquième anniversaire, mon neurologue me diagnostique la maladie de Parkinson, avec une fin de scénario bien morne. Un super cadeau...* »

Jean-Claude Prévost pensait vivre une retraite tranquille, jusqu'à ce qu'on lui diagnostique une maladie de Parkinson. Refusant le pronostic d'incurabilité des médecins, il se lance dans un combat acharné contre la maladie, et décide de l'étudier pour mieux l'apprivoiser. Depuis 2016, grâce à cette reprise en main de sa santé, sa « Parki » ne se manifeste plus.

Refusant de subir, Jean-Claude Prévost ne s'est pas arrêté à ce pronostic définitif. La médecine conventionnelle ne lui offrant aucune perspective de guérison, le voici avec une activité imprévue de retraité : l'étude du vieillissement cérébral. Avec méthode, il a cherché les causes de sa maladie et exploré des approches thérapeutiques alternatives telles que la désacidification, l'homéopathie, la phytothérapie, et bien d'autres.

En racontant son expérience, il montre la voie à tous ceux qui sont disposés à s'ouvrir à de nouveaux schémas de pensée. Ne faisant aucune promesse, il décrit précisément son chemin vers

la guérison, et de quelle manière il continue aujourd'hui à l'entretenir.

Comprenant qu'un dépistage précoce, une médecine de bon sens et une alimentation appropriée peuvent stopper très sérieusement la dégénérescence, il souhaite partager ses connaissances par son témoignage rempli d'espoir qui ouvre de nouveaux horizons pour les malades et leur entourage.

Aujourd'hui, cela fait plus de quatre ans que sa maladie de Parkinson est silencieuse. Il n'a pas baissé les bras et a cru à l'incroyable. Il ne tient qu'à nous de suivre le chemin qu'il a défriché.

Nouv.



► **Apnée du sommeil, et si la guérison était possible ?**
Stop à la fatalité : une solution existe !

Dr Éric SOLYOM
160 pages
15 x 22,5 cm
9782849392690
Reliure : broché
Code : MAS140
17,90 €



Votre sommeil est très bruyant et agité, ponctué de microréveils ? Vous vous réveillez fatigué et cette somnolence persiste toute la journée ? Vous avez pris du poids ? Votre morosité grimpe en flèche tandis que votre énergie est au plus bas ? Ne cherchez plus, vous êtes peut-être atteint d'apnée obstructive du sommeil, ou SAOS.

Représentant un problème de santé publique majeur, ce syndrome est une maladie invalidante aux retentissements importants sur la santé. Si les solutions thérapeutiques habituellement proposées (aide à la respiration nocturne principalement) permettent d'en soulager les symptômes, elles ont un impact négatif sur la qualité de vie. Pourtant, il existe une alternative : une méthode pratiquée depuis des années et éprouvée au niveau international, qui permet à un grand nombre de patients de... guérir, tout simplement !

S'adressant aux personnes atteintes de cette maladie et à leur entourage, cet ouvrage a pour objectif d'expliquer dans un langage clair à la portée de tous ce que sont les apnées du sommeil et leurs conséquences sur la santé. Il fait le point sur les solutions traditionnellement mises en œuvre par le corps médical et les raisons de l'impasse thérapeutique qu'elles constituent, avant de détailler l'approche aussi simple qu'efficace que propose le Dr Solyom. Pour ne plus vivre « avec » un syndrome d'apnée du sommeil, mais définitivement « sans ».

Exerçant à Paris et à Toulouse, le **Dr Éric Solyom** est chirurgien maxillo-facial. Ancien chef de clinique des Hôpitaux, il s'est notamment spécialisé dans le traitement chirurgical de l'apnée obstructive du sommeil, qu'il soigne depuis plus de vingt ans. Auteur de nombreuses publications et communications aussi bien nationales qu'internationales, il a également publié Les cahiers d'un chirurgien : *Témoin de la faillite du système de santé*, aux éditions L'Harmattan.

2

QU'APPELLE-T-ON « SYNDROME D'APNÉE-HYPOPNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL », OU SAHOS ?

Avant de définir plus précisément ce qu'est une apnée obstructive du sommeil, de comprendre quelles sont ses conséquences sur la santé, et pourquoi certaines personnes sont plus atteintes que d'autres, avant d'expliquer son mécanisme et les différents traitements aujourd'hui proposés, il est important de savoir exactement ce que l'on entend par ces mots : syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil (SAHOS). Quelle est la définition de cette maladie dont les médias se sont emparés depuis peu et qui vous concerne peut-être ?

APNÉE ET HYPOPNÉE

Ce qui semble assez évident, c'est que c'est une pathologie qui survient la nuit, lors du sommeil. Mais déjà, cela mérite réflexion. Ce n'est pas parce que la définition du SAHOS sous-entend que c'est une pathologie du sommeil qu'il faut la réduire à celui-ci.

3

LES MÉCANISMES QUI PEUVENT EXPLIQUER LE SAHOS

Maintenant que vous connaissez la définition du SAHOS, il peut être intéressant de comprendre ce qui se passe dans votre corps lorsque vous souffrez de cette pathologie. C'est ce que l'on appelle la physiopathologie, qui décrit les mécanismes qui entrent en jeu dans une maladie.

Mise en garde : on sait un certain nombre de choses, mais attention, au fur et à mesure que les recherches avancent, le cercle des domaines inconnus ne cesse de s'agrandir. Ceci est vrai dans tous les champs de la connaissance.

UN POINT SUR L'ANATOMIE

La circulation de l'air dans l'organisme

Par où passe l'air que nous respirons et qui est essentiel à notre vie ? Il passe du nez et de la bouche vers les poumons, voilà

APNÉE DU SOMMEIL

Par ces différents mécanismes et avec des conditions anatomiques cobrénées, le diamètre du pharynx est maintenu, l'air circule du nez et de la bouche vers les poumons, l'échange gazeux qui se passe dans les alvéoles apporte l'oxygène et rejette le dioxyde de carbone, les tissus sont bien irrigués. Grâce à l'expiration, le CO₂ est évacué, le cycle se renouvelle.

Au cours de vos cycles d'alternance d'inspirations et d'expirations, vous dormez profondément, c'est-à-dire que vous ne vous réveillez pas. Ce qui permet que tout se passe bien est une conjonction des paramètres précédemment cités.

Fonctionnement pathologique

Que se passe-t-il au contraire chez un patient qui présente un SAHOS ? En raison de conditions anatomiques déficientes et/ou en l'absence de mécanismes physiologiques de maintien de la tonicité du pharynx, ce dernier se ferme totalement ou partiellement lors de l'inspiration pendant plus de 10 secondes et provoque l'apnée.

Les causes anatomiques

La diminution du diamètre des voies aériennes supérieures est un facteur de risque majeur de l'apnée obstructive du sommeil. Certaines études montrent ainsi une corrélation directe entre une diminution du volume des voies aériennes supérieures quantifiées sur un scanner maxillo-facial et le SAOS.

Les causes de l'énormité des voies aériennes supérieures sont liées, d'une part, à une compression des voies par un obstacle péribuccal comme la graisse, et d'autre part, à une position reculée du maxillaire et de la mandibule.

PHYSIOPATHOLOGIE DE L'APNÉE DANS LE SAHOS

ÉVEIL

Pharynx dilaté et respirations libres

SOMMEIL

Pharynx étroit et apnée

8

LES TRAITEMENTS CHIRURGICAUX

Nous n'avons abordé pour l'instant que trois types de prise en charge thérapeutique du SAOS, soit les règles hygiène-dietétiques, la ventilation par pression positive continue et l'orthèse d'avancée mandibulaire. Le traitement ne se limite pas à ces solutions, et il existe des alternatives chirurgicales.

POURQUOI ALLER PLUS LOIN ?

Au sein de ce triptyque, le seul « traitement » susceptible dans certains cas de permettre une guérison est l'amaigrissement, mais il n'est en toute logique efficace que pour les patients ayant développé un SAOS après une prise de poids importante. Ceux qui ont développé une obésité ou un surpoids secondairement, après la découverte d'un SAOS, bénéficieront tout au plus d'une amélioration de leur état grâce à un régime adapté, mais qui ne leur permettra pas pour autant de guérir.

LA CHIRURGIE DU CONTENU VERSUS LA CHIRURGIE DU CONTENANT

Le contenu : les voies aériennes supérieures

Les tissus mous recouvrent tous les éléments anatomiques qui constituent les voies aériennes supérieures. Par facilité, j'y regroupe le nez avec ses éléments anatomiques comme le septum nasal, les cornets et les valves nasales. Viennent ensuite les amygdales, le voile, la luette et la base de la langue.

À noter, j'ai volontairement exclu les éléments anatomiques qui ne peuvent faire l'objet d'une chirurgie. L'anatomie du nez et des voies aériennes supérieures ne se limitent bien évidemment pas à ces structures.

Le contenant : le squelette qui englobe les voies aériennes

Les osaux durs sont repoussés par le maxillaire et la mandibule. Ce sont les deux éléments sur lesquels le chirurgien peut agir, car ces structures osseuses soutiennent le pharynx. Leur positionnement a un impact très important sur le volume des voies aériennes. Nous verrons par la suite que les traitements sur les mâchoires sont des traitements extrêmement efficaces et qu'ils permettent dans une certaine mesure des cas aux patients de guérir et de se passer de la PPC.



► **Les clés de l'alimentation santé :**
l'essentiel à savoir dans votre cas

Dr Michel Lallement

160 pages

16 x 24 cm

9782849391389

Code : MCE 106

14,90 €



Avec cet ouvrage, il complète ces informations en offrant à chacun la possibilité d'analyser sa propre situation, afin de choisir le régime alimentaire le plus adapté à sa santé.

Attrance pour le sucre liée à une invasion intestinale par les *Candida albicans*, intolérance alimentaire sous-jacente... vous apprendrez à détecter ce qui, chez vous, provoque des symptômes désagréables et finit par empiéter sur votre confort de vie.

Surpoids, diabète, maladies cardio-vasculaires, maladies auto-immunes et fibromyalgie, ostéoporose, stress, cancers : chacune de ces pathologies est influencée par ce que nous mettons dans notre assiette au quotidien ! Le Dr Lallement donne, pour chacune d'entre elles, les meilleures « réponses alimentaires ».

Il nous explique pourquoi notre nourriture est déterminante pour notre état de santé et, surtout, comment personnaliser notre régime alimentaire pour vivre longtemps et en bonne santé.

L'alimentation santé



Le Dr Michel Lallement, chirurgien en cancérologie, a pu constater la flambée de cancers, de plus en plus agressifs et touchant des personnes toujours plus jeunes. Il a maintenant cessé son activité chirurgicale pour se consacrer pleinement à la prévention et à la prise en charge globale du terrain des maladies chroniques et dégénératives.

Dans son premier ouvrage *Les Clés de l'alimentation santé* paru en 2012, devenu rapidement un best-seller, le Dr Lallement expliquait en détail comment l'alimentation pouvait influencer sur la santé, faisant le lien entre de possibles intolérances alimentaires et une inflammation chronique à l'origine de nombreuses maladies émergentes.



► **Les 3 clés de la santé**

Dr Michel Lallement

224 pages

16 x 24 cm

9782849390931

Code : MLT 94

17,90 €



Après *Les clés de l'alimentation santé*, son best-seller paru en 2012, le Dr Lallement propose un ouvrage plus exhaustif, dans lequel il fait le tour des facteurs les plus influents sur notre santé :

- Le mental et les émotions
- L'environnement
- L'alimentation.

Développant chacun de ces trois grands axes, le Dr Lallement

nous donne les clés pour mieux comprendre comment tous ces facteurs déterminent notre état de santé et, surtout, comment on peut intervenir pour qu'ils nous soient toujours les plus favorables possibles. Il s'agit de reprendre en main notre manière de vivre pour mettre en œuvre les meilleures stratégies de santé. Cet ouvrage s'adresse autant aux personnes en bonne santé qu'à celles qui voudraient le redevenir.



► **L'alimentation santé en pratique**

Virginie Parée

128 pages couleurs

16 x 24 cm

9782849390788

Code : MVP 87

10 €

Conseils pratiques, astuces, recettes et menus

Inconfort digestif, acidité, intolérances alimentaires, surpoids... Virginie Parée donne des réponses pratiques et pédagogiques aux thématiques développées par le Dr Michel Lallement dans son ouvrage devenu un best-seller : *Les clés de l'alimentation santé*.

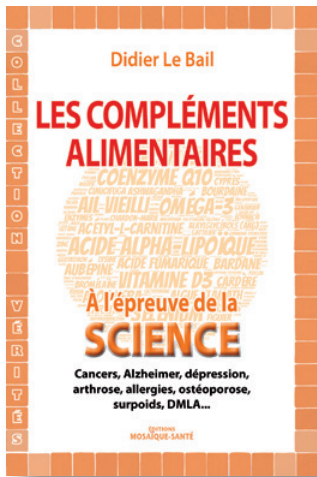
Nombreux sont celles et ceux qui considèrent qu'il est temps de réagir et qui souhaitent reprendre en main leur alimentation en étant soutenus dans leurs

Virginie Parée, conférencière et passionnée de nutrition, intervient dans les écoles et les entreprises pour délivrer les grands principes d'une alimentation équilibrée. Elle travaille également avec le Dr Lallement en accompagnant de manière individuelle des personnes confrontées à des difficultés telles que surpoids, intolérances, terrains acides...

bonnes résolutions. Ce livre est un véritable coach voyageur que l'on peut emporter partout avec soi. Ludique et coloré, il vous montre en un clin d'œil ce qui est « bon pour vous » !

Virginie Parée vous donne les clés pour appliquer les recommandations du Dr Lallement : menus minceur, basifiants, sans gluten, sans laitages... et une multitude de petits trucs simples à mettre en œuvre pour retrouver la santé et une belle énergie.





► **Les compléments alimentaires
À l'épreuve de la science**

Didier Le Bail

256 pages

16 x 24 cm

9782849391402

Code : MCA 107



9 782849 391402

Formé à la naturopathie à la Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine (FLMNE), **Didier Le Bail** est connu, entre autres choses, pour ses nombreux articles dans le magazine *Rebelle-Santé*, où il s'occupe de la rubrique *Nutrithérapie*. Il est également l'auteur Des compléments alimentaires qui guérissent, dans la collection *Les livres qui guérissent*.

La complémentation : des remèdes efficaces et moins toxiques !

Dans cet ouvrage, **Didier Le Bail** propose, pour chaque pathologie, les meilleurs compléments alimentaires vers lesquels se tourner, avec des conseils d'utilisation précis (posologie, effets attendus, durée d'utilisation, etc.). Un véritable guide pratique à garder à portée de main.



► **Recettes faciles et
gourmandes à l'huile de coco...
...pour la santé de votre
cerveau !**

Évelyne et Didier Le Bail

128 pages

16 x 24 cm

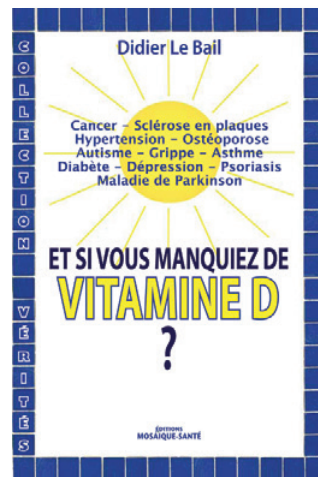
9782849391006

Code : MCO 97

12 €



9 782849 391006



► **Et si vous manquez de
vitamine D ?**

Didier Le Bail

400 pages

16 x 24 cm

9782849390481

Code : MVD

20 €



9 782849 390481

L'huile de noix de coco contient des acides gras à chaîne moyenne (en particulier de l'acide laurique) qui ont la capacité de favoriser la production de corps cétoniques, d'où son intérêt en prévention de la maladie d'Alzheimer, mais aussi quand elle est déclarée. Les acides gras à chaîne moyenne sont très assimilables, très facilement digérés, et fournissent des corps cétoniques au cerveau sans qu'il soit besoin de suivre un régime particulier.

Dans la mesure où elle ne présente pas d'effets secondaires ennuyeux aux doses préconisées (2 à 3 cuillerées à soupe par jour) et qu'elle est 100 % naturelle, l'huile de noix de coco mérite sans doute d'être souvent mise au menu.

Dans cet ouvrage, **Didier Le Bail**, naturopathe, nous explique ses vertus en détail et **Évelyne** nous donne de nombreuses recettes pour la cuisiner en se régaland !

Nutriment le plus étudié, la vitamine D est aussi le nutriment dont nous manquons le plus.

En 2010, le Dr David Servan-Schreiber et 39 scientifiques internationaux ont lancé un appel pour sensibiliser les médecins à l'importance de la vitamine D dans la prévention de l'ostéoporose, des maladies cardiovasculaires et du cancer.

Malgré ce cri d'alarme, les apports en vitamine D recommandés par les autorités sanitaires françaises demeurent nettement sous-évalués.

Dans cet ouvrage destiné à tous, médecins et grand public, **Didier Le Bail**, naturopathe, nous fait comprendre le rôle et l'importance de cette vitamine aux vertus sous-estimées, voire délibérément tenues dans l'ombre. Une supplémentation peut en effet se révéler une arme efficace contre de très nombreuses pathologies chroniques et constitue, dans bien des cas, la clé de la santé retrouvée.



► **Spasmophiles ? Libérez vos
émotions !**

Dr Jean Dupire

192 pages

16 x 24 cm

9782849391075

Code : MSD 99

18 €



9 782849 391075

Crises de tétanie, attaques de panique, malaise vagal, angoisses... la spasmophilie, qui concerne environ 20 % de la population des pays occidentalisés, reste un concept mal défini par la médecine officielle.

Hypersensibles, c'est ainsi que l'on peut avant tout caractériser les personnes concernées, hypersensibles à leur environnement physique et psychologique. Les personnes spasmophiles maintiennent prisonnières leurs émotions, ne s'autorisant pas à lâcher prise et à laisser libre cours à leurs talents, leur créativité, leurs penchants naturels...

Pour le **Dr Dupire**, cette maladie résulte d'un conflit entre le corps sensoriel et l'esprit chez une personne hypersensible. Dans cet ouvrage, il tente de donner à chacun les clés pour résoudre ce conflit et reprendre en main les rênes de sa santé.

Les livres « Qui guérissent »

Une alternative aux médicaments : des ouvrages illustrés et très complets, véritables bibles de la santé au naturel.



► Les points qui guérissent

Acupression • Réflexologie plantaire • Réflexologie faciale

Murielle Toussaint

400 pages

16 × 24 cm

9782849391792

Code : MPG 122

20 €



Murielle Toussaint : Journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe, elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Mon cahier des points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*.

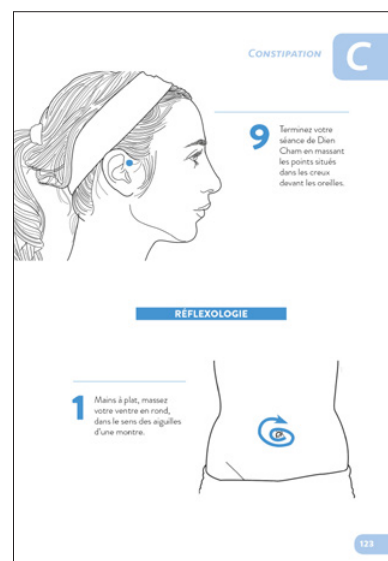
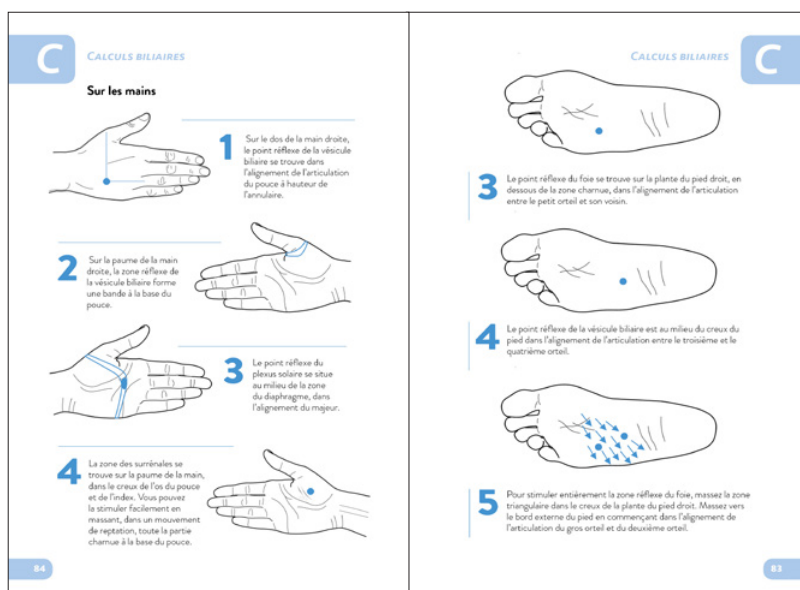
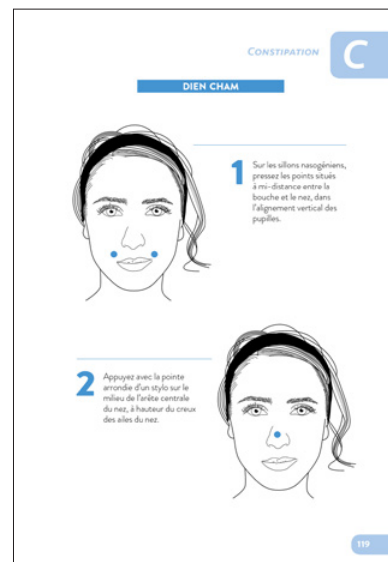
Elle signe également plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé*.

L'acupression et la réflexologie sont des techniques de soin douces et ancestrales, non médicamenteuses, qui conviennent à toute la famille. Vous n'avez besoin que de vos mains, puisqu'il s'agit de stimuler des zones réflexes par la pression ou le massage.

Classés par ordre alphabétique, la plupart des symptômes et des maladies trouvent ici leur solution grâce à ces méthodes dont l'efficacité est avérée. Pour les problèmes chroniques tels que la mauvaise circulation, les rhumatismes, la faiblesse

du système immunitaire, la déprime..., les points sont à stimuler régulièrement chaque jour. Pour les maux « aigus » comme la migraine, le hoquet, un coup de chaleur, etc., l'effet est quasi immédiat !

Plus de 600 schémas permettent une localisation et une compréhension immédiates : pour chaque pathologie, ils indiquent précisément les zones réflexes ou les points à stimuler, de même que les gestes à effectuer afin que l'utilisation soit aussi simple que rapidement efficace.





► **Vos ordonnances naturelles**

Danièle Festy
Préface Anne Dufour
336 pages
16 x 24 cm
9782849391594
Code : MON 117

20 €



Soigner toute la famille de tous ses petits maux

Pendant près de 10 ans, Danièle Festy a rédigé chaque mois un dossier pour le magazine Rebelle-Santé, passant en revue toutes les pathologies auxquelles on peut être confronté.

Pour chacune d'entre elles, elle propose ici son ordonnance de soins naturels, conseils nutritionnels et hygiène de vie, des indications pratiques et très précises pour venir à bout de la plupart des maux de toute la famille, en ayant recours à la nature.

Des rhumatismes aux troubles de la ménopause en passant par les allergies ou les insomnies, elle délivre ses prescriptions naturelles pour que chacun puisse reprendre sa santé en main.

Danièle Festy, pharmacienne spécialiste en aromathérapie et en phytothérapie, a collaboré pendant plus de 10 ans au magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages sur les médecines naturelles, en particulier l'aromathérapie, dont le best-seller Ma bible des huiles essentielles (éditions Leduc.s).



► **Les massages aux huiles essentielles qui guérissent**

Anne Dufour
256 pages
16 x 24 cm
9782849391549
Code : MMH 116

17,90 €



Les huiles essentielles font des merveilles en massages et automassages pour la santé, la beauté et le bien-être au quotidien.

Dans cet ouvrage, les massages aromatiques sont classés par indications, réparties en deux chapitres : santé et beauté. Pour chaque trouble, Anne Dufour passe en revue les huiles essentielles les plus adaptées en fonction des symptômes, en indiquant leurs propriétés, et propose quelques associations de plusieurs huiles essentielles, pour plus d'efficacité. Pour le massage, le plus souvent un automassage, l'auteure précise le type d'application, doux ou énergique, la durée, un ou plusieurs jours, ou jusqu'à disparition des symptômes... Sans oublier des explications sur les troubles, des conseils et des astuces pour mieux gérer les ennuis de santé les plus courants.

Anne Dufour est Maître-praticien en aromathérapie et Praticien en aromathérapie cosmétique. Journaliste santé, spécialisée en nutrition et médecines douces, elle a signé la rubrique « Massages & huiles essentielles » du magazine Rebelle-Santé pendant plusieurs années. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages aux Éditions Mosaïque-Santé : Mon cahier d'homéopathie et Mon cahier d'homéopathie personnalisée dans la collection « Les cahiers ».



► **Les remèdes homéopathiques qui guérissent**

Anne Dufour
256 pages
16 x 24 cm
9782849391396
Code : MRH 105

17,90 €

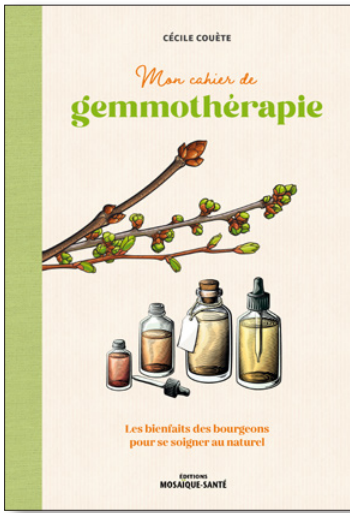


À chaque pathologie ses petits granules !

Dans cet ouvrage les remèdes sont classés par indications. Toutes les réponses homéopathiques aux ennuis de santé les plus courants sont répertoriées :

- pour une utilisation simple en automédication quand il s'agit de pathologies bénignes,
- ou en accompagnement de traitements médicaux dans le cas de pathologies graves et/ou chroniques.

Pour chaque maladie, l'auteure passe en revue tous les symptômes et, après avoir indiqué les médicaments homéopathiques les plus fréquemment utilisés, affine ses conseils en fonction des circonstances (âge, contexte de survenue des symptômes, autres problèmes de santé...).



► **Mon cahier de gemmothérapie**
Les bienfaits des bourgeons pour se soigner au naturel

Cécile Couète

68 pages

16,5 x 24 cm

9782849392447

Reliure : broché

Code : MCGE2

9 €



Diplômée de l'école d'herboristerie de Montpellier (Imderplam), **Cécile Couète** a travaillé dans un laboratoire fabricant spécialisé dans les plantes médicinales fraîches (phytothérapie, herboristerie traditionnelle, aromathérapie). En tant qu'autoentrepreneuse, elle a créé l'association « Plantes et sentiers », où elle anime des sorties et des ateliers pour découvrir les plantes sauvages comestibles ou médicinales et apprendre à faire ses macérats de bourgeons et autres préparations.

COMPRENDRE la gemmothérapie

ÉTIOLOGIE & DÉFINITION

La gemmothérapie vient du latin gemma, qui signifie la tige jeune tendre et le bourgeon.

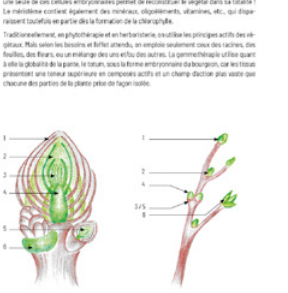
Elle est appelée phytothérapie, la gemmothérapie est une branche à part entière de la phytothérapie. Comme dans le Moyen Âge, elle utilise les tisanes employées dans d'autres domaines principalement, mais aussi jusques passés et redécouverts, qui sont mis en macération dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine pour soigner différentes pathologies. L'objectif est de faire passer les principes actifs de la plante dans le liquide. Cette technique permet d'extraire toutes les vertus et l'énergie viable des bourgeons.

POURQUOI LES BOURGEONS ?

Les bourgeons sont une partie non développée, embryonnaire, qui apparaît généralement à l'aisselle d'une feuille ou à l'extrémité d'une tige.

En tant qu'organes, ils sont en fait le point de développement de la plante, c'est-à-dire son patrimoine génétique et énergétique. Si la tige, la feuille, le fruit et le racine se développent, le bourgeon contient de faibles concentrations d'éléments actifs (vitamines, hormones, sels minéraux, oligoéléments...) qui favorisent au végétal l'énergie nécessaire à sa croissance. C'est lui qui dirige l'impulsion de développement.

Un bourgeon est aussi une réserve de minéraux, en tissu végétal formé de cellules se divisant régulièrement, qui constitue le cœur vital de la plante. Ainsi, en culture in vitro,



20 BOURGEONS qui soulagent

Aubépine

Cotoneaster integerrimus, *C. cyathigerus*

Famille : Rosacées

Partie utilisée : jeunes pousses et/ou bourgeons

Propriétés principales : régulateur cardiaque • vasodilatateur • sédatif • anticholestérol

Miel pour : hypertensifs • tachycardies • hypercholestérol • hyperlipémie • infarctus cardiaque • palpitations • tachycardie

LA RECONNAÎTRE

A l'échelle d'échelle à feuilles caduques, l'aubépine est très présente dans les haies, les champs et les parcs. Généralement c'est une haie basse et dense de 1 à 2 m, elle peut atteindre 50 cm sur la tige si elle a une année de croissance et se développe. Les bourgeons sont à l'extrémité de la tige, ils ont une couleur verte et sont très tendres.

L'aubépine est vivace, de couleur vert olive pendant les hivers et les printemps.

Les bourgeons sont assez petits et globuleux, de couleur brune jaunâtre.

Les bourgeons ont une forme qui se fait appeler les fleurs blanches, parfois roses, très petites, sont groupées en bouquets et dégage une odeur d'abricot mûre. Elles donnent des baies rouges, aussi appelées chéries, dont les oiseaux sont friands.

Consignes germinatives

Aubépine à deux épis (Cotoneaster integerrimus)
 Les feuilles ont une forme ovale et sont légèrement poilues sur la face inférieure. Les fleurs ont un seul style. Les fruits sont petits et rouges.

Aubépine à deux épis (Cotoneaster cyathigerus)
 Les feuilles ont trois lobes. Les fleurs ont deux styles et les fruits sont rouges.

LES BIENFAITS DU MACÉRAT

Système cardiaque • • •

- Améliore le flux sanguin cardiaque : le cœur est mieux irrigué, et donc plus résistant.
- Normalise les rythmes cardiaques (tachycardies, bradycardies, palpitations).
- Normalise la tension, en agissant aussi bien en cas d'hypertension que d'hypotension.
- Régule le cholestérol et le triglycérides.
- Régule le rythme cardiaque et agit sur la circulation sanguine.
- Favorise la circulation sanguine cérébrale et agit sur le sommeil.
- Régule les tendons, les articulations.

MES CUEILLETES

Date : _____ Lieu : _____ Rose à macérer : _____

COMMENT PRENDRE un macérat ?

La gemmothérapie est une médecine douce qui agit de manière préventive, mais aussi en soutien de traitement, en soutien de l'organisme dans des cas, demandant conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant toute utilisation.

Les bourgeons peuvent être associés avec des plantes médicinales ou des huiles essentielles pour traiter certaines pathologies. C'est ce qu'on appelle la synergie. Vous pouvez aller tout à fait penser plusieurs macérats ensemble, c'est la synergie.

FAÇON DE PRENDRE UN MACÉRAT

La gemmothérapie s'utilise surtout par voie orale. Le macérat est à prendre à jeun, 30 minutes avant les repas, ou 2 heures après, de préférence par voie buccale (à l'aide d'un compte-gouttes). Une cure de 3 semaines est recommandée, à renouveler 1 à 2 fois jusqu'à amélioration, avec une pause d'au moins 10 jours entre deux cures.

POSSIBILITÉ

- Adultes et adolescents (selon le macérat) : de 5 à 10 gouttes, 3 fois par jour. Commencer par 5 gouttes, puis augmenter progressivement le dosage jusqu'à 10 gouttes.
- Enfants de 3 à 10 ans (selon le macérat) : 1 goutte par 10 kg de poids, 3 fois par jour.
- Pour les enfants de plus de 10 ans (selon le macérat) : de 4 à 5 gouttes, 2 fois par jour.

Mise en garde

- Simple dans de l'eau ou dans du jus de citron. Il ne faut pas mélanger avec les formes alcoolisées ou édulcorées ou les produits à base de miel.
- Certains macérats de bourgeons peuvent avoir des contre-indications (surtout ceux qui contiennent des substances actives) et peuvent être contre-indiqués dans certaines situations.
- Consultez votre médecin avant toute cure de traitement médicamenteux. Il est important d'anticiper et de ne pas interrompre un traitement médicamenteux.

Tilleul argente

Tilia argentea

Famille : Tiliacées

Partie utilisée : bourgeons

Propriétés principales : antispasmodique • anti-inflammatoire • calmant • sédatif • diurétique • sédatif

Miel pour : anxiété chronique • troubles du sommeil • stress • TCC

LES BIENFAITS DU MACÉRAT

Système nerveux • • •

- A utiliser en cas de : anxiété, insomnie, mal des transports, migraines, nervosité, épuisement, vertiges, peur, spasmes, stress, TCC, troubles de la concentration.
- Propriétés antispasmodiques et anticonvulsives : agit sur le système nerveux central, ce qui permet de détendre les muscles et de soulager les douleurs.
- Agit sur le fond et les symptômes de stress : agit sur le fond et les symptômes de stress : agit sur le fond et les symptômes de stress : agit sur le fond et les symptômes de stress.
- Soulage les troubles de la circulation sanguine et agit sur le sommeil.
- Agit sur les TCC, troubles de la concentration, des difficultés à dormir, etc.

Système cardiaque • •

- A utiliser en cas de : hypertension, palpitations, tachycardie.
- Antispasmodique, ses propriétés sédatives permettent de calmer les palpitations d'origine nerveuse.

Système digestif • •

- A utiliser en cas de : colite, constipation, gastrite, reflux gastro-œsophagien.
- Soulage les troubles de la digestion et agit sur le sommeil.
- Soulage les troubles de la digestion et agit sur le sommeil.

Système endocrinien, urinaire et osseux • • •

- A utiliser en cas de : acromélie, diabète, ostéoporose, crise de goutte.
- Soulage les troubles de la circulation sanguine et agit sur le sommeil.
- Soulage les troubles de la circulation sanguine et agit sur le sommeil.

MES CUEILLETES

Date : _____ Lieu : _____ Rose à macérer : _____

NOUVELLE ÉDITION



► Mon cahier de remèdes & recettes au miel Pour se soigner grâce aux abeilles

Sophie Lacoste
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392652
Reliure : broché
Code : MCRM2
9 €



Source d'énergie riche en enzymes, en minéraux et en vitamines, le miel est à la fois antiseptique, tonique, cicatrisant...

Appliqué pur sur la peau, ajouté dans une tisane, étalé sur une tartine, on adapte son utilisation selon ses besoins ! Nourrissant, adoucissant, anti-rides, il est aussi la base idéale de produits cosmétiques à préparer chez soi pour la beauté de la peau et des cheveux.

Ce cahier rassemble 120 recettes et remèdes de santé et de beauté pour mettre à profit les bienfaits du miel, et l'utiliser pour soigner toute la famille.

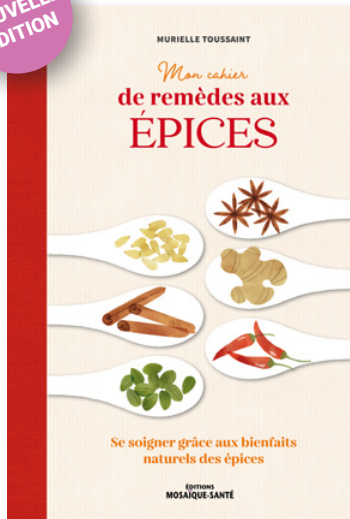
Classés par affection pour s'y retrouver facilement, plus de 50 maux du quotidien peuvent ainsi être facilement soulagés.

En bonus : réaliser ses aromiels maison, des préparations mêlant huiles essentielles et miel pour une efficacité encore plus concentrée.

Sophie Lacoste est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?*, *Mon cahier de tisanes*, *Plantes sauvages médicinales* aux éditions Mosaïque-Santé.



NOUVELLE ÉDITION



► Mon cahier de remèdes aux épices Se soigner avec les épices

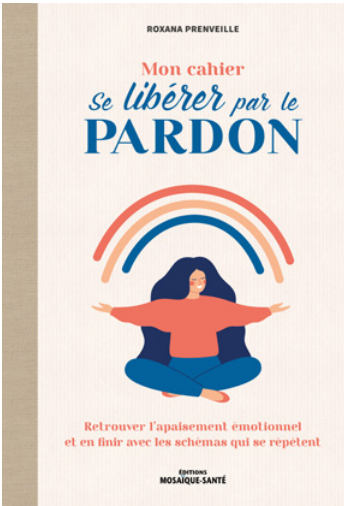
Murielle Toussaint
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392409
Réédition du 9782849391518
Code : MCEP2
9 €



Naturopathe et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, **Murielle Toussaint** est l'auteur de plusieurs ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, notamment *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier des points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle a signé pendant plus de six ans la rubrique « Remèdes aux épices » du magazine Rebelle-Santé.

Une pincée de curcuma dans du miel pour soigner un aphte, une feuille d'estragon à mâcher pour calmer le rhume des foins, du piment de Cayenne au miel pour venir à bout d'un mal de gorge... Complément idéal de l'ouvrage de la même autrice « *Les épices qui guérissent* » dans la collection « *Qui guérit* » de Mosaïque-Santé, ce cahier propose de mettre à profit de manière très concrète les vertus des épices en fonction des petits tracas de la vie quotidienne.

Présenté par « symptômes et affections », il permet de trouver en quelques secondes des remèdes simples, à portée de main dans la cuisine. C'est l'idéal pour se soigner et soigner toute la famille avec efficacité, rapidement et à moindre coût.



► **Mon cahier Se libérer par le pardon**
Retrouver l'apaisement émotionnel et en finir avec les schémas qui se répètent

Roxana Prenveille
 108 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392355
 Reliure : broché
 Code : MCLP
 10 €

Roxana Prenveille est enseignante et coach en développement personnel. Animée par une vision globale de la santé et du bien-être, elle aide les personnes à retrouver confiance en leurs ressources intérieures et à activer leur potentiel. Elle transmet ses connaissances via des cours, des conférences, des programmes d'accompagnement individuel, ainsi que des modules d'auto-coaching disponibles sur la plateforme boostetonenergie.com, dont elle dirige la publication.

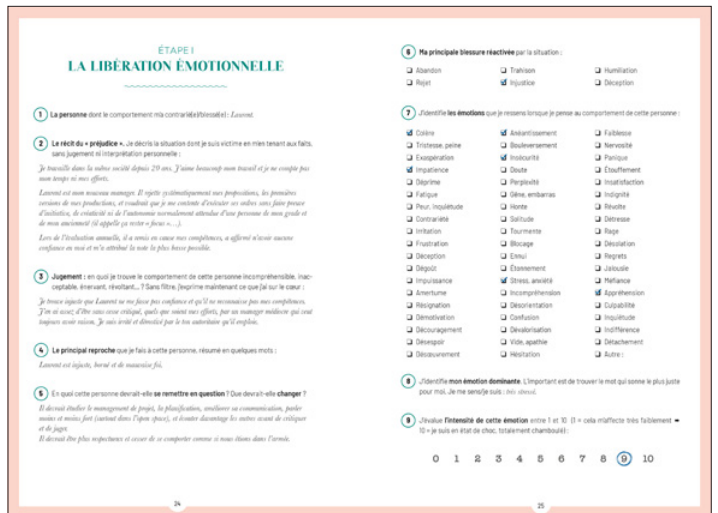
Vous vous sentez blessé par le comportement d'une personne ? Vous vivez une situation injuste ou difficile (maladie, séparation, perte, déception...) ? Vous éprouvez un sentiment de culpabilité qui vous pèse ?

La méthode de libération par le pardon proposée dans ce cahier vous permet de retrouver l'apaisement émotionnel, de dépasser les croyances limitantes et les schémas qui se répètent, pour aller de l'avant.

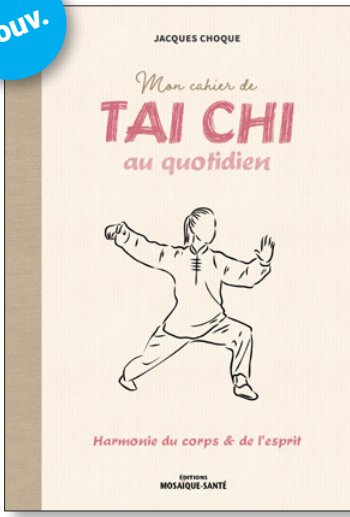
Ici, le pardon n'est pas un sacrifice, mais un processus d'acceptation et d'amour de soi dans les multiples facettes de son être. Il émerge spontanément et naturellement, dès lors que l'enseignement qui se cache derrière l'épreuve de vie est reconnu et accepté.

Ce simple recadrage des circonstances, ou retournement de perception, permet de ne pas rester bloqué en mode « victime » et d'avancer positivement. Il s'accompagne d'un soulagement émotionnel important et d'une puissante libération énergétique, source de transformation et de réharmonisation.

Pour accomplir cette démarche intérieure, laissez-vous guider par les questionnaires d'introspection à compléter en autonomie et en fonction des besoins (Relations, Situations, Culpabilité). À la fois pratiques, faciles d'accès et ludiques, ils offrent à chacun la possibilité de découvrir les bienfaits du pardon en termes de bien-être et d'épanouissement.



Nouv.



► Mon cahier de Tai Chi au quotidien Harmonie du corps & de l'esprit

Jacques Choque
72 pages
16,5 x 24 cm
9782849392416
Reliure : broché
Code : MCTC
10 €

Le tai chi chuan, art martial le plus populaire au monde, est aussi une pratique de santé et de longévité. On le classe dans la famille des arts martiaux dits « internes », qui privilégient le développement de la force intérieure plutôt que celui de la force purement musculaire.

Associant mouvements lents et respiration, cette discipline est réputée pour diminuer le stress, améliorer la concentration, retrouver de l'énergie, réduire la tension artérielle, améliorer les fonctions digestives, cardiovasculaires et respiratoires ou encore renforcer les défenses immunitaires.

Intérêt supplémentaire : tout le monde peut pratiquer le tai chi, quel que soit son âge, à la maison ou au bureau. Quelques minutes suffisent pour enchaîner les différentes postures qui vous permettront d'harmoniser corps et esprit.

Grâce à plus de 120 illustrations et à des instructions précises, ce livre détaille les mouvements et exercices de respiration adaptés aux débutants pour une première approche efficace (enchaînement de Chen Pan Ling).

Jacques Choque est éducateur sportif diplômé d'État spécialisé en gymnastique douce et stretching, professeur de yoga-relaxation et animateur fédéral de karaté et de tai chi chuan. Conférencier et formateur, il est l'auteur d'une quarantaine de guides pratiques traduits dans 8 pays, présentant la pédagogie et les techniques des disciplines qu'il enseigne, ainsi que de DVD de gym douce et de yoga.

POURQUOI PRATIQUER LE TAI CHI CHUAN ?

Le tai chi chuan, art martial le plus populaire au monde, est aussi une pratique de santé et de longévité. On le classe dans la famille des arts martiaux dits « internes », qui privilégient le développement de la force intérieure plutôt que celui de la force purement musculaire.

Associant mouvements lents et respiration, cette discipline est réputée pour diminuer le stress, améliorer la concentration, retrouver de l'énergie, réduire la tension artérielle, améliorer les fonctions digestives, cardiovasculaires et respiratoires ou encore renforcer les défenses immunitaires.

Intérêt supplémentaire : tout le monde peut pratiquer le tai chi, quel que soit son âge, à la maison ou au bureau. Quelques minutes suffisent pour enchaîner les différentes postures qui vous permettront d'harmoniser corps et esprit.

L'ENCHAÎNEMENT
Le tai chi chuan est une pratique qui se fait en continu. Il est dit que le pied donne le coup, la hanche dirige et le bras termine. Le travail du pied est donc primordial. Il faut travailler l'équilibre, la stabilité, la souplesse et la force. Le travail du bras est également important. Il faut travailler la souplesse, la stabilité, la souplesse et la force.

TAI CHI ET MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE
Pour encore mieux saisir ce qu'est le tai chi, il faut le relier à une certaine médecine plus large, en effet, il s'agit avant tout d'une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise. Les quatre autres branches sont l'acupuncture, la diététique, la pharmacologie et le massage tu na.

LES DIFFÉRENTS STYLES DE TAI CHI
Tous se divisent en six styles, le tai chi chuan est pratiqué en Chine depuis le mode d'origine. Il s'agit d'un art martial qui se fait en continu. Il est dit que le pied donne le coup, la hanche dirige et le bras termine. Le travail du pied est donc primordial. Il faut travailler l'équilibre, la stabilité, la souplesse et la force.

LES SÉQUENCES DE BASE DU TAI CHI CHUAN

« Rien va vraiment et, sans perdre courage, il faut le faire à la fin de la journée. »
Pensez à vous reposer et à respirer. »
Mozes Beilov

BIEN EXÉCUTER LES MOUVEMENTS

Quelques conseils les voici. Le principe du tai chi chuan repose sur de grands principes fondamentaux. Voici les 20 points à respecter afin d'exécuter les mouvements dans le cadre de cette discipline.

1. La position haute : le corps droit, le regard vers le ciel, le pied droit aligné.
2. Les pieds alignés : à la fois vers le ciel, vers la terre, vers l'avant.
3. Les mouvements et la respiration sont en harmonie. Unifier l'extérieur et l'intérieur.
4. Cultiver l'énergie qui circule dans le corps. Réguler la respiration, la pensée et les émotions.
5. Faire circuler et augmenter l'énergie dans tout le corps.
6. Les mouvements doivent être lents, constants, la main et le regard synchronisés.
7. Appuyer et reculer doivent être exécutés respectivement : être décalé par le vide et le plein.

8. Les déplacements sont lents, constants et alignés, comme la branche d'un chat.
9. Dans le tai chi chuan, le vide et le plein sont toujours liés. Le mouvement et l'être sont toujours liés.
10. Appuyer et reculer : pousser des mains - le sommet de la tête vers le haut, garder le contact, maintenir, caler, serrer.
11. Développer la sensibilité, sentir les branches, les jambes, observer à gauche, faire, pousser, pousser.
12. Utiliser la force de l'abdomen quelle que soit l'action - engager en soulevant la position de l'abdomen, attacher en se servant de la force de l'abdomen : tête, cou, coude, coude, épaule.
13. Le pied droit doit être aligné avec le mouvement du corps.
14. Le pied gauche doit être aligné avec le mouvement du corps, appeler vers le haut, pousser et faire en fonction du déplacement.
15. Les mains doivent être alignées : dans les déplacements, utiliser la force comme si on était un fil de soie.
16. Le pied droit doit être aligné avec le mouvement du corps, le pied gauche se tient le sommet de la tête vers le haut, les branches s'alignent.
17. Rabattre le bras, sentir le corps et l'esprit. Unifier l'extérieur et l'intérieur.
18. Appuyer et reculer : pousser des mains - le sommet de la tête vers le haut, garder le contact, maintenir, caler, serrer.
19. Cultiver l'énergie qui circule dans le corps. Réguler la respiration, la pensée et les émotions.
20. Faire circuler et augmenter l'énergie dans tout le corps.

SÉQUENCE 1 - PRÉPARATION (YU BEI SHI)
Appuyer avec le talon dans le ciel - c'est une position de détente de tout le corps. Les deux pieds sont à la même distance et sont alignés sur le sol, alors que le sommet de la tête est au-dessus du talon. Les bras sont à côté du corps, les mains sont à hauteur de la tête. Les pieds sont à la même distance et sont alignés sur le sol, alors que le sommet de la tête est au-dessus du talon. Les bras sont à côté du corps, les mains sont à hauteur de la tête.

SÉQUENCE 2 - AVANCER D'UN PAS, BASTON, PRESSER L'AVANT (YU PA CHU)
Le mouvement précédent, en tournant, le haut du corps continue de tourner vers la droite d'environ 45°. Le centre de gravité se déplace vers la jambe droite. La paume de la main droite tourne vers l'extérieur, la paume de la main gauche tourne vers l'intérieur. Les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

SÉQUENCE 3 - OUVRIERS, COMMENCEMENT DU TAI CHI (SHI SHI)
ETAPES N°1
De la position précédente, lever les deux bras devant et vers le haut, à hauteur des épaules. Les poignets et les doigts sont tendus. Le regard se porte sur les mains. En même temps, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

SÉQUENCE 4 - LA MAIN À DROITE (YU PA SHI)
De la position précédente, descendre sur la jambe droite. Le corps tourne de 90° vers la droite. En même temps, reculer le pied droit vers la gauche d'environ 40°, alors que le pied gauche reste à sa place. Les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

ETAPES N°2
De la position précédente, les jambes fléchies, tourner le corps vers la droite de 90°. Les deux bras restent horizontaux et restent à hauteur de la tête. Puis les mains descendent et restent à hauteur de la tête. Les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

ETAPES N°3
De la position précédente, tourner vers la gauche de 90°. Le pied droit est en avant, tournant ainsi le corps vers la gauche. Les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

SÉQUENCE 5 - SAISIR LA QUEUE DE L'ORSEAU (YU PA CHOU)
TROTTER VERS LA GAUCHE ET VERS LE BAS
De la position précédente, abaisser tout le corps jusqu'à venir toucher la jambe gauche. Les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

DOUBLE TIRAGE
De la position précédente, saisir la jambe gauche, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

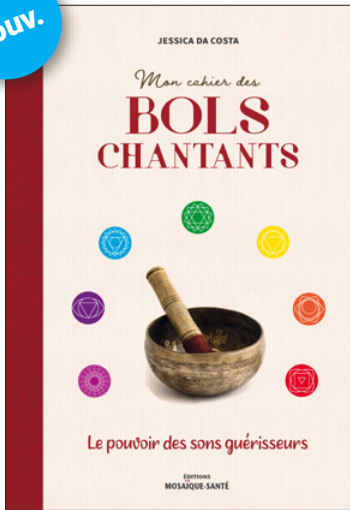
PORTER VERTICALEMENT ET VERS LE HAUT
De la position précédente, lever les deux bras devant et vers le haut, à hauteur des épaules. Les poignets et les doigts sont tendus. Le regard se porte sur les mains. En même temps, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

DOUBLE APPUI
Partir de la position précédente, pousser vers l'avant et horizontalement, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

PRÉPARER HORIZONTALEMENT VERS L'AVANT
De la position précédente, tourner vers la droite et, en même temps, descendre sur la jambe droite. Le corps tourne de 90° vers la droite. En même temps, reculer le pied droit vers la gauche d'environ 40°, alors que le pied gauche reste à sa place. Les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

ETAPES N°1
De la position précédente, descendre sur la jambe gauche, le corps tourne vers la gauche, la paume de la main droite est vers l'extérieur, la paume de la main gauche est vers l'intérieur. Les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête, les deux mains sont à hauteur de la tête.

Nouv.



► **Mon cahier des bols chantants**
Le pouvoir des sons guérisseurs

Jessica Da Costa

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849392454

Reliure : broché

Code : MCBC

9 €



Les vibrations apaisantes des bols chantants harmonisent et régulent nos corps physique et subtils, nous permettant de retrouver bien-être et sérénité. Rédigé par une spécialiste, ce cahier pratique permet aux débutants de se familiariser avec ces instruments bienfaits, en répondant à toutes leurs questions.

- Découvrir l'univers des bols chantants : comment choisir son premier bol ? Où se le procurer ? Comment est-il fabriqué ? Avec quels métaux ?
- Des conseils clairs et détaillés pour apprendre à tenir un bol et émettre un son vibratoire.
- Des exercices illustrés de tutos vidéo à télécharger par QRcodes pour maîtriser facilement et rapidement les techniques de base : frapper ou frotter un bol en métal ou en cristal, matifier le son d'une mailloche... .
- Plus d'une dizaine de pratiques thérapeutiques ou méditatives pour se libérer du stress du quotidien et améliorer son bien-être : accomplir un massage sonore, harmoniser un lieu, méditer avec le bol, etc.

Jessica Da Costa est sonothérapeute, professeure de yoga du son et de yoga prénatal et postnatal De Gasquet®. Formée par Emmanuel Comte, fondateur de l'Institut Medson, elle poursuit avec passion pendant plusieurs années la piste des sons pourvoyeurs de bien-être, et forme aujourd'hui des sonothérapeutes à l'Institut des Arts de la Voix. Elle mène également ses propres recherches, entre médecines traditionnelles orientales et données scientifiques modernes, que le son intéresse de plus en plus.

Qu'est-ce qu'un BOL CHANTANT ?

Lorsqu'on parle de bol chantant, on fait le plus souvent référence aux bols himalayens ou « bols tibétains ». Des bols en métal dont on agrippe le bord avec les doigts et qui émettent un son cristallin et, dans certains bols en terre cuite, un son plus doux et plus grave. Leur effet vous permettra de bien choisir celui qui vous accompagnera au quotidien.

Attention : nous ne sommes pas ici en train de parler de « bol ». Si les bols himalayens ont effectivement un effet de résonance, c'est parce qu'ils sont faits de métaux. Sans elle, si on se contentait de frapper un bol, on n'aurait que le son d'un objet qui tombe sur une surface dure. C'est pourquoi, pour avoir un effet de résonance, il faut que le bol soit fait d'un matériau qui résonne, et que ce soit un matériau qui résonne de manière à ce qu'il puisse émettre un son continu, et non pas un son qui s'arrête dès qu'on cesse de le frapper.

Les bols en MÉTAL

DES MYSTÉRIEUSES DRONES

Il est difficile de parler longtemps de ces bols himalayens, car une grande confusion règne sur le sujet. Les premiers sources documentées sur ces bols remontent à l'époque tibétaine, vers 1000. Certains himalayens sont en métal et certains en terre cuite. On fait penser que ces bols himalayens, pas avant le 19^e siècle, et seraient une invention occidentale. C'est d'ailleurs ce qui a conduit, en France, à la fabrication de bols en métal qui ont été vendus comme des bols himalayens, mais qui ne sont pas des bols himalayens. Ces bols sont fabriqués en France, dans les Pyrénées, et sont vendus sous le nom de « bols tibétains ». Ils sont fabriqués en France, dans les Pyrénées, et sont vendus sous le nom de « bols tibétains ». Ils sont fabriqués en France, dans les Pyrénées, et sont vendus sous le nom de « bols tibétains ».

QUESTION PILLULE

L'alliage des bols est généralement le bronze, mélange de cuivre et d'étain, auquel viennent s'ajouter d'autres métaux en quantité variable. Les bols anciens avaient aussi été fabriqués en argent, or, platine, etc. Mais aujourd'hui, on utilise principalement du bronze.

Le bol tibeto-bol

Fabriqués au Bhoutan, ils sont la base à peu près de la plupart des bols que l'on trouve aujourd'hui. Ils sont fabriqués en métal et ont un son cristallin, et sont utilisés pour le massage sonore.

Le bol tibeto-bol

Il présente un rebord tourné vers l'extérieur. En général grand et léger, il produit facilement un son très apaisant, et est très apprécié. Il est particulièrement apprécié et recherché par les gens du corps, ainsi que pour remonter le cœur.

Le bol tibeto-bol

Il présente un rebord tourné vers l'intérieur. En général grand et léger, il produit facilement un son très apaisant, et est très apprécié. Il est particulièrement apprécié et recherché par les gens du corps, ainsi que pour remonter le cœur.

Le bol tibeto-bol

Il présente un rebord tourné vers l'intérieur. En général grand et léger, il produit facilement un son très apaisant, et est très apprécié. Il est particulièrement apprécié et recherché par les gens du corps, ainsi que pour remonter le cœur.

Le bol tibeto-bol

Il présente un rebord tourné vers l'intérieur. En général grand et léger, il produit facilement un son très apaisant, et est très apprécié. Il est particulièrement apprécié et recherché par les gens du corps, ainsi que pour remonter le cœur.

Le bol tibeto-bol

Il présente un rebord tourné vers l'intérieur. En général grand et léger, il produit facilement un son très apaisant, et est très apprécié. Il est particulièrement apprécié et recherché par les gens du corps, ainsi que pour remonter le cœur.

BOLS À SOUCHE

Les bols chantants en métal ont plusieurs notes : la note fondamentale, la note de base, et différentes harmoniques, c'est-à-dire des notes qui résonnent naturellement et harmonieusement à la fondamentale.

LA FRAPPE

Prenez votre mailloche en main fermement. Vous pouvez la tenir comme un stylo entre le pouce, l'index et le majeur.

Frappez légèrement le bol, puis redonnez la mailloche très rapidement après la frappe. On peut aussi comme d'habitude, mais c'est moins recommandé.

Ensuite, selon la dureté et le poids de la mailloche, vous adapterez votre frappe. Par exemple, vous pouvez frapper plus fort avec une mailloche plus dure, ou plus doucement avec une mailloche plus douce, pour avoir un son différent.

TUTOS VIDÉO

Frapper un bol en métal. Frapper un bol en cristal. Frapper un bol en bois.

BON À SAVOIR

Le poids du bol et celui de la mailloche ont aussi une importance. On peut utiliser un bol plus léger avec une mailloche plus dure, ou un bol plus lourd avec une mailloche plus douce. On peut aussi utiliser un bol plus léger avec une mailloche plus dure, ou un bol plus lourd avec une mailloche plus douce.

Pour bien sonner un bol chantant, il existe deux possibilités : frapper ou le frotter. Les deux sont valables pour les bols en métal, alors que pour ceux en cristal, c'est souvent le frottement qui est le plus efficace.

PRATIQUE N° 1

Entrer en contact avec son bol

UNE DÉCOUVERTE ESSENTIELLE

Une fois que vous avez votre nouveau bol, choisissez un moment où vous vous sentez disponible et prenez un temps pour l'explorer. Accueillez-le, laissez-le connaître. Nul besoin de procéder à des cérémonies complexes : l'essentiel, présence et ouverture à l'expérience, voilà tout.

Explorez le son que produit votre bol avec les mailloches dont vous disposez. Essayez de le faire chanter par frottement. Soyez attentif à ses différentes harmoniques, comme on pourrait dire. Certaines notes sont plus fortes que d'autres ? Le son peut aussi être différent de celui que vous avez entendu dans le magasin, car les caractéristiques acoustiques de votre logement ne sont pas les mêmes.

Frappez à plusieurs endroits : près du bord, près du centre, entre les deux, par l'intérieur du bol. Vous repérez ainsi les points qui favorisent les sons que vous appréciez particulièrement.

Essayez de déterminer quelle pression et quelle vitesse de rotation sont optimales pour faire chanter votre bol. Et observez aussi l'impact du son sur le bord ou plus bas sur le pied. Observez également la forme, ce qu'elle vous évoque.

PRATIQUE N° 2

Bien-être au quotidien

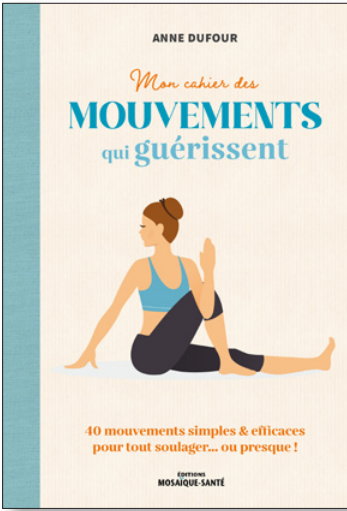
Au quotidien, l'utilisation d'un bol chantant peut vous aider de deux manières : déceler vos blocages et harmoniser votre système énergétique. Généralement, nous ne devons avoir besoin de rien pour cela, mais nous vivons dans un monde tellement complexe, et on peut avoir besoin de compléments alimentaires dans des périodes où l'on se sent fatigué.

Le bol peut aussi être différent de celui que vous avez entendu dans le magasin, car les caractéristiques acoustiques de votre logement ne sont pas les mêmes.

Explorez le son que produit votre bol avec les mailloches dont vous disposez. Essayez de le faire chanter par frottement. Soyez attentif à ses différentes harmoniques, comme on pourrait dire. Certaines notes sont plus fortes que d'autres ? Le son peut aussi être différent de celui que vous avez entendu dans le magasin, car les caractéristiques acoustiques de votre logement ne sont pas les mêmes.

Frappez à plusieurs endroits : près du bord, près du centre, entre les deux, par l'intérieur du bol. Vous repérez ainsi les points qui favorisent les sons que vous appréciez particulièrement.

Essayez de déterminer quelle pression et quelle vitesse de rotation sont optimales pour faire chanter votre bol. Et observez aussi l'impact du son sur le bord ou plus bas sur le pied. Observez également la forme, ce qu'elle vous évoque.



► **Mon cahier des mouvements qui guérissent**
40 mouvements simples & efficaces pour tout soulager... ou presque !

Anne Dufour
 80 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392195
 Reliure : broché
 Code : MCMG
 10 €



Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en nutrition et médecines douces. Présidente de l'Association Danièle Festy, elle est également maître-praticien en aromathérapie et praticien en aromathérapie cosmétique. Elle signe la rubrique « Le mouvement qui soigne » du magazine Rebelle-Santé depuis plusieurs années. Elle est également l'auteur de nombreux ouvrages aux éditions Leduc et Mosaïque-Santé.

Ce cahier propose de soulager 30 maux du quotidien grâce à une quarantaine de mouvements faciles à mettre en œuvre. Présenté par affections, il permet de trouver rapidement le petit geste qui va tout arranger !

Vous trouverez des mouvements pour soulager des maux physiques (mal de dos, dégager les voies respiratoires, genoux qui « coince », migraines, etc.), mais également des mouvements pour soulager les maux émotionnels qui empoisonnent régulièrement notre quotidien (stress, anxiété, insomnie...).

Simple à exécuter, les exercices peuvent être réalisés n'importe où, sans matériel particulier : nul besoin d'être doué(e) en gymnastique ou en yoga ! Pour une pratique réussie et efficace, chaque mouvement est accompagné d'une illustration.

ARTHROSE

bouger pour préserver ses articulations

Vous souffrez d'arthrose ? Contrairement aux idées reçues, le mouvement fait partie intégrante de votre santé. Plus vous bougez, mieux vous en êtes.

POURQUOI ENTRETIENIR SES ARTICULATIONS ?
 Le mouvement est le secret d'une bonne circulation de la synoviale, le fluide qui lubrifie les articulations. Sans lui, les articulations perdent leur souplesse et leur résistance. Le mouvement permet de maintenir la production de ce fluide et d'éviter l'aggravation de l'arthrose.

À VOUS DE JOUER !
 Les exercices proposés sont destinés principalement aux personnes atteintes d'arthrose chronique. Pour les cas les plus « compliqués », mieux vaut consulter un professionnel du mouvement qui pourra vous accompagner dans votre démarche.

DOSS

- **Étirage matinal :** assis sur une chaise, mettez vos pieds sur une même hauteur, puis sur une autre. Répétez la manœuvre plusieurs fois.
- **Tourner la tête :** face à une table, touchez le genou de l'une de vos mains et touchez le genou de l'autre.
- **Debout, marcher sur l'eau :** marchez sur un tapis mouillé ou sur un tapis en mousse.

GENOUX

- **Assis sur une chaise :** posez vos pieds à l'écart et soulevez-les.
- **Debout, marcher sur l'eau :** marchez sur un tapis mouillé ou sur un tapis en mousse.

HANCHE

- **Dans les escaliers :** face au mur et non face à la pente, descendez les escaliers.
- **Tourner dans les escaliers :** marchez sur un tapis mouillé ou sur un tapis en mousse.

CRAMPE

clering, respairy

Difficile de faire à la fois moulin à vent et plus d'admirer. Le crampage est aussi bête que pénible. Mais il y a des moyens de le prévenir.

À VOUS DE JOUER !
Repos : ne jamais arrêter une séance de sport fatigant, sinon, les crampes sont garanties.

MA RENANCE DES 7 ÉTIREMENTS
 Un crampage est une contraction involontaire et soudaine d'un muscle. C'est pourquoi il faut se reposer et étirer le muscle qui a crampé.

À VOUS DE JOUER !
 Vous avez des crampes ? Ne laissez pas le crampage devenir un problème. Voici quelques exercices pour prévenir les crampes.

DOSS

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

GENOUX

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

HANCHE

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

LUMBAGO

les mouvements qui soulagent

Quand les lombaires se bloquent, le dos devient douloureux et on est comme paralysé. Heureusement, il y a des gestes qui peuvent soulager le mal de dos.

À VOUS DE JOUER !
 Pour apaiser le dos et retrouver une certaine amplitude, des exercices vont vous aider.

DOSS

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

GENOUX

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

HANCHE

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

ETIREMENTS DES LOMBAIRES

Allez-y avec douceur et patience, car les muscles des lombaires sont très sensibles.

À VOUS DE JOUER !
 Vous avez des crampes ? Ne laissez pas le crampage devenir un problème. Voici quelques exercices pour prévenir les crampes.

DOSS

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

GENOUX

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

HANCHE

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

MAUX DE TÊTE
pitié pour ses cervicales

Quand on a mal à la tête, on se sent fatigué et irrité. Heureusement, il y a des gestes qui peuvent soulager le mal de tête.

À VOUS DE JOUER !
 Vous avez des crampes ? Ne laissez pas le crampage devenir un problème. Voici quelques exercices pour prévenir les crampes.

DOSS

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

GENOUX

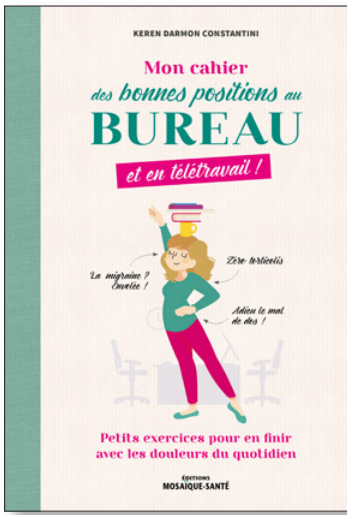
- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

HANCHE

- **Ne pas attendre :** dès que les membres inférieurs, cibles n°1 des crampes, ont commencé à se contracter, il faut bouger.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.
- **Palier cette douleur :** tous les soirs, avant de dormir, étirez vos jambes.

PRESSION ARTÉRIELLE
 Lorsque la pression artérielle est élevée, cela peut entraîner des maux de tête et d'autres problèmes de santé.

À VOUS DE JOUER !
 Vous avez des crampes ? Ne laissez pas le crampage devenir un problème. Voici quelques exercices pour prévenir les crampes.



► Mon cahier des bonnes positions au bureau et en télétravail ! Petits exercices pour en finir avec les douleurs du quotidien

Keren Darmon Constantini

88 pages

16,5 x 24 cm

9782849392386

Reliure : broché

Code : MCBP

10 €



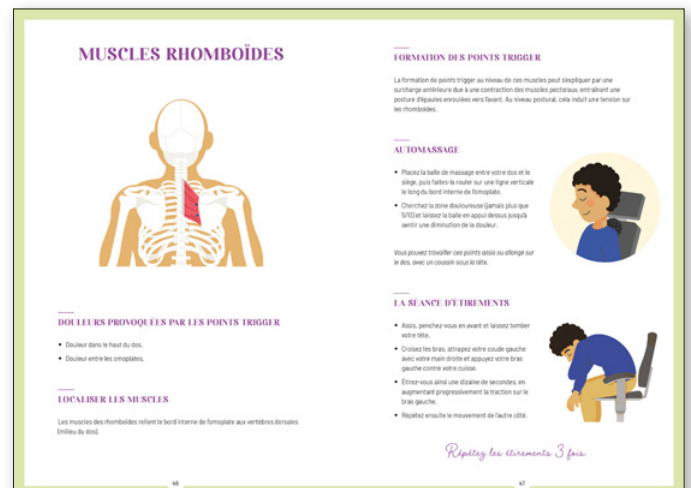
Mal de dos, tendinites, torticolis, contractures, fatigue visuelle... La sédentarité devant nos écrans et les gestes répétitifs entraînent de nombreuses douleurs physiques qui peuvent rapidement empoisonner nos journées, surtout si elles deviennent chroniques.

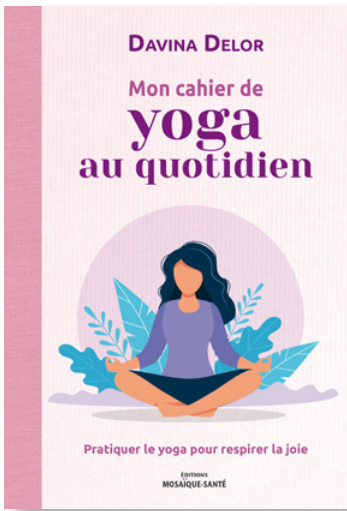
Grâce à la méthode proposée dans ce cahier par une ostéopathe, fini d'avoir mal au travail ! Véritable guide visuel des bonnes postures à adopter, il propose également 60 exercices illustrés, rapides et simples à mettre en œuvre, pour prévenir ou faire disparaître tensions et douleurs.

Automassages (points triggers), étirements, assouplissements, renforcement musculaire... À chaque problème sa solution concrète, expliquée pas à pas et en images.

Au bureau comme en télétravail, adoptez les bons réflexes et intégrez-les à votre routine quotidienne, pour retrouver le bien-être et le relâchement du corps et de l'esprit !

Keren Darmon est ostéopathe D.O. depuis plus de dix ans en cabinet médical et intervenante en entreprise. Confrontée au quotidien aux effets néfastes d'une mauvaise posture dans le travail de bureau, et soucieuse d'améliorer la qualité de vie de ses patients, elle a créé la méthode B.A.B (Bien au Bureau), qu'elle enseigne avec succès par le biais de formations en entreprise.





► **Mon cahier de yoga au quotidien**
Pratiquer le yoga pour respirer la joie

Davina Delor
 64 pages couleurs
 16,5 x 24 cm
 9782849391723
 Code : MCYQ
 9 €
 Parution le 14/04/2021



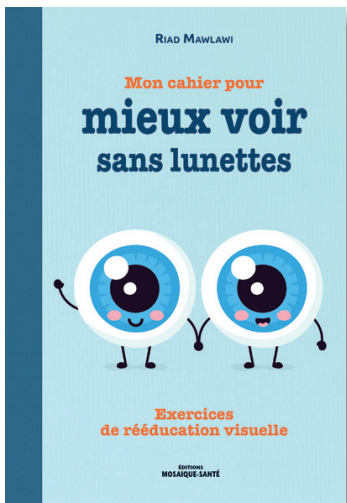
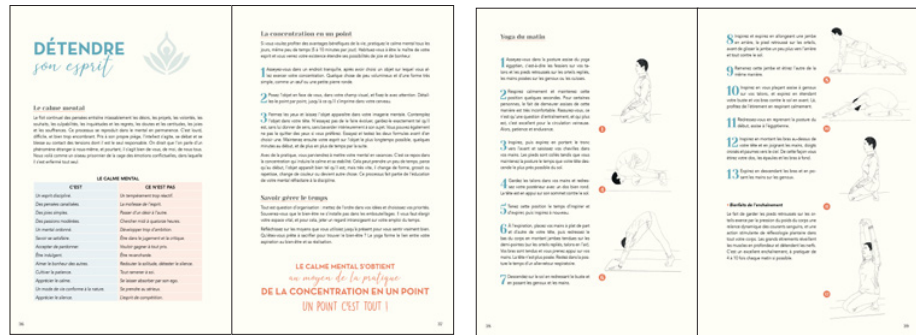
Pionnière de la vogue du mieux-être dans son corps et dans sa vie, **Davina** développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Après sa rencontre avec le Dalai Lama en 2003, Davina Delor est devenue moniale bouddhiste. Depuis 2010, elle se consacre aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs. Auteure à succès, les fonds collectés par toutes ses activités sont destinés à soutenir l'entretien quotidien, l'éducation et la santé des enfants tibétains défavorisés.

Si l'on vous parle de yoga pour vous détendre, peut-être levez-vous les yeux au ciel en haussant les épaules : « Le yoga ? Mais j'ai déjà tant de choses à faire » Et pourtant... Le yoga est source de multiples bienfaits, car il est le lien qui réunit le corps et l'esprit. Il vous révélera une énergie joyeuse, dynamisante et créatrice, vous donnant l'élan nécessaire pour vous reconnecter à vous-même et devenir pleinement heureux.

Dans ce cahier, Davina est votre guide bienveillant et vous accompagne pas à pas. Elle vous offre ses conseils et ses meilleures postures de yoga à pratiquer au quotidien. Nul besoin de compétences particulières pour les réaliser : ces postures s'adressent à toutes et à tous, quels que soient votre âge, votre souplesse ou le temps dont vous disposez. Pour une pratique réussie et efficace, chaque étape est expliquée dans le détail et accompagnée d'une illustration.

À chaque problème sa solution : vous trouverez des postures pour méditer, détendre votre esprit et atteindre le calme mental ; ainsi que pour soulager des maux physiques (mal de dos, céphalées, dégager les voies respiratoires, etc.) et/ou des maux émotionnels (stress, angoisse, mal-être...).

En pratiquant le yoga au quotidien, vous deviendrez acteur de votre existence dans son plus beau rôle : une santé rayonnante et du bonheur bénéfique aux autres et à votre vie.



► **Mon cahier pour mieux voir sans lunettes**
Exercices de rééducation visuelle

Riad Mawlawi
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391747
 Code : MCMV
 9 €

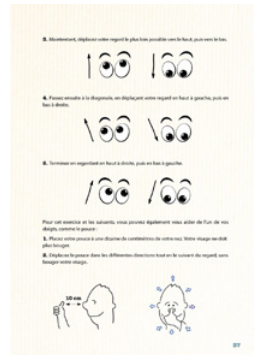


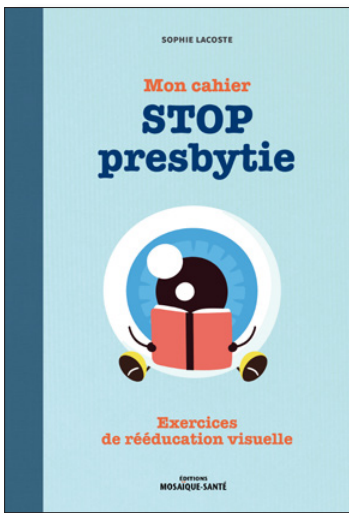
Fatigue visuelle, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, strabisme... : comment faire travailler ses yeux en douceur pour retrouver une vision confortable, et pourquoi pas poser un jour définitivement ses lunettes ? Réduire sa vue et améliorer sa qualité de vision, c'est ce que propose ce cahier, grâce aux exercices pratiques à réaliser en fonction de sa pathologie.

Simple à mettre en œuvre, à faire quotidiennement ou ponctuellement, ces exercices sont issus de diverses méthodes de rééducation visuelle, telles que la méthode Bates ou le yoga des yeux. Les nombreux schémas vous permettront de vous exercer sans difficulté, et surtout sans matériel particulier. Il n'y a qu'à ouvrir le cahier et à suivre les indications !

Découvrez également les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour ménager vos yeux, ainsi que de précieuses explications pour enfin décrypter votre ordonnance et comprendre les mécanismes de l'œil.

Ingénieur et créateur du site « Vision Alternative », **Riad Mawlawi** s'est vu prescrire très jeune des lunettes à correction de plus en plus forte au fur et à mesure que sa vue se dégradait. Épuisé par cette spirale infernale, il a décidé d'offrir à ses yeux une alternative grâce à la rééducation visuelle. C'est cette expérience et ses connaissances qu'il partage sur son site et dans ce cahier.





► **Mon cahier stop presbytie**
Exercices de rééducation visuelle

Sophie Lacoste
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392454
 Reliure : broché
 Code : MCSP
 9 €

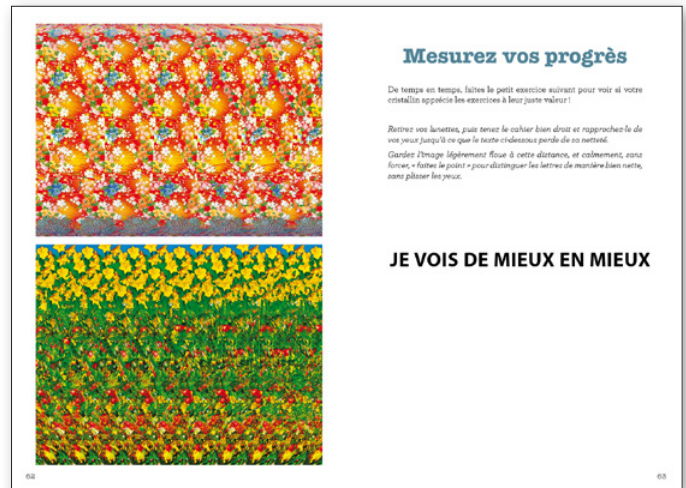
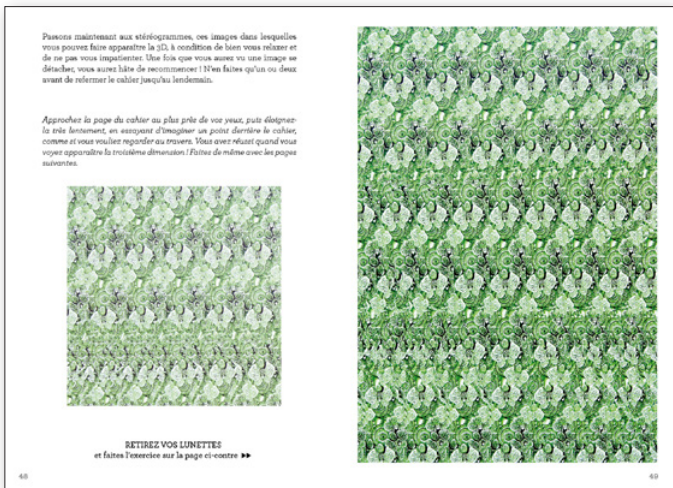
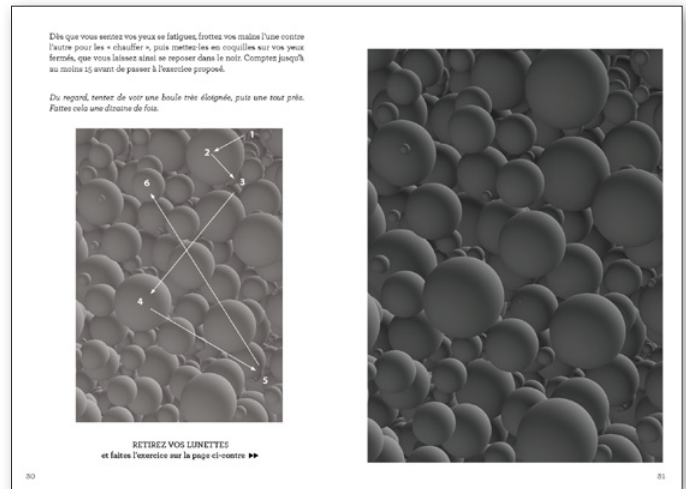
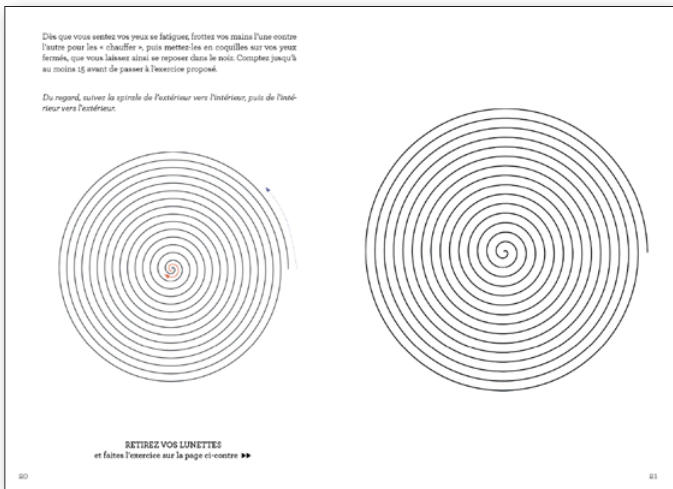


Vous tendez les bras et cherchez la lumière pour déchiffrer les petits caractères ? Vous avez des difficultés pour lire vos mails, sms, etc. ? Vous éprouvez une gêne visuelle pour des gestes nécessitant de la précision ? Ce sont les premiers signes de la presbytie, un phénomène parfaitement naturel lié au vieillissement du cristallin. Il est donc temps de prendre soin de vos yeux !

Ce cahier propose plus de 40 exercices oculaires faciles et accessibles à tous, que l'on ait déjà des problèmes de presbytie ou que l'on souhaite les retarder. Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour récupérer rapidement confort des yeux et vision claire : des résultats concrets, pour un minimum d'efforts.

La méthode est simple : page de gauche, une explication de l'exercice à réaliser ; page de droite, le support visuel pour vous entraîner quotidiennement. Mêlant astucieusement plusieurs techniques (yoga des yeux, méthode Bates, stéréogrammes...) pour un effet optimal, ce cahier vous permettra d'améliorer nettement votre capacité visuelle, et pourquoi pas, de poser vos lunettes !

Sophie Lacoste est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?*, *Mon cahier de tisanes*, et *Plantes sauvages médicinales*, aux éditions Mosaïque-Santé.





Sophie Lacoste Sophie Lacoste est rédactrice en chef du mensuel Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?*, *Mon cahier de tisanes*, *Plantes sauvages médicinales* aux éditions Mosaïque-Santé.

Les cahiers de Sophie Lacoste



► Mon cahier de Recettes aux Huiles essentielles

Sophie Lacoste
64 pages couleurs
16,5 x 24 cm
9782849391181
Code : MCHÉ

9 €



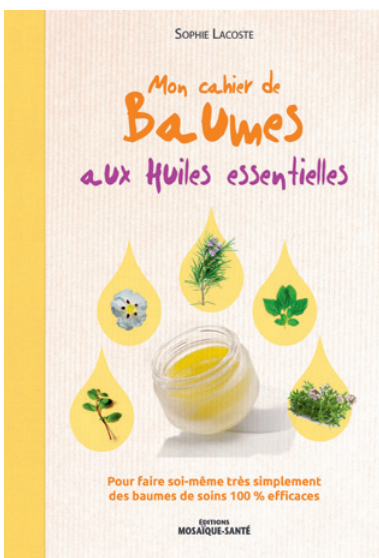
Et si vous faisiez vous-même vos huiles de massage, vos formules pour le bain, vos mélanges à diffuser ? Dans ce cahier, **Sophie Lacoste** vous propose des recettes à réaliser vous-même et vous invite à améliorer les mélanges selon vos goûts et vos besoins.

Vous toussiez, vous êtes de mauvais poil, vous vous endormez après les repas, vous êtes angoissé, vous avez la peau sèche, vous avez mal au dos, à la tête... ?

Il s'agit toutefois de recettes aux huiles essentielles : il faut donc respecter les dosages et faire preuve

de prudence, car ces extraits végétaux sont de véritables concentrés de plantes, surpuissants, très efficaces, et à employer avec discernement. Ce cahier vous permet de bénéficier de leurs propriétés sans prendre de risque et en vous amusant !

Pratique, un sommaire par affection et par huile essentielle vous aide à trouver facilement la recette la plus indiquée dans chaque cas, pour fabriquer une huile de beauté ou de massage, un mélange pour bain, une tisane, une inhalation ou un mélange à diffuser dans l'air ambiant.



► Mon cahier de baumes aux huiles essentielles Pour faire soi-même très simplement des baumes de soins 100 % efficaces

Sophie Lacoste
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391631
Code : MCBH

9 €



Avec quelques ingrédients seulement, un petit pot, une casserole et une baguette de bois (les piques à brochettes font très bien l'affaire !), vous pouvez vous transformer en quelques minutes en véritable fée de santé.

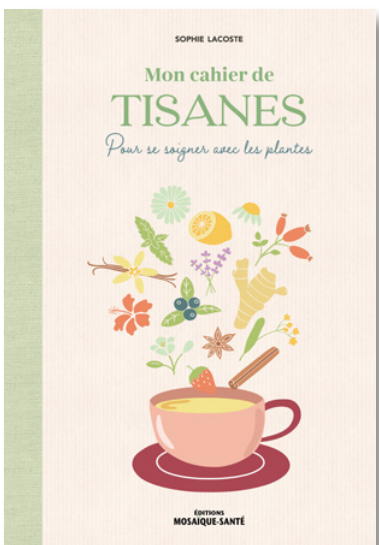
Il suffit d'un peu de cire d'abeille et d'huile végétale, auxquelles vous ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles bien choisies pour réaliser un baume de soin d'une efficacité sans pareil pour un prix imbattable.

Ensuite, vous pourrez affiner la technique, multiplier les recettes,

ajouter du beurre de karité, de cacao, et même concocter les vôtres.

Dans ce cahier, **Sophie Lacoste** vous donne ses formules pour soigner la plupart des maux les plus courants, mais elle vous indique aussi les propriétés des huiles végétales et des huiles essentielles pour que vous puissiez vous-même imaginer vos mélanges.

Migraines, problèmes de digestion, bronchite, troubles circulatoires, rhume, sinusite, rhumatismes ou mal de dos, insomnies, stress, eczéma, psoriasis... À vos fourneaux !



► Mon cahier de tisanes

Sophie Lacoste
96 pages couleurs
16,5 x 24 cm
9782849391136
Code : MCTI

10 €



Pour se soigner avec les plantes...

Avec une multitude de plantes et plus de 200 recettes d'infusions, décoctions, cataplasmes, sirops, teintures et autres vins de plantes, ce cahier de tisanes vous permet de vous soigner de manière naturelle et économique.

Vous avez mal au ventre, mal au crâne, mal aux jambes, mal aux yeux, vos analyses sont mauvaises, votre libido flanche, vous avez les nerfs en vrac... ? Vous trouverez ici les solutions grâce à des remèdes simples à réaliser vous-même... avec les plantes de votre jardin (et si vous n'avez pas la main verte, vous pouvez vous procurer ces

plantes séchées en pharmacie et en magasin bio).

Pratique, un sommaire par affection aide à trouver facilement la recette la plus indiquée dans chaque cas. Et à la fin de chaque chapitre, une page lignée est réservée aux petites notes du lecteur et à ses propres recettes.

Vin d'angélique pour un ventre plat, infusion de mélisse contre le stress, tisane épicée anti-nausées, décoction de guimauve contre les aphtes... Découvrez le pouvoir des plantes et réveillez le gentil sorcier ou la gentille sorcière qui sommeille en vous !



► **Mon cahier de remèdes & recettes à l'huile d'olive**
Pour se soigner grâce à l'or vert

Sophie Lacoste
 64 pages couleurs
 16,5 x 24 cm
 9782849391709
 Code : MCOL
 9 €
 Parution le 19/01/2021



Si le nectar de l'olivier est qualifié d'or vert depuis l'Antiquité, c'est parce que les nombreuses vertus de cette huile n'en finissent pas de nous faire du bien ! Amie précieuse de chaque instant, elle passe de la cuisine à la salle de bains, en faisant un grand détour par l'armoire à pharmacie. Classés par indications, vous trouverez dans ce cahier plus de 80 remèdes futés à base d'huile d'olive pour soigner les petits bobos du quotidien et prendre soin de vous. Sophie Lacoste a réuni

pour vous des astuces santé et beauté efficaces, économiques et 100 % écologiques. Pour chaque remède, elle vous détaille les ingrédients, la réalisation étape par étape et les conseils d'utilisation. Vous apprendrez également à préparer vos huiles de massage ou vos shampooings, ou encore votre huile santé à la lavande. Jambes lourdes, cheveux secs, kilos en trop ou coups de soleil n'ont qu'à bien se tenir, l'huile d'olive vous aidera à les affronter.

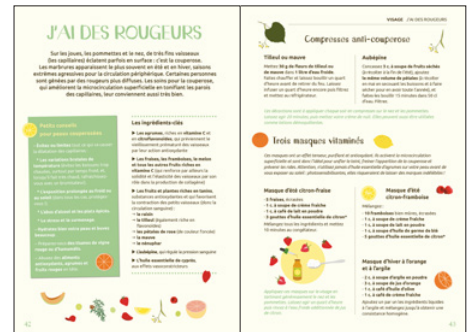
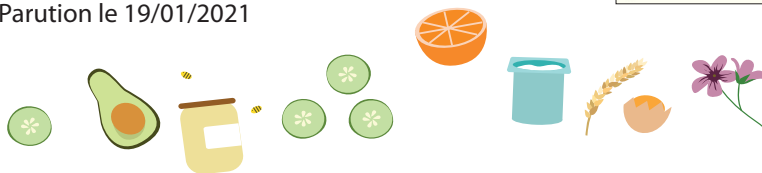


NOUVELLE ÉDITION



► **Mon cahier de beauté naturelle**

Sophie Lacoste
 96 pages couleurs
 16,5 x 24 cm
 9782849391846
 Code : MCBN2
 10 €
 Parution le 19/01/2021



Lisa Pascal est une graphiste et illustratrice installée Londres, dont le style frais et espiègle ajoute une note d'humour aux pages de ce cahier.

Fabriquez vos cosmétiques et maîtriser leur composition !

Mon Cahier de beauté naturelle propose 96 pages de recettes faciles et ludiques pour réaliser des cosmétiques à base de produits 100 % naturels. Masque anti-brillance au citron et au miel, fumigation désincrustante à la lavande et au romarin, tonique anti-rides au millepertuis, crème adoucissante à la banane et à l'huile d'olive, shampooing anti-chute au cresson... c'est toute une panoplie de soins pour le visage, le corps et les cheveux dont on peut ainsi maîtriser

la composition (garantie sans additif toxique !) et qui, en plus d'être vraiment efficaces, sont amusants à préparer et à utiliser !

Fantaisiste, malin et écolo, Mon Cahier de beauté naturelle est le cahier idéal pour toutes celles et ceux qui aiment prendre soin d'eux !

Selon le principe de la collection, ce livre est à la fois un bel objet illustré de dessins originaux, un guide de beauté et de santé au naturel et un cahier que le lecteur peut s'approprier, en y notant ses observations et ses recettes personnelles. Les ingrédients employés sont particulièrement courants : fleurs et herbes du jardin ou des bords de chemin, fruits et légumes de saison, produits du frigo et du placard (oeufs, huile d'olive, yaourt, crème fraîche...). Les huiles essentielles nécessaires à certaines recettes se trouvent en pharmacie ou magasins de produits biologiques.



La lithothérapie avec Murielle Toussaint

Murielle Toussaint est naturopathe et journaliste, spécialisée dans le domaine de la santé. Elle est l'auteur aux Éditions Mosaïque-Santé de plusieurs ouvrages : *Les Points qui guérissent*, *Les épices qui guérissent*, *Mon cahier de lithothérapie* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé* depuis de nombreuses années, dont l'une est consacrée à la lithothérapie.

Des pierres et des élixirs de cristaux pour être en meilleure santé

Saviez-vous que les pierres pouvaient agir sur nos émotions et, plus généralement, sur notre santé ? Chacune d'entre elles, en fonction de sa composition, de sa structure ou encore de sa couleur, a des vertus spécifiques. Murielle Toussaint vous explique dans ce cahier comment les utiliser pour bénéficier de leurs propriétés, vous sentir mieux et même soigner vos petits soucis de santé. Selon les cas, vous pourrez faire appel aux élixirs de cristaux ou glisser une pierre dans votre poche, la porter en pendentif...



Murielle Toussaint, après avoir expliqué, dans le premier cahier de lithothérapie, comment utiliser les pierres pour bénéficier de leurs propriétés, se sentir mieux et même soigner ses petits soucis de santé, propose avec ces cahiers d'utiliser la lithothérapie pour le bien-être des petits et pour soulager leurs bobos du quotidien et de se soigner avec les pierres qu'on trouve en France et alentour.

La lithothérapie est un soin complémentaire non invasif et sans effets secondaires, qui convient très bien aux enfants. Les pierres rééquilibrent efficacement et en douceur l'organisme des petits et leur font bénéficier naturellement des propriétés des minéraux et oligo-éléments qu'elles contiennent.

Les enfants n'ont pas les blocages psychologiques que peuvent avoir les adultes à l'esprit plus cartésien vis-à-vis des thérapies énergétiques, ce qui les rend particulièrement réceptifs à la lithothérapie. Par ailleurs, ils sont très sensibles à l'énergie des pierres et les effets bénéfiques se font généralement sentir plus rapidement chez eux que chez les adultes.

L'idée du Cahier de lithothérapie locale est de privilégier ici aussi le circuit court. D'essayer de trouver au plus près de nous ce dont nous aurions besoin, simplement en se baissant, au gré de nos promenades, ou en achetant des pierres venues des environs.

► Mon cahier de Lithothérapie

Murielle Toussaint

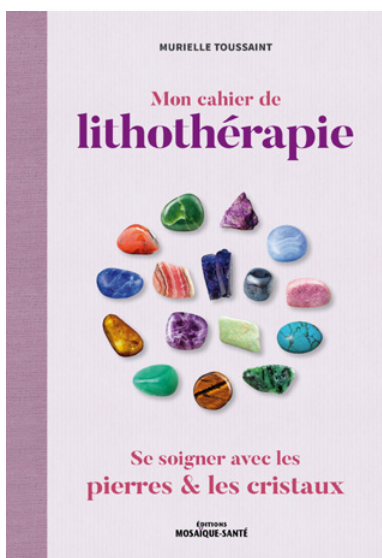
64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391341

Code : MCLI

9 €



► Mon cahier de Lithothérapie pour les enfants

Murielle Toussaint

64 pages

16,5 x 24 cm

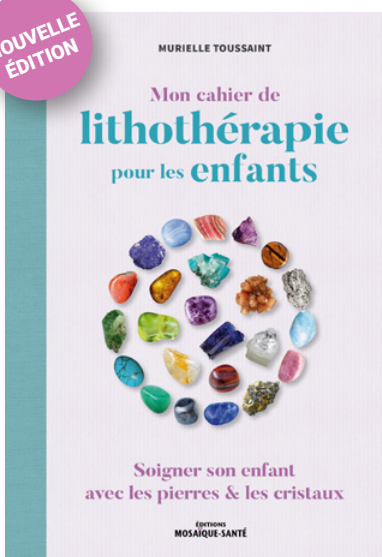
9782849392393

Code : MCLE2

9 €



NOUVELLE ÉDITION



► Mon cahier de Lithothérapie locale

Se soigner avec les pierres de chez nous

Murielle Toussaint

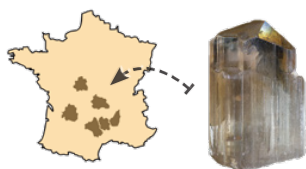
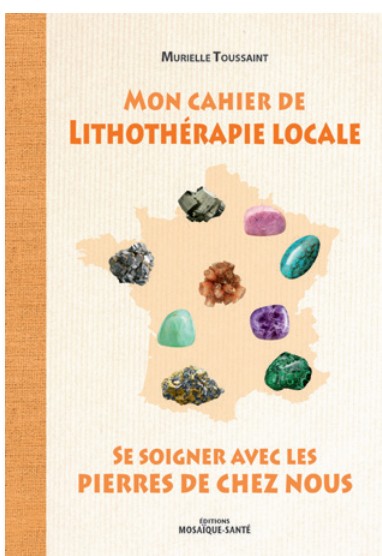
64 pages

16,5 x 24 cm

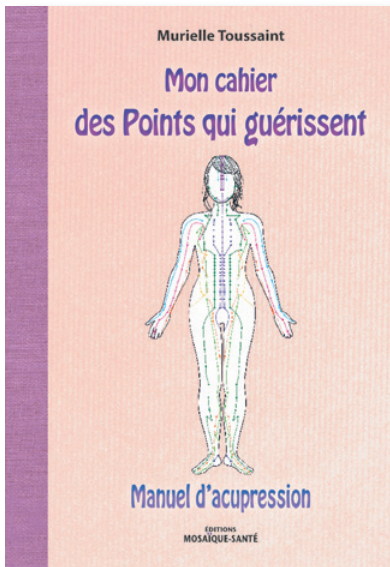
9782849391662

Code : MCLL

9 €



Les cahiers de Murielle Toussaint



► Mon cahier des Points qui guérissent Manuel d'acupression

Murielle Toussaint

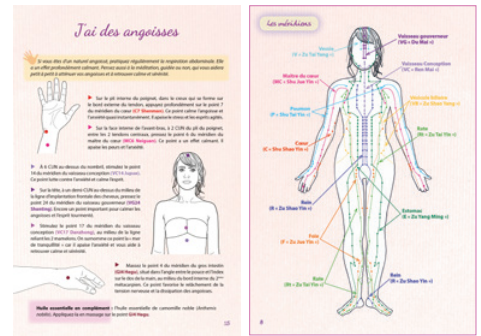
64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391556

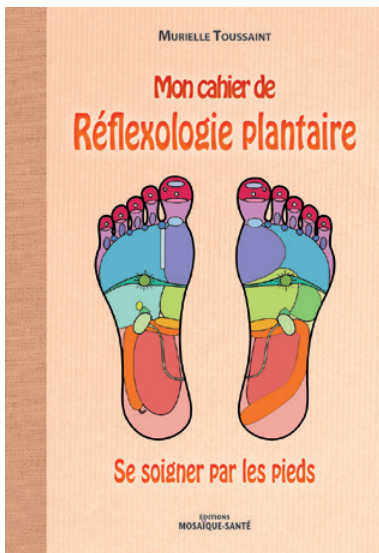
Code : MCPG

9 €



Ce cahier, répertorié par troubles, a pour objectif de nous permettre d'utiliser facilement l'acupression afin de soulager nos petits maux quotidiens. Pour chaque problème de santé, les points à stimuler et leur emplacement sont indiqués et illustrés afin que le geste soit aussi simple que rapidement efficace.

À chaque fois, une huile essentielle est proposée en application sur les points pour un effet thérapeutique maximum. L'action physique et énergétique de certaines huiles essentielles bien choisies renforcent l'action thérapeutique de l'acupression.



► Mon cahier de Réflexologie plantaire

Murielle Toussaint

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391334

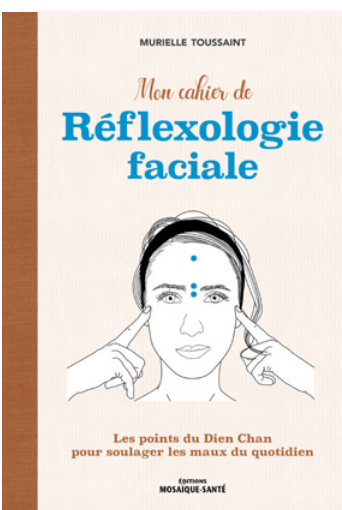
Code : MCRE

9 €



Sur nos pieds, chaque organe est représenté...

Sur et sous nos pieds, orteils y compris, se reflète chacun de nos organes. Basée sur les principes de l'énergétique chinoise, la réflexologie plantaire agit sur les méridiens et sur la circulation d'énergie dans l'organisme par la stimulation des zones réflexes situées sur les pieds. Dans ce cahier accessible à tous, Murielle Toussaint nous explique, grâce à des schémas simples, comment trouver sur nos pieds les zones efficaces et comment les masser pour résoudre la plupart des petits ennuis de santé : maux de tête, nausées, rhume, maux de dos, coup de fatigue... Chaque trouble est aussi abordé sous l'angle des cinq éléments de la tradition chinoise, de leur relation à chaque organe et de leurs affinités avec les huiles essentielles que l'on peut associer pour renforcer l'effet du massage réflexe.



► Mon cahier de réflexologie faciale

Les points du Dien Chan pour soulager les maux du quotidien

Murielle Toussaint

96 pages couleurs

16,5 x 24 cm

9782849392034

Code : MCRF

10 €

Parution le 12/01/2022

La réflexologie du visage, aussi appelée Dien Chan, est une méthode de réflexologie facile et efficace qui soulage la douleur, relance l'énergie et stimule les défenses immunitaires, soutenant ainsi les facultés d'autoguérison. Contrairement aux autres techniques d'acupression, elle s'exerce uniquement sur la tête, ce qui permet de la pratiquer en toute discrétion, partout et n'importe quand. Pas besoin d'appareil compliqué, vos doigts ou un crayon à pointe arrondie feront parfaitement l'affaire !

Le champ d'action de la réflexologie faciale est très large et peut aider à venir à bout de toutes sortes de maux tels que : troubles cutanés (eczéma, psoriasis...), troubles nerveux (stress, déprime, angoisse, insomnies...), douleurs articulaires et musculaires, problèmes digestifs, migraines et maux de tête, troubles circulatoires, problèmes respiratoires et ORL (asthme, rhume, sinusite, toux...), allergies, etc.

Répertorié par ordre alphabétique des troubles, ce cahier est un outil pratique qui permet d'utiliser facilement la réflexologie faciale. Pour chacun des 45 problèmes de santé présentés, les points à stimuler et leur emplacement sont clairement indiqués grâce aux 150 dessins qui permettent de les localiser précisément en un coup d'œil.



Faites vous-même vos potions magiques, vos onguents... vos remèdes naturels et vos produits de beauté « maison » avec MOUNE

NOUVELLE ÉDITION



► Mon cahier de sorcière guérisseuse

Grimoire de potions magiques, onguents bienfaisants, huiles enchanteresses et bien d'autres recettes !

Moune
Illustrations de Nat Sinob
64 pages
16,5 x 24 cm

9782849392676

Code : MCSG2

9 €

Réédition de *Mon cahier de Sorcière pour devenir immortel.le*



9 782849 392676

Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de dix ans, elle anime et organise des ateliers et des stages au sein de « L'Atelier éconaturel » (www.lateliereconaturel.net). Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, dont *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*, *Mon cahier de produits ménager* et *Mon manuel de sorcière*. Elle tient par ailleurs la rubrique « Fait-Maison » du magazine *Rebelle-Santé*.

Nat Sinob, a longtemps travaillé comme maquettiste dans l'édition jeunesse, et a illustré des livres pour enfants. Elle poursuit aussi un travail artistique plus personnel en réalisant des œuvres plastiques, avec le papier comme matériau de base.



► Mon cahier de Sorcière Pour devenir irrésistible

Moune
Illustré par Nat Sinob
64 pages
16,5 x 24 cm

9782849391211

Code : MCSO 2

9 €



9 782849 391211

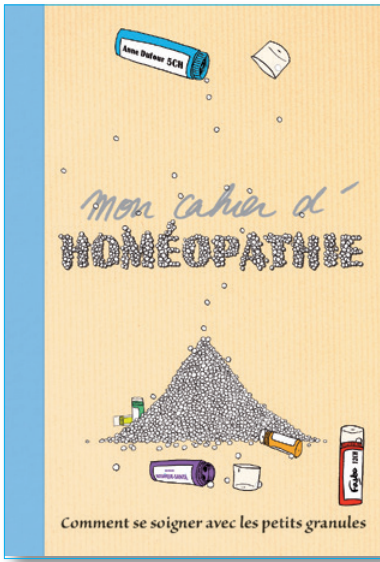


Vous rêvez d'un grimoire ? Abracadabra !

Voici les cahiers parfaits pour redécouvrir les vertus des plantes sacrées et fabriquer une centaine de potions de soin naturelles. Teintures-mères, élixirs, hydrolats, baumes, onguents, huiles, etc. : chacune des recettes est expliquée pas à pas, et vous pouvez les décliner à l'infini en ajoutant vos propres ingrédients. Non seulement c'est amusant, mais c'est aussi économique, et vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques ».

Des guides ludiques et pratiques, écrits par une sorcière tzigane bien sympathique !





► **Mon cahier d'Homéopathie**

Anne Dufour
 Illustré par Fasko
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391273
 Code : MCHO
 9 €



Homéopathie, mode d'emploi

Granules ou globules ? Combien de CH ? Combien de tubes ? Combien de temps ? À quelle heure je les prends ? Et ça marche aussi pour les animaux ? Anne Dufour répond dans ce cahier à toutes les questions que l'on peut se poser sur l'homéopathie et donne des conseils très pratiques pour choisir les remèdes les plus adaptés en fonction des symptômes.

Pour utiliser l'homéopathie dans toutes les circonstances, elle propose également des « trousse de secours » adaptées (spécial « bébé », « vacances », « sportifs », « femmes enceintes... »), et présente les 40 remèdes homéopathiques les plus courants et leurs indications.

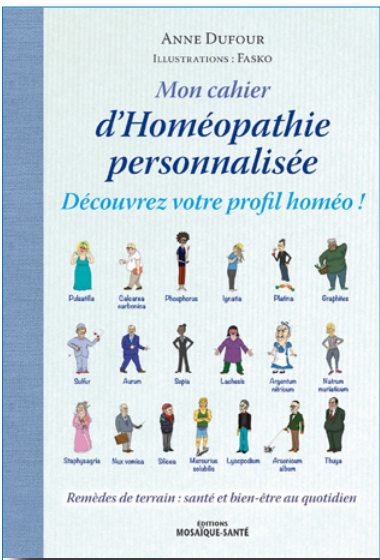
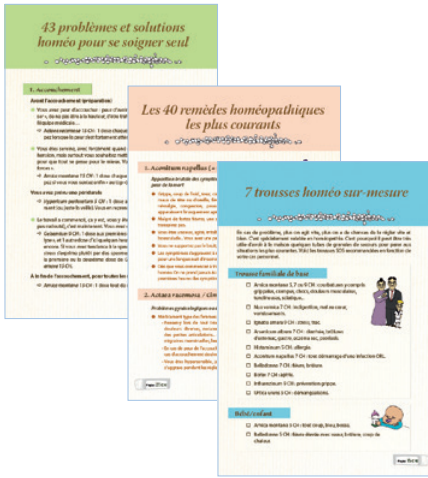
- 19 questions réponses pour bien se soigner avec l'homéopathie
- 7 trousse homéo sur-mesure
- 40 remèdes homéopathiques les plus courants
- 43 problèmes et solutions homéo : de « Accouchement » à « Toux », les meilleurs conseils homéo pour se soigner seul
- Des cases à cocher pour ne rien oublier chez le pharmacien
- Des illustrations des souches dont sont issus les médicaments homéopathiques et la traduction des noms latins.



L'homéopathie avec Anne Dufour

Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en nutrition, huiles essentielles et homéopathie. Elle a un certificat de formation en homéopathie et se soigne, entre autres, par homéopathie, depuis qu'elle est toute petite !

Fasko est illustrateur et caricaturiste.



► **Mon cahier d'Homéopathie personnalisée**

Anne Dufour
 Illustré par Fasko
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391488
 Code : MCHP
 9 €



Découvrez votre profil homéo !

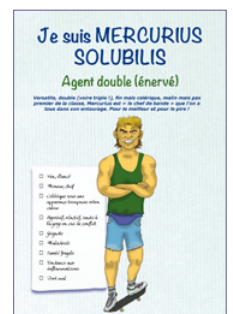
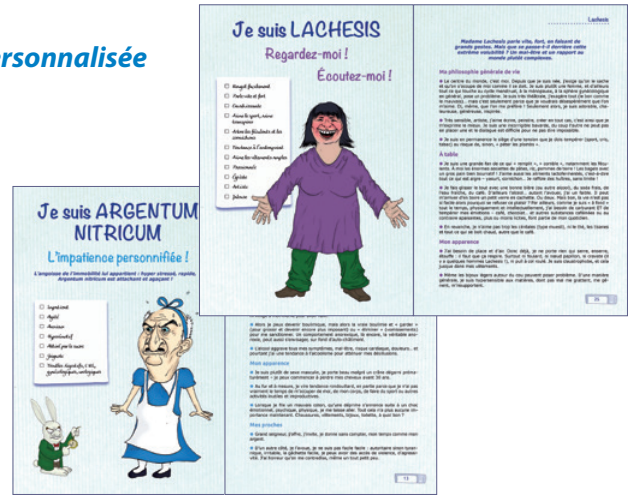
Remèdes de terrain : santé et bien-être au quotidien

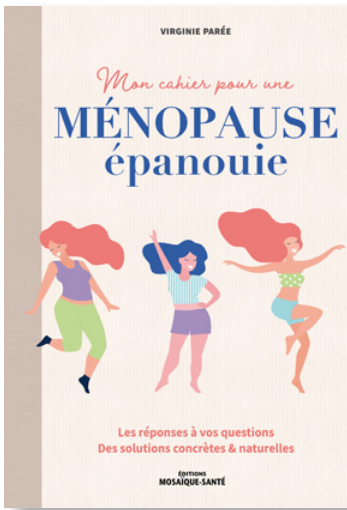
Avec *Mon cahier d'homéopathie, comment se soigner avec les petits granules*, Anne Dufour nous proposait un mode d'emploi de l'homéopathie, des trousse homéo sur-mesure, une description des 40 remèdes les plus courants et 48 problèmes et solutions homéo pour se soigner seul. Dans ce cahier, elle aborde les remèdes de « terrain » ou de fond en homéopathie.

Tout comme nous avons notre propre silhouette, tempérament, façon « d'être à la vie », chacun d'entre nous répond à un « profil homéopathique ». L'auteure décline dans ce cahier les 19 portraits les plus fréquents, avec leurs

traits plus ou moins marqués « dans la vraie vie », exagérés à dessein dans les caricatures du facétieux Fasko.

Ces portraits nous aident à déterminer notre profil (qui peut changer au fil de la vie) et, ainsi, notre remède de fond, utile en prévention des ennuis de santé, mais aussi en cas de maladie chronique. Connaître notre remède de fond nous permet également, en cas d'infection ou de maladie aiguë, d'améliorer l'efficacité des remèdes symptomatiques (détaillés dans *Mon cahier d'homéopathie, comment se soigner avec les petits granules*).





► **Mon cahier pour une ménopause épanouie**
Les réponses à vos questions - Des solutions concrètes & naturelles

Virginie Parée
 72 pages couleurs
 16,5 x 24 cm
 9782849392171
 Code : MCME
 9 €
 Parution le 15/02/2022



Coach en nutrition, **Virginie Parée** accompagne les personnes désireuses d'améliorer leur alimentation dans des contextes aussi variés que la gestion du poids, les maladies chroniques, le sport, la ménopause, etc. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages sur la nutrition et le bien-être, dont le succès *L'alimentation santé en pratique* aux éditions Mosaïque-Santé.

Quand la ménopause s'annonce, nous n'avons généralement plus qu'une envie : oublier ce corps qui se modifie et qui devient parfois inconfortable, avec ses bouffées de chaleur et ses sueurs nocturnes. Beaucoup d'entre nous se sentent isolées en franchissant cette étape naturelle du cycle féminin, alors que nous avons de nombreuses interrogations et inquiétudes : dois-je changer d'alimentation pour rester en forme et ne pas prendre de poids ? Comment mettre en place un contexte favorable au sommeil ? Comment mieux traverser les émotions

qui m'assaillent ? Comment réduire les bouffées de chaleur ? À travers des informations simples, des tests, des exercices, ainsi que des recettes de santé et de beauté faisant appel aux techniques et aux soins naturels tels que les tisanes, les huiles essentielles, la lithothérapie, la réflexologie, les massages, la cohérence cardiaque ou encore la respiration basifiante, ce cahier répond à nos interrogations et propose des clefs pratiques faciles à mettre en œuvre pour vivre une ménopause sereine et épanouie.



► **Mon cahier de Bien-être des 4 saisons**

Virginie Parée
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391358
 Code : MC4S
 9 €

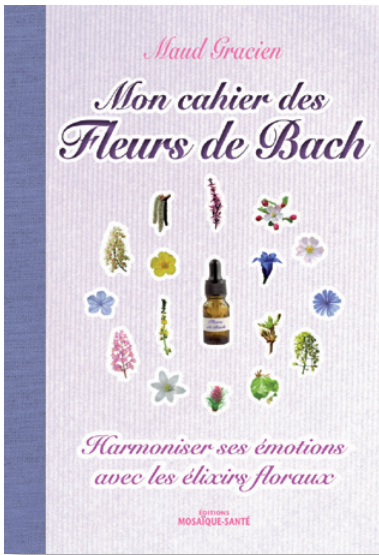
Bouger, manger, respirer, se relaxer au rythme de la nature



Ce cahier a pour vocation de vous accompagner au travers des saisons. Comment renforcer chacun des piliers qui fait de vous un être vivant, voilà ce que Virginie Parée vous propose d'explorer avec elle. Quelques outils très simples vont vous permettre de redevenir acteur en conscience de tous les actes du quotidien. Qu'il s'agisse de nutrition, de respiration ou d'émotions, c'est en opérant de petits changements au quotidien qu'on obtient des résultats étonnants. En construisant de nouveaux repères

personnels, on entre dans un cercle vertueux, créant ainsi un mieux-être dont on ne veut plus se départir.

Pour cela, l'auteure vous propose de redécouvrir quelques bases valables tout au long de l'année : reprendre contact avec ses sens, avec sa respiration, respecter les fondamentaux d'une alimentation saine et remettre son corps en mouvement, avec un « mode d'emploi » concret et complet pour tenir ces bonnes résolutions au fil des saisons.



► Mon cahier des Fleurs de Bach

Maud Gracien

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391433

Code : MCFB

9 €



Avec ce cahier, vous pourrez composer vos complexes personnalisés à partir des 38 élixirs floraux du Dr Bach, en fonction de vos propres troubles émotionnels.

La florithérapie aide à rééquilibrer les émotions de manière douce, naturelle, simple et efficace, et joue ainsi un rôle préventif dans de nombreuses affections physiques et psychologiques. On utilise les fleurs de Bach sous forme de gouttes à prendre dans la bouche, dans un peu d'eau ou en application locale. Sans accoutumance, elles sont simples à utiliser et conviennent à toute la famille : du bébé à l'âge avancé de la vie, et même aux animaux et aux plantes.

Maud Gracien, psychologue-psychothérapeute et conseillère agréée en Fleurs de Bach, après une présentation des 38 élixirs floraux, propose d'identifier ceux qui sont utiles selon les profils et les circonstances : découragement, addiction, déprime, irritabilité... 22 situations ou difficultés auxquelles on peut être confronté sont ainsi déclinées. « *Le patient de demain peut obtenir de l'aide et des conseils d'un frère aîné qui l'aidera dans son effort* », a écrit le Dr Bach. Guidée par ces mots, l'auteure nous donne, dans cet ouvrage, tous les outils pour réaliser une préparation personnelle, unique, répondant à notre état émotionnel du moment.

À partir de situations concrètes : *je suis dans la lune, je me sens vide d'énergie, je me sens résigné, je m'en veux...*, l'auteure associe un élixir et nous montre la voie du mieux-être et de la guérison.

Un joli cahier illustré pour connaître les élixirs floraux et apprendre à les choisir pour nous ou pour les autres.

Maud Gracien est psychologue-psychothérapeute. Après avoir expérimenté les fleurs de Bach pour elle-même et ses proches, elle a eu très vite envie de les proposer dans le cadre de son activité de psychothérapeute. Ayant de beaux et bons retours, elle a poursuivi les niveaux de formation proposés par le centre Bach jusqu'à obtenir le certificat professionnel des conseillers en Fleurs de Bach. Elle pratique aussi les thérapies EMDR et TAT.



► Mon cahier de Sophrologie

Perline Noisette

Illustré par Camille Virolleaud

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391297

Code : MCDS

9 €



Perline Noisette, ingénieure, docteure ès sciences-technologie-société, analyste programmeuse, journaliste scientifique, quadrilingue, est sophrologue diplômée RNCP depuis 2012. Dans un monde stressé, elle s'aperçoit qu'elle ne veut plus rester dans ce tourbillon délétère et cherche donc comment travailler sans altérer sa santé, tout en aidant les autres à faire de même. Elle décide alors de devenir sophrologue, ce qui correspond mieux à ses attentes humaines. Son activité de sophrologue s'inscrit dans une démarche de mieux-être et de bien-être. Elle exerce sous le nom de Sophrologie et Compagnie®.

Camille Virolleaud, peintre et vidéaste. Après ses études d'art graphique, elle travaille comme vidéographe et a réalisé plusieurs films de création. Elle peint à l'acrylique sur toile et illustre aussi des livres à l'aquarelle.

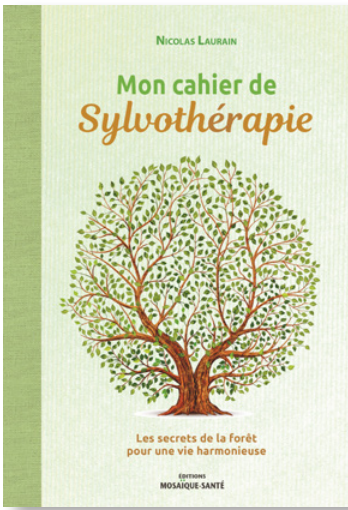
La sophrologie en pratique

La sophrologie est connue comme une méthode de relaxation, mais elle est infiniment plus que ça. Être bien en toute circonstance, dépasser ses blocages, ses peurs, ses difficultés, affronter les aléas de la vie sans s'écrouler, ne sont que des exemples de ce que la sophrologie peut apporter au quotidien.

Ce cahier de sophrologie est destiné à vous donner des pistes pour surmonter les soucis du quotidien. Et avancer sur le chemin de l'harmonie et de la conscience.

Ce cahier n'est pas magique, il ne réglera pas les problèmes d'acouphènes ou de fibromyalgie, mais, en pratiquant la sophrologie régulièrement, on peut se sentir bien mieux, apprendre à réagir à une mauvaise nouvelle, à un événement soudain, et en fin de compte à être, globalement, plus calme et plus en accord avec soi-même.





► **Mon cahier de Sylvothérapie**
Les secrets de la forêt pour une vie harmonieuse

Nicolas Laurain

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391693

Code : MCSY

9 €

Parution le 23/02/2021



La sylvothérapie, ou « bain de forêt », invite à se reconnecter à la nature pour apaiser son mental et améliorer sa santé. Scientifiquement prouvé, le pouvoir bienfaisant des arbres permet en effet de réduire le stress, de booster l'énergie, de réduire la pression artérielle et même de renforcer le système immunitaire.



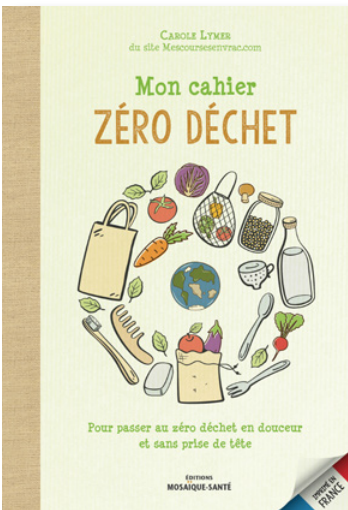
Nicolas Laurain, sylvothérapeute pratiquant l'énergétique, est le fondateur de SYLVOTerreHappy, un centre qui allie séances de magnétisme en cabinet et séances de sylvothérapie en pleine nature. Unique, cette approche permet de s'harmoniser au cœur de la nature et de retrouver un épanouissement personnel, familial et professionnel.

Suivez le guide pour un bain de forêt réussi et ressourçant.



Pour vivre l'appel de la forêt et en recevoir tous les bénéfices physiologiques et émotionnels, le sylvothérapeute Nicolas Laurain vous invite à quatre sorties sylvatiques saisonnières, au cours desquelles vous avancerez pas à pas dans la découverte de cette pratique.

Comment reconnaître « son » arbre ? Certains arbres sont-ils à éviter ? Peut-on pratiquer la sylvothérapie en hiver ? Ce cahier illustré répond à vos questions et vous donne tous les exercices et les conseils pratiques pour tirer profit de vos promenades : respiration, pleine conscience, relaxation, marche pieds nus, etc., n'aura plus de secrets pour vous.



► **Mon cahier Zéro déchet**
Pour passer au zéro déchet en douceur et sans prise de tête

Carole Lymer

64 pages

16,5 x 24 cm

Façonnage : broché

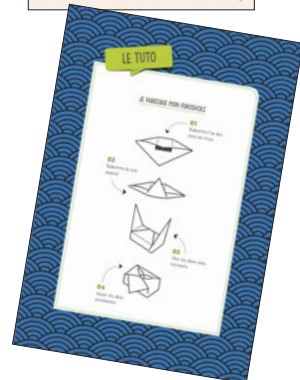
9782849391808

Code : MCZD

9 €

Parution le 14/04/2021

Collection : « Mes cahiers »

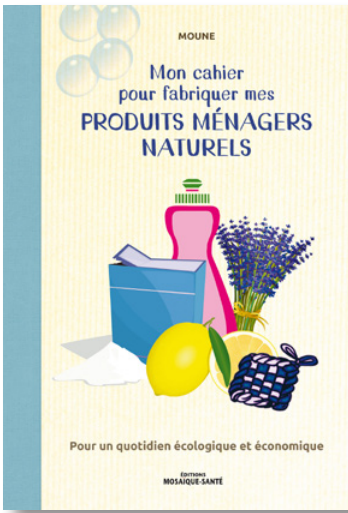


Carole Lymer, fondatrice de Mes courses en vrac, première boutique zéro déchet et vrac en ligne. Diplômée de Sciences Po, elle se passionne pour l'entrepreneuriat en rejoignant Euratechnologies, l'un des plus gros incubateurs de France, avant de partir à la rencontre d'entrepreneurs du changement à travers le monde. Elle découvre alors une nouvelle façon de vivre et de consommer, et se lance dans la grande aventure du zéro déchet, qu'elle partage à travers un blog, qui deviendra ensuite la boutique du zéro déchet.

Tendre vers le zéro déchet dans sa vie quotidienne est le défi relevé par des milliers de personnes depuis quelques années. Mais on ne sait pas toujours par quoi commencer.

Ce cahier pratique illustré accompagne le lecteur dans cette démarche en présentant 6 étapes clés pour s'engager dans le processus du zéro déchet sans stress et en douceur. Cuisine, nettoyage, hygiène, courses, vêtements, etc. : des alternatives faciles à mettre en place au quotidien, en suivant à son rythme le programme proposé, ou en piochant conseils et astuces au fil des pages.

Le coup de pouce en plus : des recettes et des fiches DIY permettent de réaliser ses fabrications maison à base d'ingrédients simples pour limiter son impact déchet.



► **Mon cahier pour fabriquer mes produits ménagers naturels**
Pour un quotidien écologique et économique

MOUNE

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391716

Code : MCPM

9 €



Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de 10 ans, elle anime et organise des ateliers et des stages d'autonomie au sein de l'association L'Atelier éco'naturel. Elle écrit chaque mois la rubrique « Fait-Maison » du magazine *Rebelle-Santé*. Elle est l'auteure des *Cahiers de sorcières* et de *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*.

Nettoyer efficacement la maison du sol au plafond avec des produits sains et naturels, c'est possible grâce aux 80 recettes de ce cahier. Oubliés les perturbateurs endocriniens, les tensioactifs polluants et irritants, les gaz toxiques... Avec seulement quelques ingrédients faciles à trouver (bicarbonate de soude, argile, vinaigre blanc, savon noir, huiles essentielles...), vous fabriquerez lessive, détachant, liquide vaisselle, produit pour lave-vaisselle, pour faire les vitres, pour laver le sol, désinfectant, crème à récupérer, etc. Résultat : des économies réalisées, une

santé préservée et moins de pollution ! 100 % écologiques, toutes les recettes ont été testées par l'auteure. La plupart sont faciles et rapides à réaliser. C'est maintenant à vous de jouer pour créer vos produits ménagers maison.



► **Mon cahier de remèdes & recettes au bicarbonate**
La solution efficace, écologique et économique

64 pages

16,5 x 24 cm

Façonnage : broché

9782849391754

Code : MCRB

9 €

Parution le 11/05/2021

Collection : « Mes cahiers »

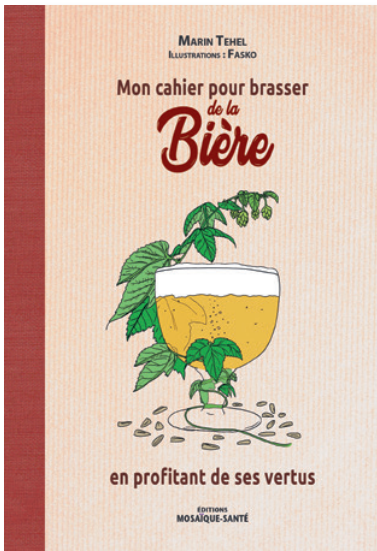


Le bicarbonate, c'est la petite poudre magique qui fait tout : grâce à lui, vous pouvez vivre dans une maison saine, nettoyer sans produit chimique, soigner les petits maux du quotidien, préserver votre santé, embellir votre peau, vous détendre et vous relaxer, prendre soin de votre animal de compagnie, etc.

Non seulement il fait tout briller dans la maison du sol au plafond, mais il vous rend aussi la vie plus facile au jardin et en cuisine. Quant à ses effets bénéfiques sur la santé, ils font leur preuve depuis les Égyptiens de l'Antiquité. On vous le garantit : le bicarbonate va devenir votre meilleur ami !

Classés par indications, vous trouverez dans ce cahier plus de 150 recettes et remèdes futés à base de bicarbonate, économiques et 100 % écologiques.

Résolution pratique, chaque astuce détaille la liste précise des ingrédients, la réalisation étape par étape et tous les conseils d'utilisation nécessaires.



► **Mon cahier pour brasser de la bière**
en profitant de ses vertus

Marin Tehel
 Illustrations : Fasko
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391655
 Code : MCBB
 9 €



Marin Tehel travaille dans une brasserie depuis plusieurs années et brasse lui-même sa bière artisanale. Passionné par les procédés de fermentations naturelles, il réalise également de nombreuses boissons, notamment à base de kombucha et de kéfir.
 Illustrations : Fasko

Depuis quelques années, la bière artisanale a le vent en poupe et chacun veut brasser la sienne. Tant mieux ! Car en faisant soi-même son breuvage, on sait exactement ce qu'on y met. Et si on la consomme avec modération, la bière peut également être bénéfique pour votre santé : elle améliore la digestion, le fonctionnement des reins, fait baisser le « mauvais cholestérol », augmente la densité osseuse et apporte les bonnes vitamines B essentielles au système nerveux. Quant à son houblon, il chasse le stress et aide à bien dormir.
 Alors comment profiter au mieux de toutes ses vertus ? **Marin Tehel** vous guide dans le choix des ingrédients selon vos goûts et vous explique étape par étape comment brasser votre bière (bio bien sûr !) à la maison.
 À la vôtre !



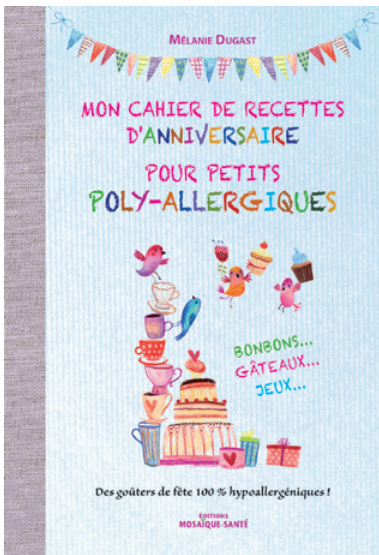
► **Mon cahier de recettes kombucha et kéfir**
Boissons fermentées naturelles et pickles faits maison

Marin Tehel
 64 pages couleurs
 16,5 x 24 cm
 9782849391761
 Code : MCKO
 9 €
 Parution le 14/09/2021



Découvrez tous les secrets et les bienfaits du kombucha et du kéfir de fruit ces agents de fermentation naturels sans colorant ou conservateur de synthèse, qui permettent de préparer rapidement des boissons saines et délicieuses. Une parfaite alternative aux sodas du commerce, toujours trop sucrés et bourrés d'additifs !
 Pour profiter au mieux de leurs vertus, Marin Tehel vous guide dans le choix des ingrédients et vous propose des recettes à expérimenter et à siroter sans modération, car la fermentation apporte des probiotiques qui renforcent le système immunitaire et nourrissent la flore intestinale. Elle consomme également 80 % du sucre présent dans ces préparations, le transformant en substances bénéfiques telles que vitamines, acides organiques et enzymes.
 Le petit plus : des recettes de légumes lacto-fermentés, qui utilisent le même procédé de fabrication que les boissons au kombucha et au kéfir. À vous de jouer !





► **Mon cahier de recettes d'Anniversaire pour petits poly-allergiques**

Mélanie Dugast
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391327
Code : MCPA
9 €



Des goûters de fête 100 % hypoallergéniques !

Mélanie Dugast a concocté ces recettes pour que sa petite dernière, 3 ans, poly-allergique, puisse avoir un bel anniversaire et inviter ses copains et copines, comme les autres, avec des bonbons, des gâteaux, des jeux... Tout cela sans être malade et donc sans avaler ni gluten, ni produits laitiers ni aucun des allergènes bien connus des poly-allergiques : du sésame aux cacahuètes en passant par les œufs.

Bonbons nounours aux fruits, sucettes, guimauves, cookies, fondants au chocolat, langues de chat, tartes, brownies, clafoutis... Elle propose aux parents démunis une multitude de recettes pour des goûters variés dont toute la famille et tous les amis peuvent profiter, sans risque d'allergie ou d'intolérance !

Et pour que les enfants s'amuse avec des jeux sains et naturels, elle a également adapté des recettes faciles à réaliser à la maison avec des ingrédients naturels « autorisés » aux petits poly-allergiques : pâte à sel, pâte à patouille et pâte à modeler pour que les petits laissent libre cours à leurs talents d'artistes !

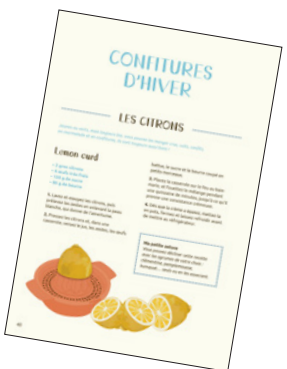


Mélanie Dugast, auteure de trois livres de cuisine de recettes quotidiennes pour allergiques, est la jeune maman de deux petites filles dont la dernière, 3 ans, est poly-allergique ; c'est-à-dire qu'elle ne peut manger ni produits laitiers, ni céréales (gluten), ni œufs, ni fruits à coque, ni sulfites... Autant d'ingrédients que l'on trouve dans tous les bonbons, les gâteaux et les plats préparés ! Mélanie veut que sa petite fille ait la même vie que n'importe quel enfant, alors elle a décidé d'opter pour le « fait-maison » et réalise elle-même de délicieuses recettes avec tous les ingrédients « autorisés ».



► **Mon cahier de confitures des 4 saisons Recettes gourmandes & étonnantes avec moins de sucre !**

Nat Sinob
64 pages
16,5 x 24 cm
Façonnage : broché
9782849391778
Code : MCCO
9 €
Parution le 11/05/2021
Collection : « Mes cahiers »



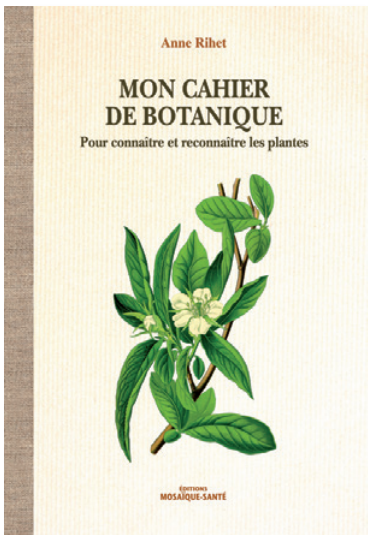
Graphiste et illustratrice, Nat Sinob ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, elle a partagé sa connaissance des plantes dans *Plantes sauvages comestibles* et *Champignons comestibles*, aux éditions Mosaïque-Santé.

Virtuose des saveurs, Nat Sinob nous ouvre son cahier de recettes et nous offre une centaine d'idées pour retrouver la saveur incomparable des confitures maison. Laissez-vous tenter par l'incontournable confiture à la fraise, le lemon curd et la gelée de mûres, ou osez des alliances plus inattendues, subtiles et gourmandes, avec la confiture d'abricots au gingembre et à la fleur d'oranger, celle des prunes rouges au thé noir ou encore la confiture de fleurs de trèfle au miel.

Classées par saison, à base de fruits et de légumes, les inconditionnels de la cueillette trouveront aussi des idées pour préparer les fleurs et les baies sauvages comestibles.

Les recettes sont expliquées avec simplicité et précision, avec les tours de main et les astuces pour préparer les fruits correctement avant de les cuire. Et pour des confitures toujours aussi savoureuses, mais meilleures pour la santé, les quantités de sucre ont été revues à la baisse.

Amateurs de douceurs, ce cahier fera votre bonheur !



► **Mon cahier de botanique**
Pour connaître et reconnaître les plantes...

Anne Rihet
 96 pages couleurs
 21 x 29,7 cm
 9782849390290
 Code : MCB 1
 10 €



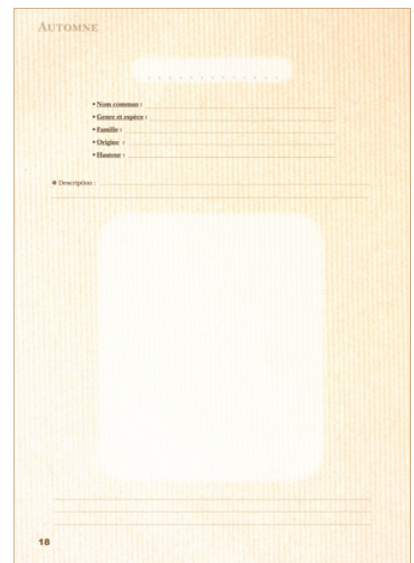
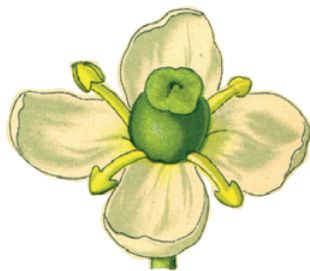
Anne Rihet, férue de musique et de botanique, a étudié le clavecin et le piano, enseigne le piano et a suivi des cours à L.A.R.H, Association pour le renouveau de l'herboristerie. Elle écrit la rubrique sur la botanique dans le mensuel *Rebelle-Santé*.

Pour connaître et reconnaître les plantes...

Illustré de photos et de gravures anciennes, ce beau cahier composé de 48 fiches botaniques nous invite à observer et à reconnaître, saison après saison, les plantes qui nous entourent, à découvrir de quelles régions elles sont originaires, quelles sont leurs périodes de floraison, comment elles se reproduisent et ce qui les caractérise, et à profiter de leurs bienfaits lorsqu'elles ont des vertus thérapeutiques...

Vous guetterez ainsi les styles rouges du noisetier qui apparaissent dès la fin du mois de janvier, vous reconnaîtrez, au printemps, les chatons du bouleau blanc, vous observerez, en été, les corymbes délicats de l'achillée millefeuille, et à la fin de l'hiver, les glomérules du mimosa...

Vous pourrez également réaliser votre propre herbier en collant des fleurs séchées, des photos, ou en dessinant, sur les pages réservées, les végétaux que vous aurez identifiés.



La vie Au jardin



Entomologiste de formation, **Vincent Albouy** est un naturaliste passionné et engagé. Il est l'auteur de nombreux livres sur les insectes, les oiseaux, la découverte de la nature ou le jardinage naturel, parus aux éditions Larousse, Terre vivante, Gallimard, Flammarion, Delachaux & Niestlé, entre autres. Il vit et travaille au cœur de la Saintonge, dans un petit village entre Saintes et Saint-Jean-d'Angély.

► Favoriser la biodiversité dans son jardin 12 défis à relever au fil des saisons

Vincent Albouy

208 pages

15 x 21 cm

9782849391853 - Code : MBJ125

15,90 €

Façonnage : broché



Nous pouvons tous faire un geste pour préserver la nature et la biodiversité.

Ce livre vous propose de devenir un acteur engagé grâce à douze défis concrets, un par mois sur une année, à réaliser seul ou en famille. En ville ou à la campagne, chaque défi explique étape par étape comment et pourquoi transformer votre jardin en refuge pour insectes, oiseaux et petits mammifères.



Pour vous accompagner, vous trouverez plus de 70 fiches illustrées pour cultiver les plantes qui attirent la petite faune ; des pas à pas pour réaliser nichoirs, hôtels à insectes, mini-réserve intégrale, points d'eau, etc. ; ainsi que l'adaptation de chaque défi à la terrasse, au balcon ou à l'appui de fenêtre.



Gérard Petit vit en Normandie et élève des poules depuis plus de dix ans, pour son plus grand bonheur et celui de toute sa famille. En 2018, il crée le site « monpoulailler.com », dans lequel il partage sa passion pour nos amies les poules, qui est suivi par près de 30 K visiteurs par mois.

► J'éleve des poules dans mon jardin Le guide pour se lancer et manger de bons œufs frais !

Gérard Petit

128 pages

15 x 21 cm

9782849392157 - Code : MPJ 132

15,90 €

Façonnage : broché



Élever des poules dans son jardin est devenu une véritable passion pour les Français. À tel point que nos cocottes sont passées du statut de simple animal de basse-cour à celui d'animal de compagnie, au même titre que le chat ou le chien.

Il faut dire que les avantages sont nombreux à posséder quelques volailles : assurance d'avoir des œufs frais, production d'engrais naturel à partir des déjections, recyclage d'une partie des déchets domestiques, intérêt pédagogique pour les plus jeunes...

Destiné aux débutants, ce guide pratique très illustré donne tous les conseils indispensables pour choisir et élever des poules dans son jardin, de l'habitat à la nourriture, en passant par les soins et le matériel.

Le top 10 illustré des races de poules pour débuter : description, comportement, prix, utilisation, avantages et inconvénients.

Le poulailler idéal en fonction des besoins : pour petit ou grand jardin, le construire ou l'acheter, l'aménager et l'entretenir.

Comprendre ses poules : anatomie et biologie, décrypter leur langage, savoir les rassurer, la hiérarchie du poulailler, etc.

Des poules heureuses au jardin : les protéger des prédateurs, les plantes à mettre et les toxiques à oublier, créer des zones d'ombre, etc.

Les réponses pratiques à des problèmes concrets : comment attraper une poule ? Que faire si une poule ne pond pas ? Faut-il obligatoirement un coq pour avoir des œufs ?...



COLLECTION ÉCOPRATIQUE

POUR UNE VIE QUOTIDIENNE ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE



► **Et si vous faisiez tout vous-même au jardin ?**
Manuel pratique d'autonomie - un jardin 100 % écologique

Angela David
 336 pages
 19 x 24 cm
 9782849391730

Code : MEP3
 20 €
 Collection : « Écopratique »
 Façonnage : broché



Conseils, techniques et astuces qui ont fait leurs preuves pour jardiner au naturel

« Jardinière-chercheuse » dans l'âme et ingénieure écologique depuis plus de trente ans, **Angela David** vit intensément sa passion pour les plantes et les écosystèmes en enseignant l'écologie, le développement durable et... en jardinant dans son potager angevin ! Son credo : adopter des pratiques de jardinage réfléchies et diversifiées, pour des jardiniers autonomes et heureux. Elle tient également depuis plus de vingt ans la rubrique mensuelle « Jardinage » du magazine *Rebelle-Santé*.

Un manuel de jardinage de 336 pages !

Plus de 1 000 conseils et astuces de culture, naturels et économiques, ils ont fait leurs preuves pour réussir et entretenir un potager.

Légumes, fruits, aromates : tout savoir sur la plantation, l'entretien, la protection, la récolte et la conservation. Permaculture, compostage, engrais verts, bonnes associa-

tions... toutes les techniques du jardinage écologique sont proposées, pour des récoltes plus saines et plus savoureuses, dans le respect de l'environnement.

Une somme de trucs et astuces réellement testés, issus de l'expérience de l'auteure.

De nombreuses illustrations pratiques, ainsi que des schémas de réalisation.

Un format très pratique, qui reste ouvert à plat grâce à sa fabrication spéciale.

Le concombre et le cornichon

LES ÉTAPES DE PRODUCE

CALENDRIER DE CULTURE

	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
S											

LA PRÉPARATION DU SOL

LES CONDITIONS DE CULTURE

LES ÉTAPES DE PRODUCE

LES ÉTAPES DE PRODUCE

CALENDRIER DE CULTURE

	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
S											

LA PRÉPARATION DU SOL

LES CONDITIONS DE CULTURE

LES ÉTAPES DE PRODUCE

LES ÉTAPES DE PRODUCE

CALENDRIER DE CULTURE

	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
S											

LA PRÉPARATION DU SOL

LES CONDITIONS DE CULTURE

LES ÉTAPES DE PRODUCE

LES ÉTAPES DE PRODUCE

CALENDRIER DE CULTURE

	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
S											

LA PRÉPARATION DU SOL

LES CONDITIONS DE CULTURE

LES ÉTAPES DE PRODUCE

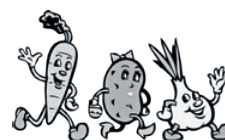


Sophie Lacoste est journaliste, rédactrice en chef du mensuel *Rebelle-Santé*.

Elle a écrit de nombreux ouvrages sur la santé naturelle, dont, aux éditions Mosaïque-Santé, *Mon cahier de recettes aux huiles essentielles*, *Mon cahier de tisanes*, *Mon cahier de remèdes et recettes au miel*...

► **Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?**
Manuel pratique d'autonomie - Pour une santé 100 % naturelle

Sophie Lacoste
 336 pages
 19 x 24 cm
 9782849391624
 Code : MEP 2
 20 €



Et si vous repreniez votre santé en main ?

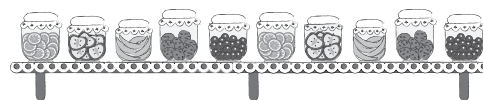
Réjouissons-nous des avancées de la science sans oublier que nous sommes souvent les mieux placés pour savoir ce qui nous fait du bien. Limitons le recours à la chimie et commençons par nous soigner avec ce que la nature met à notre portée. Et si on arrêtait d'aller chez le médecin pour la moindre goutte au nez ? Et si on décidait de déguster une bonne décoction de pommes, ou de mettre des épiluchures séchées de pommes de terre ou quelques cônes de houblon dans son oreiller pour s'endormir plutôt qu'avaler un somnifère ? Et si on profitait de chaque floraison de millepertuis pour se préparer une huile de la Saint Jean qui soignera toutes les peaux abîmées de toute la famille toute l'année ?

Vous n'imaginez sans doute pas à quel point votre santé dépend de vous. Non seulement vos habitudes, votre alimentation et votre état émotionnel sont déterminants, mais vous avez, autour de vous, des milliers de solutions économiques, écologiques et efficaces pour résoudre la plupart des petits tracas qui vous empoisonnent l'existence. Il existe des remèdes que vous n'auriez sans doute jamais imaginés : mettre une petite pomme de terre dans sa poche pour soulager sa crise hémorroïdaire, un savon de Marseille dans son lit pour ne plus avoir de crampes, une potion au vinaigre de cidre pour plonger dans les bras de Morphée... Allez, à vous de jouer ! Et, bien entendu, si les symptômes persistent, votre médecin sera toujours là pour vous soigner.

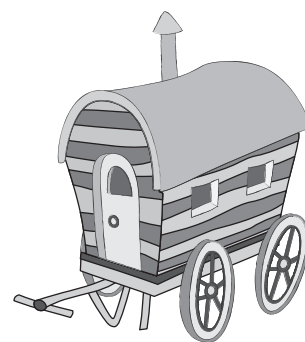


► **Et si vous faisiez tout vous-même ?**
Manuel pratique d'autonomie

Moune
 Illustré par Nat Sinob
 336 pages
 19 x 24 cm
 9782849391563
 Code : MEP 1
 20 €



Véritable manuel d'autonomie de la vie quotidienne, cet ouvrage conséquent met à disposition de toutes et tous l'essentiel des « pas à pas » pour réaliser soi-même nombre de ce que l'on a pris l'habitude d'acheter « tout fait ». Les intérêts sont multiples : c'est réellement très économique, on utilise bien moins de produits toxiques et c'est beaucoup plus rapide qu'on ne l'imagine.



Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de 10 ans, elle anime et organise des ateliers et des stages « d'autonomie » au sein d'une association : « L'Atelier éco'naturel ». Elle écrit chaque mois la rubrique « Fait-Maison » du magazine *Rebelle-Santé*. Elle est l'auteur des Cahiers de sorcières.

GLANER LA NATURE



► **Plantes sauvages comestibles**
Reconnaître - Cueillir - Cuisiner

Nat Sinob
160 pages
15 x 21 cm
9782849391686
Code : MPC 119
14,90 €



► **Champignons comestibles**
Reconnaître - Cueillir - Cuisiner

Nat Sinob
160 pages
15 x 21 cm
9782849391785
Code : MCC 120
14,90 €



Reconnaître Cueillir Cuisiner

La collection

Le temps d'une balade en forêt ou dans votre jardin, renouez avec la nature et retrouvez le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes, les champignons et les baies sauvages. Apprenez à les reconnaître et à les utiliser, dans de savoureuses préparations culinaires ou pour des recettes santé et beauté 100 % naturelles.

60 plantes et fruits à glaner dans la nature ou au jardin, 50 champignons comestibles à découvrir et les recettes pour les savourer !

Des fiches illustrées pour reconnaître les végétaux

Des recettes pour cuisiner les végétaux



© Adèle Paurat

Graphiste et illustratrice, **Nat Sinob** est une cueilleuse dans l'âme. Elle ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, sa connaissance des plantes lui permet de concocter des plats savoureux et originaux.

Grâce aux fiches très illustrées de ces guides pratiques, vous reconnaîtrez sans vous tromper les végétaux et les champignons les plus courants, mais surtout les plus intéressants à cuisiner. Description, époque et lieux de cueillette, parties à récolter, modes de préparation : rien n'est oublié.

Du panier à l'assiette, de 120 à 160 recettes classiques ou plus originales vous permettront de savourer vos récoltes et d'en faire profiter famille et amis.

Et bien sûr, retrouvez tous les conseils pour être un bon glaneur : les précautions à prendre, les bons accessoires, les différentes méthodes de préparation et de conservation, etc.



Hors collection



► Infusions & boissons bienfaitantes Mes recettes healthy & gourmandes

Bénédicte Malecki

160 pages

13,5 x 20 cm

9782849392140

Reliure : broché

Code : MIB136

14,90 €

Oubliez les infusions fades ou les tisanes de grands-mères !

Osez l'alliance du healthy & de la gourmandise grâce aux arômes subtils des 60 recettes inédites de ce livre.

Mélanges originaux créés par Bénédicte Malecki, naturopathe et auteure du blog culinaire et santé « Fais-moi croquer ! », ces infusions des temps modernes marient plantes « traditionnelles », plantes plus exotiques ou tendances (tulsi, rhodiola, maté, chanvre, moringa...), mais aussi fruits, légumes, épices et fleurs.

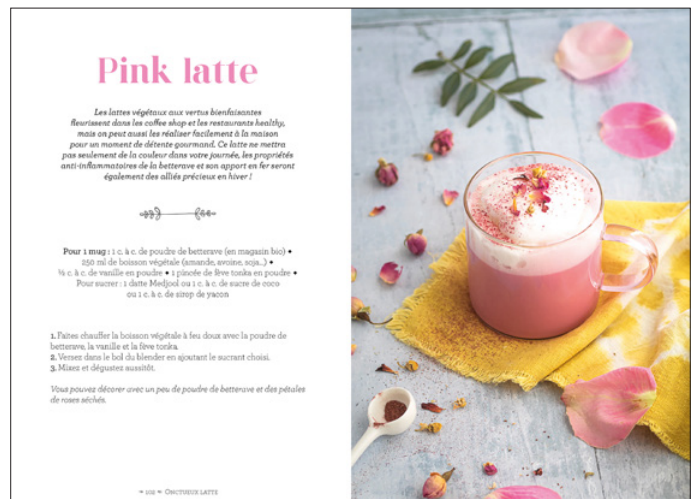
Alors que beaucoup « consomment » des plantes sous forme de gélules, peu de personnes connaissent réellement les vertus médicinales des boissons santé. Pourtant, les infusions sont faciles à réaliser et peuvent être autant, voire plus efficaces, que les préparations du commerce, les adjuvants en moins !

Dans cet ouvrage, vous trouverez des infusions détox, relaxantes, toniques, digestives, rafraîchissantes, boostant l'immunité, contre les maux de l'hiver, etc., ainsi que d'autres boissons healthy, des eaux infusées aux kéfirs, en passant par les lattes (boissons à partir de lait végétal). Chacune y trouvera son bonheur : il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée. Bonne dégustation !



9 782849 392140

Bénédicte Malecki partage depuis douze ans ses recettes joyeuses et colorées sur son blog « Fais-moi croquer ! » et sur les réseaux sociaux @faismoicroquer. Naturopathe certifiée, mais aussi auteure et photographe culinaire, elle transmet sa cuisine bienveillante et bienfaitante, ainsi que sa vision holistique du bien-être dans ses ateliers, e-books et conférences.





► **Mon grimoire de sorcière alchimiste**
Recettes magiques pour être belle et immortelle

Moune
 192 pages
 16,5 x 22,5 cm
 9782849392102
 Reliure : relié intégral
 Code : MGS 131
18 €



Sorcière tzigane, **Moune** a hérité de ses ancêtres les savoirs magiques des guérisseuses. Elle fabrique ses produits de santé et de beauté en leur transmettant les énergies bienfaitantes de la Terre et de la nature. Depuis plus de dix ans, elle partage ses connaissances lors de stages au sein de l'association L'Atelier éco'naturel. Elle tient la rubrique « Fait maison » du magazine Rebelle-Santé et est l'auteure de *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*, *Mon manuel de sorcière* et *Mon cahier de sorcière guérisseuse*, aux éditions Mosaïque-Santé.

Potions
 TOUT TERRAIN

BAUME AU calendula

- 1 c. à c. de macérat de calendula
- 1 c. à c. de cire d'abeille
- 1 c. à c. de beurre de vanille

STICK DE SOIN AU calendula

- 15 g. à c. de cire d'abeille
- 3 c. à c. de beurre de vanille
- 2 c. à c. de macérat de calendula
- 1 c. à c. de TF de calendula

BAUME DE violette

- 10 c. à c. d'EGS de violette (7 %)
- 2 c. à c. de macérat de violette (8 %)
- 1 c. à c. de cire d'abeille (15 %)

GEL L'apaisé

- 2 c. à c. de gel d'aloès vera
- 1 c. à c. de macérat de mélisse

Antiseptiques & CICATRISANTS

ONGUENT Abracadabra

- 2 c. à c. de beurre de vanille
- 1 c. à c. de macérat de calendula
- 1 c. à c. de TF de calendula

BEURRE antiseptique

- 1 c. à c. de macérat de calendula
- 1 c. à c. de beurre de vanille
- 10 c. à c. de beurre de calendula

ONGUENT cicatrisant

- 25 g de macérat de calendula
- 25 g de macérat de plantain
- 5 g de cire d'abeille

Hydrolats & EAUX FLORALES

Les eaux florales et les hydrolats sont deux effets qui s'obtiennent exactement de la même façon (par distillation). Absorbables, ils ont donc tous les avantages sans combi. Le vôtre vous donnera une douce de sorcière pour petit budget, réalisable avec un cuil-vapeur, une casserole en inox ou une cocotte, et des boudoirs.

Le principe

Une versée dans le cuil-vapeur, le cocon ou la casserole, bout et évapore. Cette vapeur de charge des principes actifs des plantes se gaine par le premier étage et vient se condenser sur la seconde, qui va se redresser dans le boudoir.

Avec un cuil-vapeur

- Ranger le fond de votre cuil-vapeur avec de l'eau distillée.
- Poser le premier étage du cuil-vapeur et mettre les plantes destinées. Poser le deuxième étage et placer en sautoir dedans.
- Remplir le cuil-vapeur en mettant le couvercle à l'envers.
- Faire attention à ce que le couvercle glisse parfaitement, sinon, mettez un torchon frotté autour afin que la vapeur d'eau ne s'évapore pas.
- Si le couvercle a des trous, les boudoirs ont du succès.
- Verser des glaçons dans la cocotte et mettre en route le fait-maison pour 45 min.
- À la fin, vous serez la belle surprise de trouver plein d'hydrolat dans votre boudoir !

La lune & SES ÉNERGIES

Rayonnant dans tous les domaines, la lune affecte quel bien notre corps, nos cycles, notre esprit, notre équilibre, notre sommeil, nos plantes. À chaque phase de la lune, il correspond une énergie spécifique, dont nous pouvons saisir les vibrations propres à nos accomplissements.

Influences lunaires

- Son influence physique :** les marées terrestres sont provoquées par la force gravitationnelle. En sachant que notre corps est composé de 70 % d'eau en moyenne, nous pouvons en conclure que les mêmes marées nous touchent avec plus ou moins d'impact selon les personnes.
- Son énergie magique :** perception intuitive, rêves psychiques, sommeil, amour, questions, fertilité, guérison, compassion, spiritualité, méditation.

Nouvelle lune

- Bien-être :** climat de cycle, possibilité de tout recommencer, départ de zéro, purifier les lieux de vie, repartir carpef pour laisser agir, moment clé pour les actes très importants, prise d'intention, début d'une journée, sensibilité à l'air, de l'eau et intuition étonnante.
- Beauté :** les cheveux coupés repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains, retarder la perte des cheveux (jusqu'à 3 jours après la nouvelle lune, jour de soins des ongles (pieds et mains)).
- Au jardin de plantes :** pas de récolte de plantes.

Lune croissante premier quartier (7 jours)

La Terre englobe la lune morte dans la tige, au-dessus du sol.

- Bien-être :** confortablement, montée des énergies, prospérité, c'est le moment de faire du bien aux autres, création intense, énergie de puissance, prise de décision et actions concrètes.
- Beauté :** un bon astisme, boudoir, bon boudoir à prendre du poids, élimination toxiques, c'est le moment pour les soins de la peau, car le sang afflue fortement (particules, peeling, traitements, soins des boutons ou des dermatoses, masques hydratants et de beauté), le peau est plus souple, les pores plus ouverts, elle est donc mieux préparée aux agressions extérieures ; les cheveux coupés repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains.

Lune croissante deuxième quartier (7 jours)

La Terre englobe la lune morte dans la tige, au-dessus du sol.

- Bien-être :** actualité intellectuelle, les relations et choses faites à cette période sont dans une « inflexion à court terme ».
- Santé :** soigner l'orgasme et les grandes fonctions organiques, renforts contre la fatigue, les vibrations du ton et du panchon.
- Beauté :** célébrer la perte des cheveux ; favoriser la croissance des cheveux et des ongles.



► Plantes sauvages comestibles & médicinales 100 plantes et baies à glaner dans la nature et au jardin

Sophie Lacoste & Nat Sinob

320 pages

19 x 24 cm

9782849392423

Reliure : broché

Code : MBI1

25,90 €

Le temps d'une balade, renouez avec la nature et retrouvez le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes sauvages comestibles et médicinales.

Pour les amoureux de la nature, du fait maison et de la santé au naturel, voici une bible inédite qui réunit les plantes sauvages comestibles et médicinales.

Plus de 100 fiches illustrées pour reconnaître sans se tromper les plantes comestibles et médicinales de nos régions : description précise, époque et lieux de cueillette, partie à récolter, méthode de conservation. Rien n'est oublié !

Pour chaque espèce, une riche iconographie pour une détermination botanique précise : une photo de la plante entière, une photo de la fleur ou de la baie, une photo des feuilles et un dessin botanique.

Plus de 470 recettes de cuisine salées et sucrées, de l'entrée au dessert, mais aussi de confitures, de sirops ou de liqueurs, vous permettront de savourer vos récoltes et d'en faire profiter famille et amis.

Près de 250 recettes de santé et de beauté (tisanes, décoctions, baumes, huiles, crèmes, lotions, etc.) pour bénéficier des bienfaits naturels des plantes et soigner les petits bobos du quotidien. Rhume, lumbago, migraine, verrue, peau grasse, cheveux secs : quel que soit le problème, il y a une plante dans la nature pour y répondre !

Nat Sinob

Cueilleuse dans l'âme, Nat Sinob ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, sa connaissance des plantes lui permet de concocter des plats savoureux et originaux. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages de recettes aux éditions Mosaïque-Santé, dont les succès Plantes sauvages comestibles, Champignons comestibles, Confitures des quatre saisons et Plantes sauvages en vins, liqueurs, jus & sirops.

Sophie Lacoste

Rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, Sophie Lacoste est l'auteur de plusieurs livres devenus des ouvrages de référence en matière de santé au naturel, notamment Plantes sauvages médicinales, D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent, Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ? et Mon cahier de recettes aux huiles essentielles, aux éditions Mosaïque-Santé.





► **Graines de sagesse**
Pensées inspirantes pour illuminer le quotidien & trouver l'équilibre intérieur

Davina Delor
 192 pages
 12 x 17 cm
 9782849392430
 Reliure : broché
 Code : MGD138
14 €



« Tout commence par un premier pas. »

Dans ce précieux recueil aux illustrations pleines de douceur, Davina vous offre des phrases d'éveil à piocher au hasard de votre lecture, au jour le jour.

Remplies de sagesse et d'amour vibrant, ces pensées inspirantes incitent à la réflexion et la bienveillance. Hymne à la vie, elles vous invitent à poser un regard nouveau sur vous et sur le monde, pour en découvrir et en savourer pleinement toutes les richesses.

Elles vous soutiendront et vous encourageront à aller de l'avant dans votre cheminement intérieur, ainsi que dans la réalisation bénéfique de vos souhaits, jusqu'à leur meilleur accomplissement.

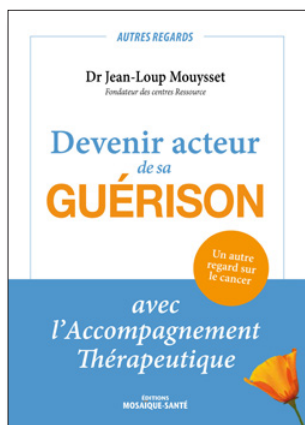
Sources d'inspiration, de réconfort et d'émerveillement, ces graines de sagesse sont un véritable trésor à méditer et à partager sans modération !

Davina Delor
 Pionnière du mieux-être dans son corps et dans sa vie, Davina développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Devenue moniale bouddhiste après sa rencontre avec le Dalai Lama, elle se consacre depuis 2010 aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs.



AUTRES REGARDS SUR LE CANCER

Une collection vouée à réunir tous types de textes – témoignages, exposés de spécialistes, ouvrages pratiques – offrant des angles de vue variés sur la maladie et ses traitements. Faire que le cancer ne soit plus un tabou, contribuer au partage des expériences et rendre les malades acteurs de leur guérison, voilà ses objectifs.



► Devenir acteur de sa guérison Avec l'Accompagnement Thérapeutique

Dr Jean-Loup Mouysset
Fondateur des centres Ressource

256 pages

15 x 21 cm

9782849391617

Code : MAG 121

17,90 €



Dans un style clair, sans jargon scientifique, le Dr Mouysset nous livre les points forts de sa thèse de médecine, qui fait un état des lieux et décrit une base pour construire une nouvelle ressource en cancérologie disponible en France : l'Accompagnement Thérapeutique.

C'est sur ce nouveau concept, inspiré des découvertes depuis plus de quarante ans de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie, qu'ont été créés les centres Ressource, des lieux qui, hors du contexte médical, permettent aux personnes atteintes de cancer de bénéficier de soins de mieux-être (ostéopathie, réflexologie, esthétique, art-thérapie, etc.), en individuel ou en groupe (aquagym, sophrologie, yoga...), et de suivre

le programme mis en place par le Dr Mouysset pour donner à chacun les meilleures chances de guérison.

Les traitements anticancéreux traitent la maladie ; les soins de support atténuent ses conséquences et celles des traitements ; l'Accompagnement Thérapeutique prend soin de la personne. Une approche qui transforme les soins en donnant aux personnes touchées par le cancer la possibilité de devenir les maîtres d'œuvre de leur santé, en suivant pendant un an un PPACT (Programme Personnalisé d'Accompagnement Thérapeutique). En groupe, elles se retrouvent ensemble pour affronter la réalité, et trouver les ressources pour traverser l'épreuve. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : au-delà d'une meilleure qualité de vie, en complément de l'approche thérapeutique conventionnelle, le PPACT offre une augmentation moyenne de 29 % des chances de survie tous cancers confondus. Dans le cas précis du cancer du sein, on arrive à 50 % de récurrence en moins et 68 % de réduction de la mortalité !

Comme un chant d'espoir, les témoignages des personnes ayant eu accès au PPACT apportent un éclairage passionnant sur ce que cet accompagnement représente ou a représenté dans leur chemin vers la santé.

Président et fondateur du premier centre Ressource à Aix-en-Provence en 2011, le **Dr Jean-Loup Mouysset** est oncologue et a pris le parti de soigner des malades et non des maladies, afin de « remettre l'humain au cœur des soins ».

COLLECTION GRANDS PRÉCURSEURS

Certains écrits traversent les siècles sans prendre une ride et ceux qui les ont écrits avaient souvent vu juste avant les autres (au risque de parfois subir les critiques !). Les ouvrages du Dr Valnet et du Dr Martin du Theil sont de ceux-là et Sophie Lacoste, avec cette collection, vous permet d'en profiter pour être en meilleure santé !



► Hydroxyde de magnésium, une panacée à connaître : le Chlorumagène

Dr Martin du Theil
Préface et annotations de Sophie
Lacoste

128 pages

12 x 18 cm

9782849391143

Code : MGP 05

10 €



Le **Dr Martin du Theil**, médecin du début du XX^e siècle, prônait déjà la prise en compte des causes réelles de maladies plutôt que de se contenter d'en soulager les symptômes. Son ouvrage *La défense par le système nerveux* est paru pour la première fois en 1929 et a été tiré et retiré jusqu'à atteindre plus de 160 000 exemplaires. Il était temps de le proposer à nouveau à la lecture pour que chacun profite comme il se doit de l'hydroxyde de magnésium, vendu sous l'appellation *Chlorumagène*.

ÉDITIONS MOSAÏQUE-SANTÉ

Contacts

Éditions Mosaïque-Santé
CS 80203
77520 Donnemarie-Dontilly

Tél. : 01 64 01 69 28
editions@mosaique-sante.com

Distribution/Diffusion

- Librairies :

DILISCO
128 bis, avenue Jean-Jaurès
94208 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email : relation.client@dilisco.fr

- Magasins bio :

BIOLIDIS - DILISCO
128 bis, avenue Jean-Jaurès
94208 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email : commandesbiolidis@dilisco.fr



www.mosaique-sante.com

