

ÉDITIONS

MOSAÏQUE-SANTÉ

2024



Éditions Mosaïque-Santé
CS 80203
77520 Donnemarie-Dontilly

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

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

www.mosaique-sante.com
www.facebook.com/editions.mosaique.sante.nature
https://twitter.com/mosaiquesante
https://www.instagram.com/mosaiquesante/

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

Nouveautés ..... p. 5

Agendas ..... p. 8

Ma pharmacie naturelle ..... p. 21

Hors collection ..... p. 22

Collection Manuels ..... p. 26

Glaner la nature ..... p. 30

Écopratique ..... p. 32

Collection Vérités ..... p. 34

Les livres « Qui guérissent » ..... p. 37

Les Cahiers ..... p. 39

La vie au jardin ..... p. 57

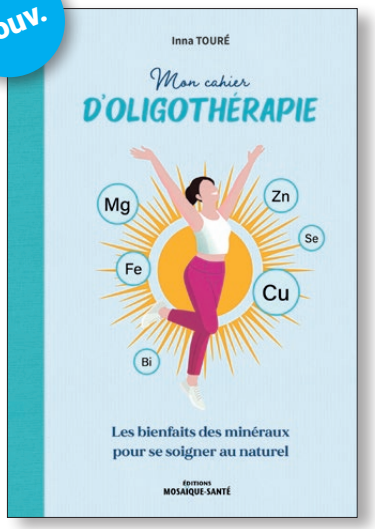
Autres Regards sur le cancer ..... p. 58

Collection Grands Précurseurs ..... p. 58

Contacts ..... p. 59

Nouveautés

Nouv.



9 782849 392683

▶ *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…).

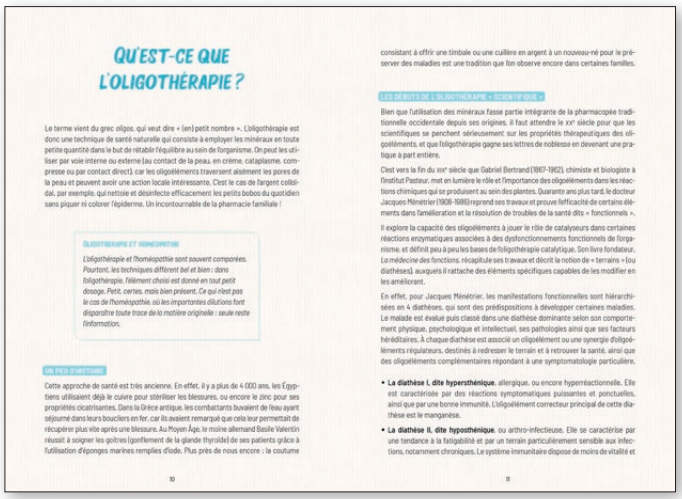
Elle consiste à utiliser des éléments tels que le fer, le cuivre, le magnésium (entre autres) en tout petits dosages pour combler des carences ou relancer des fonctions du corps qui sont déséquilibrées. Lorsqu'ils sont choisis avec soin et utilisés intelligemment, les oligoéléments permettent alors de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

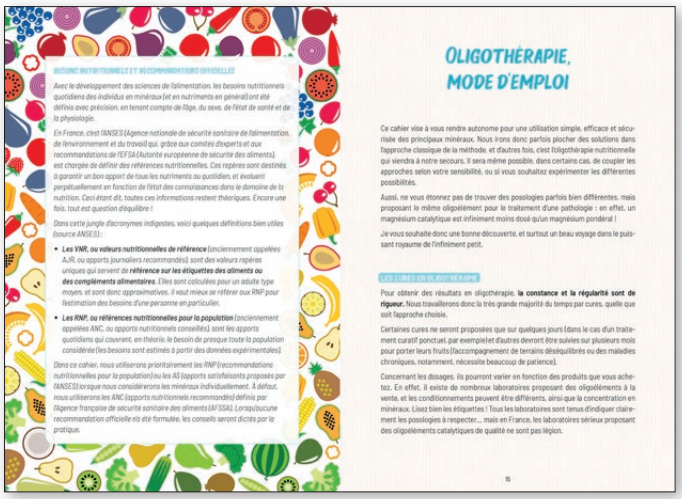
Répertorié par ordre alphabétique des affections à soulager, ce cahier est un outil pratique qui permet d'utiliser facilement l'oligothérapie, en toute sécurité.

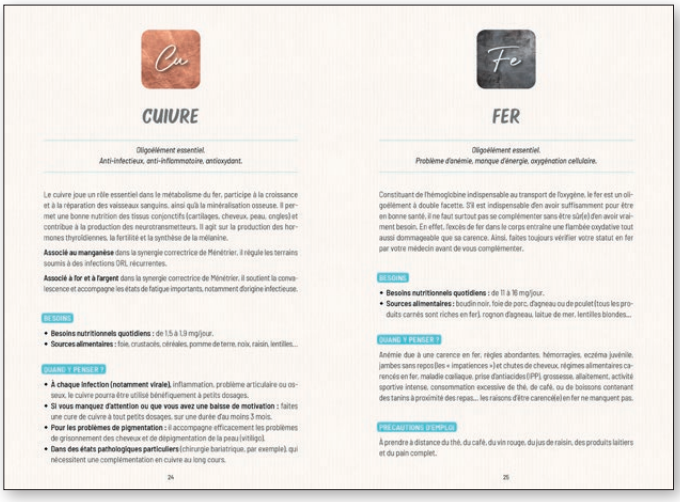
Pour chacun des 70 problèmes de santé présentés, vous trouverez les oligoéléments les plus indiqués et leur posologie précise. Stress, troubles digestifs, parentalité, féminité, problème de poids, de peau ou de sommeil, douleurs chroniques ou convalescence, amélioration des performances… l'oligothérapie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

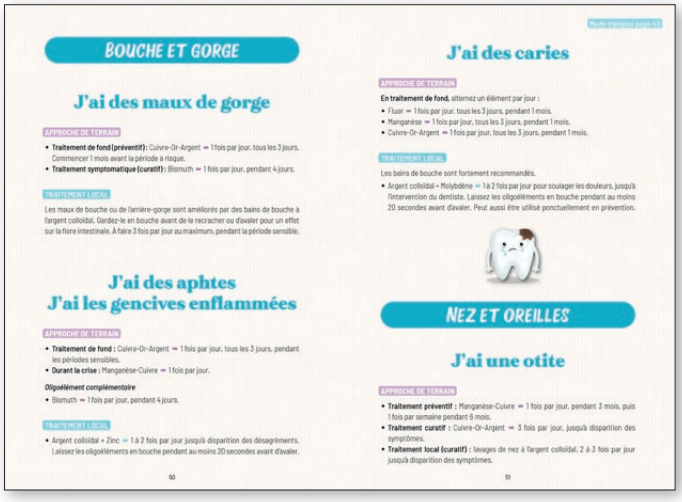
Indispensable : la présentation des 21 minéraux à connaître absolument, dans des fiches pédagogiques pour tout savoir en un coup d'œil (propriétés, quand et comment les utiliser, où les trouver dans l'alimentation, etc.).

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.

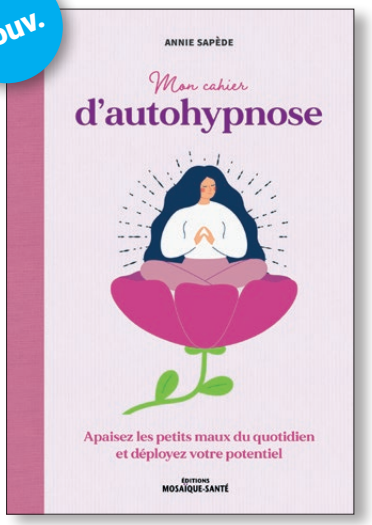








Nouv.



▶ *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

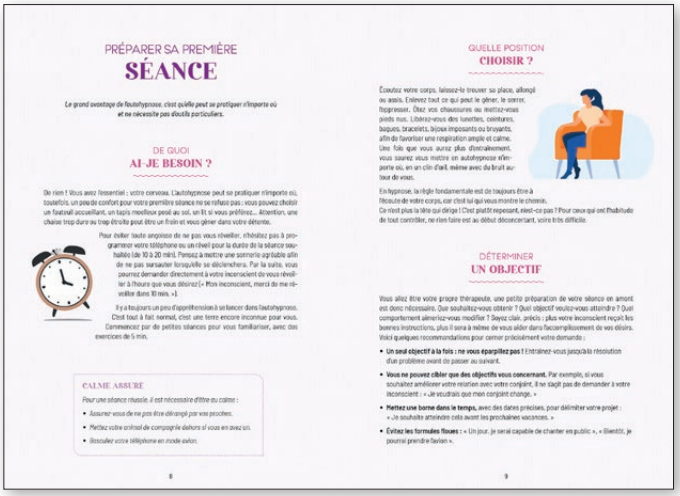
9 €

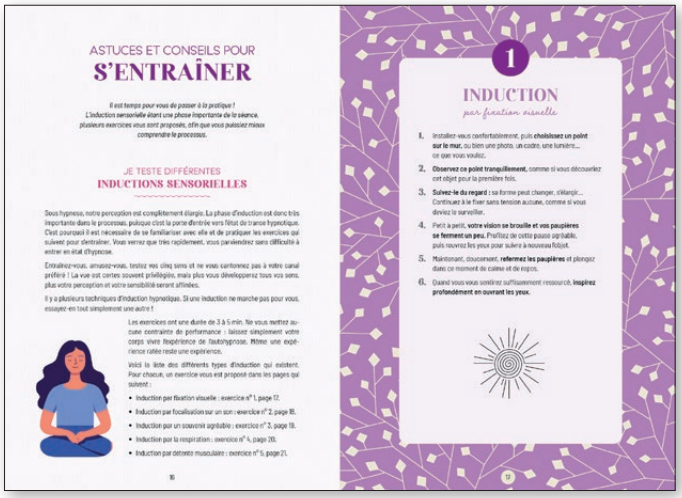
Initiez-vous à l'autohypnose et découvrez comment l'appliquer dans tous les domaines de votre vie pour profiter de ses bienfaits. À la portée de tous, cette technique permet d'accéder à un état de conscience modifié pour s'adresser directement à son subconscient, en procédant par visualisation ou en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

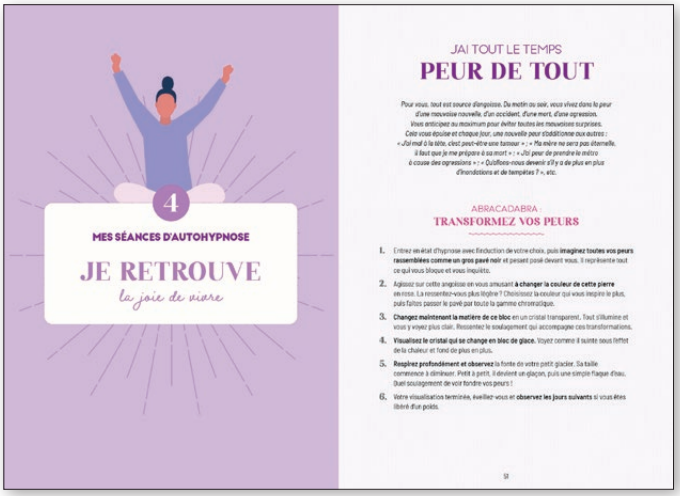
Adieu cigarette, grignotage, timidité, phobies, eczéma, migraines ou insomnies ! Grâce aux 26 exercices expliqués pas à pas, réalisez facilement et en toute sécurité vos propres séances d'autohypnose pour dépasser vos blocages, oublier vos peurs, retrouver confiance, mais aussi développer votre intuition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

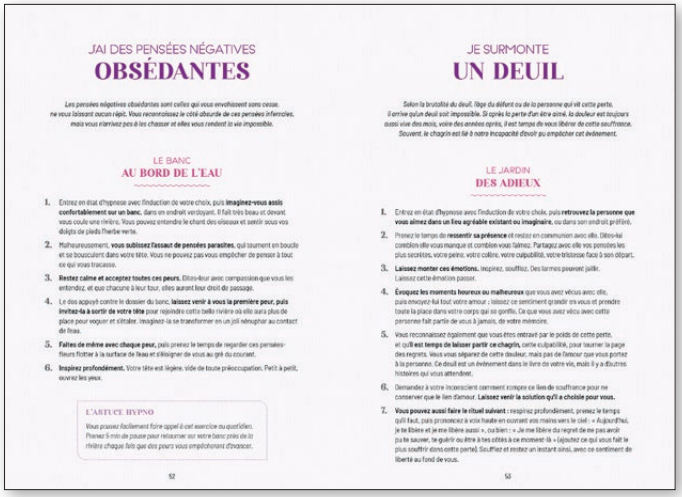
En introduction, les astuces et les conseils pour préparer sa séance d'autohypnose et s'entraîner : tester différentes inductions sensorielles, visualiser de mieux en mieux, déterminer des objectifs, etc., ainsi que toutes les réponses à vos questions : de quoi ai-je besoin ? Quelle position choisir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









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 €

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.

Rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, **Sophie Lacoste** est l'autrice 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.









– AGENDAS 2024 –



9 782849 392461

▶ *Agenda de la sagesse 2024*
La vie prend la couleur que l'esprit lui accorde

Davina Delor

160 pages

15 × 21 cm

Façonnage : broché

9782849392461

Code : MAS24

14,95 €

Parution le 16/08/23

« Même pour le simple envol d'un papillon, le ciel tout entier est nécessaire. Vous ne pouvez comprendre une pâquerette, si vous ne comprenez pas le soleil parmi les étoiles. »

Paul Claudel

Un agenda est le témoin du temps qui passe sur les souvenirs créés chaque nouveau jour de l'année. Il est aussi le compagnon de l'avenir engagé au présent des rendez-vous que l'on programme personnellement. De ce fait, l'agenda est un objet de pouvoir.

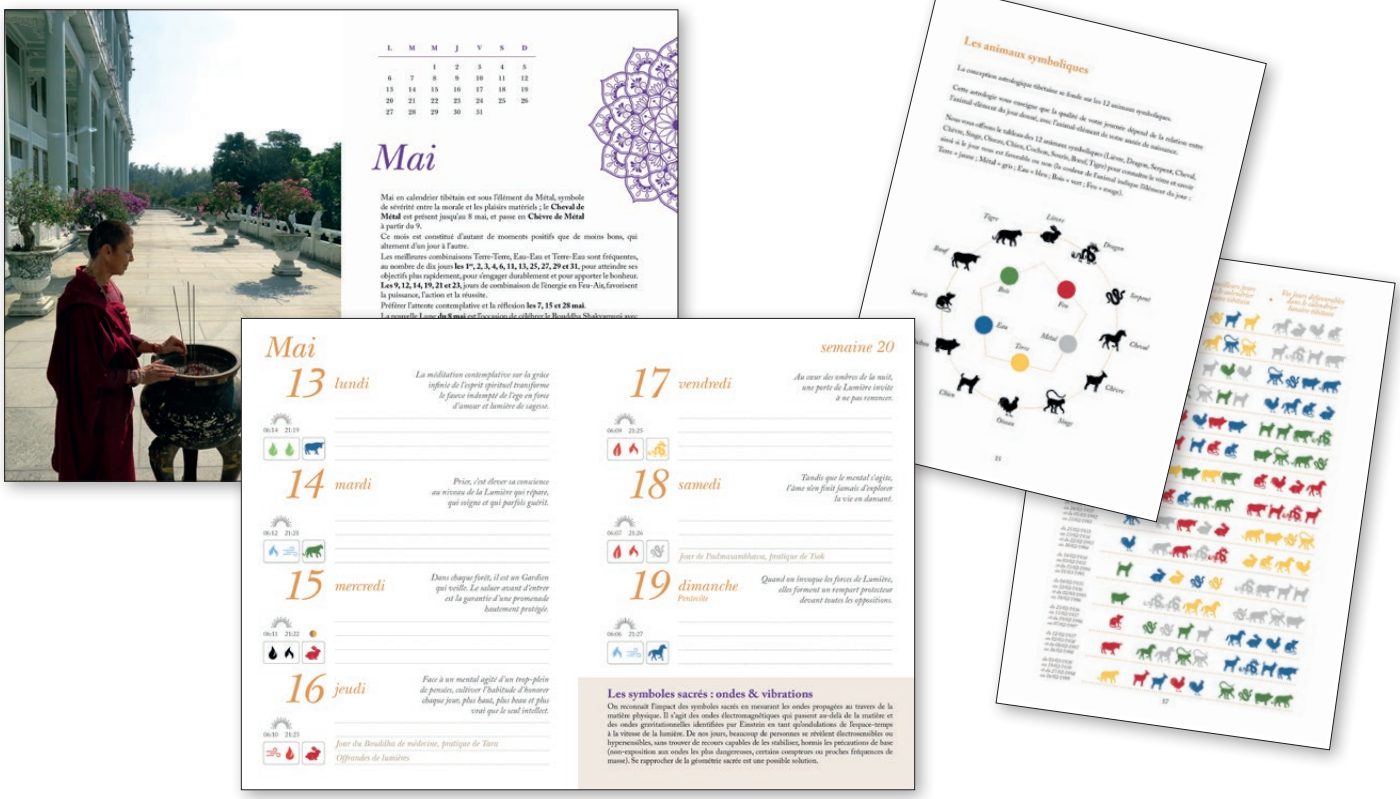
Inspiré des richesses culturelles ancestrales tibétaines dévoilant l'extraordinaire science astrologique qu'elle comporte, votre nouvel Agenda de la Sagesse 2024 vous offre l'opportunité de connaître vos jours et vos périodes favorables ou défavorables, ceci dans le but de vous aider à faire de cette nouvelle année un parcours de vie agréable au sein des meilleures conditions.

C'est aussi un fidèle ami qui sait accompagner vos jours de petites phrases venues du cœur écrites à votre intention, dans l'amour virtuel et pour autant sincère qui nous met en présence. La magie de la vie réunit dans son jeu toutes sortes d'expressions qui, cette année et en ces pages, se présentent sous l'aspect des symboles sacrés. Bien plus que des images, vous trouverez en leurs formes subtiles les éléments propices à rendre votre vie riche et belle.



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 Dalaï Lama, elle se consacre depuis 2010 aux activités du centre monastique Chökhor Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs.





▶ *Vivre au rythme de la lune 2024*

Pouvoirs bienfaisants • Santé • Beauté • Bien-être

Diane

136 pages

15 × 21 cm

Façonnage : broché avec rabats

9782849392478

Code : MAL24

12,95 €

Parution le 16/08/23

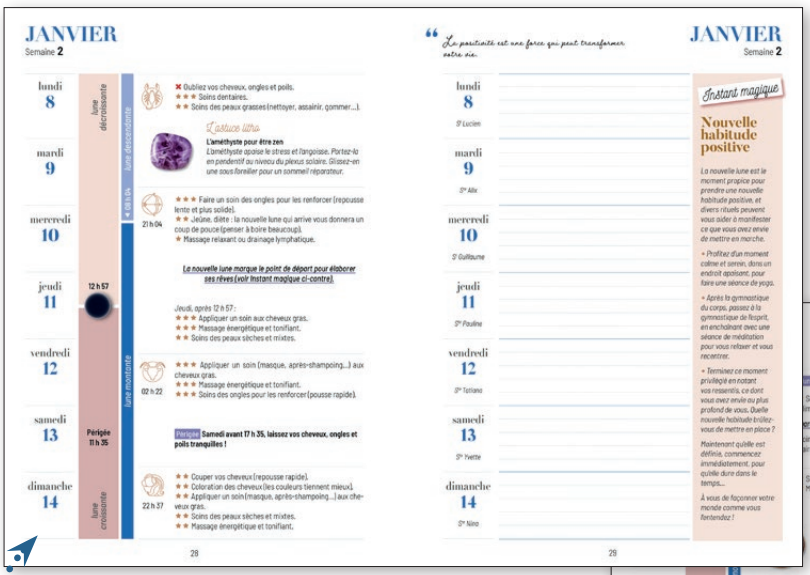
Synthèse d'un savoir ancestral, ce calendrier lunaire vous accompagne au quotidien pour profiter des bienfaits de la lune et prendre soin de vous au jour le jour en fonction des cycles lunaires.

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.





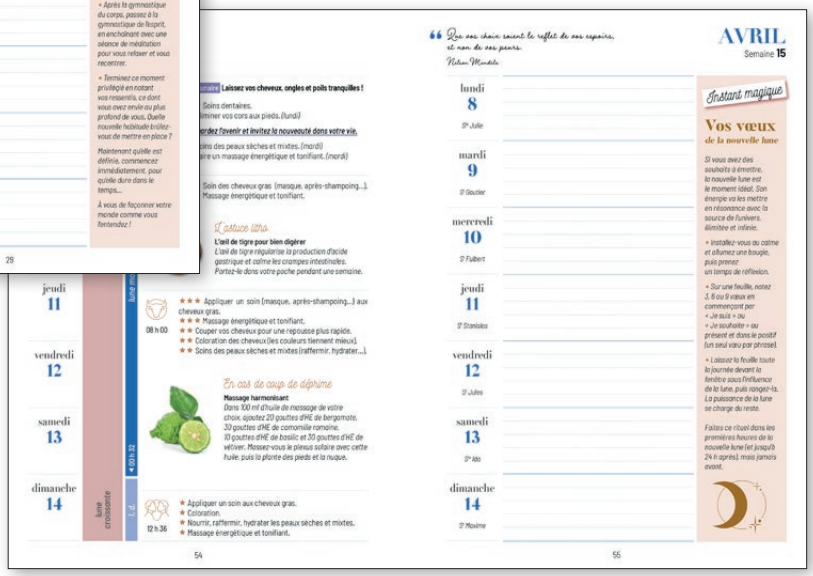


PAGE DE GAUCHE

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.

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.



Nouv.



▶ *Apnée du sommeil, et si la guérison était possible ?*

Stop à la fatalité : une solution existe !

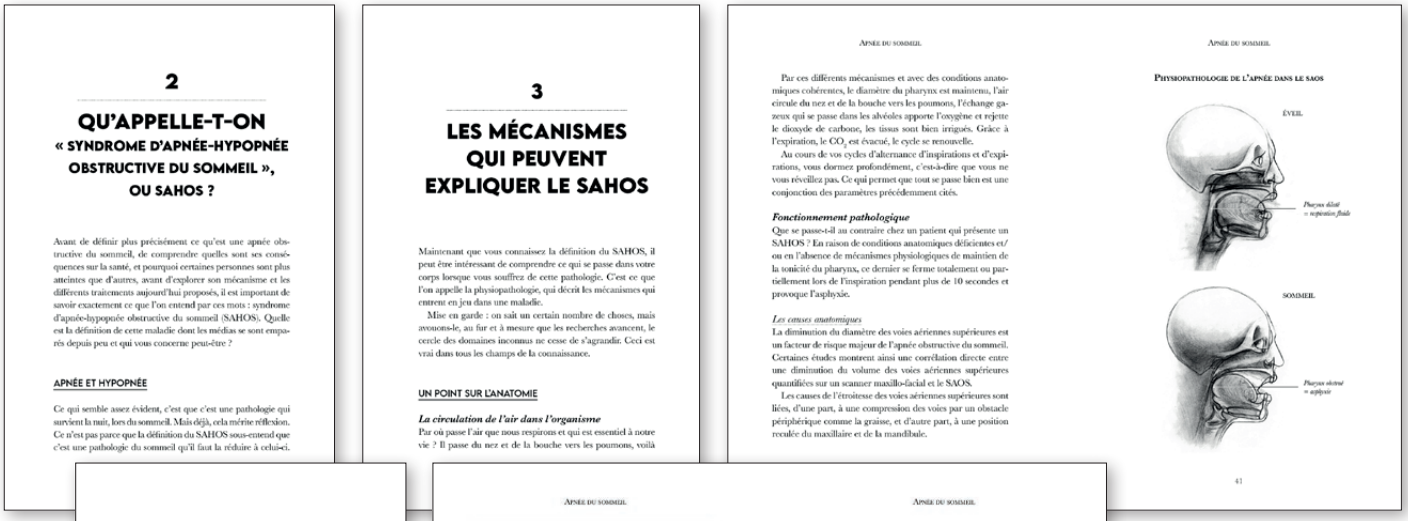
Dr Éric SOLYOM
160 pages
15 x 22,5 cm
9782849392690
Reliure : broché
Code : MAS140
17,90 €

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.

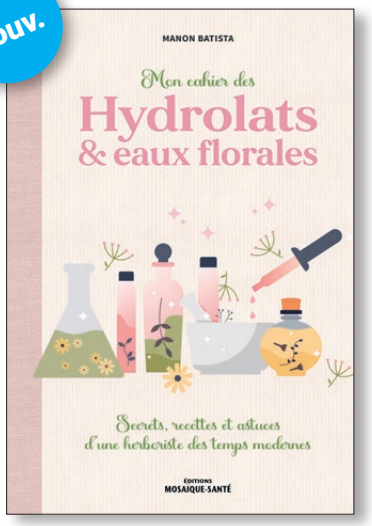
Représentant un problème de santé publique majeur, ce syndrome est une maladie invalidante aux retentissements importants sur la santé. Si les solutions thérapeutiques habituellement proposées (aide à la respiration nocturne principalement) permettent d'en soulager les symptômes, elles ont un impact 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 ?
3
LES MÉCANISMES QUI PEUVENT EXPLIQUER LE SAHOS
Physiopathologie de l'apnée dans le SAOS
8
LES TRAITEMENTS CHIRURGICAUX
LA CHIRURGIE DU CONTENU *VERSUS* LA CHIRURGIE DU CONTENANT

Nouv.



9 782849 391877

▶ *Mon cahier des Hydrolats & eaux florales*
Secrets, recettes et astuces d'une herboriste des temps modernes

Manon Batista
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392645
Reliure : broché
Code : MCHF
9 €

Découvrez les hydrolats, une alternative aux huiles essentielles douce et efficace pour toute la famille, y compris les bébés ! Dans ce cahier très complet, vous trouverez :

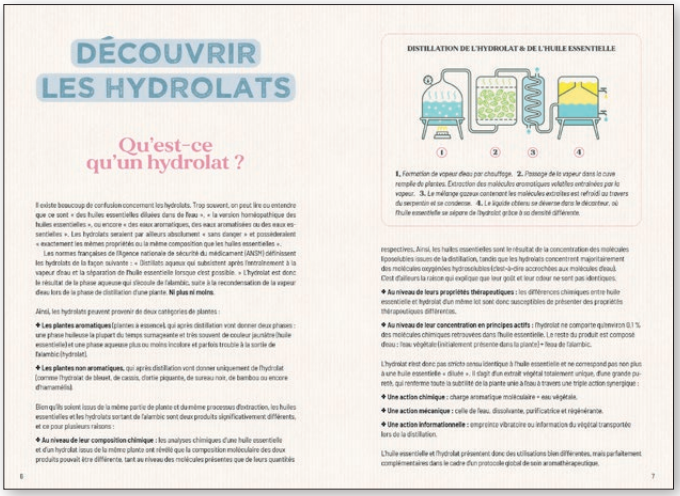
- **Les 12 hydrolats incontournables** détaillés dans des fiches très complètes : description, propriétés, dans quels cas les utiliser et par quelle voie d'administration, ainsi que les précautions d'emploi.

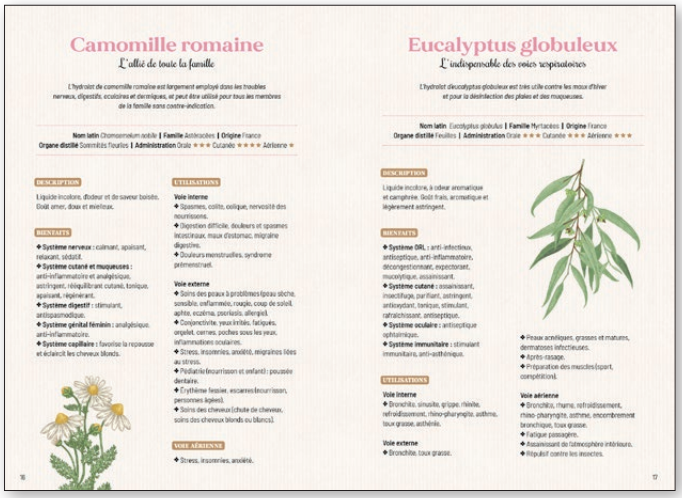
- **Plus de 120 remèdes efficaces et simples à mettre en œuvre**, nécessitant peu d'ingrédients, classés par thématiques pour trouver rapidement la solution à votre problème : soulager les voies respiratoires, favoriser la détente et le sommeil, prendre soin de sa peau, améliorer sa digestion, soigner les petits bobos du quotidien, soins pour maman et bébé, etc.

- **Pour chaque remède :** les ingrédients, la posologie, les différentes voies d'administration (en bain, en tisane, en friction, en inhalation...).

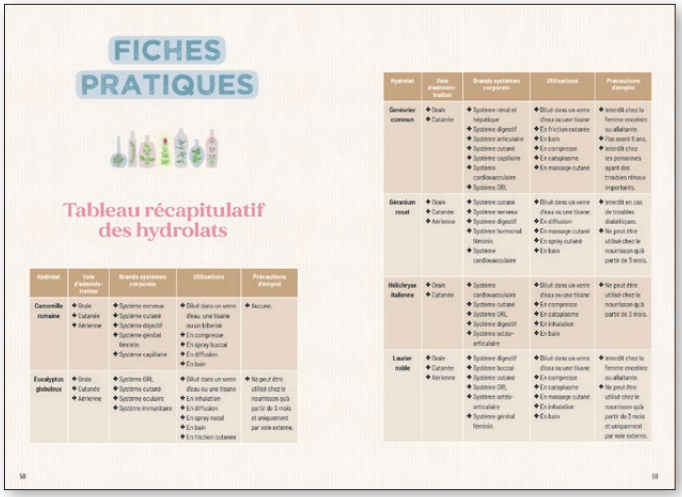
- **Une introduction pour tout savoir sur les hydrolats :** procédés d'extraction, les différences avec les huiles essentielles, comment les choisir et les conserver. **En bonus :** un carnet d'adresses des producteurs d'hydrolats biologiques en France.

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 ! »

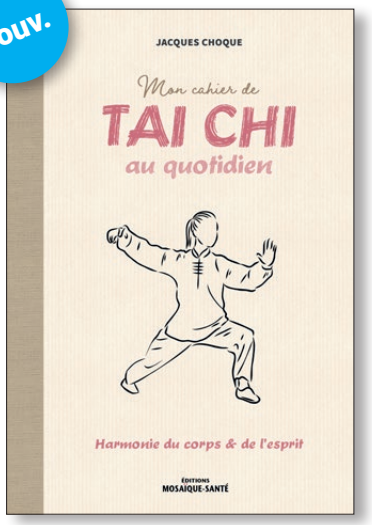








Nouv.



9 782849 392454

▶ *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 €

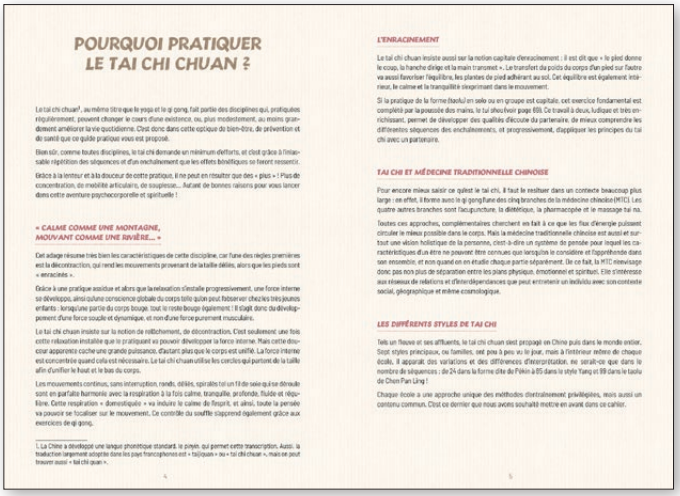
Le tai chi chuan, art martial le plus populaire au monde, est aussi une pratique de santé et de longévité. On le classe dans la famille des arts martiaux dits « internes », qui privilégient le développement de la force intérieure plutôt que celui de la force purement musculaire.

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.

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.

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).


POURQUOI PRATIQUER LE TAI CHI CHUAN ?

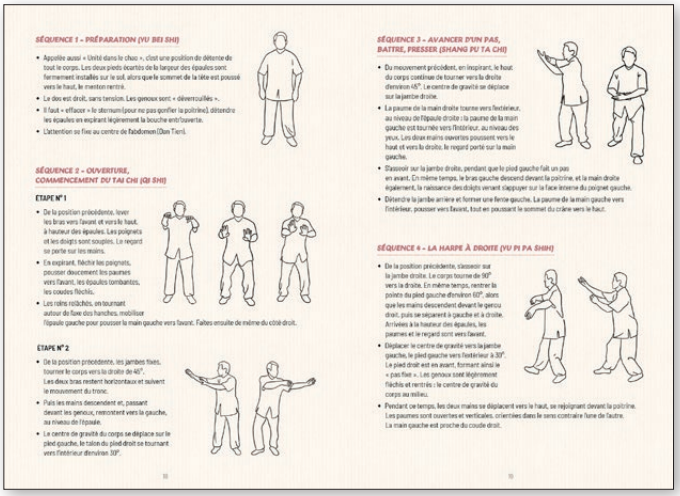
L'ENRACINEMENT

TAI CHI ET MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

LES DIFFÉRENTS STYLES DE TAI CHI


LES SÉQUENCES DE BASE DU TAI CHI CHUAN

BIEN EXÉCUTER LES MOUVEMENTS


SÉQUENCE 1 - PRÉPARATION (YU BEI SHI)

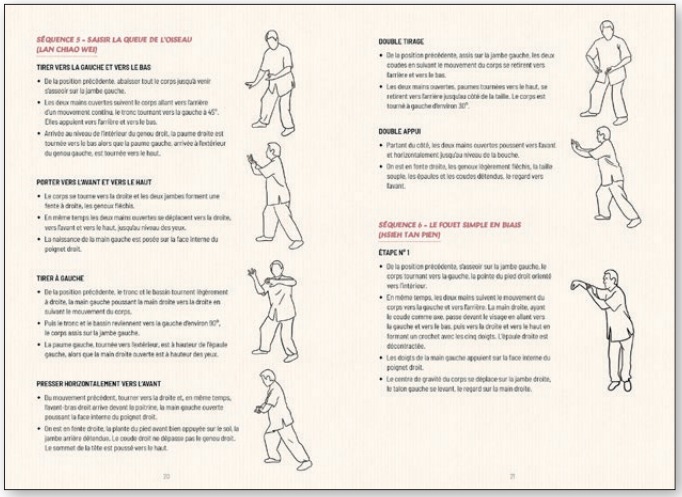
SÉQUENCE 2 - OUVERTURE, COMMENCEMENT DU TAI CHI (QI SHI)

ETAPE N° 1

ETAPE N° 2

SÉQUENCE 3 - AVANCER D'UN PAS, BATTRE, PRESSER (SHANG PU TA CHI)

SÉQUENCE 4 - LA HARPE À DROITE (YU PI PA SHIH)


SÉQUENCE 5 - SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU (LAN CHIAO WEI)

TIRER VERS LA GAUCHE ET VERS LE BAS

PORTER VERS L'AVANT ET VERS LE HAUT

TIRER À GAUCHE

PRESSER HORIZONTALEMENT VERS L'AVANT

DOUBLE TIRAGE

DOUBLE APPUI

SÉQUENCE 6 - LE FOUET SIMPLE EN BIAIS (HSIEH TAN PIEN)

ETAPE N° 1

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'autrice 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



9 782849 392676

▶ *Mon cahier de sorcière guérisseuse*

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

Moune

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849392676

Reliure : broché

Code : MCSG2

9 €

Vous rêviez d'un grimoire ?

Abracadabra !

Voici le cahier parfait pour redécouvrir les vertus des plantes sacrées et fabriquer une centaine de potions de soin naturelles.

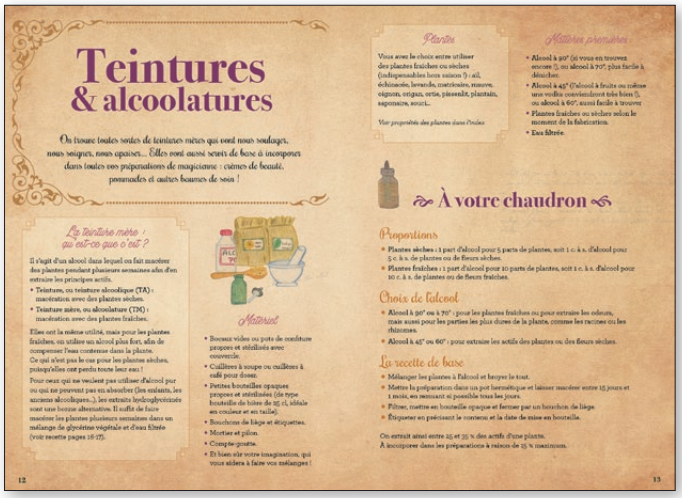
Teintures mères, élixirs, hydrolats, baumes, onguents, huiles, etc. : chacune des recettes est expliquée pas à pas, et vous pouvez les décliner à l'infini en ajoutant vos propres ingrédients.

Non seulement c'est amusant, mais c'est aussi économique, et vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques ».

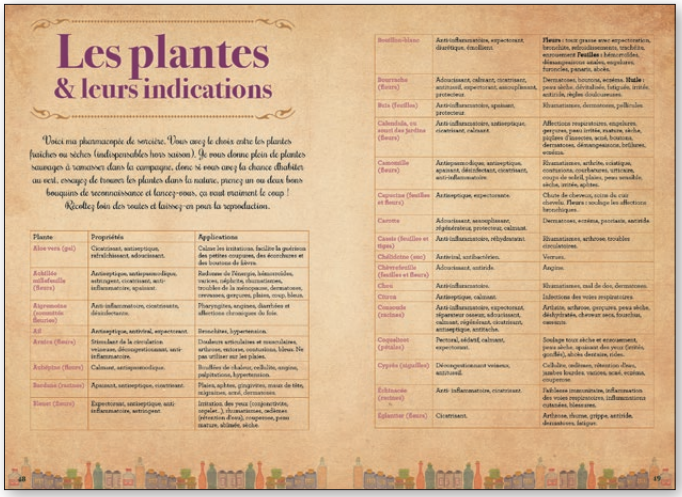
Un guide ludique et pratique, écrit par une sorcière tzigane bien sympathique !

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 quinze ans, elle anime et organise des ateliers et des stages au sein de « L'Atelier éco'naturel » (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 grimoire de sorcière alchimiste*. Elle tient par ailleurs la rubrique « Fait maison » du magazine Rebelle-Santé.

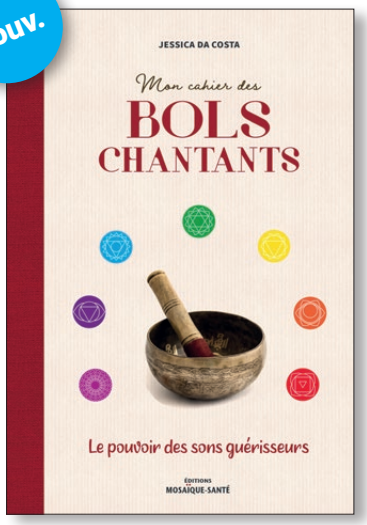








Nouv.



▶ *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 €

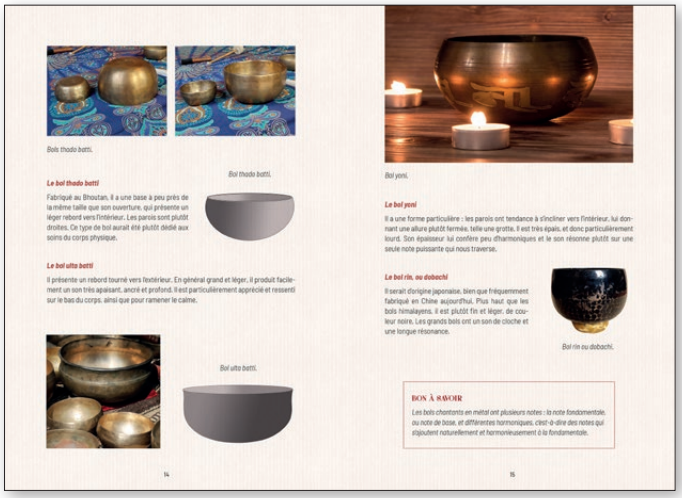
Les vibrations apaisantes des bols chantants harmonisent et régulent nos corps physique et subtils, nous permettant de retrouver bien-être et sérénité. Rédigé par une spécialiste, ce cahier pratique permet aux débutants de se familiariser avec ces instruments bienfaisants, en répondant à toutes leurs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

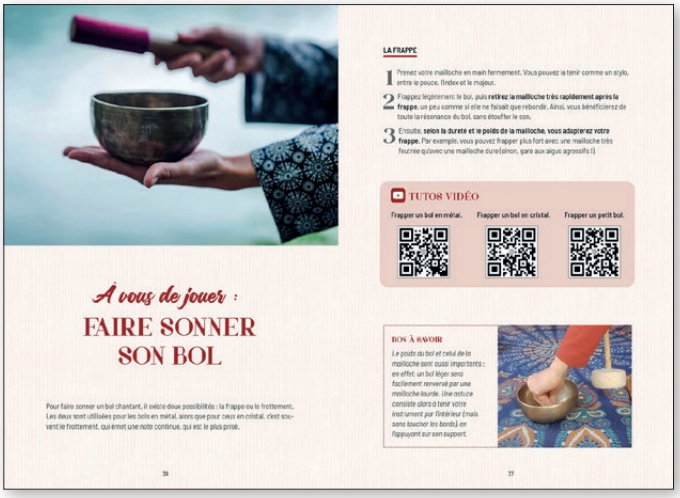
Les bols en MÉTAL

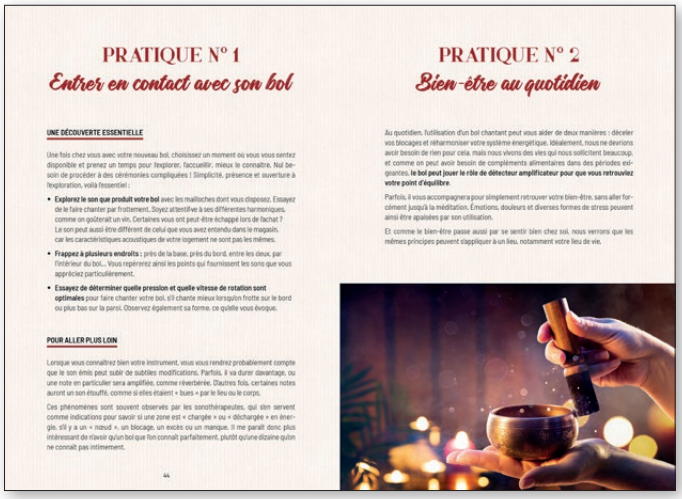

Le bol thado batti

Le bol yoni

Le bol rin, ou dobachi

Le bol utta batti


À vous de jouer : FAIRE SONNER SON BOL


PRATIQUE N° 1
Entrer en contact avec son bol

PRATIQUE N° 2
Bien-être au quotidien



▶ *Mon cahier stop presbytie*
Exercices de rééducation visuelle

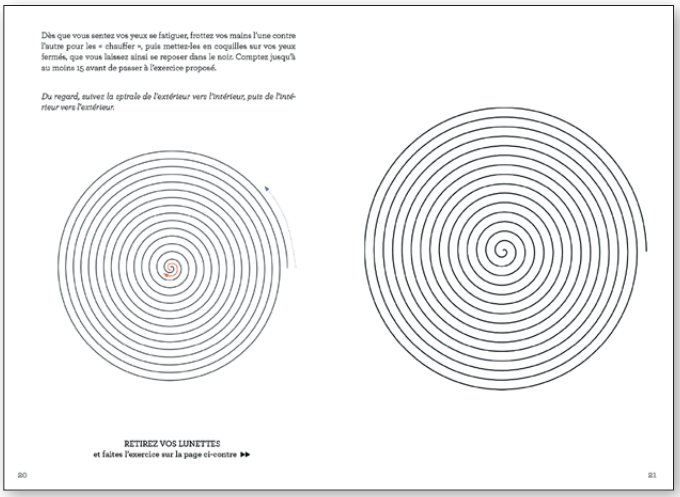
Sophie Lacoste
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392454
Reliure : broché
Code : MCSP
9 €

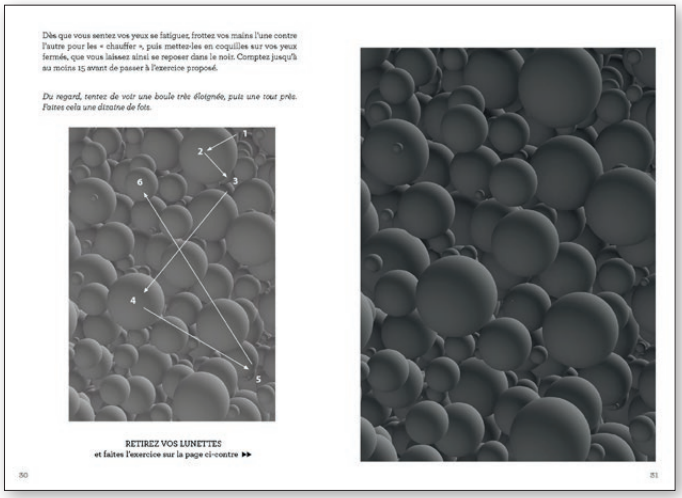
Sophie Lacoste est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'autrice de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?*, *Mon cahier de tisanes, et Plantes sauvages médicinales*, aux éditions Mosaïque-Santé.

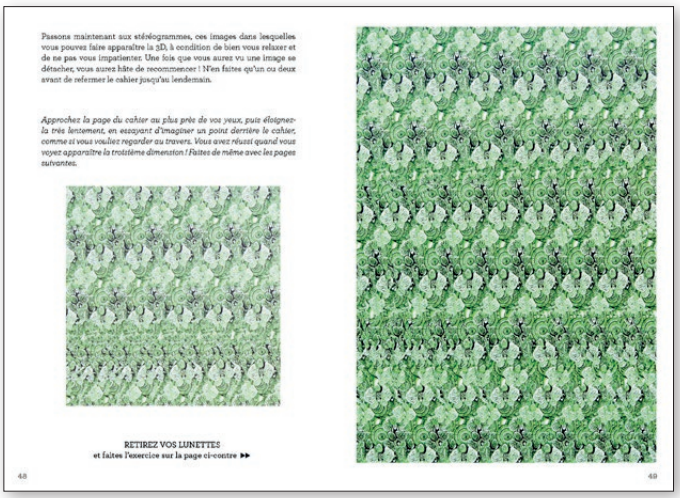
Vous tendez les bras et cherchez la lumière pour déchiffrer les petits caractères ? Vous avez des difficultés pour lire vos mails, sms, etc. ? Vous éprouvez une gêne visuelle pour des gestes nécessitant de la précision ? Ce sont les premiers signes de la presbytie, un phénomène parfaitement naturel lié 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.

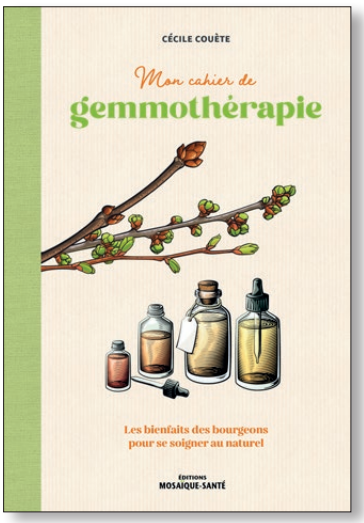
La méthode est simple : page de gauche, une explication de l'exercice à réaliser ; page de droite, le support visuel pour vous entraîner quotidiennement. Mêlant astucieusement plusieurs techniques (yoga des yeux, méthode Bates, stéréogrammes…) pour un effet optimal, ce cahier vous permettra d'améliorer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











▶ *Mon cahier de gémmotherapie*
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.

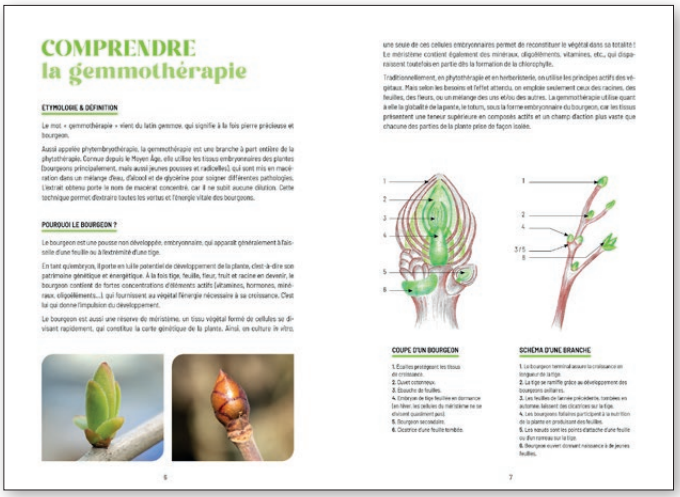
Exploitant les formidables vertus des bourgeons et des jeunes pousses, la gemmothérapie est une méthode naturelle simple d'utilisation, avec peu de contre-indications, idéale pour soigner toute la famille. En effet, le bourgeon renferme et concentre à lui tout seul les propriétés et les bienfaits de toutes les futures parties de la plante adulte. Insomnie, arthrose, sinusite, baisse d'immunité, stress, problèmes de peau, digestion difficile, etc. : les bourgeons sont là pour vous aider !

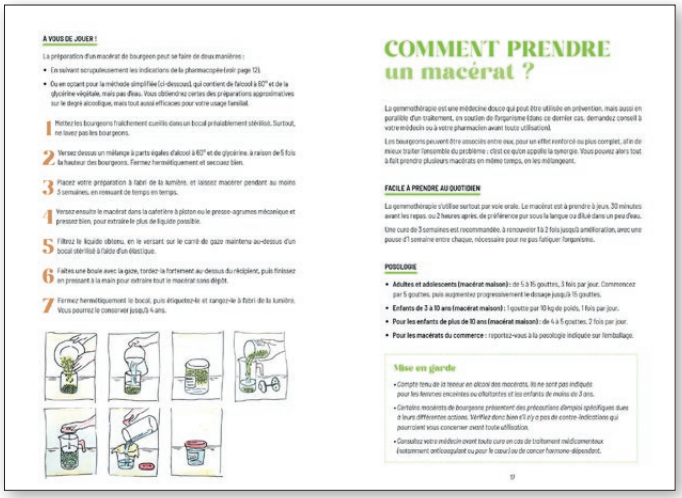
- Comment fabriquer ses propres macérats de gemmothérapie : la recette facile et efficace expliquée pas à pas.

- Tous les conseils pour une cueillette réussie et raisonnée : quelle quantité récolter ? Quels sont les lieux à éviter ? À quel moment de la journée prélever les bourgeons ?…

- Les fiches d'identité des 20 bourgeons les plus courants et les plus utiles en gemmothérapie, illustrées de dessins et de photographies pour une identification précise des plantes et une reconnaissance facile des bourgeons.

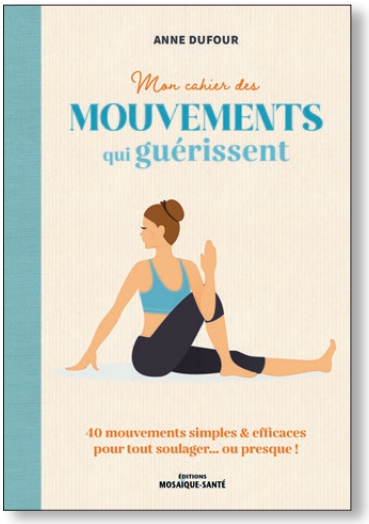
- En bonus pratique pour trouver sa cure en un coup d'œil, un tableau récapitulatif des affections et les bourgeons ou les synergies pour les soulager, avec leur posologie.


COMPRENDRE
la gemmothérapie


COMMENT PRENDRE
un macérat ?


20 BOURGEONS
qui soulagent
Aubépine


Tilleul
argenté



▶ *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

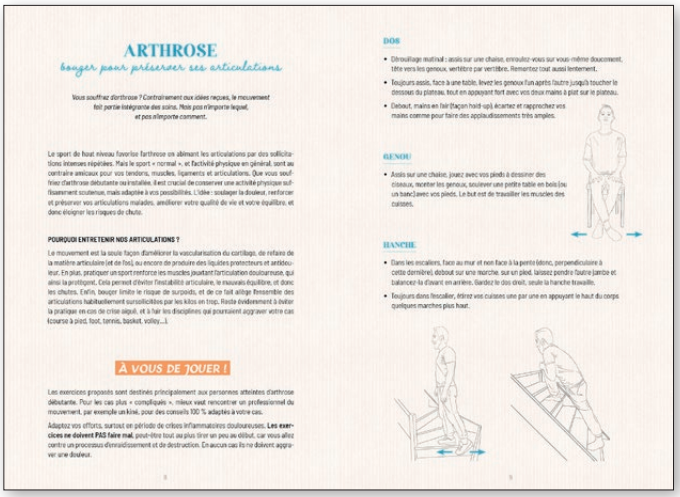
10 €

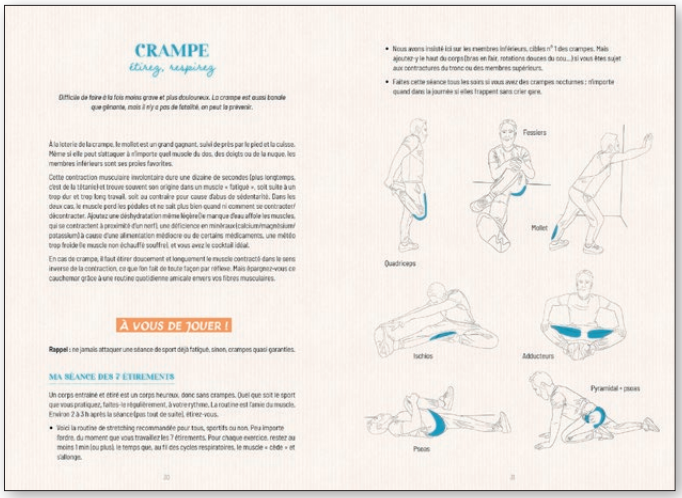
Ce cahier propose de soulager 30 maux du quotidien grâce à une quarantaine de mouvements faciles à mettre en œuvre. Présenté par affections, il permet de trouver rapidement le petit geste qui va tout arranger !

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

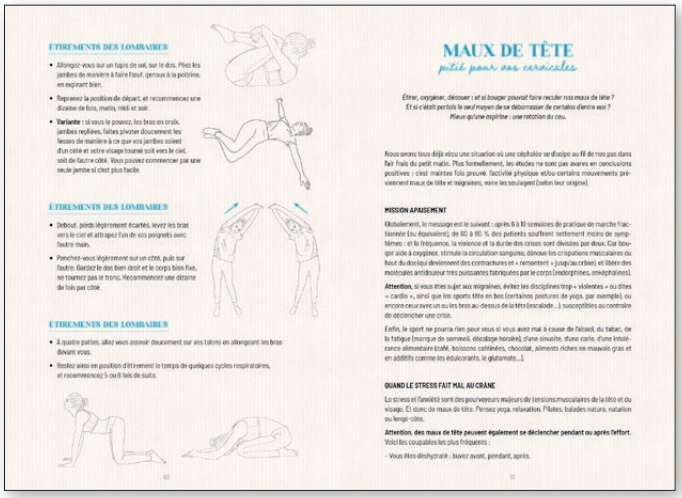
Simples à exécuter, les exercices peuvent être réalisés n'importe où, sans matériel particulier : nul besoin d'être doué(e) en gymnastique ou en yoga ! Pour une pratique réussie et efficace, chaque mouvement est accompagné d'une illustration.

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'autrice de nombreux ouvrages aux éditions Leduc et Mosaïque-Santé.











▶ *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.

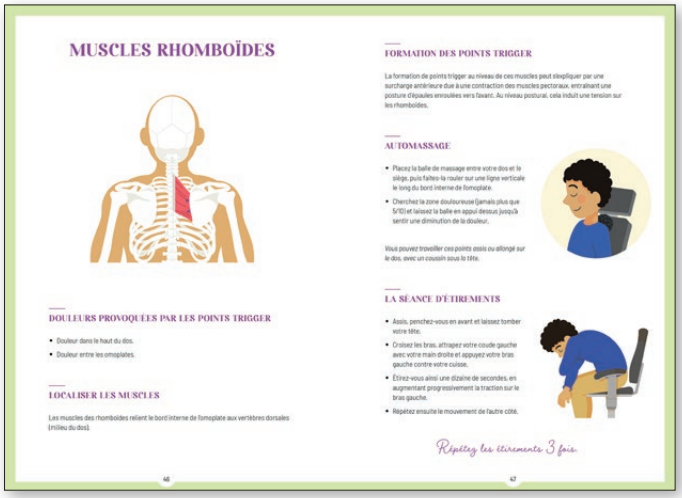
Au bureau comme en télétravail, adoptez les bons réflexes et intégrez-les à votre routine quotidienne, pour retrouver le bien-être et le relâchement du corps et de l'esprit !

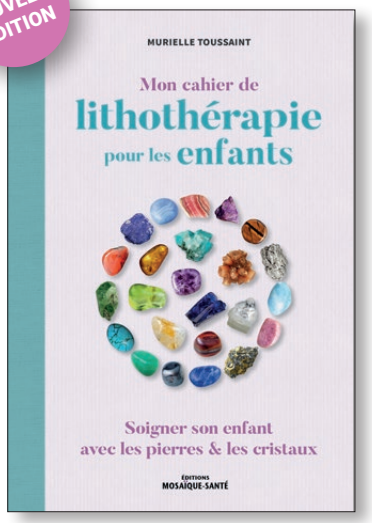
Keren Darmon est ostéopathe D.O. depuis plus de dix ans en cabinet médical et intervenante en entreprise. Confrontée au quotidien aux effets néfastes d'une mauvaise posture dans le travail de bureau, et soucieuse d'améliorer la qualité de vie de ses patients, elle a créé la méthode B.A.B (Bien au Bureau),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











▶ *Mon cahier de lithothérapie pour les enfants*
Soigner son enfant avec les pierres & les cristaux

Murielle Toussaint
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392393
Reliure : broché
Code : MCLE2
9 €

Naturopathe et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, **Murielle Toussaint** est l'autrice de plusieurs ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, notamment *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Mon manuel de lithothérapie*, *Mon cahier des points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé* depuis de nombreuses années, consacrées à la lithothérapie et aux épices.

Soulager les petits bobos du quotidien & apaiser les émotions

Votre enfant a des allergies, tousse, ne tient pas en place… ? En élixir ou en pendentif, les pierres et les cristaux sont des alliés hors pair qui peuvent agir sur ses émotions et, plus généralement, sur sa santé.

La lithothérapie est en effet un soin complémentaire non invasif et sans effets secondaires, que les enfants apprécient et ne rechignent pas à utiliser, car ils sont sensibles à la beauté des pierres et à leur couleur, ainsi qu'à leur côté ludique et mystérieux.

Présenté par indications, de acné à verrues, en passant par hoquet, coliques, manque de concentration, colère, angoisse, cauchemar, etc., ce cahier propose une cinquantaine de solutions « litho » pour tous les stades de l'enfance, du nouveau-né à l'adolescence.

Il présente une photo de chaque pierre, ses caractéristiques (composition, couleur, purification, rechargement), ses actions et ses modes d'utilisation selon l'affection à soulager (en pendentif, dans la poche, en élixir ou eau de cristal).









Conseils d'experts

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 €

9 782849 392188

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 €

9 782849 392119

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.



▶ *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 €

9 782849 392126

Docteurs vétérinaires praticiens dans l'Allier (03), **Annabelle 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).

Hors collection



▶ *Infusions & boissons bienfaisantes*
Mes recettes healthy & gourmandes

Bénédicte Malecki

160 pages

13,5 x 20 cm

9782849392140

Reliure : broché

Code : MIB136

14,90 €

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 bienfaisante, ainsi que sa vision holistique du bien-être dans ses ateliers, e-books et conférences.

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, rhodiole, 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). Chacun·e y trouvera son bonheur : il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée. Bonne dégustation !











▶ *Mon grimoire de sorcière alchimiste*
Recettes magiques pour être belle et immortelle

Moune

192 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392102

Reliure : relié intégra

Code : MGS 131

18 €

Tous les secrets de Moune, la sorcière alchimiste tsigane, pour concocter **plus de 200 potions de soins et de beauté** à partir d'ingrédients 100 % naturels (plantes, cristaux, huiles végétales, huiles essentielles, argile, miel, etc.).

Baumes envoûtants, onguents bienfaisants, élixirs précieux, eaux célestes, huiles énergétiques, crèmes onctueuses, beurres végétaux, gommages fabuleux, émulsion régénérante... **prenez soin de vous de la tête aux pieds et soulagez les petits bobos du quotidien** grâce à ces préparations maison faciles à réaliser.

Profitez des énergies bienfaisantes de la Terre et de la nature en réalisant huiles solaires, élixirs de cristaux, eaux de lune ou encore potions vibratoires. Ces formules énergétiques soulageront non seulement le corps, mais aussi le mental (stress, angoisse, confiance en soi, amour déçu...).

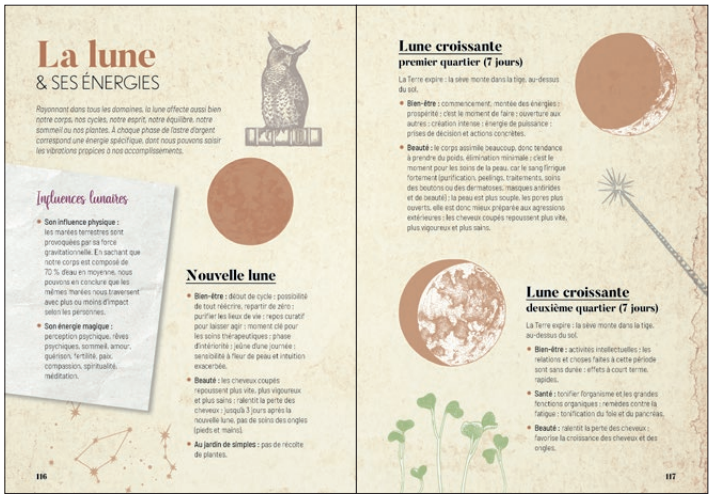
Les recettes sont expliquées pas à pas, avec la possibilité de les décliner à l'infini en ajoutant ses propres ingrédients ou en modifiant la « formule magique » de départ. La posologie précise et les différentes utilisations sont également indiquées.

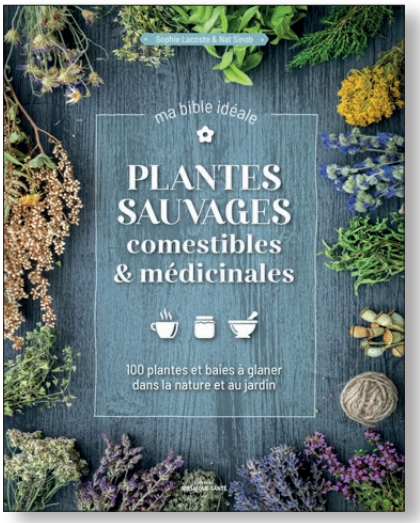
Pour trouver facilement la recette adéquate ou l'affection à traiter : des index thématiques (par affection, par ingrédient) et des tableaux synoptiques, qui répertorient les pouvoirs des ingrédients utilisés.

Sorcière tsigane, **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 bienfaisantes 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.









▶ *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'autrice 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'autrice 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 Dalaï Lama, elle se consacre depuis 2010 aux activités du centre monastique Chökhor Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs.

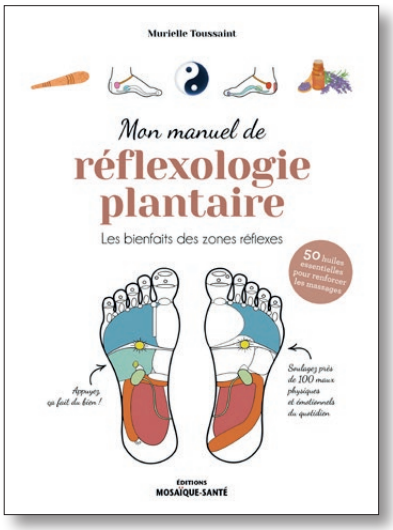








Collection Manuels



▶ *Mon manuel de réflexologie plantaire*
Les bienfaits des zones réflexes

Murielle Toussaint

144 pages

16,5 × 22,5 cm

9782849392027

Code : MMR127

15,90 €

Parution le 12/10/2021

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, orteils 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.

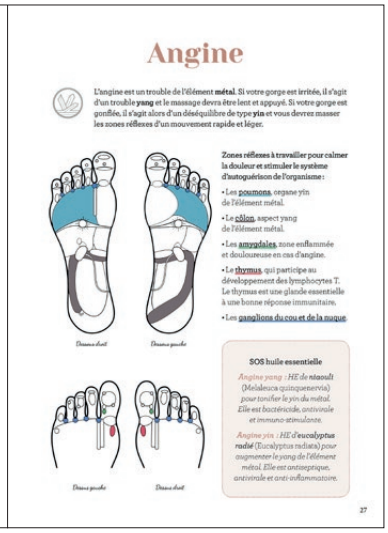
Ce manuel pratique accessible à tous permet ainsi de traiter efficacement près de 100 affections courantes chez l'adulte et chez l'enfant. Pour chaque pathologie, vous trouverez la liste des zones réflexes à travailler, leurs actions et le type de massage à réaliser (doux, tonique, lent, profond, etc.). Plus de 150 schémas en couleur vous aident également à repérer facilement les zones à masser.

Chaque trouble est aussi abordé sous l'ange 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.


Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?




Comment utiliser ce livre ?


Angine



▶ *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 €

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. Fruit de plus de quinze années de pratique et d'enseignement, cet ouvrage a pour but de vous guider pas à pas sur ce chemin, en abordant tous les aspects du magnétisme.

• Des exercices simples et efficaces pour affiner sa sensibilité à l'énergie et tester son magnétisme : lâcher prise, se connecter à l'énergie vitale, tests de magnétisation de l'eau, etc.

• Les techniques à mettre en œuvre : réaliser un bilan énergétique précis avec un pendule ; le pouvoir de l'intention ; les prières ; les passes et impositions des mains ; optimiser la circulation énergétique d'un corps ; traiter les énergies négatives et les parasites énergétiques ; réaliser des séances complètes avec efficacité, en présentiel ou à distance, ainsi que sur les animaux.

• Soulager plus de 45 affections physiques ou émotionnelles, en suivant un protocole établi qui a fait ses preuves lors de nombreuses consultations : chaque séance est expliquée étape par étape, avec le détail des passes et impositions à pratiquer, dans une présentation claire et très visuelle.

• Le plus : des schémas anatomiques pour comprendre et bien visualiser les pathologies, et des photos précises des différents types de passes.

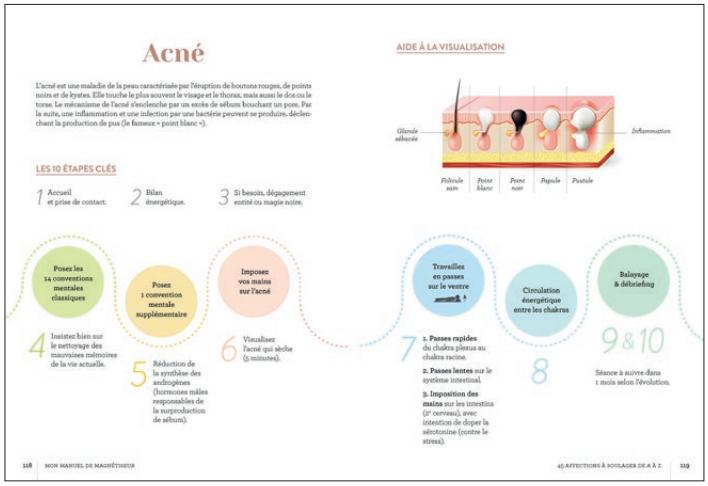
• Les précautions à prendre avant, pendant et après une séance : nettoyer énergétiquement sa pièce de soin, se protéger contre les énergies négatives et la fatigue, etc.

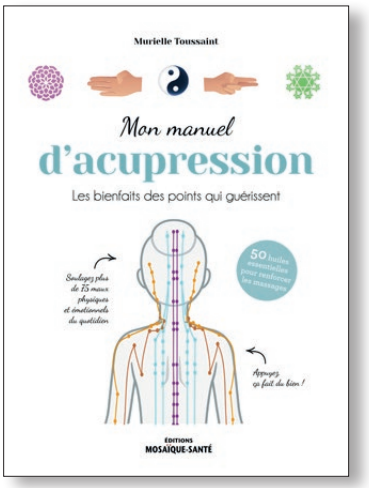
Magnétiseur et radiesthésiste depuis plus de dix-sept ans, **Stéphane Langlade** est le descendant de deux puissantes lignées de magnétiseurs, coupeurs de feu et sourciers. Outre les soins en cabinet, il dispense également des formations et des stages pour développer son magnétisme. Retrouvez toute son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











▶ *Mon manuel d'acupression*
Les bienfaits des points qui guérissent

Murielle Toussaint

208 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392041

Reliure : broché

Code : MMA 137

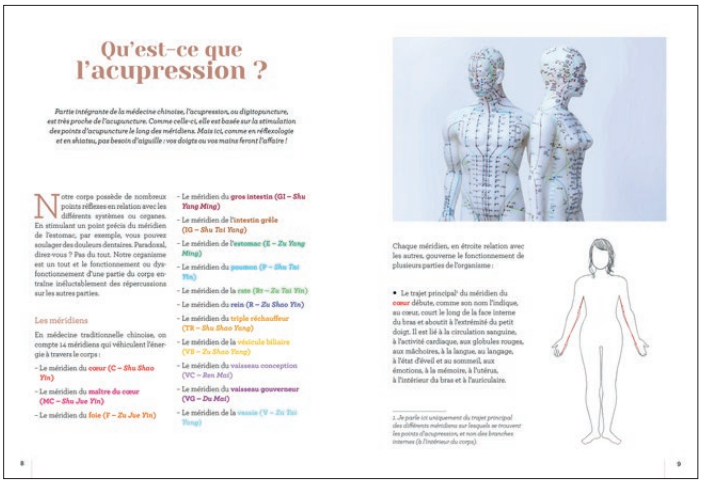
19,90 €

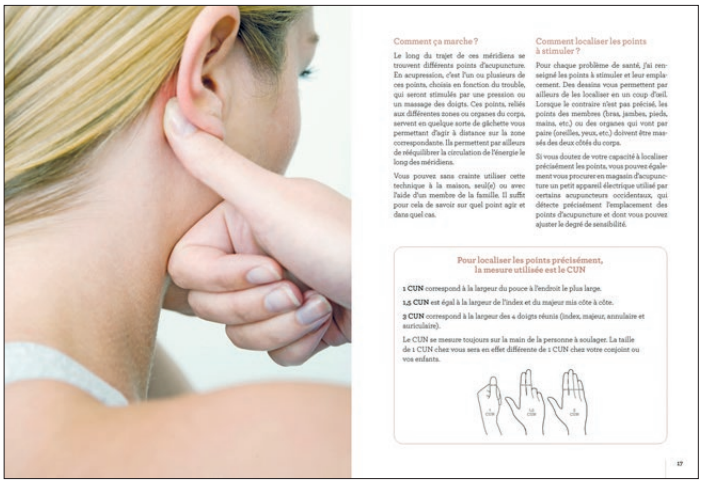
Issue de la médecine chinoise traditionnelle, l'acupression est une technique de soin ancestrale non médicamenteuse qui convient à toute la famille. Elle consiste à stimuler des points spécifiques du corps par la pression pour soulager la douleur et rééquilibrer son flux d'énergie, activant ainsi les 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 !

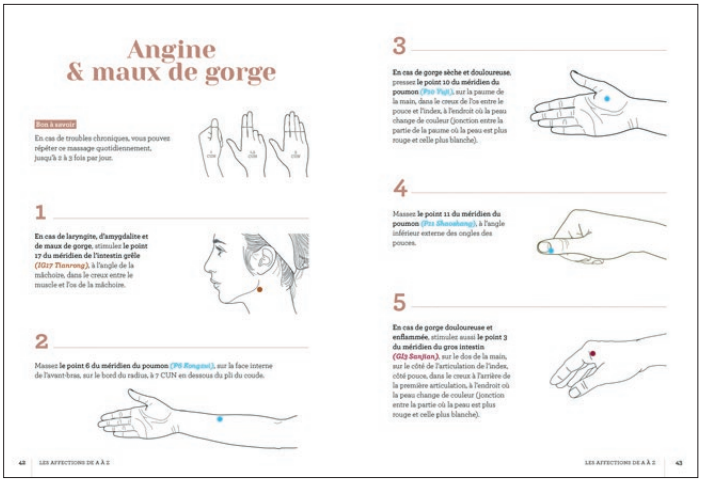
Répertorié par ordre alphabétique des affections, cet ouvrage est un outil pratique qui permet d'utiliser l'acupression en toute situation, afin de soulager les petits maux du quotidien : problèmes respiratoires et ORL, affections cutanées, douleurs articulaires et musculaires, soucis digestifs, maux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

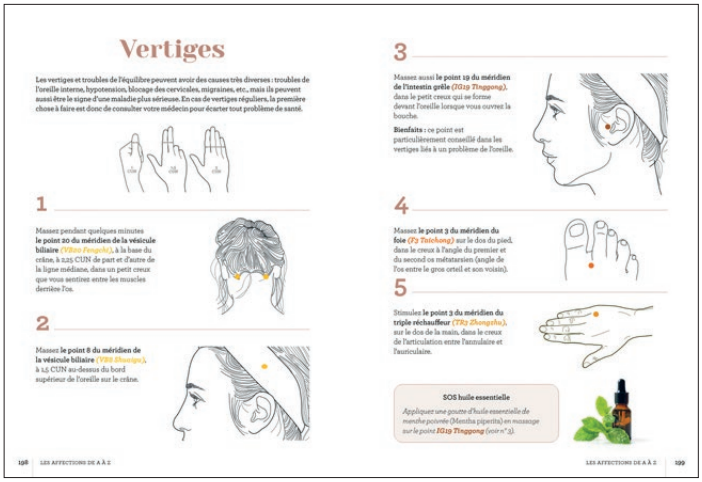
Pour chacun des 75 problèmes de santé présentés, les points à stimuler et leur emplacement sont clairement indiqués grâce aux 400 dessins qui permettent de les localiser précisément en un coup d'œil. En bonus : retrouvez toutes les huiles essentielles à utiliser pour renforcer les effets de l'acupression.

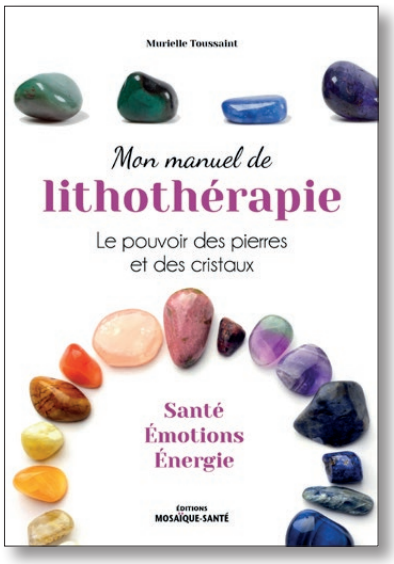
Murielle Toussaint est journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, notamment *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Les points 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.











▶ *Mon manuel de lithothérapie*

Le pouvoir des pierres et des cristaux

Murielle Toussaint

192 pages

16,5 × 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 bienfaisantes 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 shampooings, 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.

GLANER LA NATURE





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 !

▶ *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 €


©Adèle Pautrat

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.

Des fiches illustrées pour reconnaître les végétaux

Des recettes pour cuisiner les végétaux







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.



▶ *Plantes sauvages médicinales Reconnaître - Récolter - Préparer*

Sophie Lacoste

160 pages
15 x 21 cm
9782849391860

Code : MPM 126

14,90 €

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 !



▶ *Plantes sauvages en vins, sirops, jus & liqueurs Reconnaître - Récolter - Préparer*

Nat Sinob

160 pages
15 x 21 cm
9782849392096

Code : MPV129

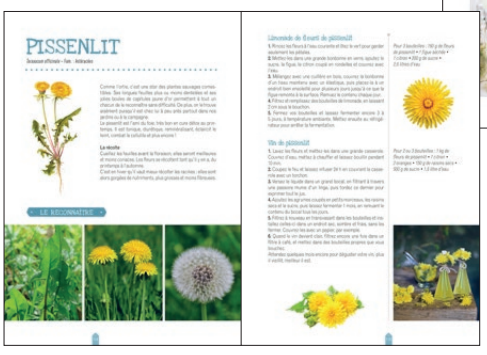
14,90 €

Parution le 15/02/2022

Laissez-vous tenter et piochez parmi les 200 recettes concoctées par l'auteure pour réaliser liqueurs, vins, sirops, jus, limonades et bien d'autres préparations maison. Concentrant les bienfaits des plantes, elles sont non seulement délicieuses, mais regorgent de vertus pour la santé.











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

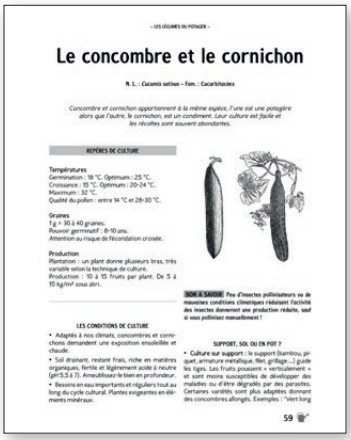
Code : MEP3
20 €
Collection : « Écopratique »
Façonnage : broché

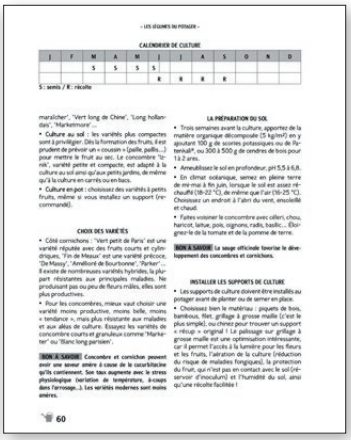
« Jardinière-chercheuse » dans l'âme et ingénieure écologue depuis plus de trente ans, **Angela David** vit intensément sa passion pour les plantes et les écosystèmes en enseignant l'écologie, le développement durable et… en jardinant dans son potager angevin ! Son credo : adopter des pratiques de jardinage 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*.

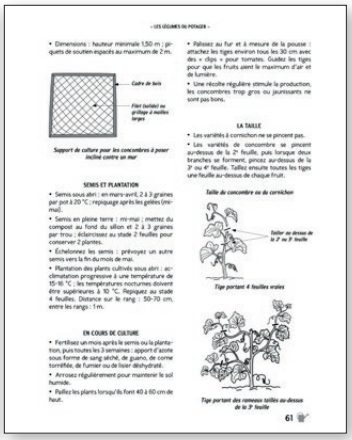
Conseils, techniques et astuces qui ont fait leurs preuves pour jardiner au naturel

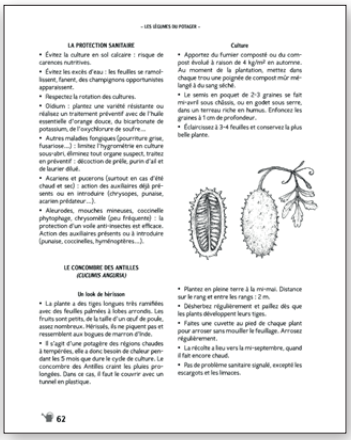
Un manuel de jardinage de 336 pages !

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 associations… 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





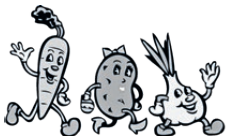




Sophie Lacoste est journaliste, rédactrice en chef du mensuel Rebelle-Santé.
Elle a écrit de nombreux ouvrages sur la santé naturelle, dont, aux éditions Mosaïque-Santé, *Mon cahier de recettes aux huiles essentielles, Mon cahier de tisanes, Mon cahier de remèdes et recettes au miel...*

▶ *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 €

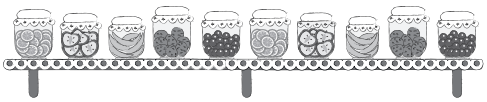

Et si vous repreniez votre santé en main ?
Réjouissons-nous des avancées de la science sans oublier que nous sommes souvent les mieux placés pour savoir ce qui nous fait du bien. Limitons le recours à la chimie et commençons par nous soigner avec ce que la nature met à notre portée.
Et si on arrêtait 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 épluchures 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.





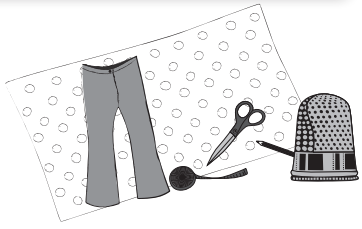

▶ *Et si vous faisiez tout vous-même ?*
Manuel pratique d'autonomie



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.

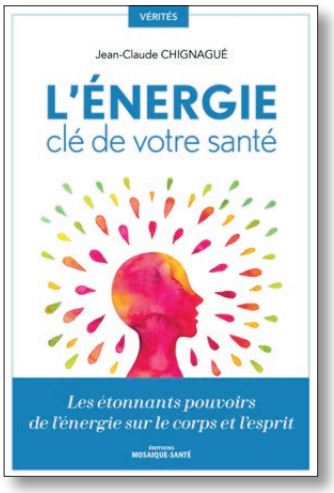




Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de 10 ans, elle anime et organise des ateliers et des stages « d'autonomie » au sein d'une association : « L'Atelier éco'naturel ». Elle écrit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

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 €

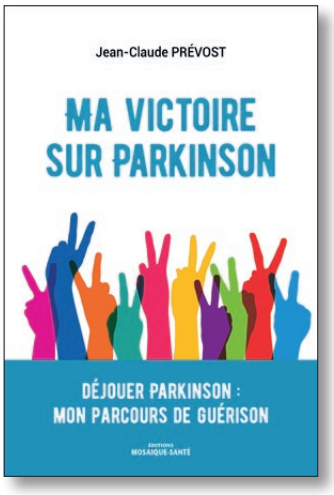
Code : MEC 128

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.

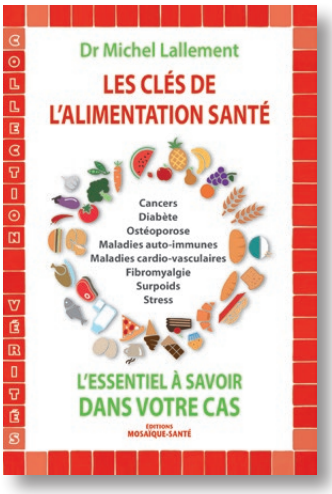
Refusant de subir, Jean-Claude Prévost ne s'est pas arrêté à ce pronostic définitif. La médecine conventionnelle ne lui offrant aucune perspective de guérison, le voici avec une activité imprévue de retraité : l'étude du vieillissement cérébral. Avec méthode, il a cherché les causes de sa maladie et 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.

L'alimentation santé



▶ *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.
Attirance 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.



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 chronique 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 influer 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 €

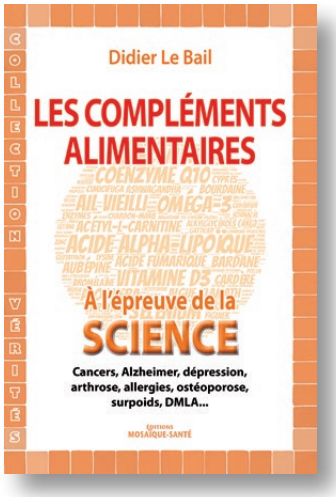
Virginie Parée, *conférencière et passionnée de nutrition, intervient dans les écoles et les entreprises pour délivrer les grands principes d'une alimentation équilibrée. Elle travaille également avec le Dr Lallement en accompagnant de manière individuelle des personnes confrontées à des difficultés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

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 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

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 complémenthérapie : 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

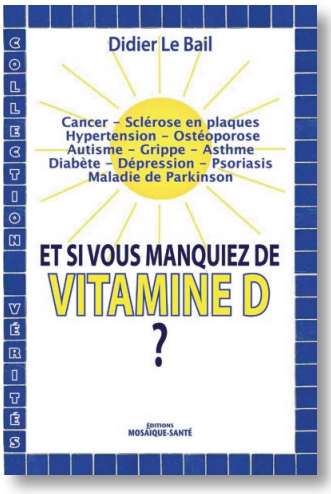
Code : MCO 97

12 €

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 régalant !



▶ *Et si vous manquiez de vitamine D ?*

Didier Le Bail

400 pages
16 x 24 cm

9782849390481

Code : MVD

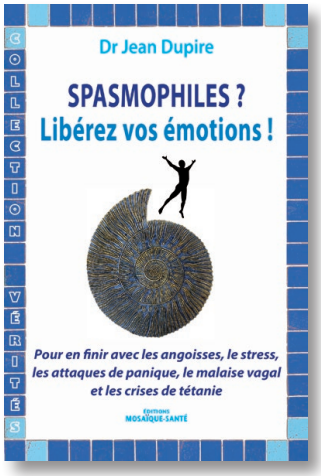
20 €

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 cardio-vasculaires 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 €

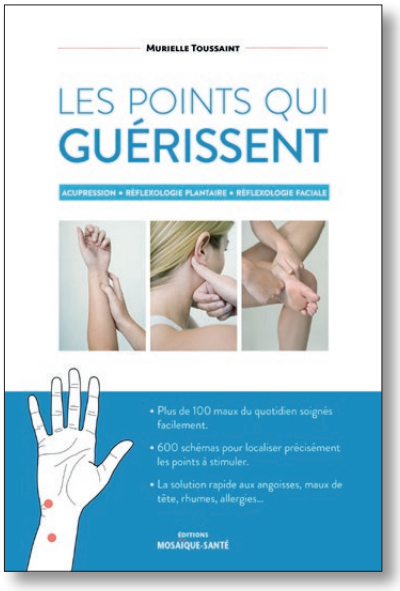
Crises de tétanie, attaques de panique, malaise vagal, angoisses… la spasmophilie, qui concerne environ 20 % de la population des pays occidentalisés, reste un concept mal défini par la médecine officielle.

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

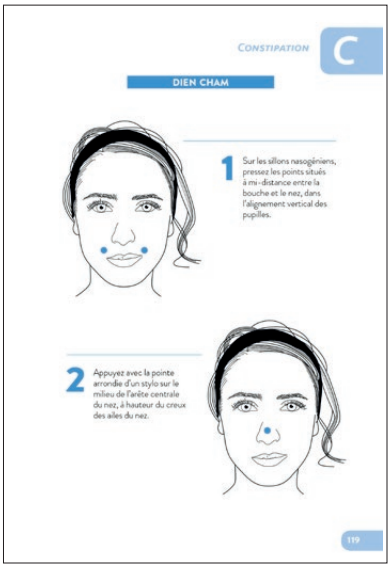
20 €

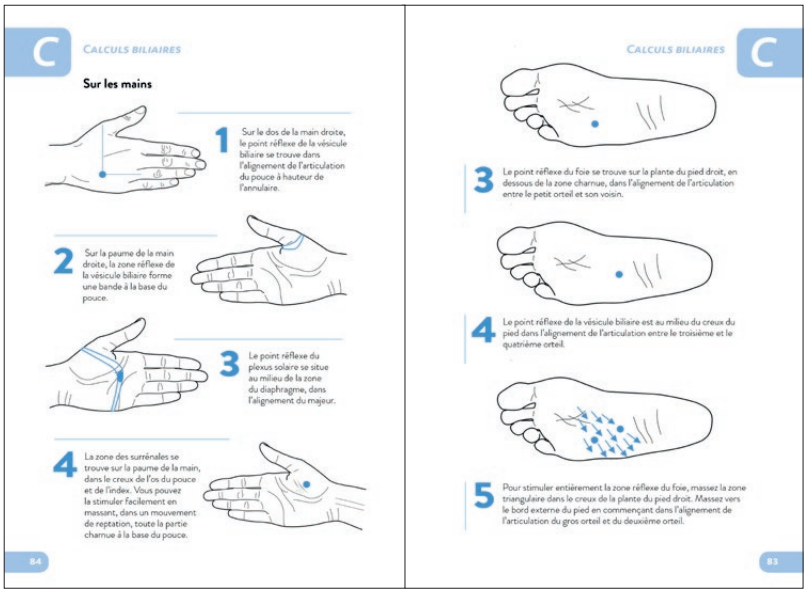
Murielle Toussaint : Journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe, elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier de lithothérapie, Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants, Mon cahier de lithothérapie locale, Mon cahier des points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

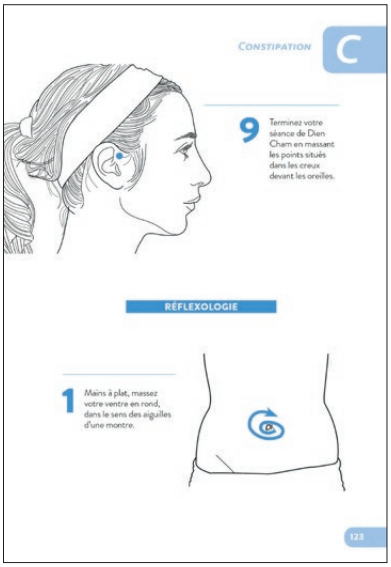
L'acupression et la réflexologie sont des techniques de soin douces et ancestrales, non médicamenteuses, qui conviennent à toute la famille. Vous n'avez besoin que de vos mains, puisqu'il s'agit de stimuler des zones réflexes par la pression ou le massage.

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'autrice 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 !

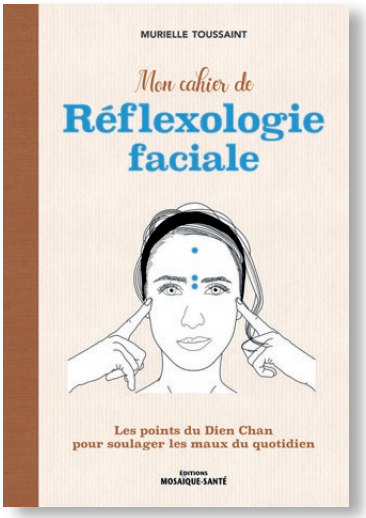
Dans cet ouvrage les remèdes sont classés par indications. Toutes les réponses homéopathiques aux ennuis de santé les plus courants sont répertoriées :

- 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...).

Les cahiers

De beaux cahiers aux couleurs douces, tout en quadri, illustrés de dessins originaux, pour apprendre et comprendre en pratiquant. Pratiques, pédagogiques et ludiques.



9 782849 392034

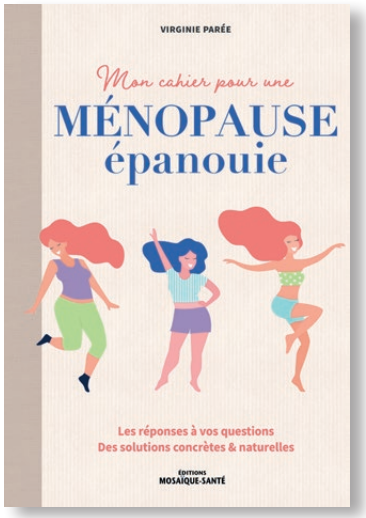
▶ *Mon cahier de réflexologie faciale*

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.

Naturopathe et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, **Murielle Toussaint** est l'auteure 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 « Réflexologie » du magazine Rebelle-Santé.



9 782849 392171

▶ *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.



9 782849 392003

▶ *Mon cahier détox sucre*

Pour me libérer du sucre sans frustration et pour de bon !

Dr Michel Lallement
Cedrick Balestro

64 pages
16,5 x 24 cm
Façonnage : broché
9782849392003
Code : MCDX
9 €
Parution le 15/06/2021
Collection : « Mes cahiers »

Pâte à tartiner du matin, biscuits du goûter, yaourt sucré au dessert et autres sodas tout au long de la journée…

Le sucre est partout, et nous y sommes « accros » !

Le hic, c'est que cette consommation effrénée est extrêmement néfaste pour la santé, et source de nombreuses maladies à long terme. On estime notamment que la majorité des maladies graves pourraient être évitées uniquement en privilégiant des aliments possédant un index glycémique (IG) bas.

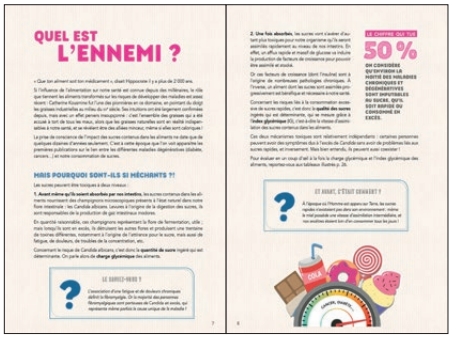
Dans ce guide très concret, les auteurs donnent des clés pour se libérer du sucre de façon durable et sans frustration : en consommer moins et mieux, choisir les « bons » sucres (fruits, miel, etc.) et bannir les « mauvais », traquer le sucre caché dans les produits industriels, privilégier les aliments à IG bas… Ils proposent de changer en douceur ses habitudes vis-à-vis du sucre, avec des conseils et des astuces pour se désaccoutumer progressivement tout en restant motivé.

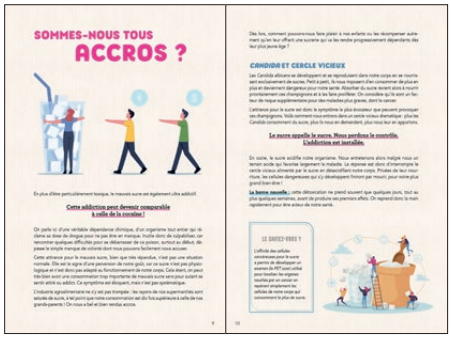


Auteur du best-seller Les trois clés de l'alimentation santé (plus de 41 000 ex. vendus) aux éditions Mosaïque-Santé, le Dr Michel Lallement, chirurgien en cancérologie pendant vingt ans, se consacre aujourd'hui pleinement à la prévention et à la prise en charge globale du terrain des maladies chroniques et dégénératives. Il est le fondateur de l'association CESAM (Centre Éducation Santé des Alpes-Maritimes), qui a pour vocation d'accueillir et d'accompagner toute personne atteinte de maladie chronique et/ou dégénérative.



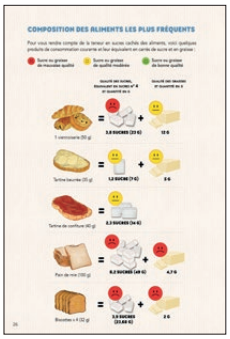
Coach professionnel, Cedrick Balestro accompagne ses clients dans l'amélioration de la gestion de leur temps, de leurs émotions ou du stress, et les aide à trouver leur équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Alimentation et hygiène de vie sont au cœur de cet équilibre, et Cedrick rappelle souvent qu'il est son premier client, avec des résultats spectaculaires, comme sa perte de poids durable de 25 kg. Animé par des valeurs fortes de partage et de transmission, il contribue avec l'équipe CESAM à cette démarche de prévention qui lui est si chère.

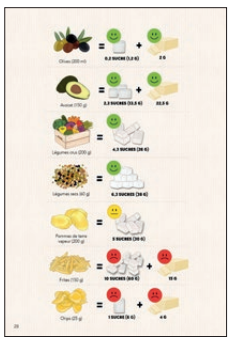


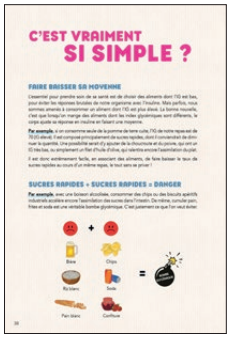


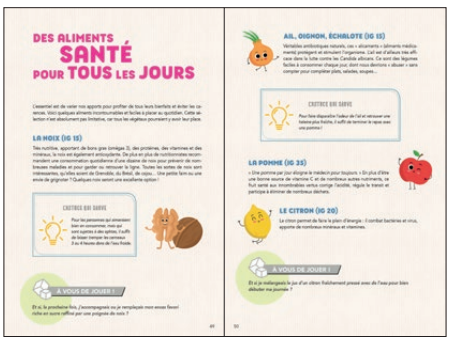




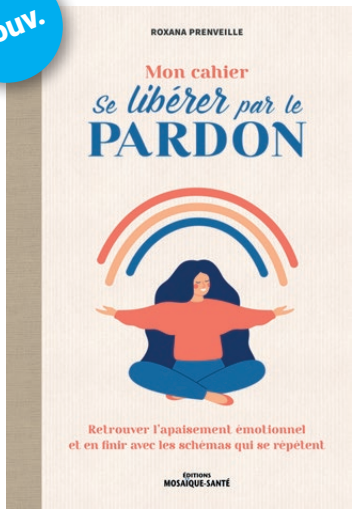








Nouv.



▶ *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 €

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.

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'autocoaching disponibles sur la plateforme boostetonenergie.com, dont elle dirige la publication.







Nouv.



▶ *Mon cahier d'apprenti herboriste*

Secrets, recettes et astuces d'une herboriste des temps modernes

Manon Batista
96 pages
16,5 x 24 cm
9782849392133
Reliure : broché
Code : MCAH

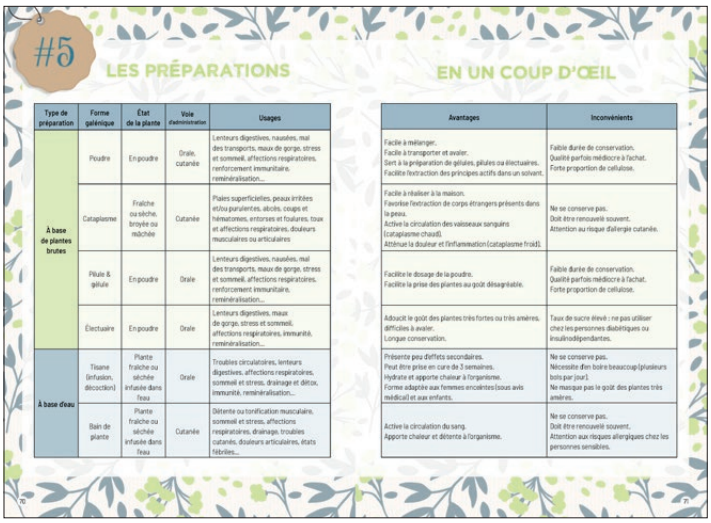
10 €

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 dans la joie et la bonne humeur !
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 herbaliste diplômée de 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 leit-motiv pour progresser est :
« Un brin de lecture, beaucoup de pratique, et surtout, une pluie de bonne humeur ! »









▶ *Mon cahier de yoga au quotidien*

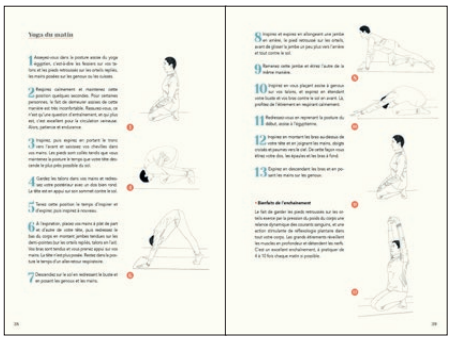
Pratiquer le yoga pour respirer la joie

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

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.

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 Dalaï Lama en 2003, Davina Delor est devenue moniale bouddhiste. Depuis 2010, elle se consacre aux activités du centre monastique Chökhor 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.







▶ *Mon cahier pour mieux voir sans lunettes*

Exercices de rééducation visuelle

Riad Mawlawi

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

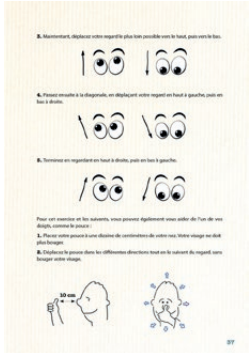
Fatigue visuelle, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, strabisme… : comment faire travailler ses yeux en douceur pour retrouver une vision confortable, et pourquoi pas poser un jour définitivement ses lunettes ? Rééduquer sa vue et améliorer sa qualité de vision, c'est ce que propose ce cahier,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

Simples 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.







Sophie Lacoste Sophie Lacoste est rédactrice en chef du mensuel Rebelle-Santé.
Elle est l'autrice 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 : MCHE

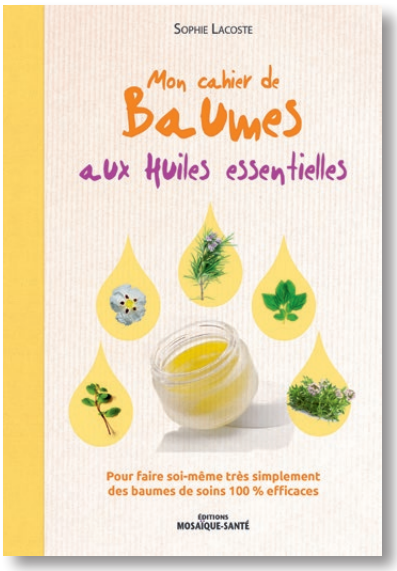
9 €

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 toussez, 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

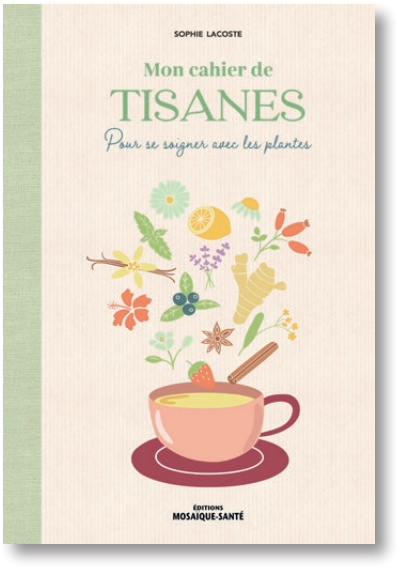
16,5 x 24 cm

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

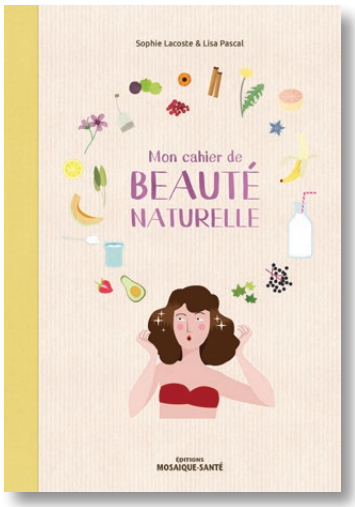






Si le nectar de l'olivier est qualifié d'or vert depuis l'Antiquité, c'est parce que les nombreuses vertus de cette huile n'en finissent pas de nous faire du bien ! Amie précieuse de chaque instant, elle passe de la cuisine à la salle de bains, en faisant un grand détour par l'armoire à pharmacie.
Classés 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 en petit format



▶ *Mon cahier de beauté naturelle*

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









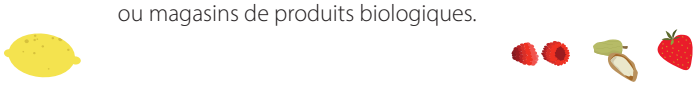
Lisa Pascal est une graphiste et illustratrice installée Londres, dont le style frais et espiègle ajoute une note d'humour aux pages de ce cahier.

Fabriquez vos cosmétiques et maîtriser leur composition !

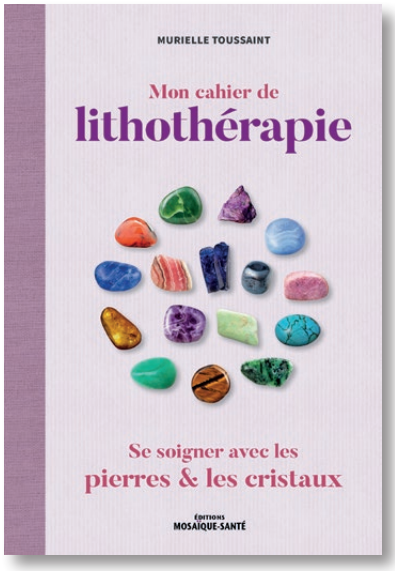
Mon Cahier de beauté naturelle propose 96 pages de recettes faciles et ludiques pour réaliser des cosmétiques à base de produits 100 % naturels. Masque anti-brillance au citron et au miel, fumigation désincrustante à la lavande et au romarin, tonique anti-rides au millepertuis, crème adoucissante à la 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



▶ *Mon cahier de Lithothérapie*

Murielle Toussaint

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391341

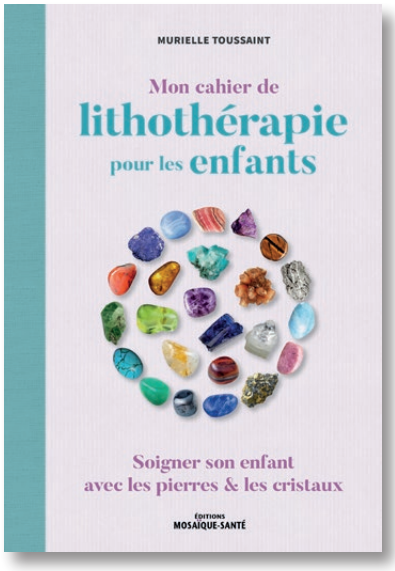
Code : MCLI

9 €









▶ *Mon cahier de Lithothérapie pour les enfants*

Murielle Toussaint

64 pages

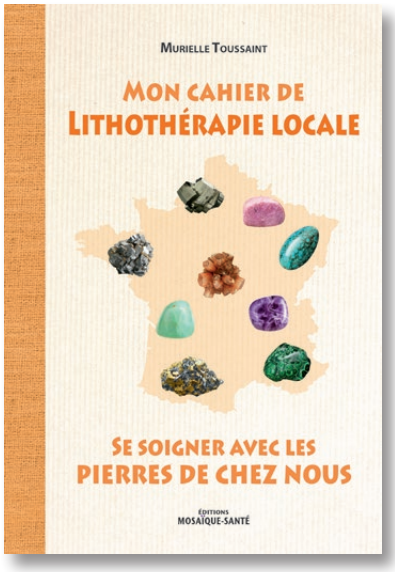
16,5 x 24 cm

9782849392393

Code : MCLE2

9 €





▶ *Mon cahier de Lithothérapie locale*

Se soigner avec les pierres de chez nous

Murielle Toussaint

64 pages

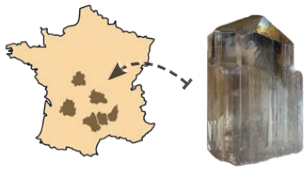
16,5 x 24 cm

9782849391662

Code : MCLL

9 €







Murielle Toussaint est naturopathe et journaliste, spécialisée dans le domaine de la santé. Elle est l'auteure 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...



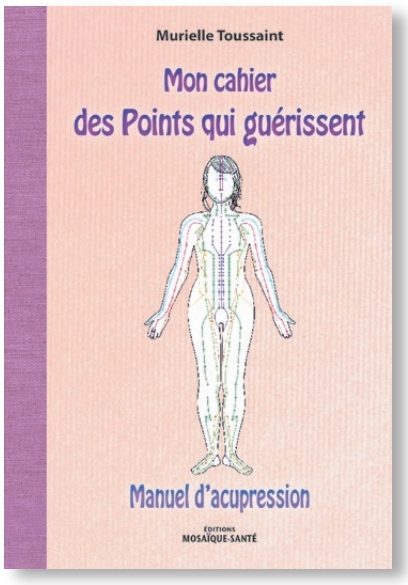
Murielle Toussaint, après avoir expliqué, dans le premier cahier de lithothérapie, comment utiliser les pierres pour bénéficier de leurs propriétés, se sentir mieux et même soigner ses petits soucis de santé, propose avec ces cahiers d'utiliser la lithothérapie pour le bien-être des petits et pour soulager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

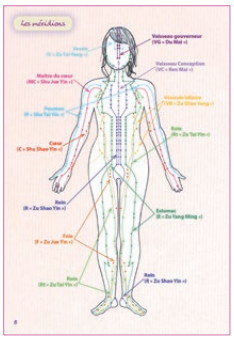
Les enfants n'ont pas les blocages psychologiques que peuvent avoir les adultes à l'esprit plus cartésien vis-à-vis des thérapies énergétiques, ce qui les rend particulièrement réceptifs à la lithothérapie. Par ailleurs, ils sont très sensibles à l'énergie des pierres et les effets bénéfiques se font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

Les cahiers de Murielle Toussaint







▶ *Mon cahier des Points qui guérissent*
Manuel d'acupression

Murielle Toussaint

64 pages

16,5 x 24 cm

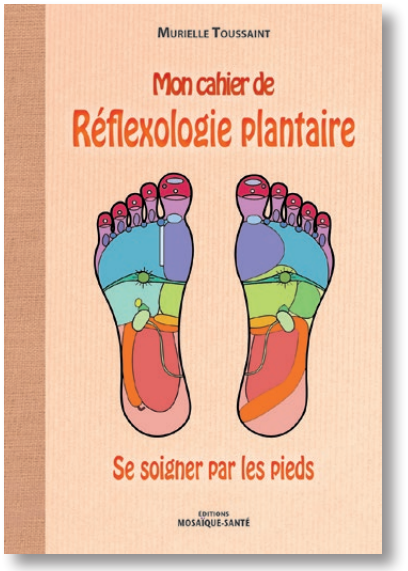
9782849391556

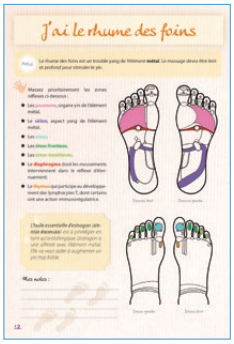
Code : MCPG

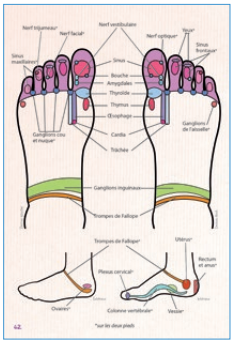
9 €

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

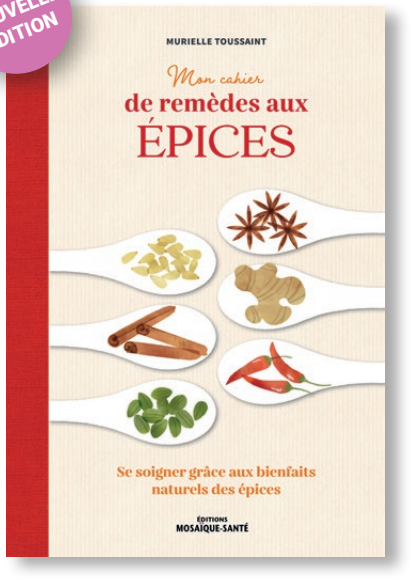
Code : MCRE

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.

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 €

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.

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



▶ ***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
9782849392065
Code : MCSG
9 €
Parution le 14/09/2021

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

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 éco'naturel » (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 oeuvres 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 €



Vous rêviez d'un grimoire ? Abracadabra !

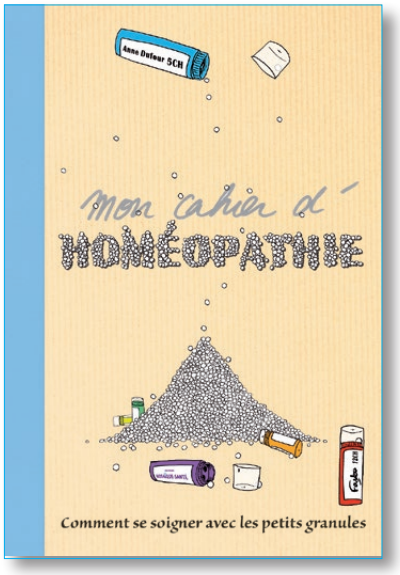
Voici les cahiers parfaits pour redécouvrir les vertus des plantes sacrées et fabriquer une centaine de potions de soin naturelles. Teintures-mères, élixirs, hydrolats, baumes, onguents, huiles, etc. : chacune des recettes est expliquée pas à pas, et vous pouvez les décliner à l'infini en ajoutant vos 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 !





L'homéopathie avec Anne Dufour



▶ *Mon cahier d'Homéothérapie*

Anne Dufour

Illustré par Fasko

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391273

Code : MCHO

9 €

9 782849 391273

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 !

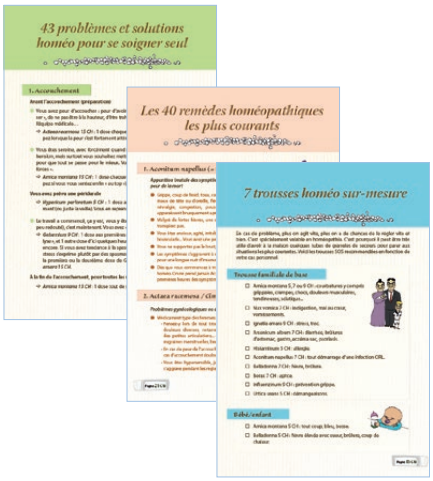
Fasko est illustrateur et caricaturiste.



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 « trousses 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 trousses 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.



▶ *Mon cahier d'Homépathie personnalisée*

Anne Dufour

Illustré par Fasko

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391488

Code : MCHP

9 €

9 782849 391488



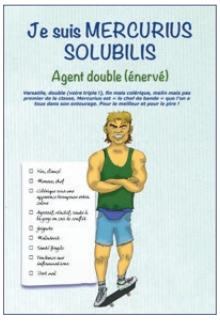
Découvrez votre profil homéo !

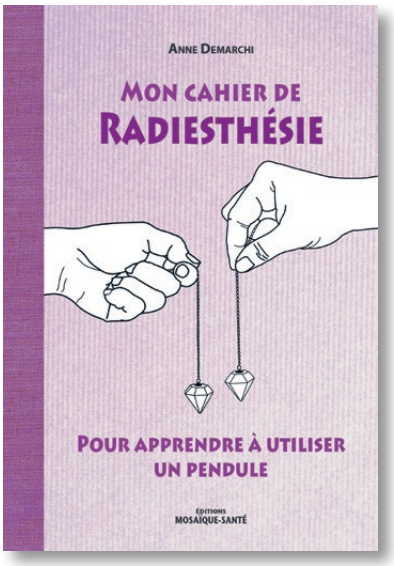
Remèdes de terrain : santé et bien-être au quotidien

Avec *Mon cahier d'homéopathie, comment se soigner avec les petits granules*, Anne Dufour nous proposait un mode d'emploi de l'homéopathie, des trousses 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 de radiesthésie*

Pour apprendre à utiliser un pendule

Anne Demarchi

64 pages

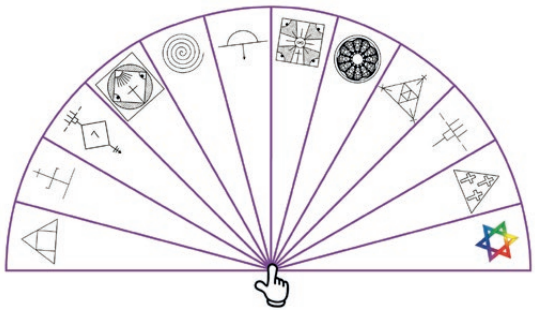
16,5 x 24 cm

9782849391648

Code : MCRA

9 €





Qu'il s'agisse d'un petit caillou accroché à un fil ou d'un bel objet en ébène, en métal ou en pierre semi-précieuse, le pendule 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 vous guide dans le choix d'un pendule adapté, puis vous explique comment vous en servir de manière très pratique, à l'aide d'exercices et d'illustrations vous permettant d'obtenir rapidement des résultats et de cheminer vers des réponses précises.

Vous découvrirez notamment que le pendule est un compagnon précieux pour choisir les huiles essentielles, les fleurs de Bach et les pierres énergétiques les plus adaptées, ainsi que pour révéler quel accord toltèque est à méditer en priorité.



Anne Demarchi est kinésiologue, 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.



▶ *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 Bien-être des 4 saisons*

Virginie Parée

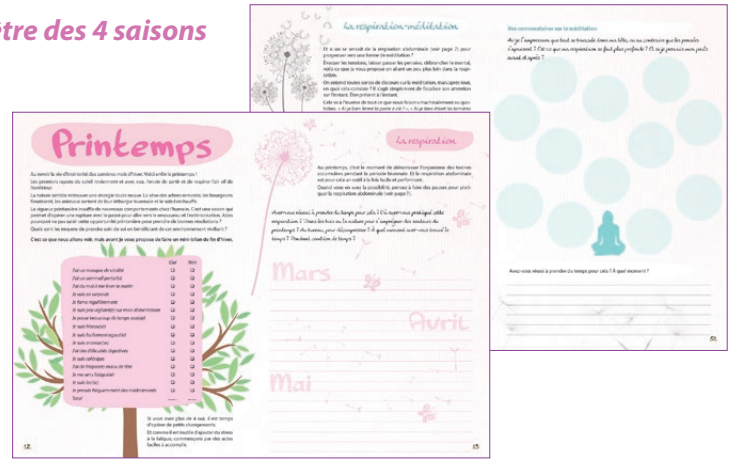
64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391358

Code : MC4S

9 €



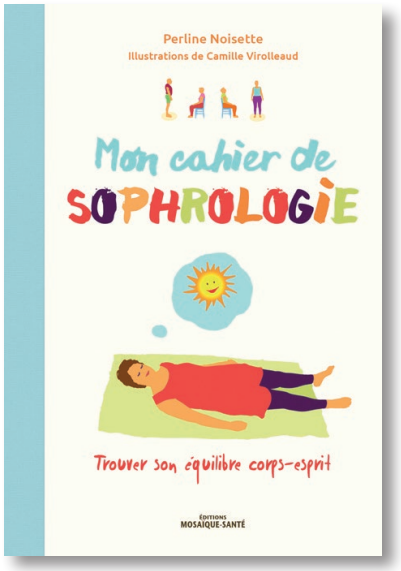
Bouger, manger, respirer, se relaxer au rythme de la nature

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.

Virginie Parée, conférencière et coach en nutrition, intervient dans les écoles et les entreprises pour délivrer les grands principes d'une alimentation équilibrée. Elle s'est formée auprès du Dr Michel Lallement et accompagne de manière individuelle des personnes confrontées à des difficultés telles que surpoids, intolérances alimentaires, terrains acides, gestion émotionnelle et nutrition…

Auteure de : « *Bien mager sans cuisiner* », « *L'alimentation santé en pratique* », « *L'alimentation santé : les recettes !* » et « *Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados* ».



▶ *Mon cahier de Sophrologie*

Perline Noisette
Illustré par Camille Virolleaud

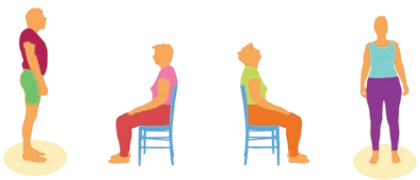
64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391297

Code : MCDS

9 €



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.

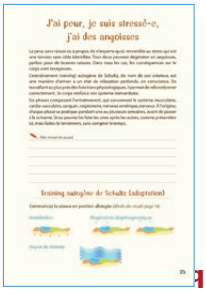
Ce cahier de sophrologie est destiné à vous donner des pistes pour surmonter les soucis du quotidien. Et avancer sur le chemin de l'harmonie et de la conscience.

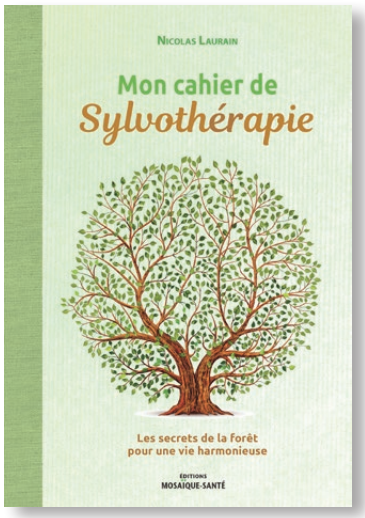
Ce cahier n'est pas magique, il ne réglera pas les problèmes d'acouphènes ou de fibromyalgie, mais, en pratiquant la sophrologie régulièrement, on peut se sentir bien mieux, apprendre à réagir à une mauvaise nouvelle, à un événement soudain, et en fin de compte à être, globalement, plus calme et plus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

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 vidéographiste et a réalisé plusieurs films de création. Elle peint à l'acrylique sur toile et illustre aussi des livres à l'aquarelle.







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

▶ *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

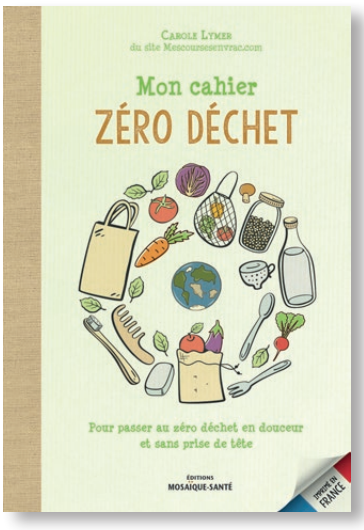
La sylvothérapie, ou « bain de forêt », invite à se reconnecter à la nature pour apaiser son mental et améliorer sa santé. Scientifiquement prouvé, le pouvoir bienfaisant des arbres permet en effet de réduire le stress, de booster l'énergie, de réduire la pression artérielle et même de renforcer le système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



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'auront plus de secrets pour vous.



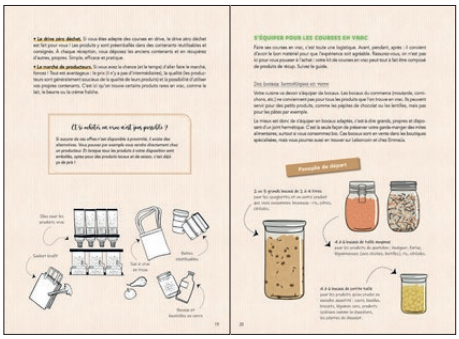
▶ *Mon cahier Zéro déchet*

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 »







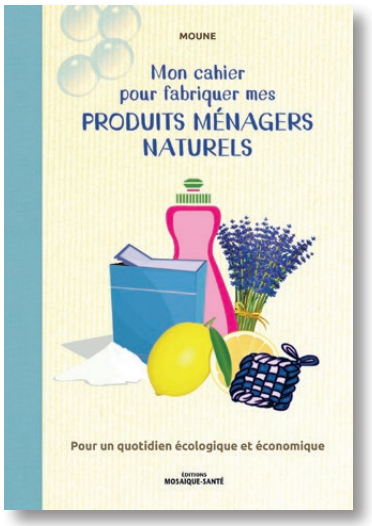
Carole Lymer, fondatrice de Mes courses en vrac, première boutique zéro déchet et vrac en ligne. Diplômée de Sciences Po, elle se passionne pour l'entrepreneuriat en rejoignant Euratechnologies, l'un des plus gros incubateurs de France, avant de partir à la rencontre d'entrepreneurs du changement à travers 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 clefs 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 récurer, 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 »

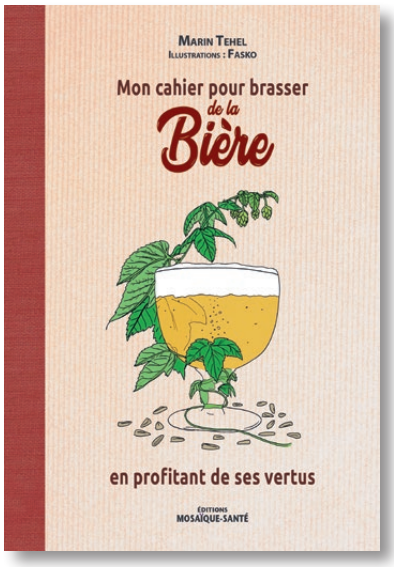


Le bicarbonate, c'est la petite poudre magique qui fait tout : grâce à lui, vous pouvez vivre dans une maison saine, nettoyer sans produit chimique, soigner les petits maux du quotidien, préserver votre santé, embellir votre peau, vous détendre et vous relaxer, prendre soin de votre animal de compagnie,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

Résolument 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 €

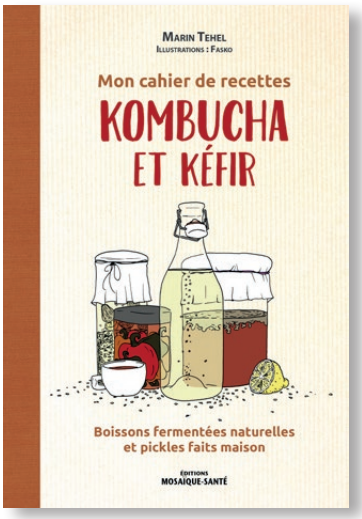


Marin Tehel travaille dans une brasserie depuis plusieurs années et brasse lui-même sa bière artisanale. Passionné par les procédés de fermentations naturelles, il réalise également de nombreuses boissons, notamment à base de kombucha et de kéfir.

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

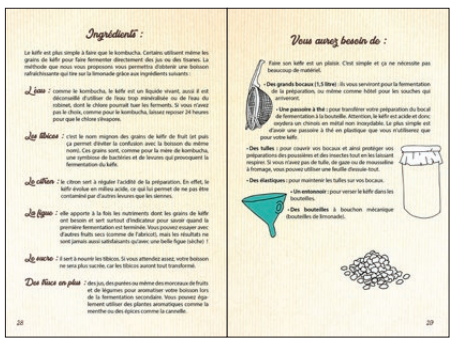
9 €

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-allergéniques*

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









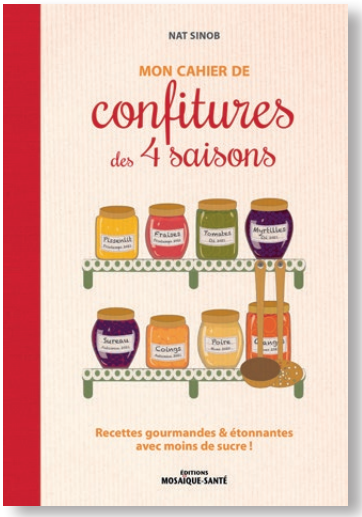
Mélanie Dugast, auteure de trois livres de cuisine de recettes quotidiennes pour allergiques, est la jeune maman de deux petites filles dont la dernière, 3 ans, est poly-allergique ; c'est-à-dire qu'elle ne peut manger ni produits laitiers, ni céréales (gluten), ni œufs, ni fruits à coque, ni sulfites... 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 ».

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'amusent 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 !





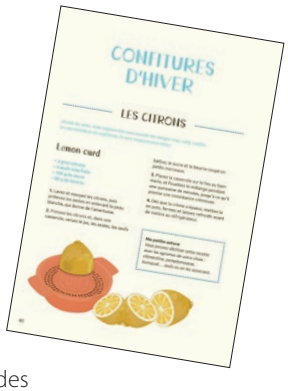
▶ *Mon cahier de confitures des 4 saisons*
Recettes gourmandes & étonnantes avec moins de sucre !

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









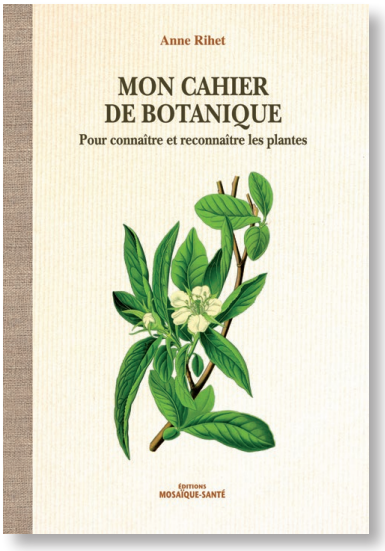
Graphiste et illustratrice, Nat Sinob ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, elle a partagé sa connaissance des *plantes dans Plantes sauvages comestibles* et *Champignons comestibles*, aux éditions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



9 782849 390290

▶ *Mon cahier de botanique*

Pour connaître et reconnaître les plantes…

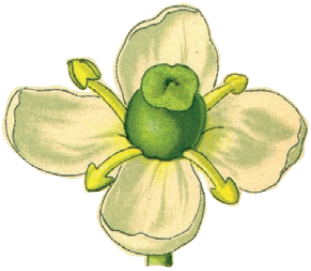
Anne Rihet
96 pages couleurs
21 x 29,7 cm
9782849390290
Code : MCB 1
10 €







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…

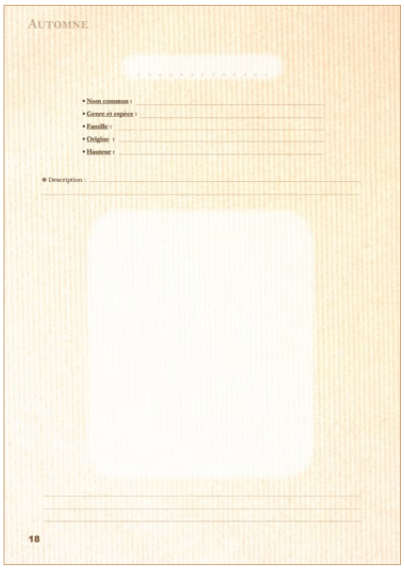
Illustré de photos et de gravures anciennes, ce beau cahier composé de 48 fiches botaniques nous invite à observer et à reconnaître, saison après saison, les plantes qui nous entourent, à découvrir de quelles régions elles sont originaires, quelles sont leurs périodes de floraison, comment elles se reproduisent 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'élève des poules dans mon jardin*

Le guide pour se lancer et manger de bons oeufs frais !

Gérard Petit

128 pages

15 x 21 cm

9782849392157 - Code : MPJ 132

15,90 €

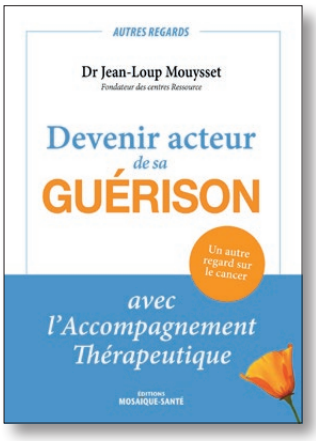
Façonnage : broché

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 ?...

- 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.



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 ».

▶ *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.

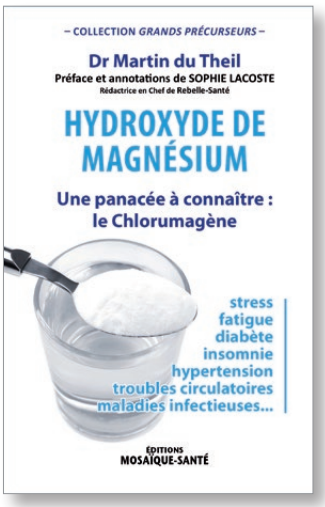
C'est sur ce nouveau concept, inspiré des découvertes depuis plus de quarante ans de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie, qu'ont été créés les centres Ressource, des lieux qui, hors du contexte médical, permettent aux personnes atteintes de cancer de bénéficier de soins de mieux-être (ostéopathie, 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 récidive 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.

– 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