



ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

2024



Éditions Mosaïque-Santé
CS 80203
77520 Donnemarie-Dontilly

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

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

www.mosaïque-santé.com
www.facebook.com/editions.mosaïque.santé.nature
<https://twitter.com/mosaïquesanté>
<https://www.instagram.com/mosaïquesanté/>

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



Édito

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bonne lecture !



Sommaire

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

Nouveautés

Nouv.



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

Sophie Lacoste & Riad Mawlawi

144 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392973

Code : MMV 143

17,90 €

Parution : 16/10/2024

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

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

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

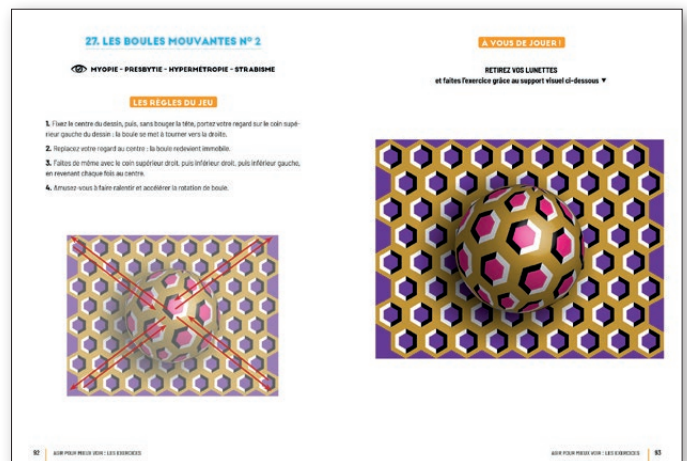
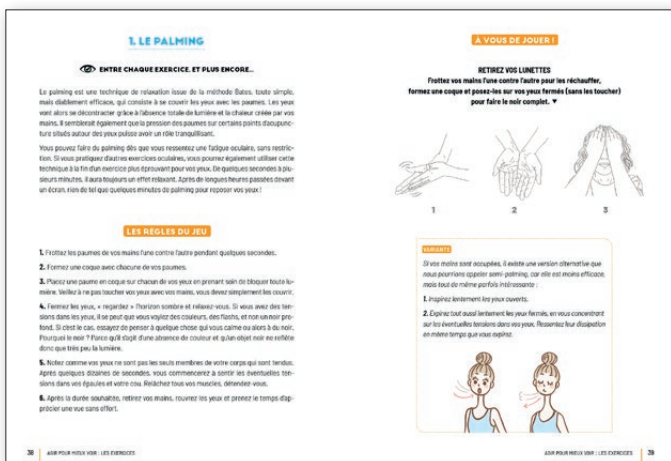
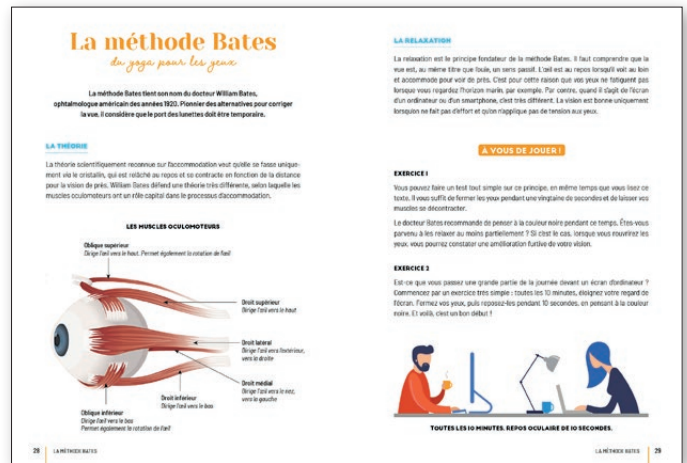
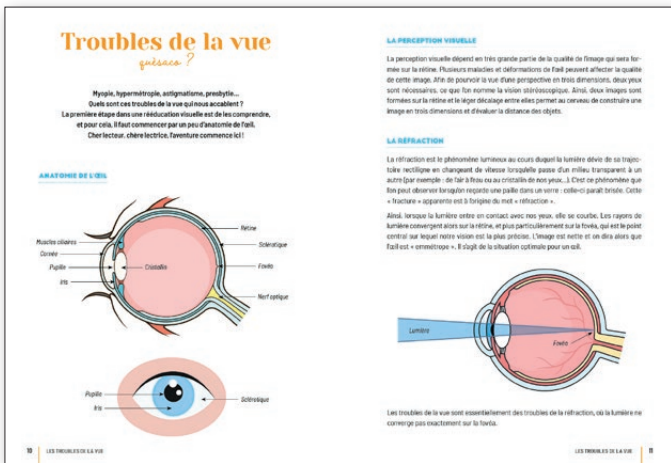
Découvrez également les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour ménager vos yeux, ainsi que de précieuses explications pour enfin décrypter votre ordonnance et comprendre les mécanismes de l'œil.

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



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

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



Nouv.



► Mon manuel des mouvements qui guérissent
Simples et efficaces, ils soulagent tout !

Anne Dufour

144 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392966

Code : MMG 144

17,90 €

Parution : 16/10/2024

Soulagez près de 50 maux physiques et émotionnels du quotidien

Bougez, ça fait du bien ! Lumbago, bronches encombrées, angoisse, névralgies, constipation... il suffit parfois de quelques mouvements faciles à mettre en œuvre pour soulager ou atténuer les petits bobos du quotidien.

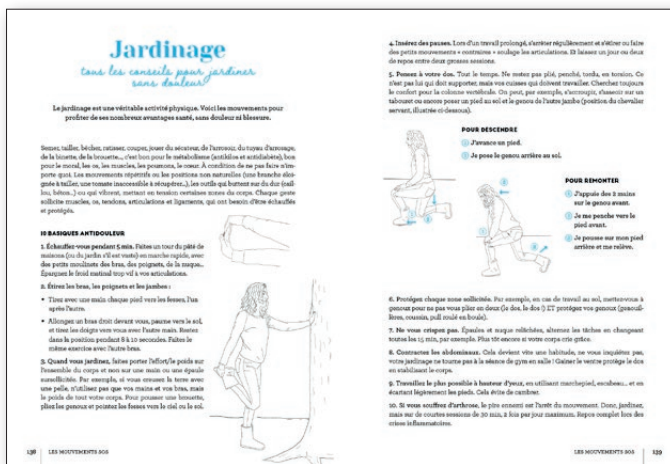
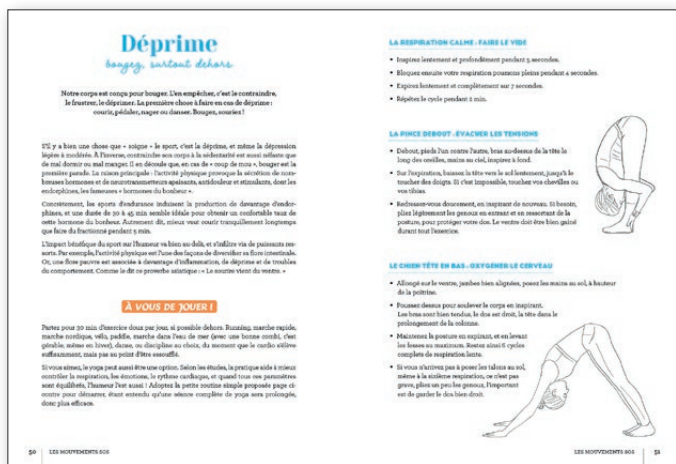
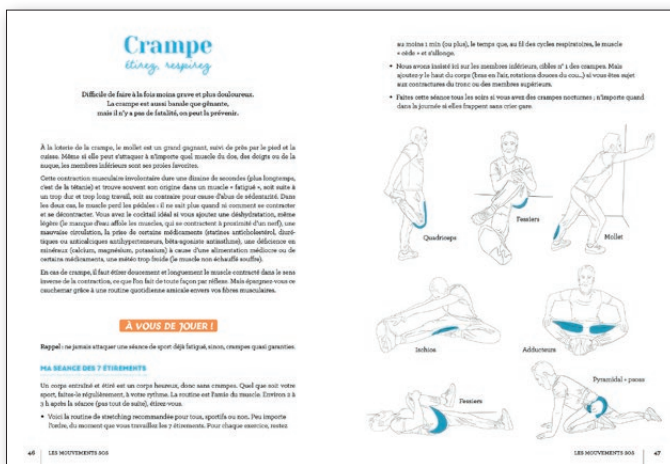
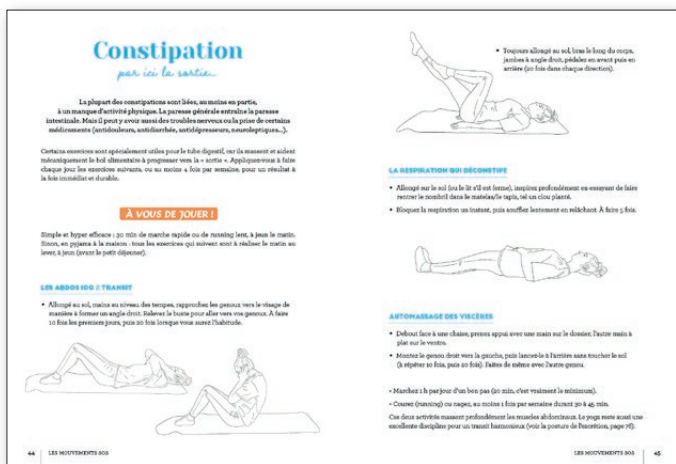
Présenté par affections, ce manuel permet de trouver rapidement le petit geste qui va tout arranger, pour soulager des maux physiques (mal de dos, dégager les voies respiratoires encombrées, genoux qui « coinent », migraines, etc.), mais également les maux émotionnels qui peuvent vite nous empoisonner la vie (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, en yoga, ou d'une souplesse à toute épreuve !

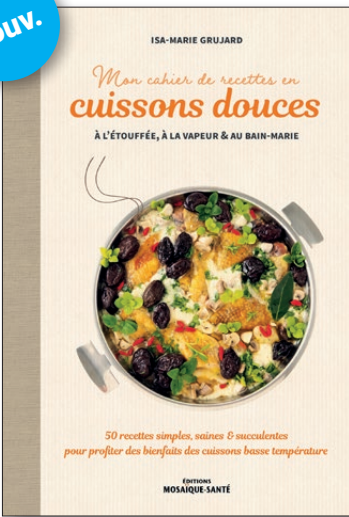
En bonus pour une pratique réussie et efficace, chaque mouvement est accompagné d'une illustration détaillée. Vous n'avez plus qu'à vous lancer : à vos marques, prêts, bougez !



Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en bien-être, sport, nutrition et médecines douces. Formée à la prévention des chutes chez la personne âgée, ainsi qu'en prévention sport-santé niveau 1 et à la consultation et la prescription de l'activité pour la santé (traduction concrète des recommandations de la Haute Autorité de Santé) par l'IRBMS, elle a également suivi la formation certifiante « Agir pour sa santé », délivrée par l'université de Liège (Belgique). Elle signe la rubrique « Le mouvement qui soigne » du magazine *Rebelle-Santé* depuis plusieurs années, et est l'auteur de nombreux ouvrages aux éditions Leduc et Mosaïque-Santé.



Nouv.



► Mon cahier de recettes en cuissons douces À l'ÉTOUFFÉE, À LA VAPEUR & AU BAIN-MARIE

Isa-Marie Grujard

96 pages

16,5 x 24 cm

9782849392621

Code : MCCD

10 €

Parution : 18/09/2024

50 recettes simples, saines & succulentes pour profiter des bienfaits des cuissons basse température

À l'étouffée, à la vapeur ou au bain-marie, les cuissons douces basse température (qui ne dépassent pas 100 °C) n'ont que des avantages :

- Côté santé : elles préservent les qualités nutritionnelles des aliments. Nutriments, vitamines et oligoéléments sont ainsi parfaitement conservés.
- Côté gourmand : ces modes de cuissons respectent les textures et surtout, magnifient les saveurs, pour des préparations variées, colorées et originales.
- Côté pratique : non seulement les cuissons douces sont économes en eau et en énergie, mais on peut également tout cuire en même temps sans que les goûts ne se mélangent, et le matériel est adapté à tous types de feux.

N'hésitez plus et testez les 50 délicieuses recettes proposées dans ce cahier, pour profiter pleinement des bienfaits des cuissons douces !

Isa-Marie Grujard est créatrice culinaire et photographe pour la marque Baumstal®. Passionnée de plantes et experte en cuisine respectueuse des aliments, elle anime également « Grelinette et Cassolettes », l'un des premiers blogs de cuisine créé sur Internet. Son style de cuisine : régaler sa tablée sainement, sans passer des heures à tout préparer !

Velouté Dubarry

Cette crème de chou-fleur est douce, fine, délicate, à base végétale et peu consistante...

MOUSCADA PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 1 chou-fleur
- 2 carottes
- 40 cl de lait végétal à ébullition
- Crème de soja
- Sel et poivre du moulin
- Huile d'olive vierge extra
- Miel de muscade
- Fromage d'Épicure
- Herbes fraîches

1. Lavez le chou-fleur, faites blanchir les branches émiettées dans un filet d'eau chaude.
2. Pendant ce temps, parveillez le chou-fleur : laissez les côtes, puis débranchez et émincez.
3. Déposez les branches sur les herbes, assaisonnez, puis couvrez de chou-fleur pour cuire à l'étouffée. Laissez cuire 10 à 15 minutes à 95°C.
4. Sortez les légumes, laissez le lait végétal à ébullition et laissez chauffer encore 2 min, avant de passer au mixeur plongeur.
5. Ajoutez la crème de soja en fonction de votre goût, pour rendre la sauce plus onctueuse, avec la lecture que vous préférez.
6. Ajoutez un peu de miel de muscade, mélangez et ajoutez l'assaisonnement.
7. Proposez la crème de soja et le miel d'Épicure pour donner du caractère... Un filet d'huile d'olive parfumée apporte encore de la gourmandise.

Cette crème est très digeste grâce à la cuisson douce à l'étouffée. Les légumes cuits à l'eau douce sont plus digestes que ceux cuits à l'eau bouillante. Ce chou-fleur est un excellent choix pour accompagner la viande. Et surtout, on se fait plaisir en réalisant une cuisson respectueuse, qui fait le bonheur de la planète et conserve ses vitamines et un cocktail de vitamines B et C, le magnésium, entre autres.



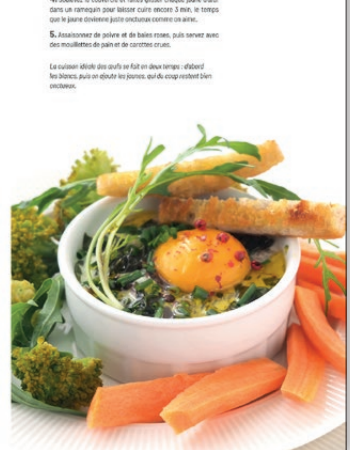
Oufs cocotte À LA VAPEUR

Allumer le feu pour préparer deux œufs cocotte, c'est un peu bête. Pour contrôler de la cuisson de quelques pour préparer ses œufs en cocotte, c'est mieux. Et encore plus si on fait également cuire une autre préparation qui se fait à la vapeur pour profiter de la cuisson...

MOUSCADA PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 2 œufs
- 1 carotte
- 10 cl de lait végétal
- 1/2 c. à s. d'huile d'olive
- Fromage d'Épicure
- Fromage de chèvre
- Fromage de chèvre
- 10 cl de lait végétal
- 10 cl de lait végétal
- 10 cl de lait végétal

1. Préparez deux œufs cocotte (lire à 3 pages) dans la marmite de la cocotte à la vapeur. Pour contrôler de la cuisson de quelques pour préparer ses œufs en cocotte, c'est mieux. Et encore plus si on fait également cuire une autre préparation qui se fait à la vapeur pour profiter de la cuisson...
2. Pendant ce temps, émincez les légumes, laissez-les cuire à l'étouffée. Laissez cuire 10 à 15 minutes à 95°C.
3. Placez les légumes dans la passoire haute. Entre les légumes, saisissez les légumes de brocoli. Couvrez, pour que la vapeur monte et la cuisson se fasse à la vapeur douce. Laissez cuire 10 à 15 minutes à 95°C.



Papillotes de cabillaud EN FEUILLES DE FIGUIER

Les papillotes de cette cuisson sont un délice étonnant... L'huile d'olive est la meilleure, elle est riche en acides gras mono-insaturés et est la plus saine pour la santé.

MOUSCADA PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 2 papillotes de cabillaud
- 2 feuilles de figuier
- 2 filets de cabillaud
- 10 cl de lait végétal
- 10 cl de lait végétal
- 10 cl de lait végétal
- 10 cl de lait végétal
- 10 cl de lait végétal
- 10 cl de lait végétal
- 10 cl de lait végétal

1. Pliez les feuilles de figuier sur un filet d'eau chaude pour les laver, puis épongez les soigneusement.
2. Émincez le poisson en morceaux, après avoir ôté les arêtes. Déposez le poisson dans une papillote, assaisonnez, puis couvrez de lait végétal pour cuire à l'étouffée. Laissez cuire 10 à 15 minutes à 95°C.
3. Pliez une feuille de figuier devant vous et placez un filet de cabillaud au centre. Répartissez la sauce de poisson, laissez émincer et le poisson, puis laissez cuire à l'étouffée. Assaisonnez.
4. Répétez la feuille de figuier autour du filet de cabillaud et retournez le pour former une papillote. Faites la même chose avec le second morceau de poisson.



Tian d'automne à la courge PARFUMÉ AU CUMIN

Ce tian est une des recettes de la cuisine à la vapeur. Il est très agréable à manger et très sain. Il est riche en légumes et en protéines. Il est également très facile à réaliser et peut être préparé à l'avance.

MOUSCADA PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge

1. Lavez la courge, faites blanchir les branches émiettées dans un filet d'eau chaude, avec les feuilles de 2 branches de thym et d'origan.
2. Pendant ce temps, émincez les légumes de base, les légumes et la courge à la mandoline et déposez-les dans un plat à cuisson vapeur pour cuire à l'étouffée. Laissez cuire 10 à 15 minutes à 95°C.
3. Répartissez le mélange de légumes au-dessus et enfoncez les légumes dans la courge pour qu'ils soient bien en contact.
4. Couvrez la courge et laissez cuire à l'étouffée pendant 10 à 15 minutes à 95°C.
5. Pour encore plus de gourmandise, on peut passer du fromage râpé sur la cuisson est terminée.



Nouv.



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

Anne-Rose Denet

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849392942

Reliure : broché

Code : MCLM

9 €

Parution : 18/09/2024

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

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

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

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

MAÎTRISER LES BASES

LA MORPHOLOGIE DE LA MAIN

Une fois les lignes de la main, c'est un peu comme explorer un nouveau territoire et apprendre la langue locale. Nous avons besoin d'une carte pour repérer les différentes zones et de quelques termes propres à la chiromancie pour nous familiariser avec les lignes et les signes.

Une fois que vous serez capable d'identifier les zones et les lignes, vous serez prêt à vous lancer dans votre lecture. Commencez le temps d'apprentissage chaque chapitre du cahier, et sans vous en rendre compte, vous commencerez votre première analyse chiromancie facilement et naturellement. La marche à suivre sera détaillée au chapitre « Réaliser votre propre lecture », page 58.

À RETENIR !
La lecture effective requiert de précises connaissances anatomiques et physiologiques des doigts, poignets, articulations et ossements.

Les lignes et les signes sont classifiés de la même manière que les zones. Chaque main est unique et très souvent méconnue (c'est-à-dire appartenant à plusieurs lignes).

LA LIGNE DE VIE

Enroulant votre pouce, la ligne de vie est liée à votre vitalité et à votre énergie. Elle vous renseigne sur votre bien-être physique, votre joie de vivre et l'harmonie dans votre vie. Elle s'agit plus généralement, elle reflète votre mode de vie et votre qualité de vie. Révélant votre ligne de vie, puis observez-la et prêtez attention à sa longueur, sa courbure et sa régularité.

COURBE

- Une ligne de vie arquée reflète votre désir d'harmonie dans votre vie, pour votre équilibre et votre santé. Vous êtes soucieux de bien être dans votre vie et appréciez de profiter des plaisirs de la vie.
- Une ligne de vie plus droite va indiquer votre grande détermination et intensité au quotidien, pouvant aller jusqu'à une certaine inflexibilité et une manque de débrouillardise.

LONGUEUR

- Une ligne de vie longue entre le pouce et l'index et se termine à la pulpe du poignet.
- Une longue ligne de vie est un signe très positif car elle représente la capacité de votre corps à se recharger en énergie, vous possédez une excellente résilience et vous êtes toujours partant pour vous lancer dans de nouvelles activités ou relever des défis.
- Une ligne de vie courte peut indiquer une perte d'énergie ou d'enthousiasme. Elle peut aussi indiquer un manque de racines. Elle est plus fréquente chez les personnes qui déménagent souvent ou qui ont changé de pays.

AMÉLIORER VOTRE LIGNE DE VIE

- Pratiquer quelques minutes de respiration lente et profonde par jour.
- Pratiquer de l'exercice physique de façon régulière.
- Consommer, de temps à temps, des aliments qui vous resourcent.

À VOUS DE JOUER !

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE VITALITÉ & DE STRESS

Comment vous sentez-vous actuellement ? Êtes-vous en forme, plein de joie de vivre et d'énergie ? Ou au contraire, stressé ou les bras décrochés ? C'est le bon moment pour tester votre vitalité et votre niveau de stress !

En examinant les parties ci-dessous, vous aurez une vue globale de la situation :

LE NIVEAU DE VITALITÉ

Il représente votre source de vitalité, de joie de vivre et d'enthousiasme.

- Médianet, il est bien développé, ferme et bombé.
- Testez sa consistance : enfoncez de quelques millimètres votre index dans le mont de Vénus et reportez-le vers le poignet quand vous relâchez votre doigt, ou s'il faut quelques secondes avant de regarder à la bonne distance. Plus votre mont de Vénus rebondit comme un ballon, meilleur est votre vitalité !
- Si votre mont de Vénus est bien bombé, vous avez un enthousiasme contagieux.
- Dans le cas contraire, vous pourriez ressentir de la lassitude envers la vie. Vous vous faites un montage de bout.

LE NIVEAU DE STRESS

Il indique votre niveau d'énergie physique.

- Médianet, il est bien développé et ferme.
- Le mont de Mars signifié est-il bien rempli ? Si oui, vous possédez une bonne réserve d'énergie pour passer à l'action sans se fatiguer et gérer le quotidien.
- Dans le cas contraire, vous pourriez ressentir de la lassitude envers la vie. Vous avez besoin de restaurer votre capacité énergétique.
- Le mont de Mars signifié est-il bien rempli ? Si oui, vous avez une bonne réserve d'énergie pour passer à l'action sans se fatiguer et gérer le quotidien.
- Le mont de Mars signifié est-il bien rempli ? Si oui, vous avez une bonne réserve d'énergie pour passer à l'action sans se fatiguer et gérer le quotidien.

EXPLOREZ L'AMOUR

Que signifie votre mont de Vénus amoureux ? Quels sont les éléments à examiner pour en savoir plus sur votre façon d'être et celle de votre partenaire ? Comment savoir si vous êtes compatibles ? C'est ce que nous allons découvrir !

L'amour est un domaine fréquemment abordé lors d'une lecture des lignes de la main. Chaque partie de la main va vous révéler votre amour et vos relations, vous permettant de définir votre « profil » amoureux.

L'AMOUR DANS LES MONTS DE LA MAIN

Le développement harmonieux de chaque mont, sa consistance et la présence de signes de sagesse sont des facteurs favorables à votre équilibre amoureux et à de bonnes relations. Un mont équilibré est généralement rond et possède une consistance élastique. C'est le moment d'équiper les monts que vous souhaitez développer de façon optimale.

LE MONT DE VÉNUS

Le mont de Vénus est votre réservoir de vitalité, mais également celui de votre amour. Un mont de Vénus développé et harmonieux est un bon point de départ si vous souhaitez plus d'amour dans votre vie. C'est Vénus qui vous pousse à entrer en relation avec les autres et à créer une relation avec un partenaire. De plus, Vénus vous rend charmant !

LE MONT DE MARS

Le mont de Mars (positif) et négatif vous apporte l'énergie nécessaire pour établir et entretenir une relation. Il vous donne la force pour traverser les épreuves et aborder les difficultés. Prenez soin de Mars et cela vous aidera à bien faire votre relation.

LE MONT DE LA LUNE

Le mont de la Lune est lié à votre intuition et à votre sensibilité. Il est lié à votre sensibilité et à votre capacité de compréhension. C'est votre capacité de compréhension qui vous permet de mieux vous connaître et de mieux connaître les autres.

LE MONT DE MERCURE

Le mont de Mercure va faciliter votre communication, améliorer votre capacité de compréhension et de compréhension. Il vous aide à mieux vous connaître et à mieux connaître les autres.

LE MONT DE JUPITER

Le mont de Jupiter vous apporte l'ouverture et la bienveillance pour accueillir et faire de la place à un partenaire dans votre vie. C'est aussi la source de votre générosité. Il vous donne une touche d'optimisme et vous rend agréable à vivre.

LE MONT DE SATURNE

Le mont de Saturne vous apporte la profondeur et l'indépendance dans votre relation. Il vous permet de voir au-delà des apparences. Il vous rend plus authentique et honnête. Il vous aide à déterminer ce que vous voulez vraiment en amour. Il vous invite à définir les exigences passion et à définir les exigences émotionnelles, afin d'établir une meilleure fondation pour votre relation.

LE MONT DE LA LUNE

Le mont de la Lune est lié à votre intuition et à votre sensibilité. Il est lié à votre sensibilité et à votre capacité de compréhension. C'est votre capacité de compréhension qui vous permet de mieux vous connaître et de mieux connaître les autres.

LE MONT DE MERCURE

Le mont de Mercure va faciliter votre communication, améliorer votre capacité de compréhension et de compréhension. Il vous aide à mieux vous connaître et à mieux connaître les autres.

LE MONT DE JUPITER

Le mont de Jupiter vous apporte l'ouverture et la bienveillance pour accueillir et faire de la place à un partenaire dans votre vie. C'est aussi la source de votre générosité. Il vous donne une touche d'optimisme et vous rend agréable à vivre.

LE MONT DE SATURNE

Le mont de Saturne vous apporte la profondeur et l'indépendance dans votre relation. Il vous permet de voir au-delà des apparences. Il vous rend plus authentique et honnête. Il vous aide à déterminer ce que vous voulez vraiment en amour. Il vous invite à définir les exigences passion et à définir les exigences émotionnelles, afin d'établir une meilleure fondation pour votre relation.

NOUVELLE ÉDITION



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

Manon Batista

80 pages

16,5 x 24 cm

9782849392959

Code : MCAH2

10 €

Parution : 18/09/2024



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 ! »

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

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

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

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

#1

DÉTERMINE tes besoins

Créer sa trousse à pharmacie naturelle, c'est tout un art. Cela va donc peut-être te sembler un véritable sac de nouilles au démarrage : par quel côté choisir pour commencer ? Quelles plantes et huiles essentielles faut-il acheter ? Quels sont les produits indispensables à avoir chez soi ? En réalité, chaque trousse à pharmacie sera différente selon que tu aies un traitement aggrégé installé, une menace active ou non, ou un dossier complexe. Pour être efficace et utile, il faut donc qu'elle soit **réellement adaptée** à tes besoins.

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

- De ton style de vie (sport, sédentaire...) ;
- De ta situation familiale, de ton sexe et de ton âge (enfants, adolescents, femme, personne âgée) ;
- Des problèmes de santé que tu développes le plus souvent (allergies, rhumes, gripes, douleurs articulaires, fatigue chronique...) ;

La première chose à faire est donc de lister les différents troubles et maux que tu rencontres de manière répétée dans ton quotidien, afin d'établir une liste de plantes et de produits naturels de base adaptés à tes besoins (voir les fiches pages 71 à 72 et pages 87 et 94).

La liste de tes maux courants :

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____

#2

CHOISIS matériel et ingrédients

LES PLANTES

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

LE MATÉRIEL

Pour bien évaluer la réalisation de tes propres remèdes maison, il convient tout d'abord de l'équiper correctement. Heureusement, nul besoin de se ruiner ni d'acheter des outils compliqués (si ce n'est un tamis de cuisine) ! La plupart des ustensiles sont largement disponibles dans ta cuisine, et il te suffit de compléter ton matériel au fur et à mesure de la pratique.

Les indispensables pour débiter :

- Un **couteur et un rasoir** pour raser tes recettes et tes formules ;
- Une **balance alimentaire** (mesure en grammes) : pour peser les ingrédients avec précision ;
- Un **mixeur et un agitateur** (mixeur au rotin, pour mélanger les liquides à la main) ;
- Un **recueil et un plan de garde** : pour organiser tes plantes, huiles, sirops, etc.

Les indispensables pour stocker :

- Des **bouteilles en verre** de différentes tailles (250 ml, 500 ml, 1 litre) : neutre ou de récupération, pour stocker tes préparations maison ;
- Des **bouteilles en verre** (jaune ou vert) : pour stocker les baumes et crèmes ;
- Des **bouteilles en verre** (jaune ou vert) : pour stocker les infusions et les macérâts ;
- Des **contenants en verre** (bouteilles, pots) : pour stocker les sirops, les huiles, les crèmes ;
- Des **plasticards et étiquettes** : pour noter les ingrédients et les préparations ;
- Des **plasticards et étiquettes** : pour noter les ingrédients et les préparations ;
- Des **plasticards et étiquettes** : pour noter les ingrédients et les préparations ;
- Des **plasticards et étiquettes** : pour noter les ingrédients et les préparations ;
- Des **plasticards et étiquettes** : pour noter les ingrédients et les préparations ;
- Des **plasticards et étiquettes** : pour noter les ingrédients et les préparations ;
- Des **plasticards et étiquettes** : pour noter les ingrédients et les préparations ;

LES INCONTORNABLES de l'herboriste

• Achillée millefeuille (<i>Achillea millefolium</i>)	• Salvia officinalis (<i>Salvia officinalis</i>)
• Basilic commun (<i>Origanum basilicum</i>)	• Lavande fine (<i>Lavandula angustifolia</i>)
• Camille épiphyllé (<i>Camille epiphylla</i>)	• Ortie sauvage (<i>Urtica dioica</i>)
• Camille allemande (<i>Phlomis tuberosa</i>)	• Plantain lancéolé (<i>Plantago lanceolata</i>)
• Camille de Perse (<i>Phlomis tuberosa</i>)	• Rhanunbeine (<i>Ranunculus officinalis</i>)
• Carduus marianus (<i>Carduus marianus</i>)	• Safran (<i>Saffron officinalis</i>)
• Cassia (<i>Cassia officinalis</i>)	• Safran (<i>Saffron officinalis</i>)
• Citronnelle (<i>Citronella officinalis</i>)	• Safran (<i>Saffron officinalis</i>)
• Ciste de Judée (<i>Cistus ladanifer</i>)	• Safran (<i>Saffron officinalis</i>)
• Ciste de Judée (<i>Cistus ladanifer</i>)	• Safran (<i>Saffron officinalis</i>)
• Ciste de Judée (<i>Cistus ladanifer</i>)	• Safran (<i>Saffron officinalis</i>)

7 CONSEILS avant de te lancer

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

1. **Reserve-toi un espace de travail propre et dégagé.** Nettoie à l'eau et à la vaisselle.
2. **Désinfecte tous tes ustensiles et tes récipients** en les faisant tremper plusieurs minutes dans un acétate réfrigéré (eau à 30°C, détergent, vinaigre).
3. **Place à l'avance ton matériel propre et stérilisé** sur un torchon propre pour ton espace de travail, ainsi que tes ingrédients nécessaires à la préparation.
4. **Prends à l'avance les ustensiles et les récipients que tu vas utiliser** : à mettre un ustensile pour travailler dans de bonnes conditions de propreté.
5. **Ravage les produits et les ustensiles au fur et à mesure** des étapes de préparation, en nettoyant régulièrement ton plan de travail.
6. **Risquer toutes les observations, les calculs, les mesures et les dates de fabrication** dans un carnet dédié, afin de garder un trace de tes préparations.
7. **Prépare de petits lots de produit** pour les utiliser rapidement et ne pas gaspiller.

Puis, tu réaliseras tes préparations dans de bonnes conditions de propreté, même si y aura de risque de contamination bactérienne, et plus longtemps les produits se conserveront !

APAISEZ les petits bébés

TEINTURE DE THYM VULGAIRE

• Boire de petites quantités de thym frais
• Faire infuser à 50°C pendant 30 minutes dans un verre
• Filtrer et boire 1 à 2 fois par jour

1. Couper les branches de thym en morceaux grossiers et mettre dans le récipient en verre.
2. Recouvrir le thym d'alcool (à 50°C, le niveau doit être à hauteur de 10 cm au-dessus du thym).
3. Fermer avec un couvercle et agiter le bocal pour bien mélanger.
4. Laisser macérer le thym pendant 2 semaines, dans un endroit frais et sombre.
5. Filtrer le mélange à l'aide d'une passoire, puis verser le liquide dans la bouteille de 50 ml.

BAUME DU BAROUDEUR

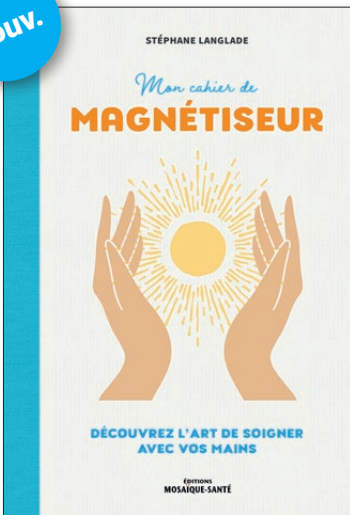
• Couvrir le bocal avec un couvercle hermétique
• Couvrir le bocal avec un couvercle hermétique
• Couvrir le bocal avec un couvercle hermétique
• Couvrir le bocal avec un couvercle hermétique
• Couvrir le bocal avec un couvercle hermétique

1. Dans le bocal, mélanger l'huile de tournesol avec l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte homogène. Facilement mélangés.
2. Si le mélange est trop épais, ajouter un peu d'huile d'olive.
3. Ajouter ensuite le miel, puis mélanger bien.
4. À l'aide d'une cuillère à soupe, tartiner les cataplasmes sur le tissu propre ou une couche épaisse.
5. Appliquer le sur une articulation ou un muscle douloureux et laisser poser 15 minutes.

1. Dans le bocal, verser les ingrédients dans le bocal. Couvrir à l'aide d'un tissu propre ou d'un couvercle hermétique.
2. Couvrir le bocal avec un couvercle hermétique et agiter le bocal pour bien mélanger.
3. Fermer le bocal avec un couvercle hermétique et agiter le bocal pour bien mélanger.
4. Laisser macérer le thym pendant 2 semaines, dans un endroit frais et sombre.
5. Filtrer le mélange à l'aide d'une passoire, puis verser le liquide dans la bouteille de 50 ml.

1. Dans le bocal, verser les ingrédients dans le bocal. Couvrir à l'aide d'un tissu propre ou d'un couvercle hermétique.
2. Couvrir le bocal avec un couvercle hermétique et agiter le bocal pour bien mélanger.
3. Fermer le bocal avec un couvercle hermétique et agiter le bocal pour bien mélanger.
4. Laisser macérer le thym pendant 2 semaines, dans un endroit frais et sombre.
5. Filtrer le mélange à l'aide d'une passoire, puis verser le liquide dans la bouteille de 50 ml.

Nouv.



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

Stéphane Langlade

96 pages

16,5 x 24 cm

9782849392737

Code : MCMA

10 €

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

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

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

Magnétiseur et radiesthésiste depuis plus de vingt 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 apprendre à développer et utiliser son magnétisme. Il est l'auteur du best seller *Mon manuel de magnétiseur*, aux éditions Mosaïque-Santé.

1 DÉCOUVRIR & RESSENTIR L'ÉNERGIE

Qu'est-ce que LE MAGNÉTISME ?

Il est toujours difficile de donner une définition exacte du magnétisme, car beaucoup de croyances, d'écritures et d'héritages circulent sur son sujet.

Le mot magnétisme apparait en France en 1808. Il vient du latin *magnes* qui veut dire « aimant ». C'est avant tout un phénomène comme des physiciens qui étudient les propriétés des aimants. Toutefois, il existe une deuxième définition dans le dictionnaire : le magnétisme est un fluide dont disposent les êtres, et qui englobe les phénomènes produits par l'action de cette force. Aujourd'hui, le concept de fluide est remplacé par celui d'énergie.

LES ORIGINES DU MAGNÉTISME
L'imposition des mains dans le but de soulager la douleur est certainement l'une des premières techniques thérapeutiques employées par l'homme. Depuis la nuit des temps, l'humain a ce réflexe instinctif et sans calcul. Chaque âge en magnétisait ? La première allusion au toucher thérapeutique est apparue en Égypte. Il y a un peu plus de 5000 ans. En 1822 l'hygiéniste George Thévoz Elers (1807-1898) découvrit en effet dans les notes de la ville de Thibaud (Égypte) l'usage du pouvoir de guérir les brachées (scorbut) par le toucher des leur sacre : « La fille la toucha. Elle guérit. » 11 ans plus tard elle toucha alors 2 400 malades le jour de son sacre. Ce geste fut repris par Philippe Pélissier (1800-1870) à Châteaillon (1830).

Au XIX^e siècle, Paracelse (1493-1540), un médecin suisse émet la première hypothèse d'une énergie curative entourant le corps humain. Elle fut suivie et développée deux siècles plus tard par Franz Anton Mesmer.

En 1828, Symon Kirlian, un technicien russe, et son épouse Xenia découvrent qu'il est possible de photographier une partie de l'aura humaine. La photographie Kirlian permet ainsi de visualiser un halo lumineux large d'environ 1 à 3 cm autour d'objets ou d'être vivants. Ce phénomène, appelé effet corona, ou effet couronne, a fait l'objet d'une expérience intéressante avec une feuille que les Kirlian ont coupée en deux et dont ils ont soulevé une moitié à leur système de photographie. Étonnamment, l'aura de la feuille restée séparément, persistait même dans les parties manquantes !

Le corps humain possède également ce rayonnement électromagnétique et énergétique. Il est donc plus réactif à son aspect physique, et il lui faut compter de ses agissements, que nous appelons corps subtils, ou corps énergétiques.

Dans une vision scientifique, l'énergie du magnétiseur est composée de flux de particules quantiques qui constituent les protons et les neutrons. Avec les électrons, ils forment les atomes, qui créent des molécules et donnent naissance à la matière. Nous pouvons donc supposer que tout est énergie. Les

particules quantiques circulent dans notre espace - elles peuvent être informées, structurées par le pouvoir de l'intention, et guidées par les rayonnements électromagnétiques du corps humain.

Lors d'une séance de magnétisme, le magnétiseur intervient directement sur ces flux, apportant des messages correctifs au niveau énergétique. Ainsi, dans les heures ou les jours suivant la séance, des changements positifs sur le corps physique ont lieu, notamment pour :

- Les pathologies inflammatoires, source de nombreux maux.
- Les pathologies de peau (eczéma, verroux, psoriasis, herpès, etc.).
- Les pathologies liées au système digestif, de sang, ainsi qu'à la radiesthésie, etc.).
- Les problèmes liés aux émotions (stress, déprime, angoisse, anxiété, etc.).

Il s'agit certes ici en évidence d'effets d'une énergie coupée en deux.

Exercices de RESSENTI

Le magnétisme repose sur un fluide d'énergie universelle qui circule en nous et autour de nous. **Barrière de feu, magnétiseurs et praticiens énergétiques font tous appel à cette énergie dans leurs prises pour soulager douleurs et souffrances. Soit, nous ne voyons pas à l'œil nu, mais il est possible de ressentir grâce à des tests très simples.**

CRÉER UNE BOULE D'ÉNERGIE AVEC SES MAINS

1. Détendez-vous, respirez profondément.
2. Si vous ressentez vos mains, vous sentirez l'énergie devenir plus dense : il vous les écartez, vous la sentirez vibrer. Les sensations peuvent être différentes selon les personnes : chaleur, vibration statique, picotement, etc. Plus vous êtes étonnés, plus vous la sentirez facilement.

CRÉER UN RAYON D'ÉNERGIE AVEC SES DOIGTS

1. Positionnez vos deux mains ouvertes face à face à environ 30 cm l'une de l'autre.
2. Si vous êtes droitier, regroupiez les doigts de votre main droite (du pouce à l'annulaire) pour former un faisceau, puis dirigez-les vers la paume de votre main gauche (ou inverse si vous êtes gaucher), à une distance de 5 à 10 cm.
3. Au bout d'une trentaine de secondes, vous sentirez l'énergie impacter la paume de votre main réceptrice, se manifestant sous la forme de picotements.
4. Si vous visualisez un rayon lumineux, vous amplifierez le phénomène.

Justifiez régulièrement cette technique pour traiter des pathologies ou des lieux localisés comme les venues ou thérapies.

3 RÉALISER UN BILAN ÉNERGÉTIQUE

Le bilan énergétique AU PENDULE

Votre main va être utilisée en tant que pendule d'équilibre. La forme et la matière sont peu importantes.

La personne qui vous consulte est allongée sur le dos. À l'aide de votre pendule, vous allez prendre en mesure de son plan énergétique (bois de charbon, sautoirs, chaises, etc.) que vous pouvez ensuite reporter sur la fiche de bilan ci-contre.

La méthode pour mesurer chacune des zones vitales et les intégrer est décrite dans les pages suivantes (pages 29 à 33).

BILAN ÉNERGÉTIQUE AU PENDULE													
Nom et prénom : _____													
Date : _____													
Taux de vitalité : _____													
Taux vibratoire : _____													
CONTRÔLE DES CHAKRAS													
Cherchez le plus correspondance pour chaque chakra : Différence (D) = Dose // Important // F = Faible ; Équilibre ; Excès (E) = Dose // Important // F = Faible													
Chakras	D	E	I	F	É	D	I	F	É	D	I	F	É
Chakra racine													
Chakra sacré													
Chakra plexus													
Chakra cœur													
Chakra gorge													
Chakra 3 ^e œil													
Chakra couronne													
CONTRÔLE DES PARANÉSSES													
Énergie bas astral	0	Vigilance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Énergie négative, majeure	0	Vigilance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
NOTES													

CERVICALGIES

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

AVANT LA SÉANCE

- Priorisez à un bilan énergétique (voir page 36).
- Si vous détectez des venettes ou des énergies négatives, travaillez (voir page 33).

ÉTAPE 1 Conventions mentales 5 min

- Nettoyez les tensions (2 min).
- Nettoyez les blocages énergétiques (2 min).
- Nettoyez les mauvaises mémoires de la vie actuelle (2 min).
- Nettoyez les 7 corps (2 min).

ÉTAPE 2 Prière contre le feu 3 min

- Main gauche, faites le signe de croix au-dessus de la zone douloureuse et récite mentalement : « Feu de Dieu, prends ta chaleur, comme Jude jadis parvint à chasser quand l'impie s'en dégoûta au nom des Oubliés, l'envie le feu avec des armes, que cela réveille le feu sacré. »
- Répéter 3 fois, signe de croix inclus.
- Laisser votre main 1 mètre au-dessus de la zone, en réalisant une dernière boucle de feu à l'issue de l'usage.

ÉTAPE 3 Passes & impositions des mains 5 min

- La personne est sur le ventre.
- Travailler en passant au niveau des cervicales :
- 1. Passer rapidement du chakra couronne au chakra cœur dorsale.
- 2. Passer lent.
- 3. Impositions des mains sur les points de douleur.

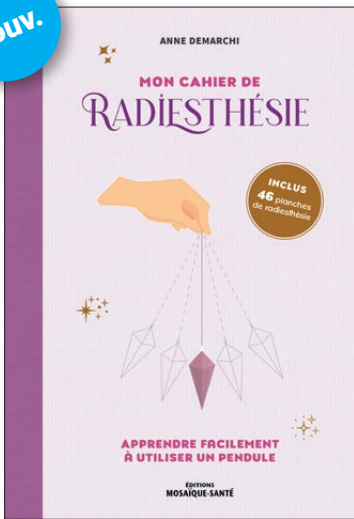
APRÈS LA SÉANCE

- Si les chakras ne sont pas équilibrés, travaillez (voir page 66).
- La première séance doit avoir un effet significatif. Une seconde peut être prévue sous 2 semaines, selon l'évolution.

BIEN COMPRENDRE

- Les conventions mentales sont utiles sur les tensions et blocages énergétiques. La convention sur les mauvaises mémoires nettoie les contractures dues au stress.
- Le travail en passant et imposition des mains lors de la CEF pour libérer la personne des énergies inflammatoires. Faites les passes le plus près possible du consultant (moins de 5 cm).

Nouv.



► Mon cahier de radiesthésie Apprendre facilement à utiliser un pendule

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

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

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

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

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

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



Nouv.

CAROLE THIEBAULT

Mon cahier de réflexologie palmaire PALMAIRE



Pour se soigner par les mains : appuyez, ça fait du bien !

ÉDITIONS MOSAÏQUE SANTÉ



► Mon cahier de réflexologie palmaire Pour se soigner par les mains : appuyez, ça fait du bien !

Carole Thiebault

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849392720

Reliure : broché

Code : MCRP

9 €

Sur et dans nos mains se reflètent tous nos organes. Basée sur les principes de l'énergétique chinoise, la réflexologie palmaire agit sur les méridiens et sur la circulation d'énergie dans l'organisme par la stimulation de ces zones réflexes situées sur les mains.

De la déprime aux allergies, en passant par la bronchite et la nervosité, les petits maux physiques et émotionnels du quotidien peuvent ainsi rapidement être soulagés grâce à cette technique ancestrale facile à utiliser.

Ce cahier pratique accessible à tous, débutants comme pratiquants plus avancés, permet de soulager plus de 40 affections courantes. Pour chacune, vous trouverez la liste des zones réflexes à masser, ainsi que les schémas en couleur correspondants pour repérer facilement les endroits à stimuler sur la paume et/ou sur le dessus des mains.

En bonus : de nombreuses astuces pratiques pour renforcer l'effet des massages, ainsi qu'une introduction pour découvrir le monde de la réflexologie palmaire, accompagnée de vidéos pour faire les bons gestes !

Naturopathe depuis 14 ans en cabinet, **Carole Thiebault** est spécialisée dans l'accompagnement des femmes sur leurs problématiques spécifiques ainsi que dans celui des couples infertiles. Elle est également formatrice auprès de ses pairs et en entreprise. La réflexologie palmaire fait partie des nombreuses techniques dont elle se sert dans sa pratique.

UNE CARTE DE MAINS

Toutes les zones correspondantes en réflexologie, on retrouve cependant une organisation logique commune. Si on regarde les deux paumes des mains de face, tout se trouve respectivement identique. La main se divise en deux doigts, la ligne des doigts est schématisiquement au niveau de la jonction entre les phalanges de la paume et les doigts, le long de la ligne correspondante à la zone de la main, à la base des métacarpiens (de la paume et de la main). La plupart des zones se trouvent sur la face interne de la main, mais certaines sont aussi situées sur le dos de la main, comme vous pouvez le voir sur les schémas page ci-contre.

A chaque zone correspond une couleur, dont voici la légende :

- Vert : Cerveau
- Rouge : Système cardio-vasculaire
- Orange : Système respiratoire
- Jaune : Cerveau
- Vert clair : Système nerveux
- Orange clair : Cœur
- Rouge clair : Système circulatoire
- Vert foncé : Système lymphatique
- Rouge foncé : Système digestif
- Orange foncé : Système urinaire
- Vert très foncé : Système génital
- Rouge très foncé : Système endocrinien
- Orange très foncé : Système musculaire
- Vert très très foncé : Système osseux

NOTES EN BAS DE CHAQUE FICHE PRATIQUE

Il est essentiel de garder à l'esprit que la réflexologie palmaire est un outil qui vise au bien-être. Ses limites sont donc claires : elle ne remplace en aucun cas un suivi médical ni dispose de la compétence d'un professionnel de santé, qui est seul habilité pour un diagnostic et des soins. La réflexologie palmaire vient éventuellement en complémentarité à une prise en charge médicale et vise à améliorer la qualité de vie et à soulager les symptômes de confort possible. L'approche de soins est proposée ici est celle d'une pratique de confort. Elle consiste dans un premier temps d'habituer l'hygiène de vie à se mettre en place pour contribuer à un équilibre de santé global. Cette approche est en outre mise à une pratique plus générale, qui est celle de la réflexologie. En réflexologie pure comme en réflexologie, un problème de circulation se voit être engagé en travaillant la zone des réflexes ou en donnant une plante bioactive. Il est intéressant d'être cher-

Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Ce cahier est organisé en fiches pratiques : une problématique + une fiche. Les fiches sont classées par ordre alphabétique et vous pouvez retrouver la fiche qui correspond à votre problématique sans forcément à partir du sommaire. Chaque fiche se présente avec la même structure :

- Une brève introduction décrivant la problématique abordée.
- Les zones à travailler : soit que l'hygiène de vie soit en lien avec la problématique.
- Non applicable dans cette fiche, quelques conseils d'hygiène de vie qui peuvent compléter les indications de réflexologie palmaire.
- Une plante qui peut également venir appuyer le travail de réflexologie palmaire. Attention : chaque plante présente des contre-indications qui ne sont pas abordées en détail ici. Il vous appartient de consulter un phytothérapeute professionnel avant de décider de prendre ou non la plante proposée.

TRAVAILLER DANS UNE NOUVELLE DIMENSION DE VIE, C'EST

Même si ça semble simple et facile à mettre en place, vous avez toujours vos mains sur vous ! Essayez également d'appuyer : quelques-uns des conseils d'hygiène de vie dispensés dans ce cahier, et observez les résultats au quotidien. Laissez-vous guider par vos idées, par la curiosité, l'inspiration et le goût de prendre soin de vous. Vous verrez, ce moment que vous vous accordez est déjà un bienfait.

Acouphènes

Les acouphènes désignent des bruits parasites que le personne atteint entend sans que son cerveau le lui indique.

- ÉTIOLOGIE** Les acouphènes peuvent être accentués par la focalisation de votre esprit sur un bruit parasite.
- TRAVAILLER** Pour travailler sur le système nerveux et améliorer la circulation sur le bras gauche.
- PLANTES** Pour améliorer la circulation des déchets.
- PRÉVENTION** La cause d'origine, en prenant soin de votre audition.

Acouphènes

Le présent des acouphènes peut être accentué par la focalisation de votre esprit sur un bruit parasite.

- ÉTIOLOGIE** Les acouphènes peuvent être accentués par la focalisation de votre esprit sur un bruit parasite.
- TRAVAILLER** Pour travailler sur le système nerveux et améliorer la circulation sur le bras gauche.
- PLANTES** Pour améliorer la circulation des déchets.
- PRÉVENTION** La cause d'origine, en prenant soin de votre audition.

Crampe

Qu'est-ce qu'une crampe ? C'est une contraction involontaire et involontaire d'un muscle, généralement accompagnée d'une douleur vive.

- ÉTIOLOGIE** Les crampes sont provoquées par une diminution de l'apport en électrolytes (calcium, magnésium et sodium).
- TRAVAILLER** Pour améliorer la circulation des électrolytes (calcium, magnésium et sodium).
- PLANTES** Pour améliorer la circulation des électrolytes (calcium, magnésium et sodium).

NOTES EN BAS DE CHAQUE FICHE PRATIQUE

Il est essentiel de garder à l'esprit que la réflexologie palmaire est un outil qui vise au bien-être. Ses limites sont donc claires : elle ne remplace en aucun cas un suivi médical ni dispose de la compétence d'un professionnel de santé, qui est seul habilité pour un diagnostic et des soins. La réflexologie palmaire vient éventuellement en complémentarité à une prise en charge médicale et vise à améliorer la qualité de vie et à soulager les symptômes de confort possible. L'approche de soins est proposée ici est celle d'une pratique de confort. Elle consiste dans un premier temps d'habituer l'hygiène de vie à se mettre en place pour contribuer à un équilibre de santé global. Cette approche est en outre mise à une pratique plus générale, qui est celle de la réflexologie. En réflexologie pure comme en réflexologie, un problème de circulation se voit être engagé en travaillant la zone des réflexes ou en donnant une plante bioactive. Il est intéressant d'être cher-

Insomnie

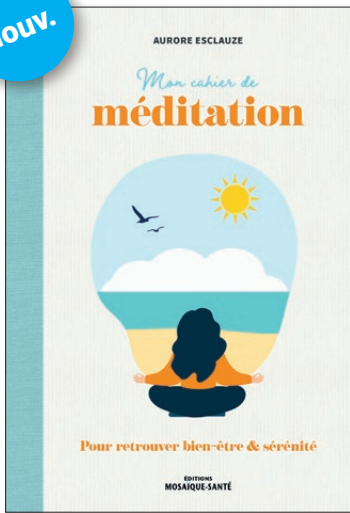
L'insomnie désigne les difficultés de sommeil, dans sa durée ou sa qualité, qui ont un impact sur le quotidien. Dans la grande des cas, elle trouve ses racines dans l'anxiété, le stress ou la dépression.

- ÉTIOLOGIE** L'insomnie est provoquée par une diminution de l'apport en électrolytes (calcium, magnésium et sodium).
- TRAVAILLER** Pour améliorer la circulation des électrolytes (calcium, magnésium et sodium).
- PLANTES** Pour améliorer la circulation des électrolytes (calcium, magnésium et sodium).

NOTES EN BAS DE CHAQUE FICHE PRATIQUE

Il est essentiel de garder à l'esprit que la réflexologie palmaire est un outil qui vise au bien-être. Ses limites sont donc claires : elle ne remplace en aucun cas un suivi médical ni dispose de la compétence d'un professionnel de santé, qui est seul habilité pour un diagnostic et des soins. La réflexologie palmaire vient éventuellement en complémentarité à une prise en charge médicale et vise à améliorer la qualité de vie et à soulager les symptômes de confort possible. L'approche de soins est proposée ici est celle d'une pratique de confort. Elle consiste dans un premier temps d'habituer l'hygiène de vie à se mettre en place pour contribuer à un équilibre de santé global. Cette approche est en outre mise à une pratique plus générale, qui est celle de la réflexologie. En réflexologie pure comme en réflexologie, un problème de circulation se voit être engagé en travaillant la zone des réflexes ou en donnant une plante bioactive. Il est intéressant d'être cher-

Nouv.



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

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



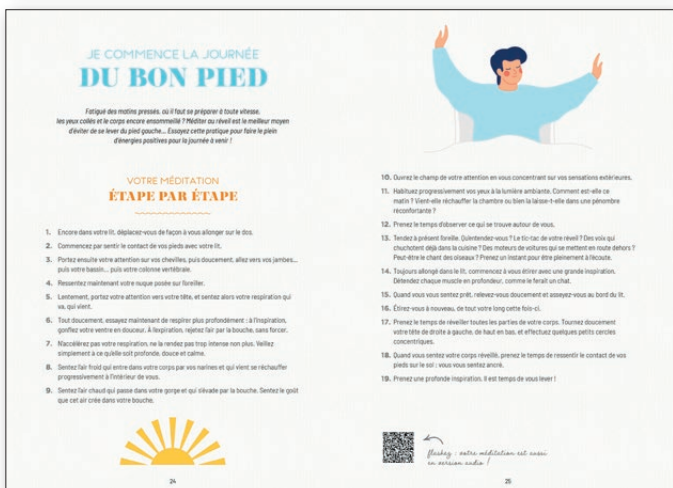
Initiez-vous à la méditation et découvrez comment la pratiquer au quotidien pour retrouver l'équilibre. Débarrassez-vous de vos idées reçues ! La méditation nous rendrait (trop) sages, elle se pratiquerait uniquement en posture du lotus pendant des heures dans un lieu silencieux et consisterait à faire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

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

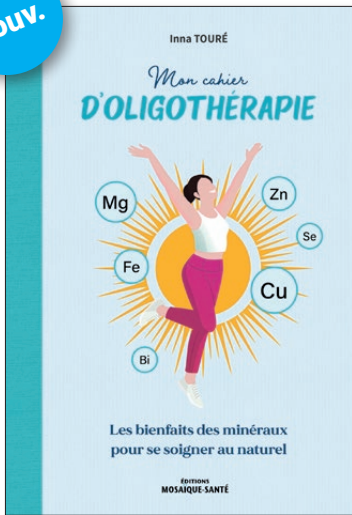
En bonus, chaque méditation est accompagnée d'un QR code qui vous permettra d'accéder à sa version audio.

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

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



Nouv.



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

Inna Touré
80 pages
16,5 x 24 cm
9782849392683
Code : MCDO
10 €

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

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

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

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

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



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

QU'EST-CE QUE L'OLIGOTHÉRAPIE ?

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

OLIGOTHÉRAPIE ET HOMÉOPATHIE
L'oligothérapie et l'homéopathie sont souvent comparées. Pourtant, les techniques diffèrent et bien : dans l'oligothérapie, l'élément choisi est donné en tout petit dosage. Petit, certes, mais bien présent. Or ce n'est pas le cas de l'homéopathie, où les importations diluées font disparaître toute trace de la matière originale : seule reste l'information.

UN TRAITEMENT
Cette approche de santé est très ancienne. En effet, il y a plus de 4 000 ans, les Égyptiens utilisaient déjà le cuivre pour soigner les blessures, ou encore le zinc pour ses propriétés cicatrisantes. Dans la Grèce antique, les combattants boivaient de l'eau ayant séjourné dans leur boudoir en fer, car le boudoir renvoyait ce métal leur permettant de récupérer plus vite après une blessure. Au Moyen Âge, le moine allemand Beate Valentin réussit à soigner les galles (aujourd'hui de la grande dermatose de ses patients) grâce à l'utilisation d'ingrédients marins remplis d'iode. Plus près de nous encore : le calcium

constitue à offrir une tétalite ou une calcaire en argent à un moment où pour le préserver des maladies est une tradition qui se observe encore dans certaines familles.

LES BÉNÉFICES DE L'OLIGOTHÉRAPIE : QU'EST-CE QUE ?
Bien que l'utilisation des minéraux fasse partie intégrante de la pharmacopée traditionnelle occidentale depuis ses origines, il faut attendre le x^e siècle pour que les scientifiques se penchent sérieusement sur les propriétés thérapeutiques des oligoéléments, et que l'oligothérapie gagne ses lettres de noblesse en devenant une pratique à part entière.
C'est vers la fin du x^e siècle que Gabriel Bonnard (1807-1863), chimiste et biologiste à Fréteval (Normandie), met en lumière le rôle et l'importance des oligoéléments dans les réactions chimiques qui se produisent au sein des plantes. Quarante ans plus tard, le docteur Jacques Minériot (1808-1888) reprend ses travaux et prouve l'efficacité de certains éléments dans l'amélioration et la résolution de troubles de la santé dits « fonctionnels ». Il explore la capacité des oligoéléments à jouer le rôle de catalyseurs dans certaines réactions enzymatiques associées à des dysfonctionnements fonctionnels de l'organisme, et définit peu à peu les bases de l'oligothérapie catalytique. Son livre fondateur, La médecine des fonctions, récapitule ses travaux et décrit la notion de « terrain » (ou diathèse) à laquelle il rattache des éléments spécifiques capables de les modifier en les améliorant.
En effet, pour Jacques Minériot, les manifestations fonctionnelles sont hiérarchisées en « diathèses », qui sont des prédispositions à développer certaines maladies. Le malade est évalué puis classé dans une diathèse dominante selon son comportement physique, psychologique et intellectuel, ses pathologies ainsi que ses facteurs héréditaires. À chaque diathèse est associé un oligoélément ou une synergie d'oligoéléments indiqués, destinés à redresser le terrain et à retrouver sa santé, ainsi que des oligoéléments complémentaires répondant à une symptomatologie particulière.

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

OLIGOTHÉRAPIE, MODE D'EMPLOI

ACCÈS NUTRITIONNEL ET RECOMMANDATIONS OFFICIELLES
Avec le développement des sciences de l'alimentation, les besoins nutritionnels quotidiens des individus en micronutriments en général ont été définis avec précision en tenant compte de l'âge, du sexe, de l'état de santé et de la physiologie.
En France, c'est l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de pharmacovigilance et du travail) qui, grâce aux comités d'experts et aux recommandations de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments), est chargée de définir des références nutritionnelles. Ces références sont destinées à garantir un bon apport de tous les nutriments ou quantités et évoluent régulièrement en fonction des connaissances dans le domaine de la nutrition. Ceci étant dit, toutes ces informations restent théoriques. Encore une fois, tout est question d'équilibre !
Dans cette jungle d'informations indigestes, voici quelques définitions bien utiles (source ANSES) :

- **Les VNR, ou valeurs nutritionnelles de référence** (anciennement appelées « AR », ou apports journaliers recommandés) sont des valeurs uniques qui servent de référence sur les étiquettes des aliments ou des compléments alimentaires. Elles sont calculées pour un adulte type moyen, et sont donc approximatives. Il faut mieux se référer au RNP pour l'adaptation des besoins d'une personne en particulier.
- **Les RNP, ou références nutritionnelles pour la population** (anciennement appelées ANC, ou apports nutritionnels conseillés) sont les apports quotidiens qui couvrent, en théorie, le besoin de presque toute la population considérée (les besoins sont estimés à partir des données expérimentales). Dans ce cahier, nous utilisons prioritairement les RNP (recommandations nutritionnelles pour la population) ou les AI (apports recommandés) proposés par l'ANSES (ou nous considérons les données individuellement). À défaut, nous utilisons les ANC (apports nutritionnels conseillés) définis par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA). L'encyclopédie recommandations-officielles est formulée, les conseils seront dictés par le praticien.

De ce cahier visé à vous rendre autonome pour une utilisation simple, efficace et sécurisée des principaux minéraux. Nous tirons donc parfois piocher des solutions dans l'approche classique de la médecine, et d'autres fois, c'est l'oligothérapie nutritionnelle qui vient à notre secours. Il sera même possible, dans certains cas, de coupler les approches selon votre sensibilité, ou si vous souhaitez expérimenter les différences possibles.
Aussi, ne vous découragez pas de trouver des posologies parfois bien différentes, mais proposez le même oligoélément pour le traitement d'une pathologie : en effet, un magnésium catalytique est infiniment moins dosé qu'un magnésium pondéral !
Je vous souhaite donc une bonne découverte, et surtout un beau voyage dans le plaisir rassurant de l'effort personnel.

LES BÉNÉFICES DE L'OLIGOTHÉRAPIE
Pour obtenir des résultats en oligothérapie, la constance et la régularité sont de rigueur. Nous travaillons donc la très grande majorité du temps par cures, quelle que soit l'approche choisie.
Certaines cures ne seront proposées que sur quelques jours (dans le cas d'un traitement curatif ponctuel, par exemple) d'autres devront être suivies sur plusieurs mois pour porter leurs fruits (l'accompagnement de terrains déséquilibrés ou des maladies chroniques, notamment, nécessite beaucoup de patience).
Concernant les dosages, ils pourront varier en fonction des produits que vous achetez. En effet, il existe de nombreux laboratoires proposant des oligoéléments à la vente, et les conditionnements peuvent être différents, ainsi que la concentration en minéraux. Lisez bien les étiquettes ! Tous les laboratoires sont tenus d'indiquer clairement les posologies à respecter... mais en France, les laboratoires sérieux proposant des oligoéléments catalytiques de qualité ne sont pas légion.

CUIVRE

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

Le cuivre joue un rôle essentiel dans le métabolisme du fer, participe à la coagulation et à la réparation des vaisseaux sanguins, ainsi qu'à la minéralisation osseuse. Il permet une bonne nutrition des tissus conjonctifs (cartilages, cheville, peau, ongles) et contribue à la production des neurotransmetteurs. À agir sur la production des hormones thyroïdiennes, la fertilité et la synthèse de la mélanine.

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

Associé à l'or et à l'argent dans la synergie correctrice de Minériot, il soutient la convalescence et accompagne les états de fatigue importants, notamment d'origine infectieuse.

LES BÉNÉFICES

- **Besoins nutritionnels quotidiens** : de 1,5 à 1,8 mg/jour.
- **Sources alimentaires** : foie, crustacés, céréales, pomme de terre, noix, raisin, lentilles...

ALERTES / PRÉCAUTIONS

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

BOUCHE ET GORGE

J'ai des maux de gorge

APPROCHE ET TERRAIN

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

INDICATIONS / CAS

Les maux de bouche ou de l'arrière-gorge sont aménageables par des bains de bouche à l'argent colloïdal. Gardez le en bouche avant de le rincer ou de l'avaler pour un effet sur la flore intestinale. A faire 3 fois par jour au maximum, pendant la période sensible.

J'ai des aphtes J'ai les gencives enflammées

APPROCHE ET TERRAIN

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

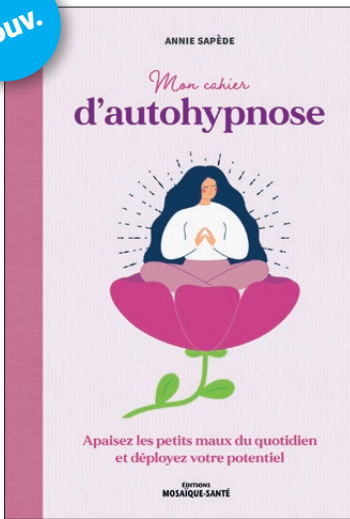
Développement essentiel

- **Blomium** = 1 fois par jour, pendant 4 jours.

Traitement / Cas

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

Nouv.



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

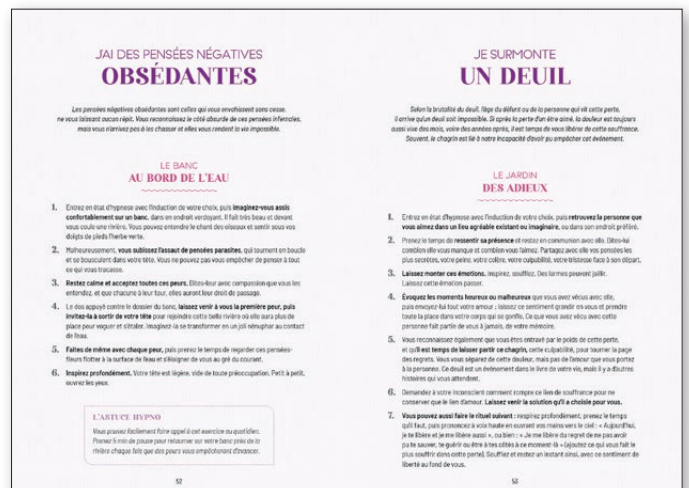
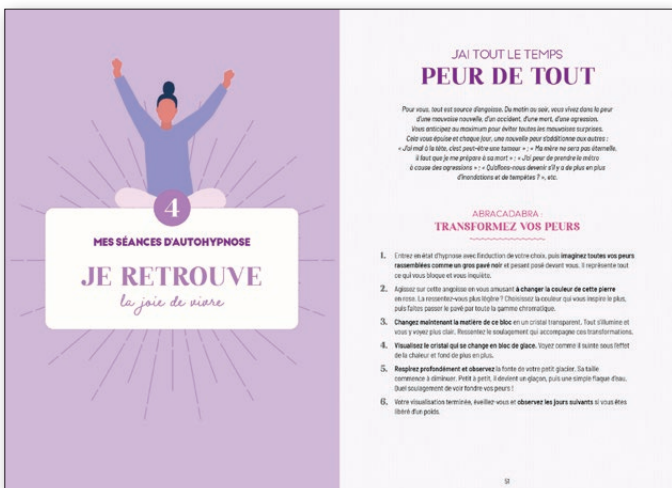
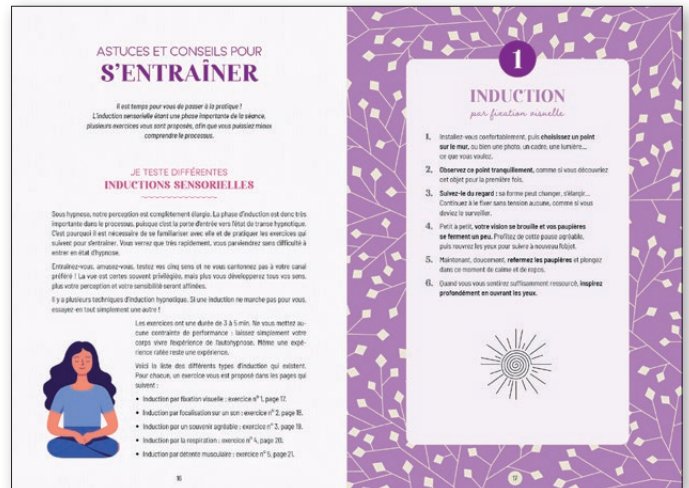
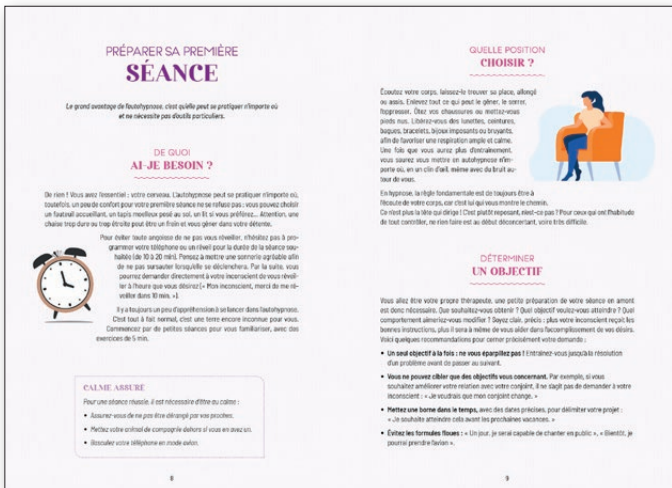
Annie Sapède
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392706
Reliure : broché
Code : MCAU
9 €

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

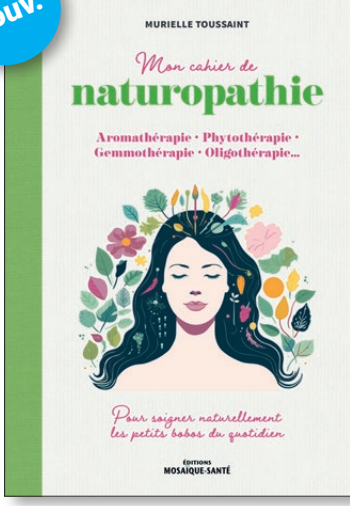
Adieu cigarette, grignotage, timidité, phobies, eczéma, migraines ou insomnies ! Grâce aux 26 exercices expliqués pas à pas, réalisez facilement et en toute sécurité vos propres séances d'autohypnose pour dépasser vos blocages, oublier vos peurs, retrouver confiance, mais aussi développer votre intuition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

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

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



Nouv.



► **Mon cahier de naturopathie**
Aromathérapie • Phytothérapie • Gemmothérapie • Oligothérapie...
Pour soigner naturellement les petits bobos du quotidien

Murielle Toussaint
96 pages
16,5 x 24 cm
9782849392669
Reliure : broché
Code : MCNA

10 €



Naturopathe de formation et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, **Murielle Toussaint** est l'auteure de plusieurs ouvrages best sellers aux éditions Mosaïque-Santé, notamment **Mon cahier de lithothérapie**, **Mon cahier des points qui guérissent** et **Mon cahier de réflexologie plantaire**.

Toutes les clés pour se soigner au quotidien grâce à la naturopathie, une méthode 100% naturelle qui agit en complémentarité avec la médecine conventionnelle.

Reposant sur le principe clé que le corps humain a une capacité innée à l'autoguérison, la naturopathie ne se contente pas de soigner, mais agit également sur le capital santé pour le protéger et le renforcer, cherchant à équilibrer harmonieusement le corps et l'esprit.

Plus de 40 maux du quotidien classés de A à Z, pour trouver rapidement le sujet qui vous intéresse (acné, allergies, angoisse, bronchite, déprime, endométriose, fièvre, hypertension, insomnie, migraine, ostéoporose, toux, verrue...).

Pour chaque affection, une fiche précise et synthétique indique les solutions les plus adaptées, les posologies, les éventuelles contre-indications, et donne des astuces pratiques pour les mettre en œuvre au quotidien.

Les solutions naturo proposées : alimentation, relaxation, activité physique, plantes, huiles essentielles, bourgeons, oligoéléments, etc. Pratique : un code couleur permet de reconnaître en un clin d'œil celle qui a votre préférence !

Découvrir la naturopathie

La naturopathie est une pratique de soins... (text continues describing the field)

- **Chercher le cause**
- **Prévenir les risques**
- **Travailler sur le terrain**

Les techniques utilisées

La naturopathie utilise plusieurs techniques... (text continues describing techniques)

- **Alimentation**
- **L'activité physique**
- **Les plantes médicinales**
- **Les bourgeons de pin**
- **Les huiles essentielles**

Je suis anxieux-e

Environ 30% de la population souffre d'anxiété... (text continues describing anxiety)

- **Pratiquer la méditation**
- **Respirer**
- **Prendre soin de soi**
- **Prendre soin de son environnement**

J'ai une bronchite

La bronchite est une inflammation des bronches... (text continues describing bronchitis)

- **Prendre soin de soi**
- **Prendre soin de son environnement**
- **Prendre soin de son alimentation**

Nouv.



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

Dr Michel LENOIS

160 pages

15 x 22,5 cm

9782849392751

Code : MHE141

17,90 €

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

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

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

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

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

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

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

SOMMAIRE	
INTRODUCTION13	
Une maladie méconnue.....13	
Pourquoi un livre sur l'hémochromatose ?.....14	
Si seulement.....17	
L'HÉMOCHROMATOSE EN QUELQUES CHIFFRES19	
L'HÉMOCHROMATOSE EN QUELQUES DATES23	
LE FER DANS L'ALIMENTATION31	
Les apports en fer de l'alimentation.....31	
Apports quotidiens en fer recommandés.....32	
Que manger en cas d'hémochromatose ?.....32	
Teneur en fer de quelques aliments courants.....32	
Quelques recommandations.....34	
Papaye et la légende du fer dans les épinards.....35	
Les compléments alimentaires contenant du fer.....36	

HEMOCHROMATOSE		HEMOCHROMATOSE	
La peau, les poils et les ongles.....62		LES TRAITEMENTS DE L'HÉMOCHROMATOSE83	
Le cœur.....62		Un régime ?.....83	
Les cinq stades de l'hémochromatose.....64		Les saignées.....84	
La triade des A.....65		Ce qu'il faut savoir.....84	
		Les phases du traitement.....85	
LE DIAGNOSTIC67		Les précautions à prendre.....85	
Une démarche logique.....67		Quelle efficacité ?.....86	
La ferritine.....70		On peut pratiquer les saignées ?.....86	
La transferrine.....71		Les autres possibilités87	
La CRP.....72		Traiter les complications.....88	
L'ALAT.....73		Le diabète.....88	
L'étude génétique.....73		Les douleurs articulaires.....88	
		L'insuffisance cardiaque.....88	
LA PRISE EN CHARGE77		La fibrosation articulaire.....89	
Les étapes de la prise en charge.....77		Les troubles de l'endocrinologie.....89	
Le régime ALD.....78		L'ostéopose.....90	
Le bilan de départ.....78		La cirrhose.....90	
L'examen clinique.....79		Le cancer du foie.....90	
Les dosages biologiques.....79		La surveillance.....91	
Les autres examens.....81		La surveillance clinique.....91	
		La surveillance biologique.....91	
		L'imagerie médicale.....92	
		Le dépistage des cas chez les proches92	
		L'avenir.....93	

HEMOCHROMATOSE		HEMOCHROMATOSE	
DÉPISTER L'HÉMOCHROMATOSE97		Fer sérique.....119	
Généralités sur le dépistage des maladies.....97		Ferritine.....120	
Qui pourrait bénéficier du dépistage ?.....99		Glycémie à jeun.....120	
Un dépistage pour tous les nouveaux ?.....99		Glycémie postprandiale.....121	
Un dépistage systématique chez les adultes ?.....100		GPT.....121	
Un dépistage chez les proches d'un cas diagnostiqué ?.....102		HBAlc.....121	
Un dépistage devant des troubles pouvant être dus à l'hémochromatose ?.....102		Hémoglobine.....122	
Ce qui pourrait être recommandé.....103		Hémoglobine glyquée.....122	
		NT-proBNP.....123	
HÉMOCHROMATOSE ET HÉRÉDITÉ106		SGPT.....123	
Quelques rappels.....106		Sérum ferritin.....123	
La transmission de l'hémochromatose dans une famille.....107		T4L.....124	
		Testostérémie.....124	
COMPRENDRE LES RÉSULTATS DE MES PRISES DE SANG113		Transferrine.....125	
Décrypter les résultats.....113		TSH.....125	
ALAT.....114		VS.....126	
Alpha-fetoprotéine (AFP).....115			
BNP.....116		RESSOURCES129	
Coefficient de saturation de la transferrine.....117		Les associations.....129	
Créatinine.....117		Association Hémochromatose France.....130	
CRP (protéine C-réactive).....119		France Fer Hémochromatose.....131	
DFG.....119		Le centre de référence.....132	
		Les centres de compétence.....133	
		MON SUIVI135	

AGENDAS



► **Agenda de la sagesse 2025**
La vie prend la couleur que l'esprit lui accorde

Davina Delor
160 pages
15 x 21 cm
Façonnage : broché
9782849392768
Code : MAS25
14,95 €

Parution le 14/08/24

« 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 2025 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 Dalai Lama, elle se consacre depuis 2010 aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs.



L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Mai

Mai est un calendrier tibétain et sous l'élément du Métal, symbole de sévérité entre la morale et les plaines maritimes ; le Cheval de Métal est présent jusqu'en 9 mai, et passe en Chevre de Métal à partir du 9.

Ce mois est constitué d'autant de moments positifs que de moments bons, qui alternent d'un jour à l'autre.

Les meilleures combinaisons Terre-Terre, Eau-Eau et Terre-Eau sont fréquentes, au nombre de dix jours les 1^{er}, 2, 3, 4, 6, 11, 13, 25, 27, 29 et 31, pour atteindre ses objectifs plus rapidement, pour s'épanouir, développer et pour apporter le bonheur.

Les 9, 12, 14, 18, 21 et 23, jours de combinaison de Feu et Feu-Air, favorisent la pionnière, l'action et la réussite.

Pour l'heure contemplative et la réflexion les 7, 15 et 28 mai.

La nouvelle Lune du 8 mai est l'occasion de célébrer le Bouddha Shikharabha.

Mai 13 lundi

La méditation contemplative sur la grille infuse de l'esprit spirituel transforme le fardeau indompté de l'âge en force d'amour et lumière de sagesse.

06:14 21:19
🌿 🐄

Mai 14 mardi

Prier, c'est élever sa conscience au niveau de la Lumière qui répare, qui soigne et qui purifie guérit.

06:12 21:23
🏠 🐄

Mai 15 mercredi

Dans chaque forêt, il est un Gardien qui veille. Le savoir avant d'entrer est la garantie d'une promenade hautement protégée.

06:11 21:22
🌿 🐄

Mai 16 jeudi

Faire à son mental agit d'un temps plein de pensée, cultiver l'habitude d'écouter chaque jour, plus haut, plus bas et plus vast que le vent souffle.

06:10 21:21
🏠 🐄

Mai 17 vendredi

Au cœur des ombres de la nuit, une porte de Lumière s'ouvre à sa plus essence.

06:09 21:20
🔥 🐄

Mai 18 samedi

Tandis que le mental s'égare, l'âme s'en fait jaloux d'explorer la vie en démontant.

06:07 21:18
🔥 🐄

Mai 19 dimanche

Prononce

Quand on invoque les forces de Lumière, elles forment un rempart protecteur devant toutes les oppositions.

06:06 21:17
🌿 🐄

Les symboles sacrés : ondes & vibrations
On reconnaît l'impact des symboles sacrés en observant les ondes prégnantes au travers de la merlette physique. Il s'agit des ondes électromagnétiques qui passent au-delà de la merlette et des ondes géométriques identifiées par Einstein en tant qu'élémentaire de l'espace-temps à la vitesse de la lumière. De nos jours, beaucoup de personnes se voient électromagnétiquement hypersensibles, sans trouver de causes évidentes de leur sensibilité, basées sur les perturbations de base (non-exposition aux ondes les plus dangereuses, certains comprennent au proches fréquences de masse). Se rapprocher de la géométrie sacrée est une possible solution.

Les animaux symboliques

Les concepts symboliques tibétains se fondent sur les 12 animaux symboliques.

Cette astrologie vous enseigne que le quality de votre journée dépend de la relation entre l'animal élément du jour d'aujourd'hui, avec l'animal élément de votre année de naissance.

Voici nous offrons le calendrier des 12 animaux symboliques (Lion, Dragon, Serpent, Cheval, Chèvre, Boeuf, Ours, Coq, Chien, Cochon, Sauterelle, Bœuf, Vache) pour connaître le sens de votre année et le jour dans lequel vous êtes né.

Terre = Vache ; Métal = Coq ; Eau = Boeuf ; Feu = Serpent ; Feu + Air = Dragon.



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

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

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.

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.



Comprendre la Lune et ses cycles

La lune serait née de 4-5 milliards d'années. Elle orbite en moyenne à 384 400 km de la Terre. Plusieurs semaines restent sur son orbite, mais la plus brillante est visible à l'œil nu. Elle est visible entre une vingtaine de jours par mois. Elle est visible entre une vingtaine de jours par mois. Elle est visible entre une vingtaine de jours par mois.

Les cycles lunaires

Le cycle lunaire est le temps qui s'écoule entre deux phases de la lune. Il dure en moyenne 29,5 jours. Les phases de la lune sont : Nouvelle lune, Premier quartier, Pleine lune, Troisième quartier.

Le cycle pérorique, ou sidéral

C'est le cycle de la lune rapporté au soleil. Il dure en moyenne 354 jours. Il est plus long que le cycle lunaire car la Terre tourne autour du soleil pendant que la lune tourne autour de la Terre.

Les phases de la lune

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

Le premier quartier
 La lune est à 90 degrés de la Terre. Elle apparaît en forme de croissant.

La pleine lune
 La lune est à 180 degrés de la Terre. Elle est entièrement visible.

Le troisième quartier
 La lune est à 270 degrés de la Terre. Elle apparaît en forme de croissant inversé.

Les alliés santé beauté & bien-être

Soins des cheveux

- Soins des cheveux gras : Huile de coco, Huile de jojoba, Huile de pétales de rose.
- Soins des cheveux secs : Huile d'olive, Huile de noix, Huile de pétales de rose.
- Soins des cheveux colorés : Huile de coco, Huile de jojoba, Huile de pétales de rose.

Soins des peaux grasses

- Argile blanche, Argile verte, Argile rose.
- Huile de coco, Huile de jojoba, Huile de pétales de rose.

Soins des peaux sèches et mûres

- Huile de coco, Huile de jojoba, Huile de pétales de rose.
- Huile d'olive, Huile de noix, Huile de pétales de rose.

JANVIER Semaine 2

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

mercredi 10 (Pleine lune)
 • Faire un soin des ongles pour les renforcer (poussez lentement et doucement).
 • Massage énergétique et tonifiant.

jeudi 11 (Premier quartier)
 • Appliquez un soin aux cheveux gras.
 • Soins des ongles pour les renforcer (poussez rapidement).

dimanche 14 (Troisième quartier)
 • Coupez vos cheveux (poussez rapidement).
 • Soins des peaux sèches et mûres.

JANVIER Semaine 2

lundi 8 (Nouvelle lune)
 • Nouvelle habitude positive : Prenez un moment pour vous-même.

mercredi 10 (Pleine lune)
 • Soins des peaux sèches et mûres (hydrater, nourrir).

jeudi 11 (Premier quartier)
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

dimanche 14 (Troisième quartier)
 • Soins des peaux sèches et mûres (hydrater, nourrir).

PAGE DE DROITE

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

AVRIL Semaine 15

lundi 8 (Nouvelle lune)
 • Vos vœux de la nouvelle lune : Je souhaite que...

jeudi 11 (Premier quartier)
 • Soins des peaux sèches et mûres (hydrater, nourrir).

dimanche 14 (Troisième quartier)
 • Soins des peaux sèches et mûres (hydrater, nourrir).

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 servez en un coup d'œil quelles sont les dates optimales pour réaliser vos soins.

PAGE DE DROITE

Le praticien est une force qui peut transformer votre vie.

Jeune lune
 • Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

Soins des peaux sèches et mûres
 • Huile de coco, Huile de jojoba, Huile de pétales de rose.

Soins des peaux grasses
 • Argile blanche, Argile verte, Argile rose.



Ma pharmacie naturelle



► Ma boîte à pharmacie naturelle

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

Marianne Houart-Bugnicourt

264 pages

13,5 x 20 cm

9782849392188

Reliure : broché

Code : MPN 130

15,90 €



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

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

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

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



► Soigner son chat naturellement

Dr alexandre balzer

Dr annabelle loth

224 pages

13,5 x 20 cm

9782849392119

Reliure : broché

Code : MSC 133

14,90 €



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

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

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

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

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



► 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 €



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

Collection Manuels

NOUVELLE EDITION



► Mon manuel de réflexologie plantaire Les bienfaits des zones réflexes

Murielle Toussaint

144 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392638

Code : MMR139

17,90 €

Parution le 17/05/2023

Collection : « Manuels »



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

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

Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

La phylogénèse récente et la vaine habitude de la santé en médecine chinoise m'ont toujours passionnée. Lors de voyages en Asie, j'ai bénéficié de nombreux repères des bienfaits de la réflexologie plantaire. C'est donc tout naturellement que j'ai approfondi cette technique, et particulièrement son application selon la théorie chinoise des cinq éléments.

Aborder la réflexologie plantaire uniquement sous l'angle de la pensée occidentale serait passer à côté de l'essence même de cette technique. Par contre, en associant les principes millénaires de la pensée chinoise et ceux de la physiologie médicale occidentale, les résultats obtenus sont d'une redoutable efficacité !

Une pratique énergétique holistique

Loin d'être un simple massage, la réflexologie plantaire est une thérapie énergétique holistique à part entière, qui stimule les facultés d'autogénération de l'organisme. Elle s'appuie sur les principes de l'énergétique chinoise, et prend en compte l'individu dans sa globalité, physique et mentale, mais aussi dans sa relation étroite avec le monde qui l'entoure.

Tous les organes et les systèmes du corps ont leur projection dans le pied. On appelle cette projection la « zone réflexe ». En massant une zone plantaire, il est ainsi possible d'agir à distance sur la partie du corps correspondante. Mais il ne suffit pas de masser la zone réflexe de l'estomac lorsqu'on a mal à l'estomac. Il est également nécessaire de prendre en compte toutes les causes d'un trouble donné, au niveau physiologique et énergétique, et de travailler toutes les zones réflexes qui interviennent dans ce trouble. La réflexologie plantaire a un rôle à la fois diagnostique, préventif et thérapeutique. En effet, les zones réflexes des organes qui ne fonctionnent pas correctement sont en général douloireuses à la pression, et les tissus plantaires présentent une consistance particulière, ce qui permet au réflexologue d'identifier les zones réflexes qui sont le siège d'un trouble.

L'origine d'un trouble trouve pas toujours gaines directement extérieurement une cause à dominante, ce qui provoque cette réaction, le pied plantaire ou se sent zones réflexes prioritairement par un état de tension, en les tissus plantaires présentent une consistance particulière, ce qui permet au réflexologue d'identifier les zones réflexes qui sont le siège d'un trouble.

Comment utiliser ce livre ?

Ce manuel n'est évidemment pas pour objectif de vous former à la réflexologie plantaire, qui est une thérapie à part entière, mais bien de vous aider à soulager certaines de vos petites maux quotidiens ou de ceux de vos proches de manière douce et non invasive. Considérez-le comme un outil pratique à garder à portée de main et à consulter au gré de vos besoins.

Ce manuel est classé par trouble. Une goutte de ces huiles appliquée sur les zones réflexes correspondantes à l'élément en déséquilibre accompagnera et renforcera l'effet du massage réflexe. Par exemple, si vous souffrez d'un trouble à dominance yin de l'élément bois, vous appliquerez l'huile essentielle sur la zone réflexe de l'organe yang de l'élément bois, à savoir la vésicule biliaire.

Une goutte de ces huiles appliquée sur les zones réflexes correspondantes à l'élément en déséquilibre accompagnera et renforcera l'effet du massage réflexe. Par exemple, si vous souffrez d'un trouble à dominance yin de l'élément bois, vous appliquerez l'huile essentielle sur la zone réflexe de l'organe yang de l'élément bois, à savoir la vésicule biliaire.

Angine

L'angine est un trouble de l'élément métall. Si votre gorge est irritée, il s'agit d'un trouble yang et le massage devra être lent et appuyé. Si votre gorge est gonflée, il s'agit alors d'un déséquilibre de type yin et vous devrez masser les zones réflexes d'un mouvement rapide et léger.

Zones réflexes à travailler pour calmer la douleur et stimuler le système d'autogénération de l'organisme :

- Les **poissons**, organe yin de l'élément métall.
- Le **globin**, aspect yang de l'élément métall.
- Les **amphibiens**, zone enflamme et douloureuse en cas d'angine.
- Le **thymus**, qui participe au développement des lymphocytes T. Le thymus est une glande essentielle à une bonne réponse immunitaire.
- Les **canalons du cou et de la nuque**.

SOS huile essentielle

Angine yang : HE de mandarin (Melaleuca cajuput) pour tonifier le yin du métal. Elle est bactéricide, antioxydante et immunostimulante.

Angine yin : HE d'eucalyptus radié (Eucalyptus radiata) pour augmenter le yang de l'élément métall. Elle est antispasmodique, antioxydante et anti-inflammatoire.

Mise en garde

Les huiles essentielles sont très puissantes et certaines d'être elles sont irritantes ou même en cas d'usage excessif. Avant leur utilisation, vérifiez que vous n'êtes pas allergique en appliquant une goutte test au creux du poignet. Certaines huiles essentielles sont déconseillées (ou contre-indiquées) pour la grossesse.

Les huiles essentielles à action hormonale (basilic, cyprès, estragon, fenouil, menthe, sauge sclarée, ylang-ylang) peuvent être utilisées en cas de cancer hormono-dépendant.

Avant d'utiliser une huile essentielle pour la grossesse, vérifiez que vous n'êtes pas allergique en appliquant une goutte test au creux du poignet. Certaines huiles essentielles sont déconseillées (ou contre-indiquées) pour la grossesse.

Les huiles essentielles à action hormonale (basilic, cyprès, estragon, fenouil, menthe, sauge sclarée, ylang-ylang) peuvent être utilisées en cas de cancer hormono-dépendant.

Mise en garde

Les huiles essentielles sont très puissantes et certaines d'être elles sont irritantes ou même en cas d'usage excessif. Avant leur utilisation, vérifiez que vous n'êtes pas allergique en appliquant une goutte test au creux du poignet. Certaines huiles essentielles sont déconseillées (ou contre-indiquées) pour la grossesse.

Les huiles essentielles à action hormonale (basilic, cyprès, estragon, fenouil, menthe, sauge sclarée, ylang-ylang) peuvent être utilisées en cas de cancer hormono-dépendant.

Avant d'utiliser une huile essentielle pour la grossesse, vérifiez que vous n'êtes pas allergique en appliquant une goutte test au creux du poignet. Certaines huiles essentielles sont déconseillées (ou contre-indiquées) pour la grossesse.

Les huiles essentielles à action hormonale (basilic, cyprès, estragon, fenouil, menthe, sauge sclarée, ylang-ylang) peuvent être utilisées en cas de cancer hormono-dépendant.



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

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



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

Tester son magnétisme

Reconnaitre, mesurer et voir l'énergie sont des préalables à la pratique de magnétisme, mais il est également important de connaître et reconnaître votre magnétisme. Il s'agit pour cela d'observer et de percevoir votre énergie de différentes manières.

Attention, si les résultats que vous obtenez ne vous satisfont pas, n'en concluez pas que vous ne pouvez pas être magnétiseur ! Il vous faudra simplement travailler à développer votre sensibilité avec l'aide de votre sensibilité. Énergie essentielle.

MAGNÉTISER DE L'EAU

- C'est l'un des exercices les plus faciles, car la composition chimique de l'eau la rend très réceptive au magnétisme.
- Remplissez deux verres avec de l'eau de robinet et mettez-les sur un objet.
- Placez vos mains à 2 cm au-dessus du verre que vous souhaitez magnétiser.
- Concentrez-vous sur votre intention de la purifier avec l'eau pour la rendre pure pendant environ 10 minutes.
- Au bout de 5 jours, si votre viande est saine et fraîche, elle sera plus tendre et plus facile à mâcher.

MOMIFIER DE LA VIANDE

- Prenez une tranche de viande assez fine (environ 1 cm d'épaisseur) et placez-la dans un récipient en verre ou en plastique.
- Amenez l'énergie dans vos mains et visualisez la viande en train de sécher et de se momifier pendant 10 minutes.
- À l'issue de la séance, rangez la viande dans un récipient et laissez-la sécher pendant environ 24 heures.
- Au bout de 5 jours, si votre viande est saine et fraîche, elle sera plus tendre et plus facile à mâcher.

11 Les affections à SOULAGER

Claquez par ordre alphabétique, les affections sont toutes détaillées dans une fiche technique représentant les informations nécessaires pour réaliser la séance, qui se déroule toujours en 10 points.

COUPER LE FEU

Cette prière très efficace peut être réalisée seule, sans assistance, sur un omelette ou une viande.

LES DÉSORDRES DE BRÛLURES CUTANÉES

Les brûlures de 1^{er} degré atteignent seulement l'épiderme, la couche supérieure de la peau. C'est ce qui se produit après une exposition prolongée au soleil ou lorsqu'on plonge la main dans de l'eau très chaude. Les peaux se resèchent et claquent au toucher.

ACNÉ

L'acné est une maladie de la peau caractérisée par l'apparition de boutons rouges, de points noirs et de kystes. Elle touche le plus souvent le visage, mais aussi le dos et le torse. Le mécanisme de l'acné implique par un excès de sébum bouchant un pore. Par la suite, une inflammation et une infection par une bactérie peuvent se produire, déclenchant la formation de pus (le fameux « point blanc »).

LES 10 ÉTAPES CLÉS

- Accueil et prise de contact.
- Élan thérapeutique.
- 3 à 5 passes, déplacement lent ou rapide selon.
- Poser les 14 conventions mentales classiques.
- Rédaction de la synergie des énergies (Omnium, maitre supplémentaire).
- Visualiser l'acné qui séche (5 minutes).
- 3 passes rapides sur le système circulatoire.
- 3 passes lentes sur le système circulatoire.
- Imposer vos mains sur l'acné.
- Visualiser l'acné qui séche (5 minutes).
- 3 passes rapides sur le système circulatoire.
- 3 passes lentes sur le système circulatoire.
- Imposition des mains sur les intestins (5 minutes), avec intention de dépur la circulation (contre les toxines).
- Balayer et libérer.

Séance à mettre dans 1 mois selon l'évolution.

Les passes rapides

Cinq règles incontournables sont à respecter pour réaliser des passes rapides et garantir l'efficacité de la technique.

- Travaillez de la tête aux pieds, c'est-à-dire du haut vers le bas, et jamais dans le sens contraire, car cela déstabilise les flux énergétiques. Si elle doit être réalisée sur le bas, la passe rapide doit se faire de l'épaule vers les mains.
- Les passes rapides, la main doit être ouverte et la paume orientée vers le corps (d'où le nom).
- Travaillez le plus possible du corps, idéalement à 2 cm au-dessus, sans contact. Plus vous passerez près, plus vous dégageriez les mauvaises énergies stagnantes.
- Réalisez toujours une passe rapide entre 2 chakras (majore ou mineure) ; il en amène de la zone de douleur. Faites en avril. Ainsi, la passe sera plus efficace, car l'énergie pénètre par le chakra passager dans le corps via les trajectoires naturelles des flux énergétiques, en plus du flux de surface. Elle dissout les blocages énergétiques à l'intérieur du corps et les fera ressortir par le chakra en aval.
- Commencez systématiquement par une série de 10 passes rapides consécutives. Faites ensuite un contrôle de votre état des chakras en amont et en aval (voir page suivante). Si le contrôle est bon, passez sur les passes lentes. Dans le cas contraire, redonnez une série de 10 passes et contrôlez à nouveau, jusqu'à arriver à une stabilisation. Puis, à sécher, ou plus de passes rapides sont nécessaires pour drainer de gros blocages énergétiques.

FAIRE UN CONTRÔLE ENTRE DEUX CHAKRAS

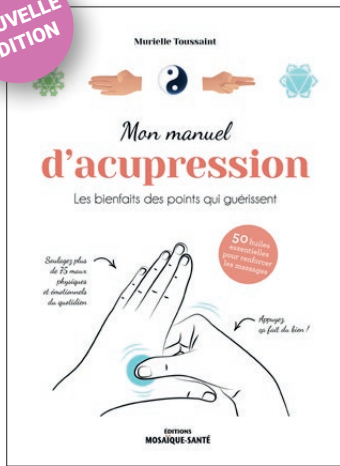
Le principe est le même que pour l'exercice « Ressentez une vague d'énergie » (page 10).

- Pratiquer l'une de vos mains (main droite) sur le chakra en amont de la zone de douleur, et votre autre main (main gauche) sur le chakra en aval.
- Avec les mains à quelques centimètres en direction du chakra en amont, par un petit vent-vent sans contact, en donnant l'intention d'envoyer une vague d'énergie.
- Recommencez plusieurs fois :
 - Si vous ressentez une sensation de picotement, de froid ou de froid dans votre main réceptrice, cela indique que le flux passe bien et que vous avez drainé les mauvaises énergies.
 - Si vous ne ressentez rien, le blocage est encore présent. Il faut donc redonner une série de passes rapides (quick), à sécher ou plus souvent nécessaire.

LE RECAP EN 4 ÉTAPES

- Identifiez le point de douleur (c'est souvent la première chose qu'il faut identifier lors d'un bilan énergétique).
- Trouvez le chakra en amont et le chakra en aval du point de douleur.
- Faites une série de 10 passes rapides entre ces deux chakras, en respectant bien les cinq règles fondamentales (page 10).
- Faites un contrôle des flux d'énergie entre ces deux chakras :
 - Si vous sentez le passage de l'énergie, procédez avec les passes lentes.
 - Si vous ne sentez pas le passage de l'énergie, reprenez au point 3.

NOUVELLE EDITION



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

Murielle Toussaint

208 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392782

Reliure : broché

Code : MMA 137B

19,90 €

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

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

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



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

Qu'est-ce que l'acupression ?

Partie intégrante de la médecine chinoise, l'acupression, ou digitalpuncture, est très proche de l'acupuncture. Comme celle-ci, elle est basée sur la stimulation de points d'énergie de long des méridiens. Mais ici, c'est en utilisant les doigts et en utilisant, peu besoin d'aiguille : vos doigts ou vos mains feront l'affaire !

Notre corps possède de nombreux points reliés en relation avec les différents systèmes ou organes. En stimulant un point précis du méridien de l'estomac, par exemple, vous pouvez soulager des douleurs digestives. Par contre, dites-vous ? Plus du tout. Notre organisme est un tout et le fonctionnement ou dysfonctionnement d'une partie du corps entraîne malheureusement des répercussions sur les autres parties.

Les méridiens

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

- Le méridien du cœur (C - *Shao Yao* / Yin)
- Le méridien du méridien du cœur (MC - *Shao Yao* / Yin)
- Le méridien de la rate (R - *Zu Jue Yin*)
- Le méridien du gros intestin (GI - *Shao Ming*)
- Le méridien de l'intestin grêle (IG - *Shao Ming*)
- Le méridien de l'estomac (E - *Zu Yang Ming*)
- Le méridien du poumon (P - *Shao Tai Yin*)
- Le méridien de la rate (R - *Zu Tai Yin*)
- Le méridien du rein (K - *Zu Shao Yin*)
- Le méridien du triple réchauffeur (TR - *Shao Yang*)
- Le méridien de la vésicule biliaire (VB - *Zu Shao Yang*)
- Le méridien du vaisseau conception (VC - *Shao Yao*)
- Le méridien du vaisseau gouverneur (VG - *Zu Yao*)
- Le méridien de la vessie (V - *Zu Tai Yin*)

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

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

Il s'agit uniquement du méridien principal des différents méridiens qui relient et relient les points d'acupression, et non des branches secondaires (le tronc de la main).

Comment ça marche ?

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

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

Comment localiser les points à stimuler ?

Pour chaque problème de santé, j'ai noté les points à stimuler et leur emplacement. Des dessins vous permettent par ailleurs de les localiser en un coup d'œil. Lorsque le contraire n'est pas précisé, les points des membres (bras, jambes, pieds, mains, etc.) ou des organes qui sont par exemple (cœur, reins, etc.) doivent être mesurés des deux côtés du corps.

Si vous doutez de votre capacité à localiser précisément les points, vous pouvez également vous procurer un magnéto-à-acupression un petit appareil électrique utilisé par certains acupuncturistes occidentaux, qui obtient précisément l'implémentation des points d'acupression et dont vous pouvez ajuster le degré de sensibilité.

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

- 1 CUN correspond à la largeur du pouce à l'endroit le plus large.
- 1,5 CUN est égal à la largeur de l'index et du majeur mis côte à côte.
- 3 CUN correspond à la largeur des 4 doigts réunis (index, majeur, annulaire et sans).

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

Angine & maux de gorge

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

2 Massez le point 6 du méridien du poumon (P) (Shao Tai Yin), sur la face interne de l'avant-bras, au bord du radius, à 1 CUN en dessous du pli du coude.

3 En cas de gorge sèche et douloureuse, prenez le point 10 du méridien du poumon (P) (Shao Tai Yin) sur la paume de la main, dans le creux de l'entre le pouce et l'index, à l'endroit où la peau change de couleur (jonction entre la partie de la paume où la peau est plus rouge et celle plus blanche).

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

5 En cas de gorge douloureuse et enflammée, stimulez aussi le point 3 du méridien du gros intestin (GI) (Shao Ming), sur le dos de la main, sur le côté de l'articulation de l'index, côté pouce, dans le creux à l'arrière de la première articulation, à l'endroit où la peau change de couleur (jonction entre la partie où la peau est plus rouge et celle plus blanche).

Vertiges

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

1 Massez pendant quelques minutes le point 20 du méridien de la vésicule biliaire (VB) (Shao Yang), à la base du crâne, à l'arrière de la tête et d'autre de la ligne médiane, dans un petit creux que vous sentirez entre les muscles derrière l'oreille.

2 Massez le point 8 du méridien de la vésicule biliaire (VB) (Shao Yang), à 1,5 CUN au-dessus du bord supérieur de l'oreille sur le trépan.

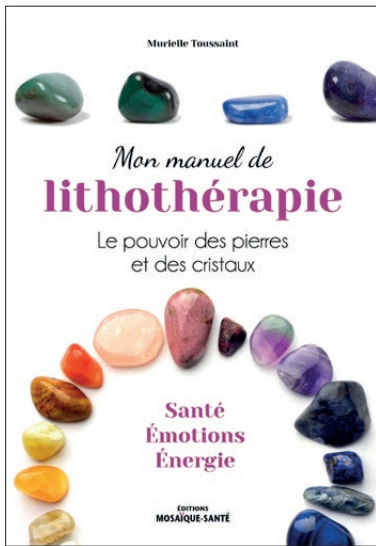
3 Massez aussi le point 19 du méridien de l'intestin grêle (IG) (Shao Ming), dans le petit creux qui se forme devant l'oreille lorsque vous ouvrez la bouche.

4 Massez le point 3 du méridien du foie (F) (Shao Jue Yin) sur le dos du pied, dans le creux à l'angle du pouce et du second ou troisième (angle de l'orteil entre le gros orteil et son voisin).

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

SOUS huiles essentielles

Appliquez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) en massage sur la gorge *Xi Zi Tie Gong* (voir n° 3).



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

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



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



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

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

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

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

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



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

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



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

Vous rêviez d'un grimoire ?



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

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

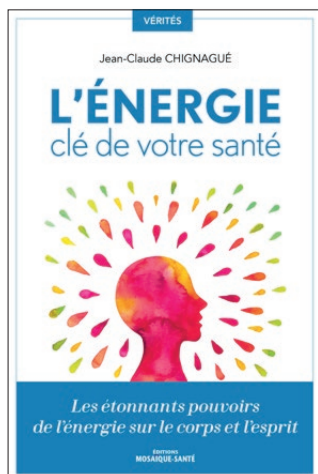
Non seulement c'est amusant, mais c'est économique, vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques » et vous pouvez fabriquer des remèdes et des produits de beauté pour toute la famille.

Un guide magique, ludique et pratique.



Collection Vérités

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



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

Jean-Claude CHIGNAGUÉ

256 pages

15 x 22,5 cm

9782849392089

Collection : Vérités

Façonnage : broché

Parution le 12/01/2022

20 €

Code : MEC 128



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

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

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

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



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

Jean-Claude Prévost

224 pages

15 x 22,5 cm

9782849391815

Collection : Vérités

Façonnage : broché

Parution le 14/12/2020

17,90 €

Code : MVI 124



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

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

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

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

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

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

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

Nouv.



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

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



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.

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 ».

2

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

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

APNÉE ET HYPOPNÉE

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

3

LES MÉCANISMES QUI PEUVENT EXPLIQUER LE SAHOS

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

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

UN POINT SUR L'ANATOMIE

La circulation de l'air dans l'organisme

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

APNÉE DU SOMMEIL

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

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

Fonctionnement pathologique

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

Les causes anatomiques

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

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

PHYSIOPATHOLOGIE DE L'APNÉE DANS LE SAHOS

8

LES TRAITEMENTS CHIRURGICAUX

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

POURQUOI ALLER PLUS LOIN ?

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

LA CHIRURGIE DU CONTENU VERSUS LA CHIRURGIE DU CONTENANT

Le contenu : les voies aériennes supérieures

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

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

Le contenant : la squelette qui englobe les voies aériennes

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



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

Dr Michel Lallement

160 pages

16 x 24 cm

9782849391389

Code : MCE 106

14,90 €



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

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

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

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

L'alimentation santé



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

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



► **Les 3 clés de la santé**

Dr Michel Lallement

224 pages

16 x 24 cm

9782849390931

Code : MLT 94

17,90 €



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

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

Développant chacun de ces trois grands axes, le Dr Lallement

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



► **L'alimentation santé en pratique**

Virginie Parée

128 pages couleurs

16 x 24 cm

9782849390788

Code : MVP 87

10 €

Conseils pratiques, astuces, recettes et menus

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

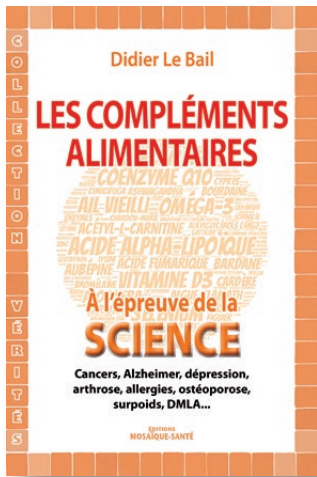
Nombreux sont celles et ceux qui considèrent qu'il est temps de réagir et qui souhaitent reprendre en main leur alimentation en étant soutenus dans leurs

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

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

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





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

Didier Le Bail
256 pages
16 x 24 cm
9782849391402
Code : MCA 107



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 Nutritérapie. Il est également l'auteur Des compléments alimentaires qui guérissent, dans la collection *Les livres qui guérissent*.

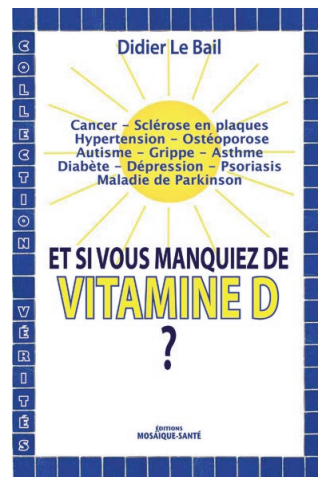
La complémentothérapie : des remèdes efficaces et moins toxiques !

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 €



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

Didier Le Bail
400 pages
16 x 24 cm
9782849390481
Code : MVD
20 €



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

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

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

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

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

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

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



► **Spasmophiles ? Libérez vos émotions !**

Dr Jean Dupire
192 pages
16 x 24 cm
9782849391075
Code : MSD 99
18 €



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 €



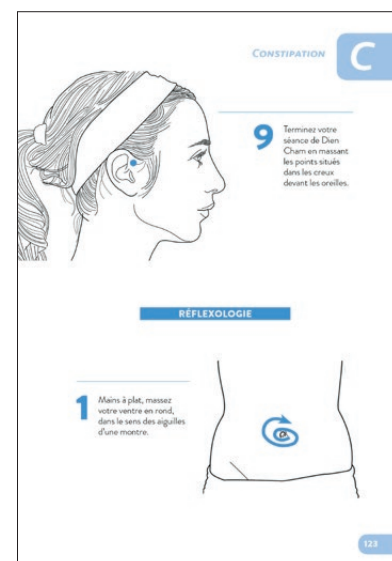
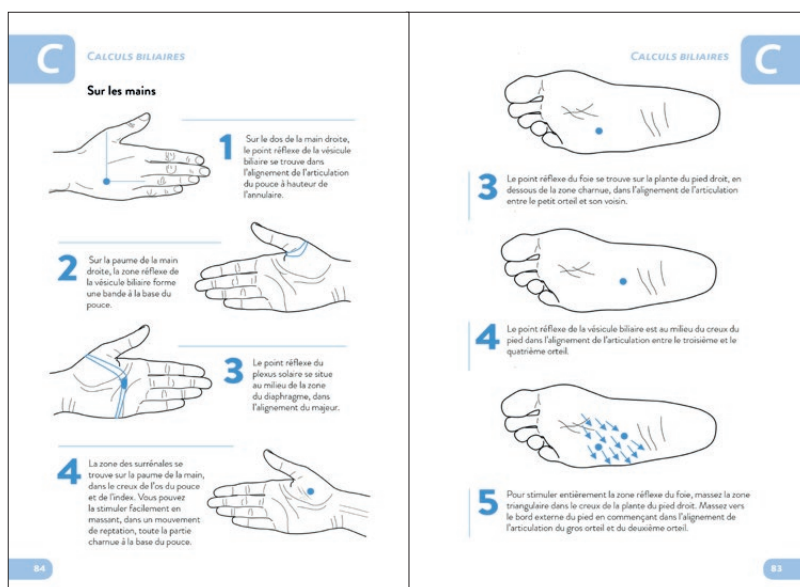
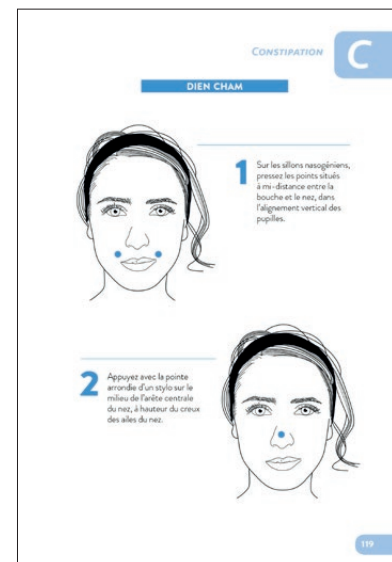
L'acupression et la réflexologie sont des techniques de soin douces et ancestrales, non médicamenteuses, qui conviennent à toute la famille. Vous n'avez besoin que de vos mains, puisqu'il s'agit de stimuler des zones réflexes par la pression ou le massage.

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.

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*.





► **Vos ordonnances naturelles**

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

20 €



Soigner toute la famille de tous ses petits maux

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

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

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

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



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

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

17,90 €



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

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

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



► **Les remèdes homéopathiques qui guérissent**

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

17,90 €



À chaque pathologie ses petits granules !

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

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

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

NOUVELLE ÉDITION



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

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



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

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

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

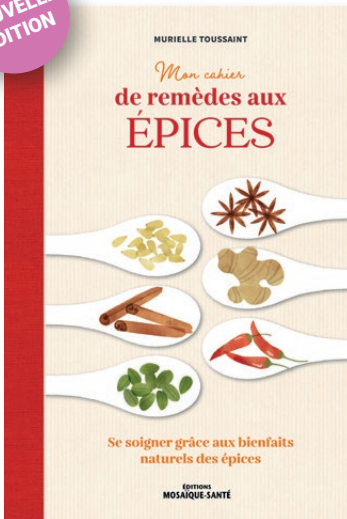
Classés par affection pour s'y retrouver facilement, plus de 50 maux du quotidien peuvent ainsi être facilement soulagés.

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

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



NOUVELLE ÉDITION



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

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



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

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

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



► **Mon cahier 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 »



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.

QUEL EST L'ENNEMI ?

« C'est un aliment qui est transformé... » dit Hippocrate il y a plus de 2000 ans. Le sucre de l'industrie est un sucre raffiné et blanc, issu de la canne à sucre ou de la betterave à sucre. C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

MAIS POURQUOI SONT-ILS SI NÉCESSAIRES ?

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

50% DE CONSOMMATION DE SUCRE RAFFINÉ EN MOINS

IL FAUT L'ÊTRE COMBATTU ?

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

SOMMES-NOUS TOUS ACCROS ?

À quel point sommes-nous accros ?

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

COMMENT LE SUCRE FABRIQUE LA MALADIE

SUCRE RAPIDE ET INFLAMMATION

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

SOIN SUCRE, MURVUS SUCRE : une question de vitesse

Comment le sucre fabrique la maladie

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

SOIN SUCRE, MURVUS SUCRE : une question de vitesse

Comment le sucre fabrique la maladie

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

LES HABITUDES FACILES À CHANGER

STEP 1

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

COMPOSITION DES ALIMENTS LES PLUS FRÉQUENTS

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

C'EST VRAIMENT SI SIMPLE ?

FAIRE BASSEUR DE MOYENNE

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

LES SUCRES RAPIDES - LES SUCRES LENTS - LES SUCRES ÉQUILIBRÉS

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

DES ALIMENTS SANTÉ POUR TOUS LES JOURS

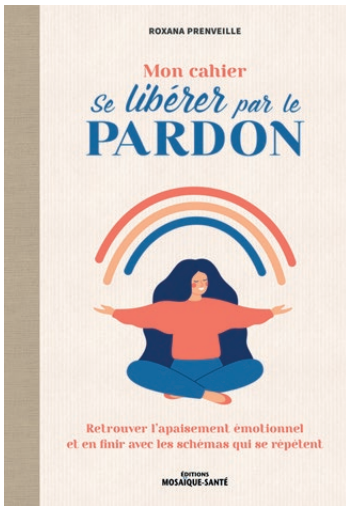
LES SUCRES RAPIDES - LES SUCRES LENTS - LES SUCRES ÉQUILIBRÉS

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.

AIL, OIGNON, ÉCHALOTE (IG 15)

LES SUCRES RAPIDES - LES SUCRES LENTS - LES SUCRES ÉQUILIBRÉS

Le sucre est un aliment qui est transformé... C'est un sucre pur, sans aucune fibre, sans aucune vitamine, sans aucune minéralisation. C'est un sucre qui agit très rapidement sur le cerveau et le corps.



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

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

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

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

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

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

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

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



Nouv.

JACQUES CHOQUE

Mon cahier de TAI CHI au quotidien



Harmonie du corps & de l'esprit

ÉDITIONS MOSAÏQUE-SANTÉ



► 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 €

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.

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

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

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

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

POURQUOI PRATIQUER LE TAI CHI CHUAN ?

Le tai chi chuan, « art martial » qui se pratique en solo ou en groupe, fait partie des disciplines qui, pratiquées régulièrement, peuvent changer le cours d'une existence. Ce sport modeste, au moins grandement apprécié par les occidentaux. C'est donc dans cette optique de bien-être, de prévention et de santé que ce guide pratique vous est proposé.

Basé sur comme toutes disciplines, le tai chi chuan est un art martial défensif, et il doit être pratiqué régulièrement et avec un enchaînement qui a des effets bénéfiques sur la santé.

« CALME COMME UNE MONTAGNE, MOUVANT COMME UNE RIVIÈRE... »
Cet adage résume bien les caractéristiques de cette discipline, car l'une des règles premières est la décontraction, qui rend les mouvements de cette discipline, alors que les pieds sont en mouvement.

L'ENCHAÎNEMENT

Le tai chi chuan est une suite de mouvements effectués dans un ordre précis. Il est donc important de bien connaître l'ordre des mouvements et de les effectuer dans cet ordre.

TAI CHI ET MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE
Pour encore mieux saisir ce qu'est le tai chi, il faut le voir dans un contexte beaucoup plus large que celui de la gymnastique douce.

LES DIFFÉRENTS STYLES DE TAI CHI

Il existe plusieurs styles de tai chi, chacun avec ses propres caractéristiques. Les plus connus sont le style Chen, le style Yang, le style Wu, le style Sun et le style Wu.

LES SÉQUENCES DE BASE DE TAI CHI CHUAN

- 1. Les déplacements sont légers, ronds et élastiques comme la silhouette d'un chat.
- 2. Dans le tai chi chuan, le bras et le pied naissent toujours de la même source.
- 3. L'alignement du corps est toujours droit, le pied devant le bras.
- 4. Développer la sensibilité, sentir les bandes, les jambes, s'élever à partir, sentir, pousser, pousser.
- 5. Utiliser la force de l'abdomen quelle que soit l'action : élever, enfoncer, pousser, tirer, coulisser, pousser, tirer, pousser, tirer.
- 6. Les pas sont courts et lents, ils sont toujours dans la même direction.
- 7. Le pas est toujours posé, il n'y a pas de mouvement pour avancer, agiter, tirer, pousser, tirer et pousser le déplacement.
- 8. Les mains doivent être fermes dans les déplacements, utiliser la force comme si on devait se frapper.
- 9. Le pied avant doit être posé fermement sur le sol, il doit être en contact avec le sol, le pied arrière est en contact avec le sol.
- 10. Rabattre le pied arrière, sentir les bandes, les jambes, s'élever à partir, sentir, pousser, pousser.
- 11. L'alignement du corps est toujours droit, le pied devant le bras.
- 12. Développer la sensibilité, sentir les bandes, les jambes, s'élever à partir, sentir, pousser, pousser.

SÉQUENCE 1 - PRÉPARATION (YU BEI SHI)

- Appuyer avec la main droite sur le pied gauche, c'est une position de détente de tout le corps.
- Le pied gauche est devant le pied droit, le pied gauche est devant le pied droit.
- Le pied gauche est devant le pied droit, le pied gauche est devant le pied droit.



SÉQUENCE 2 - AVANCER D'UN PAS, BATAI, PRESSER (SHANG JI FA CHU)

- Avancer d'un pas, le pied gauche devant le pied droit.
- Batai, le pied gauche devant le pied droit.
- Presser, le pied gauche devant le pied droit.



SÉQUENCE 3 - COUVERTURE, COMMANDEMENT DU TAI CHI (SHI SHI)

- Couverture, le pied gauche devant le pied droit.
- Commandement, le pied gauche devant le pied droit.



SÉQUENCE 4 - LA MAIN À DROITE (YU PI FA SHI)

- Main à droite, le pied gauche devant le pied droit.



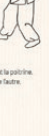
ÉTAPE N°1

- Le pied gauche devant le pied droit, le pied gauche devant le pied droit.



ÉTAPE N°2

- Le pied gauche devant le pied droit, le pied gauche devant le pied droit.



SÉQUENCE 5 - SAISIR LA QUEUE DE L'ORSEAU (LAN CHANG HUI)

- Saisir la queue de l'oiseau, le pied gauche devant le pied droit.



DOUBLE TIRAGE

- Double tirage, le pied gauche devant le pied droit.



TIRER VERS LA GAUCHE ET VERS LE BAS

- Tirer vers la gauche et vers le bas, le pied gauche devant le pied droit.



DOUBLE APPUI

- Double appui, le pied gauche devant le pied droit.



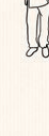
PORTER VERS L'AVANT ET VERS LE HAUT

- Porter vers l'avant et vers le haut, le pied gauche devant le pied droit.

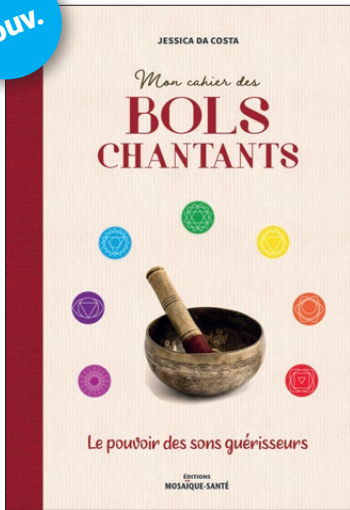


SÉQUENCE 6 - LE FOYER SIMPLE EN BAS (SHI BAN FEN)

- Foyer simple en bas, le pied gauche devant le pied droit.



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 ?

Lorsqu'on parle de bol chantant, on fait le plus souvent référence aux bols himalayens, ou « bols tibétains », des bols en métal dont on apprécie les sonorités apaisantes et méditatives. Plus rarement, les bols chantants sont des bols en cristal. Les bols en métal, bols en cristal, en bois, en céramique, ont des effets très différents de bols et leurs effets vous permettra de bien choisir celui qui vous accompagnera au quotidien.

Atteindre nous quelques instants sur le mot « bol ». Si les bols himalayens ont été effectivement passés de génération en génération, c'est parce qu'ils ont été transmis par la frappe ou le frottement, car ils ont des propriétés vibratoires et acoustiques qui leur permettent de produire des sons riches et puissants. Ces sons sont transmis à l'air et à l'eau, ce qui les rendent très efficaces dans une séance de méditation et de relaxation.

C'est aussi cette forme ronde, dont les proportions sont déterminées de manière plus ou moins imprévisible à la fabrication, qui confère au bol un son sacré et à des effets énergétiques particuliers. L'épaisseur de la paroi et la hauteur du rebord ont une influence sur le son. Un bol semble nous entendre, nous accueillir. Il a quelque chose qui appelle à se laisser contempler, bercer et être enveloppé ce qui peut faire d'un bol sonner.



Les bols en MÉTAL

DES MYSTÉRIEUX ORIGINES

Il est difficile de dater l'origine exacte des bols himalayens, car une grande confusion règne sur le sujet. Les premières sources écrites rapportent leur existence remontant aux années 1870. Certains historiens pensent toutefois et tendent même à faire penser que ces bols existaient pas avant le 1er siècle, et seraient une pure invention occidentale. Les affirmations sont très anciennes, et les tessons de bols en métal ayant servi comme ustensiles de cuisine, ce bol à l'origine pour les moines, avait que de « déchets » réutilisés pour les bols de grande taille dans les monastères et offert à des seigneurs locaux.

Des traces archéologiques pour certains, des légendes pour d'autres, témoignent qu'il y a déjà mille ans, des bols en cuivre aurant été façonnés par martelage, renforcement pour un usage culinaire. Quelques milliers d'années plus tard, s'étant aperçus des effets thérapeutiques de leurs vibrations sonores, les chamanes tibétains ont utilisé ces bols dans leurs cérémonies religieuses et leurs soins chamaniques. Ces bols sont issus d'une tradition tibétainne existant dans les montagnes de l'Himalaya, de préférence dans des sites où ils pouvaient facilement trouver les métaux nécessaires à la fabrication de ces bols. Au fil du temps, ils ont été améliorés ou composés en fonction d'autres alliages, notamment pour leurs qualités acoustiques et de résistance à la corrosion.

QUESTION D'ALLIAGE

L'alliage des bols est majoritairement le bronze, mélange de cuivre et d'étain, auquel viennent s'ajouter d'autres métaux en quantité variable. Les bols anciens avaient ainsi été composés de sept métaux, auxquels correspondait un élément de l'alphabet sacré (souvent).

Cependant, ces analyses métallurgiques effectuées sur des bols anciens ne permettent pas de confirmer la présence systématique de sept métaux, ni leur attribuer aux



Bol thoubo bol.

Bol thoubo bol.



Bol yoni.

Bol yoni.

Il a une forme particulière : les parois ont tendance à s'éclaircir vers l'intérieur, lui donnant une allure plutôt fermée, telle une grappe. Il est très épais, et donc particulièrement lourd. Son épaisseur lui confère des propriétés thérapeutiques et le son résonne plutôt sur une seule note puissante qui nous transporte.

Bol rin ou dobach.

Il serait d'origine japonaise, bien que fréquemment fabriqué en Chine aujourd'hui. Plus haut que les bols himalayens, il est plutôt fin et léger, de couleur noire. Les grands bols ont un son de cloche et une longue résonance.



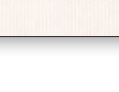
Bol rin ou dobach.

BON À SAVOIR

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



Bol alto bol.



Bol alto bol.

PRATIQUE N° 1 Entrer en contact avec son bol

UNE DÉCOUVERTE ESSENTIELLE

Une fois chez vous avec votre nouveau bol, choisissez un moment où vous vous sentez disponibles et prenez un temps pour respirer, s'accueillir, mieux le connaître. Nul besoin de procéder à des cérémonies compliquées : simplicité, présence et ouverture à l'expérience, voilà l'essentiel.

• **Explorez le son que produit votre bol** avec les mailloches dont vous disposez. Essayez de le faire chanter par frottement. Soyez attentif(e) à ses différentes harmoniques, comme en jouant un jeu. Certaines notes ont peut-être résonné lors de la séance ? Le son peut aussi être différent de celui que vous avez entendu dans le magasin, car les caractéristiques acoustiques de votre logement ne sont pas les mêmes.

• **Frappez à plusieurs endroits** : près du bord, près du bord, entre les deux, par frottement du bol... Vous reprenrez ainsi les points qui favorisent les sons que vous appréciez particulièrement.

• **Essayez de déterminer quelle pression et quelle vitesse de rotation sont optimales** pour faire chanter votre bol. Et cherchez mieux lorsqu'il frappe sur le bord ou plus bas sur la paroi. Observez également sa forme, ce qu'elle vous évoque.

POUR ALLER PLUS LOIN

Lorsque vous connaissez bien votre instrument, vous vous rendrez probablement compte que le son émis peut subir de subtiles modifications. Parfois, il va durer davantage, ou une note en particulier sera amplifiée, comme réverbérée. D'autres fois, certaines notes auront un son étouffé, comme si elles étaient « bany » par le feu ou le corps.

Ces phénomènes sont souvent observés par les sonothérapeutes, qui ont souvent comme indications pour savoir si une zone est « chargée » ou « déchargée » en énergétique, il y a un « résidu », un blocage, un nœud ou un manque. Il ne s'agit donc plus d'intéresser de savoir quel bol qui sonne parfaitement, plutôt qu'une dizaine qu'on ne connaît pas intimement.

PRATIQUE N° 2 Bien-être au quotidien

Au quotidien, l'utilisation d'un bol chantant peut vous aider de deux manières : dicter vos blocages et réharmoniser votre système énergétique. Généralement, nous ne devons avoir besoin de rien pour cela, mais nous avons des blocs qui nous empêchent beaucoup, et comme on peut avoir besoin de compléments alimentaires dans des périodes où nous sommes fatigués, il est intéressant de les utiliser.

Parfois, il vous accompagnera pour simplement retrouver votre bien-être sans aller forcément jusqu'à la méditation. Émotions, douleurs et diverses formes de stress peuvent ainsi être apaisées par son utilisation.

Et comme le bien-être passe aussi par se sentir bien chez soi, nous verrons que les mêmes principes peuvent s'appliquer à un lieu, notamment votre lieu de vie.



A vous de jouer : FAIRE SONNER SON BOL

Pour faire sonner un bol chantant, il existe deux possibilités : la frappe ou le frottement. Les deux sont efficaces pour les bols en métal, alors que pour ceux en cristal, c'est exclusivement le frottement, car ils n'ont pas de rebord, ou est le plus précis.

LA FRAPPE

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

2 Frappez légèrement le bol, puis redonnez la mailloche très rapidement après la frappe, un peu comme si elle ne faisait qu'être rebondie. Ainsi, vous bénéficiez de toute la résonance du bol, sans étouffer le son.

3 Étouffez, selon la durée et le poids de la mailloche, vous adaptez votre frappe. Par exemple, vous pouvez frapper plus fort avec une mailloche très lourde qu'une mailloche d'équilibre, que son usage est précis.

TUTOS VIDÉO

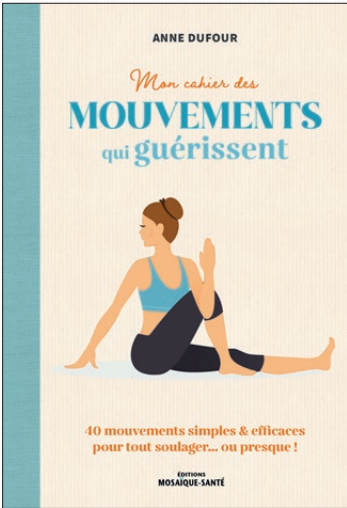
Frapper un bol en métal. Frapper un bol en cristal. Frapper un petit bol.



BON À SAVOIR

Le poids du bol et celui de la mailloche ont aussi une importance : un bol léger sonne facilement résonner par une mailloche lourde. Une mailloche consiste alors à tenir votre instrument par l'intérieur (vous pouvez le faire) et appuyer sur son support.





► **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 « coince », migraines, etc.), mais également des mouvements pour soulager les maux émotionnels qui empoisonnent régulièrement notre quotidien (stress, anxiété, insomnie...).

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

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

ARTHROSE

bouger pour préserver ses articulations

Vous souffrez d'arthrose ? Contrairement aux idées reçues, le mouvement fait partie intégrante de son traitement. Ne le perdez pas !

Le sport de haut niveau favorise l'arthrose en déplaçant les articulations par des sollicitations intenses répétitives. Mais le sport « normal », et l'activité physique en général, sont au contraire essentiels pour vos tendons, muscles, ligaments et articulations. Que vous souffriez d'arthrose délicate ou traitée, il est crucial de conserver une activité physique adéquate pour maintenir vos articulations, mais adaptée à vos possibilités. L'objectif : soulager le douleur, renforcer et préserver vos articulations existantes, améliorer votre qualité de vie et vivre sereinement, et donc éloigner les risques de chute.

POURQUOI ENTIENDRE NOS ARTICULATIONS ?
 Le mouvement est le secret pour ralentir le vieillissement du cartilage, ce réseau de la matrice articulaire (en fait, un encas de protéines de liquides protecteurs et antidouleur). En plus, pratiquer un sport renforce les muscles jouant l'articulation douloureuse, qui agit comme un amortisseur. Cela permet d'éviter l'instabilité articulaire, le risque de douleur, et donc les chutes. Enfin, bouger limite le risque de surpoids, et de ce fait allège l'ensemble des articulations malheureusement touchées par les kilos en trop. Enfin, évidemment il s'agit de pratiquer en cas de crise aiguë, et à l'air les déplacements qui permettent d'apprécier votre capacité de marche, de vélo, de tennis, de basket, volley...

À VOUS DE JOUER !

Les exercices proposés sont destinés principalement aux personnes athlètes d'élite ou de haut niveau. Pour les cas plus « classiques », mieux vaut consulter un professionnel du mouvement, par exemple un kinésithérapeute ou un coach 100 % adaptés à votre cas. Adaptez vos efforts, surtout en période de crises inflammatoires douloureuses. Les exercices ne doivent PAS faire mal, peut-être tout au plus tirer un peu au début, car vous allez sentir un processus d'entraînement et de destruction. En aucun cas ne faut jamais arrêter une douleur.

CRAMPE

étirer, respirer

Difficile de faire à la fois mains grasses et plus douloureuses. La crampe est aussi bête que gênante, mais n'ajoute pas de fatigue, au point de parler.

À l'intérieur de la crampe, le muscle est un grand gaillard, saisi de près par le pied et la culotte. Même si elle peut s'attacher à l'origine quel muscle de bras, des doigts ou de la nuque, les membres inférieurs sont les plus fréquents.

Cette contraction musculaire involontaire dure une dizaine de secondes (plus longtemps, c'est du trouble de tension souvent sans origine dans la crampe - fatigue - soit cela a un peu de temps à l'arrêt, soit au contraire pour cause d'abus de sollicitation). Dans les deux cas, le muscle prend les pleurs et ne sait plus bien quand il convient de contracter/décontracter. Répétez une dizaine de fois l'exercice pour que le sang afflue dans le muscle, ce qui contracte à l'arrêt d'un effort, une différence en moins ou plus d'imagination, c'est-à-dire la cause d'un abaissement temporaire de certains médicaments, une météo trop fraîche ou un muscle non réchauffé souffrir, et vous avez eu votre dose.

En cas de crampe, il faut étirer doucement et longuement le muscle contracté dans le sens inverse de la contraction, ce qui fait du mal à l'origine par exemple. Mais bouger vous évite d'ailleurs d'être dans une situation où vous pourriez vous faire une crampe.

À VOUS DE JOUER !

Rappez : ne jamais attaquer une séance de sport déjà fatigante, les crampes sont garanties.

MA MÈRE DES 7 ÉTIRES :

Un corps entraîné et étiré est le corps heureux, donc sans crampes. Quel que soit le sport que vous pratiquez, faites le régulièrement, à votre rythme. La routine est l'amie du muscle. Étirez 7 à 20 après la séance (plus tard de nuit), étirez-vous.

- Tirez la cuisse en étirant le muscle pour le haut, quand il est au sol. Puis tirez la tête du haut, du moment que vous tirez les 7 étirements. Pour chaque étirement, restez au moins 1 min (ou plus) le temps que, sur 10 cycles respiratoires, le muscle « chie » et s'allonge.

LUMBAGO

les mouvements qui soulagent

Quand les lombaires se bloquent, le dos fait mal et on est comme paralysé. Il y a toujours un effort à effectuer, mais il y a toujours une façon de le faire.

Le lumbago survient généralement à cause d'un « mauvais » mouvement brusque (élévation, descente d'une valise sur le sol depuis le train, saut de hauteur...). Le lumbago est donc basé sur une élévation ou une descente brusque, ou une chute. Il est donc très lié à un choc ou à un mouvement rapide. Aussi, pour éviter les récidives, particulièrement si vous êtes sujet aux maux de dos chroniques, il sera indispensable de renforcer ces muscles dorsaux et abdominaux.

QU'FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

Le moindre mouvement de plus de 3 min vous arrache une grimace, votre visage coupe le souffle ? Prenez quelques heures à une journée de la crise et reposez-vous. Bougez peu et évitez de faire des mouvements qui font ressentir des douleurs et des irritations.

Le plus rapidement possible, faites les exercices détaillés ci-dessous, car le lumbago est dû à une inflammation - une contraction locale, à une autre réaction, elle n'est pas grave. Mais que l'inflammation soit (ce qui est le mal de dos), il est indispensable de poursuivre une activité quotidienne normale (au travail) de manière à ne pas subir de forte inactivité qui entraîne de nouveaux maux de dos, et à ne pas laisser se créer le déséquilibre postural qui favorise de nouvelles crises de lumbago.

À VOUS DE JOUER !

Pour apaiser le lumbago et retrouver une certaine amplitude, des exercices qui ont un petit peu mal. Faites les mouvements d'étirement suivants très lentement, tranquillement, en respirant profondément.

ETIREMENTS DES LOMBAIRES

- Allongez-vous sur un tapis de sol, sur le dos. Placez les jambes de manière à être étiré, en respirant bien.
- Répétez la position de départ, et recommencez une dizaine de fois, mais, étirez le sol.
- Variante : si vous le pouvez, les bras en croix, jambes redressées, faites pousser doucement les fesses de manière à ce que vos jambes soient d'un côté et votre visage tourne vers le ciel, sans faire de bruit. Vous pouvez commencer par une seule jambe et étirer l'autre.

ETIREMENTS DES LOMBAIRES

- Debout, pieds légèrement écartés, laissez vos bras vers le ciel et allongez-les vers l'arrière sans faire de bruit.
- Penchez-vous légèrement sur un côté, puis sur l'autre. Gardez les bras tendus et le corps bien droit, ne touchez pas le sol. Recommencez une dizaine de fois par côté.

ETIREMENTS DES LOMBAIRES

- À quatre pattes, allongez-vous doucement sur vos talons en allongeant les bras devant vous.
- Restez dans ce position d'étirement, le temps de quelques cycles respiratoires, et recommencez 5 ou 6 fois de suite.

MAUX DE TÊTE

pitée pour vos cervicales

Être, respirer, étirer, et si bouger pouvait faire mal, ou non de tête ? Et si étirer pouvait le soulager ? Le mal de tête est un problème de circulation dans votre tête.

Vous avez tous déjà vécu une situation où une palpitation se dégage au fil de vos pas dans la tête ou le cou. Plus fortement, les étirements ne sont pas une solution à long terme, mais ils peuvent vous aider à soulager votre mal de tête et à améliorer votre circulation sanguine.

MISSION AFFIRMATION

Étirements, le massage et le chaleur, après 8 à 10 semaines de pratique de marche rythmée (ou Aquajogging), de 60 à 80 %, des palpitations souffrent fortement moins de symptômes, et la fréquence, la violence et la durée des crises sont diminuées par deux. Car bouger agit à long terme, stimule la circulation sanguine, étire les capillaires musculaires de haut et d'en bas (développement des contractures et « ramener » à l'équilibre, et libère des molécules anti-inflammatoires puissantes fabriquées par le corps (myogénines, myokines)).

Attention, si vous êtes sujet aux migraines, évitez les disciplines trop « violentes » ou « du côté », et si vous êtes sujet aux maux de tête (contractures postures de yoga, par exemple) ne recommencez pas un tel exercice au-dessus de la tête (escalade, ou suspensions au contraire de l'équilibre sans bras).

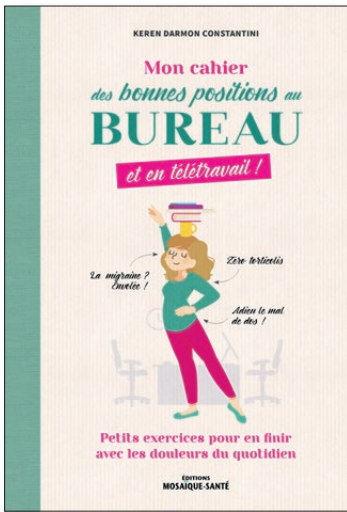
Enfin, le sport ne pourra rien pour vous si vous avez mal à cause de l'alcool, du tabac, de la fatigue (travail de nuit), d'un diabète (malade), d'une situation d'une situation alimentaire (diète, boissons carbonatées, chocolat, aliments riches en maux de tête) et en addition comme les édulcorants, le glutamate...

QUAND LE STRESS FAIT MAL AU CRÂNE

Le stress est l'ennemi de la circulation sanguine et de la circulation sanguine dans la tête et du visage. Et donc de maux de tête. Prenez votre relaxation, Pilates, boules, natation ou yoga.

Attention, des maux de tête peuvent également se déclencher pendant ou après l'exercice.

Si les palpitations sont plus fréquentes :
 - Vous êtes déshydraté : buvez avant, pendant, après.



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

Keren Darmon Constantini

88 pages

16,5 x 24 cm

9782849392386

Reliure : broché

Code : MCBP

10 €



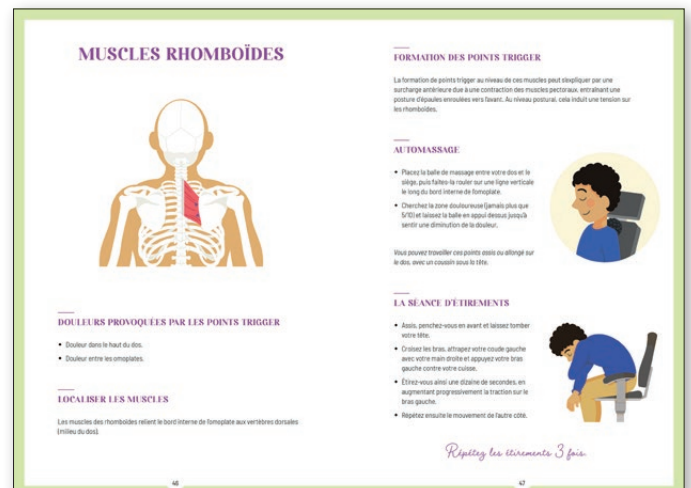
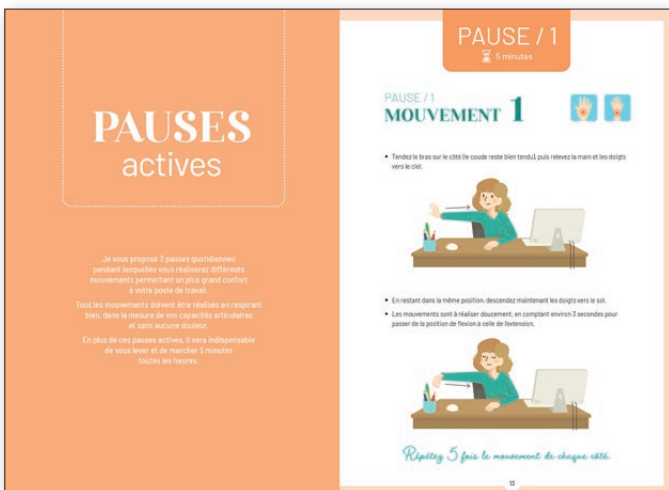
Mal de dos, tendinites, torticolis, contractures, fatigue visuelle... La sédentarité devant nos écrans et les gestes répétitifs entraînent de nombreuses douleurs physiques qui peuvent rapidement empoisonner nos journées, surtout si elles deviennent chroniques.

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

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

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

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





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

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



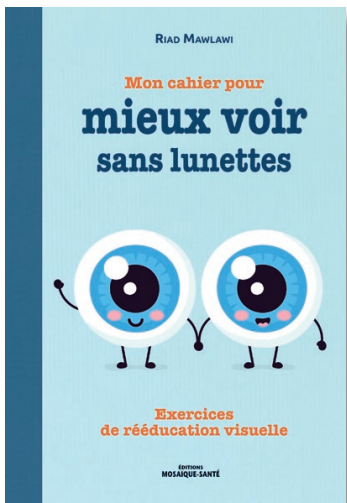
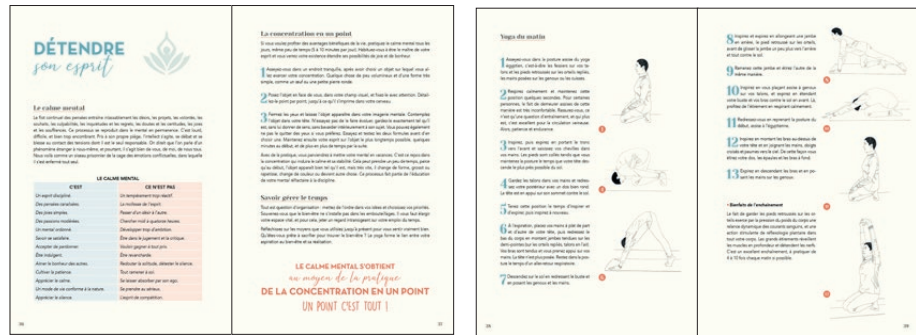
Pionnière de la vogue du mieux-être dans son corps et dans sa vie, **Davina** développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Après sa rencontre avec le Dalai Lama en 2003, Davina Delor est devenue moniale bouddhiste. Depuis 2010,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

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

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

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

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



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

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



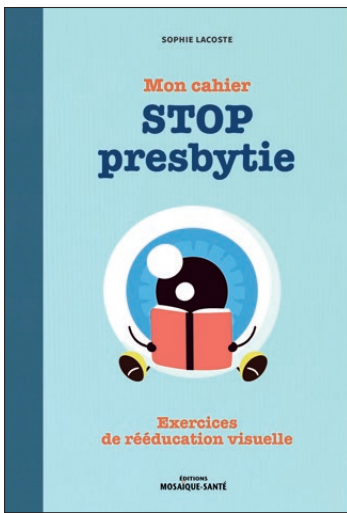
Fatigue visuelle, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, strabisme... : comment faire travailler ses yeux en douceur pour retrouver une vision confortable, et pourquoi pas poser un jour définitivement ses lunettes ? Réduire sa vue et améliorer sa qualité de vision, c'est ce que propose ce cahier,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

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

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

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





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

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



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

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

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

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

Dès que vous sentez vos yeux se fatiguer, frottez vos mains l'une contre l'autre pour les « chauffer », puis mettez-les en coquilles sur vos yeux fermés, que vous laissez ainsi se reposer dans le noir. Comptez jusqu'à au moins 15 avant de passer à l'exercice proposé.

Du regard, suivez la spirale de l'extérieur vers l'intérieur, puis de l'intérieur vers l'extérieur.

RETIREZ VOS LUNETTES
 et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

Dès que vous sentez vos yeux se fatiguer, frottez vos mains l'une contre l'autre pour les « chauffer », puis mettez-les en coquilles sur vos yeux fermés, que vous laissez ainsi se reposer dans le noir. Comptez jusqu'à au moins 15 avant de passer à l'exercice proposé.

Du regard, tentez de voir une boule très éloignée, puis une tout près. Faites cela une dizaine de fois.

RETIREZ VOS LUNETTES
 et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

Passez maintenant aux stéréogrammes, ces images dans lesquelles vous pouvez faire apparaître la 3D, à condition de bien vous relaxer et de ne pas vous impatienter. Une fois que vous aurez vu une image se détacher, vous aurez bien de recommencer ! N'en faites qu'un ou deux avant de refermer le cahier jusqu'à lendemain.

Approchez la page du cahier au plus près de vos yeux, puis éloignez-la très lentement, en essayant d'imaginer un point derrière le cahier, comme si vous vouliez regarder au travers. Vous avez réussi quand vous voyez apparaître la troisième dimension ! Faites de même avec les pages suivantes.

RETIREZ VOS LUNETTES
 et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

Mesurez vos progrès

De temps en temps, faites le petit exercice suivant pour voir si votre cristallin apprécie les exercices à leur juste valeur !

Retirez vos lunettes, puis tenez le cahier bien droit et rapprochez-le de vos yeux jusqu'à ce que le texte ci-dessous perde de sa netteté. Gardez l'image légèrement floue à cette distance, et calmement, sans forcer, « faites le point » pour distinguer les lettres de manière bien nette, sans plisser les yeux.

JE VOIS DE MIEUX EN MIEUX



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

Les cahiers de Sophie Lacoste



► Mon cahier de Recettes aux Huiles essentielles

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

9 €



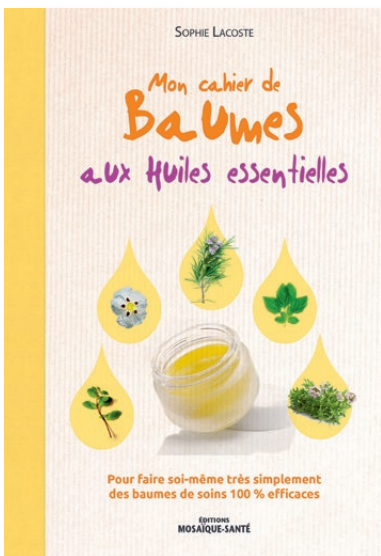
Et si vous faisiez vous-même vos huiles de massage, vos formules pour le bain, vos mélanges à diffuser ? Dans ce cahier, **Sophie Lacoste** vous propose des recettes à réaliser vous-même et vous invite à améliorer les mélanges selon vos goûts et vos besoins.

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

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

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

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



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

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

9 €



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

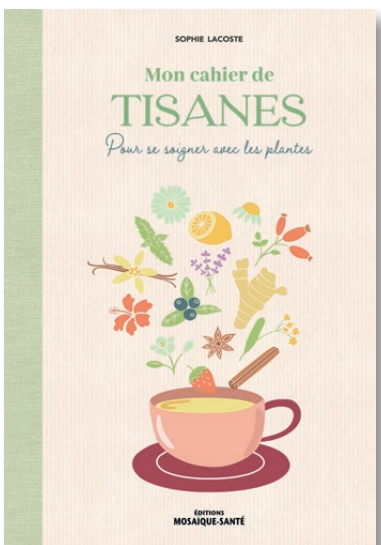
Il suffit d'un peu de cire d'abeille et d'huile végétale, auxquelles vous ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles bien choisies pour réaliser un baume de soin d'une efficacité sans pareil pour un prix imbattable.

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

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

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

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



► Mon cahier de tisanes

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

10 €



Pour se soigner avec les plantes...

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

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

plantes séchées en pharmacie et en magasin bio).

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

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



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

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



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

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

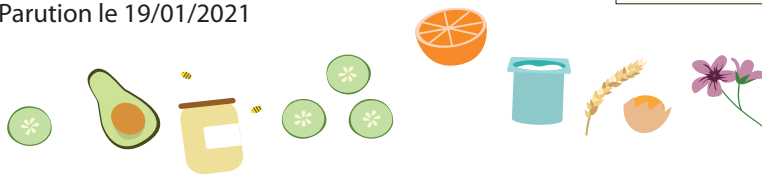


NOUVELLE ÉDITION



► **Mon cahier de beauté naturelle**

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



Nouvelle édition en petit format

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

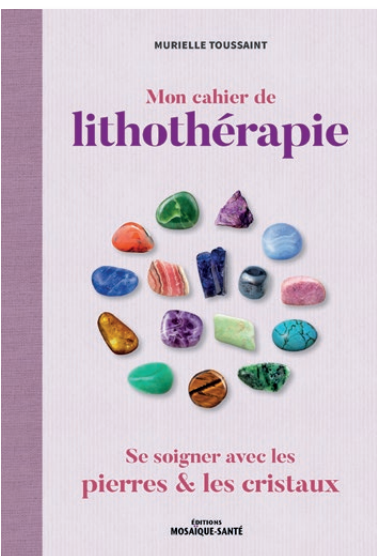
la composition (garantie sans additif toxique !) et qui, en plus d'être vraiment efficaces, sont amusants à préparer et à utiliser !

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 €

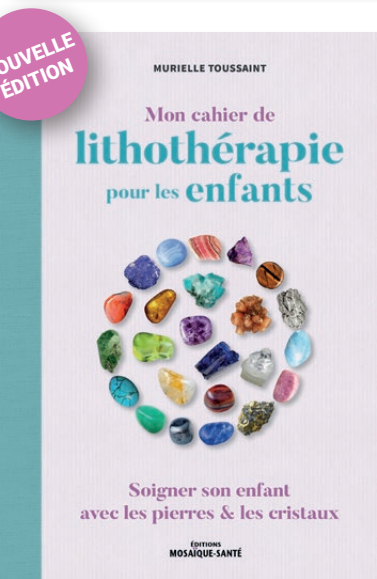


Murielle Toussaint est naturopathe et journaliste, spécialisée dans le domaine de la santé. Elle est l'auteur aux Éditions Mosaïque-Santé de plusieurs ouvrages : *Les Points qui guérissent*, *Les épices qui guérissent*, *Mon cahier de lithothérapie* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe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

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

Saviez-vous que les pierres pouvaient agir sur nos émotions et, plus généralement, sur notre santé ? Chacune d'entre elles, en fonction de sa composition, de sa structure ou encore de sa couleur, a des vertus spécifiques.

Murielle Toussaint vous explique dans ce cahier comment les utiliser pour bénéficier de leurs propriétés, vous sentir mieux et même soigner vos petits soucis de santé. Selon les cas, vous pourrez faire appel aux élixirs de cristaux ou glisser une pierre dans votre poche, la porter en pendentif...



► Mon cahier de Lithothérapie pour les enfants

Murielle Toussaint

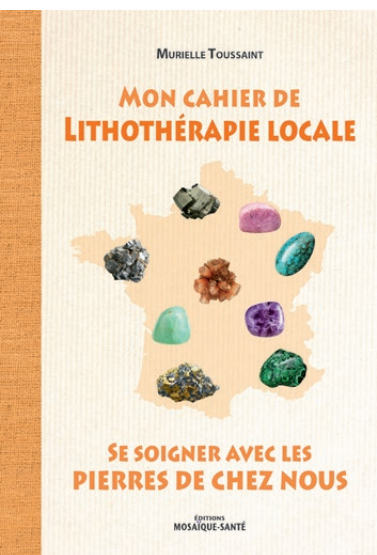
64 pages

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 €

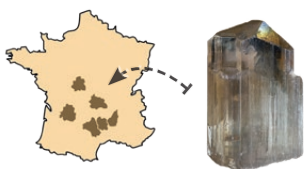


Murielle Toussaint, après avoir expliqué, dans le premier cahier de lithothérapie, comment utiliser les pierres pour bénéficier de leurs propriétés, se sentir mieux et même soigner ses petits soucis de santé, propose avec ces cahiers d'utiliser la lithothérapie pour le bien-être des petits et pour soulager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

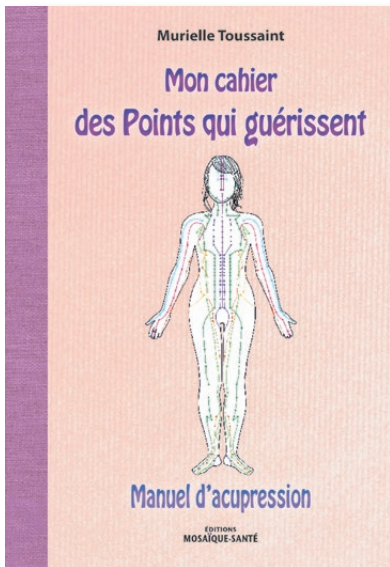
La lithothérapie est un soin complémentaire non invasif et sans effets secondaires, qui convient très bien aux enfants. Les pierres rééquilibrent efficacement et en douceur l'organisme des petits et leur font bénéficier naturellement des propriétés des minéraux et oligo-éléments qu'elles contiennent.

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

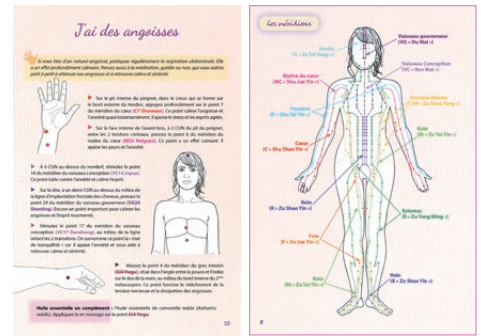
64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391556

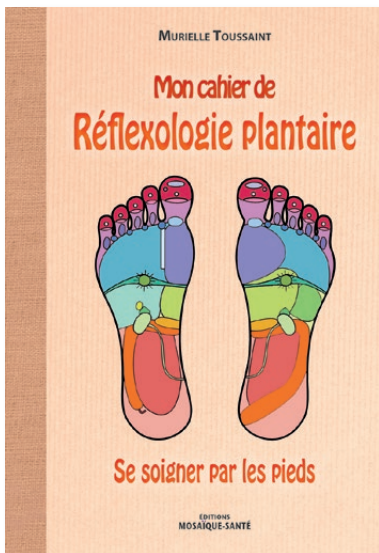
Code : MCPG

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

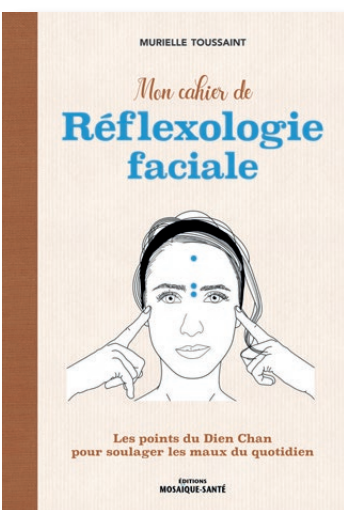
Code : MCRE

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.



► Mon cahier de réflexologie faciale

Les points du Dien Chan pour soulager les maux du quotidien

Murielle Toussaint

96 pages couleurs

16,5 x 24 cm

9782849392034

Code : MCRF

10 €

Parution le 12/01/2022

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

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

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



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

NOUVELLE ÉDITION



► Mon cahier de sorcière guérisseuse

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

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

9782849392676
Code : MCSG2

9 €

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



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

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



► Mon cahier de Sorcière Pour devenir irrésistible

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

9782849391211

Code : MCSO 2

9 €

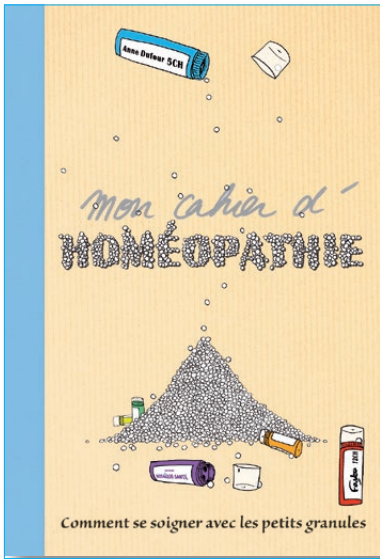


Vous rêviez d'un grimoire ? Abracadabra !

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 !





► **Mon cahier d'Homéopathie**

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



Homéopathie, mode d'emploi

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

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

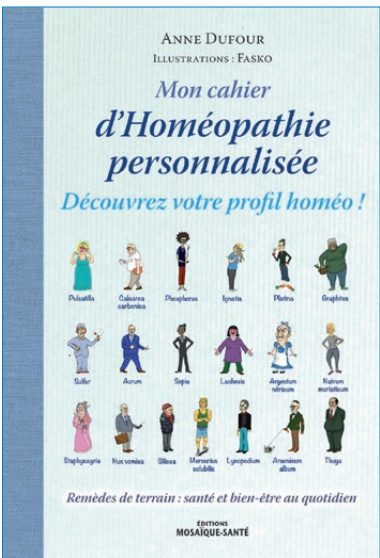
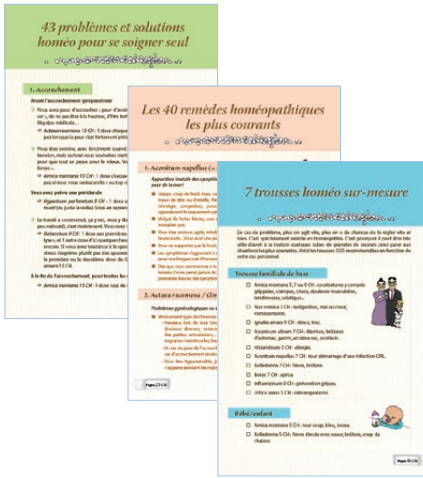
- 19 questions réponses pour bien se soigner avec l'homéopathie
- 7 trousse homéo sur-mesure
- 40 remèdes homéopathiques les plus courants
- 43 problèmes et solutions homéo : de « Accouchement » à « Toux », les meilleurs conseils homéo pour se soigner seul
- Des cases à cocher pour ne rien oublier chez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



L'homéopathie avec Anne Dufour

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

Fasko est illustrateur et caricaturiste.



► **Mon cahier d'Homéopathie personnalisée**

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



Découvrez votre profil homéo !

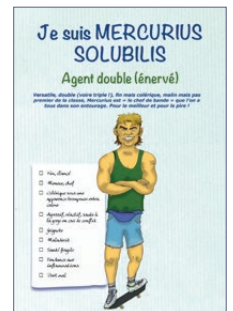
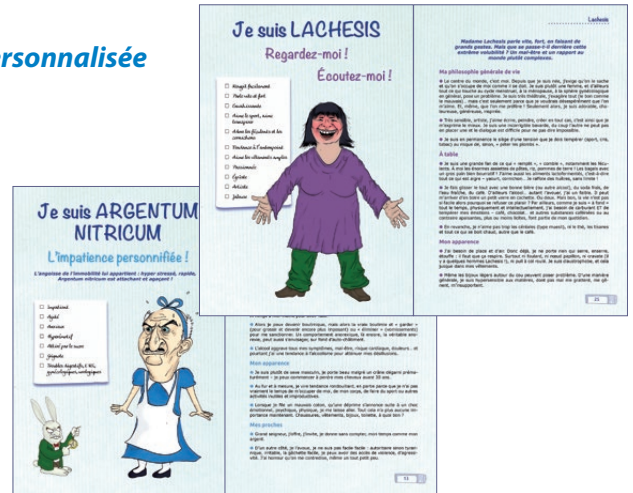
Remèdes de terrain : santé et bien-être au quotidien

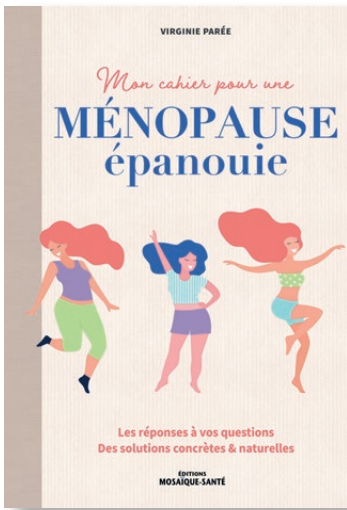
Avec *Mon cahier d'homéopathie, comment se soigner avec les petits granules*, Anne Dufour nous proposait un mode d'emploi de l'homéopathie, des trousse homéo sur-mesure, une description des 40 remèdes les plus courants et 48 problèmes et solutions homéo pour se soigner seul. Dans ce cahier, elle aborde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

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

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

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





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

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



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

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

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



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

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

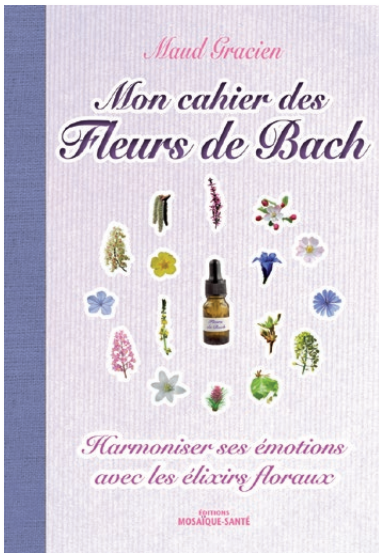
Bouger, manger, respirer, se relaxer au rythme de la nature



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

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

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



► Mon cahier des Fleurs de Bach

Maud Gracien

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391433

Code : MCFB

9 €



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

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

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

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

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

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



► Mon cahier de Sophrologie

Perline Noisette

Illustré par Camille Virolleaud

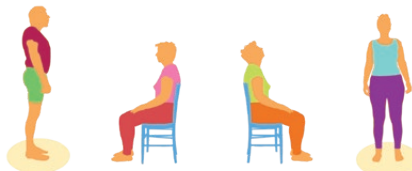
64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391297

Code : MCDS

9 €



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

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

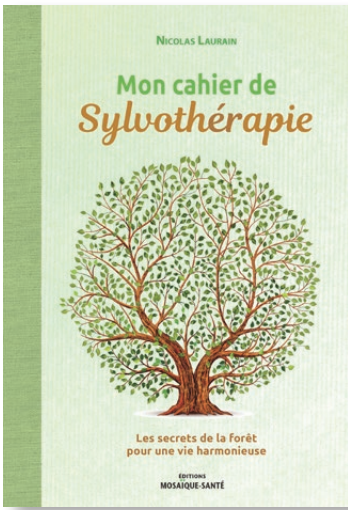
La sophrologie en pratique

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

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

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





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

Nicolas Laurain

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391693

Code : MCSY

9 €

Parution le 23/02/2021



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



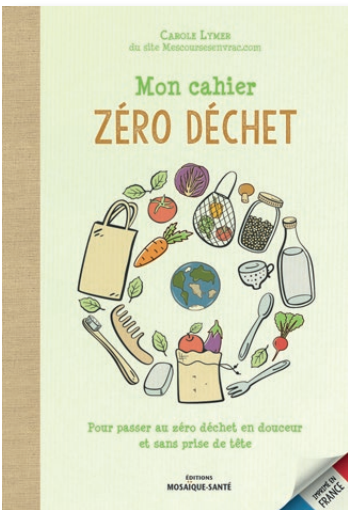
Nicolas Laurain, sylvothérapeute pratiquant l'énergétique, est le fondateur de SYLVOTerreHappy, un centre qui allie séances de magnétisme en cabinet et séances de sylvothérapie en pleine nature. Unique, cette approche permet de s'harmoniser au cœur de la nature et de retrouver un épanouissement personnel,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

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



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

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



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

Carole Lymer

64 pages

16,5 x 24 cm

Façonnage : broché

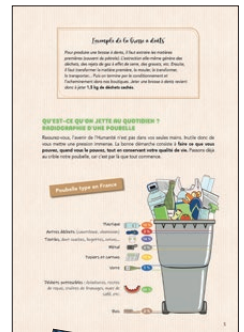
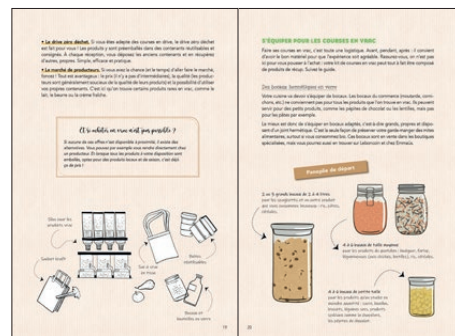
9782849391808

Code : MCZD

9 €

Parution le 14/04/2021

Collection : « Mes cahiers »

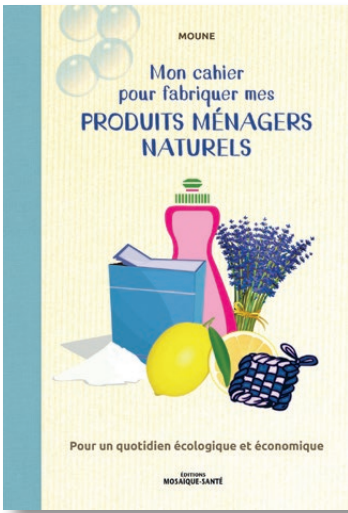


Carole Lymer, fondatrice de Mes courses en vrac, première boutique zéro déchet et vrac en ligne. Diplômée de Sciences Po, elle se passionne pour l'entrepreneuriat en rejoignant Euratechnologies, l'un des plus gros incubateurs de France, avant de partir à la rencontre d'entrepreneurs du changement à travers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

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

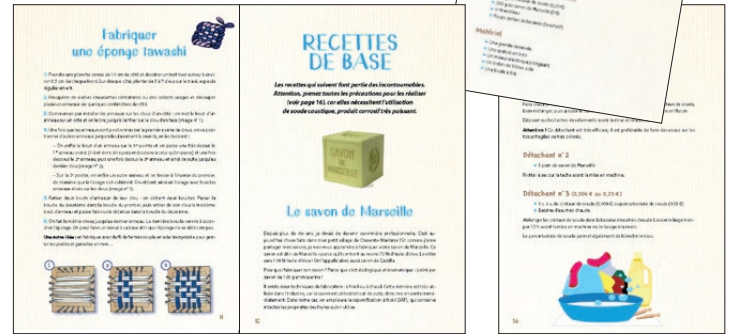
Ce cahier pratique illustré accompagne le lecteur dans cette démarche en présentant 6 étapes clés pour s'engager dans le processus du zéro déchet sans stress et en douceur. Cuisine, nettoyage, hygiène, courses, vêtements, etc. : des alternatives faciles à mettre en place au quotidien, en suivant à son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

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



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

MOUNE
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391716
 Code : MCPM
 9 €



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

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

santé préservée et moins de pollution ! 100 % écologiques, toutes les recettes ont été testées par l'auteur. 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 »

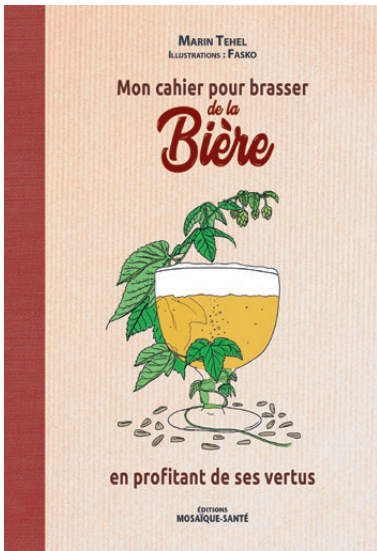


Le bicarbonate, c'est la petite poudre magique qui fait tout : grâce à lui, vous pouvez vivre dans une maison saine, nettoyer sans produit chimique, soigner les petits maux du quotidien, préserver votre santé, embellir votre peau, vous détendre et vous relaxer, prendre soin de votre animal de compagnie,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

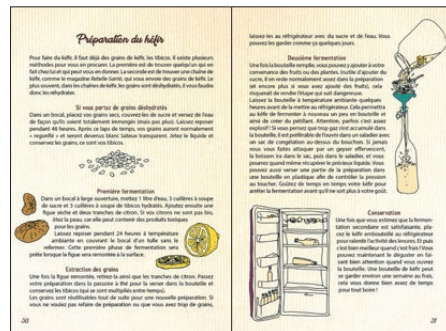
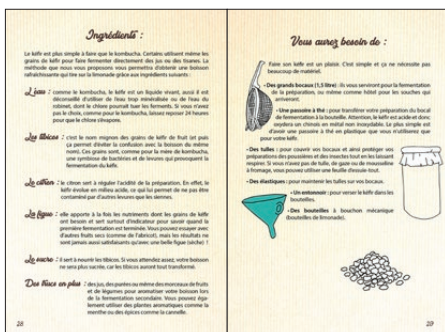


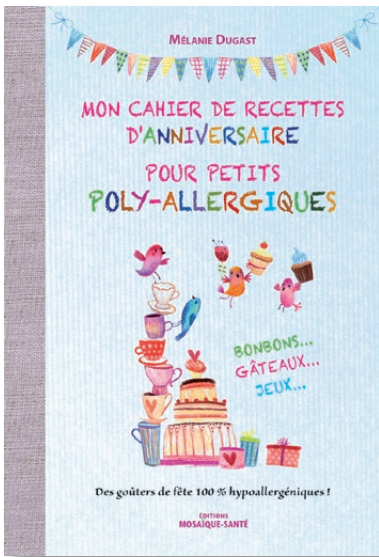
► **Mon cahier de recettes kombucha et kéfir Boissons fermentées naturelles et pickles faits maison**

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**

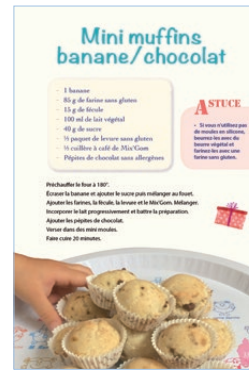
Mélanie Dugast
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391327
Code : MCPA
9 €



Des goûters de fête 100 % hypoallergéniques !

Mélanie Dugast a concocté ces recettes pour que sa petite dernière, 3 ans, poly-allergique, puisse avoir un bel anniversaire et inviter ses copains et copines, comme les autres, avec des bonbons, des gâteaux, des jeux... Tout cela sans être malade et donc sans avaler ni gluten, ni produits laitiers ni aucun des allergènes bien connus des poly-allergiques : du sésame aux cacahuètes en passant par les œufs. Bonbons nounours aux fruits, sucettes, guimauves, cookies, fondants au chocolat, langues de chat, tartes, brownies, clafoutis... Elle propose aux parents démunis une multitude de recettes pour des goûters variés dont toute la famille et tous les amis peuvent profiter, sans risque d'allergie ou d'intolérance !

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



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



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

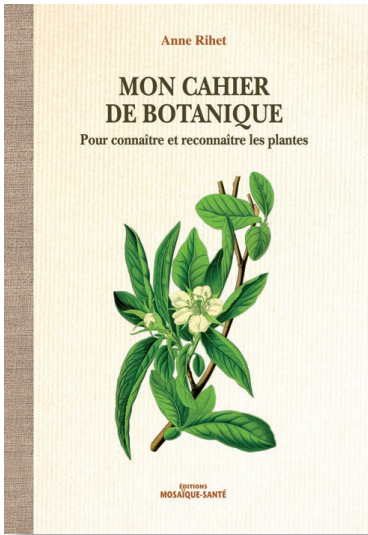
Nat Sinob
64 pages
16,5 x 24 cm
Façonnage : broché
9782849391778
Code : MCCO
9 €
Parution le 11/05/2021
Collection : « Mes cahiers »



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

Virtuose des saveurs, Nat Sinob nous ouvre son cahier de recettes et nous offre une centaine d'idées pour retrouver la saveur incomparable des confitures maison. Laissez-vous tenter par l'incroyable confiture à la fraise, le lemon curd et la gelée de mûres, ou osez des alliances plus inattendues, subtiles et gourmandes, avec la confiture d'abricots au gingembre et à la fleur d'oranger, celle des prunes rouges au thé noir ou encore la confiture de fleurs de trèfle au miel. Classées par saison, à base de fruits et de légumes, les inconditionnels de la cueillette trouveront aussi des idées pour préparer les fleurs et les baies sauvages comestibles.

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



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

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



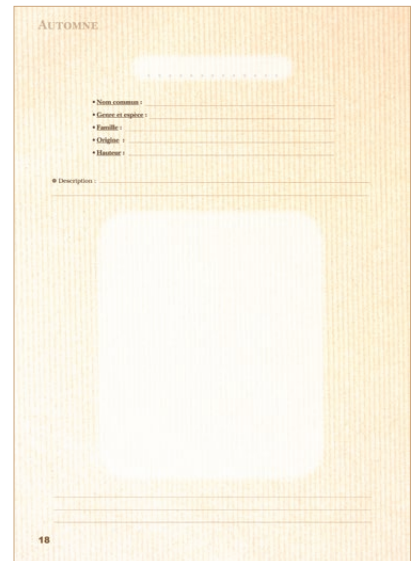
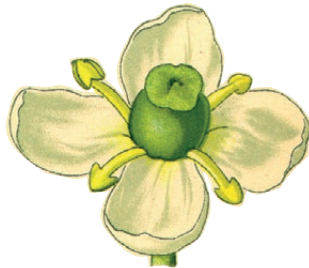
Anne Rihet, férue de musique et de botanique, a étudié le clavecin et le piano, enseigne le piano et a suivi des cours à L.A.R.H, Association pour le renouveau de l'herboristerie. Elle écrit la rubrique sur la botanique dans le mensuel *Rebelle-Santé*.

Pour connaître et reconnaître les plantes...

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

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

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



La vie Au jardin



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

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

Vincent Albouy

208 pages

15 x 21 cm

9782849391853 - Code : MBJ125

15,90 €

Façonnage : broché



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

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



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



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

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

Gérard Petit

128 pages

15 x 21 cm

9782849392157 - Code : MPJ 132

15,90 €

Façonnage : broché



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

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

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

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

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

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

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

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



COLLECTION ÉCOPRATIQUE

POUR UNE VIE QUOTIDIENNE ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE



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

Angela David
 336 pages
 19 x 24 cm
 9782849391730
 Code : MEP3
 20 €
 Collection : « Écopratique »
 Façonnage : broché



9 782849 391730

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

« 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*.

Un manuel de jardinage de 336 pages !

Plus de 1 000 conseils et astuces de culture, naturels et économiques, ils ont fait leurs preuves pour réussir et entretenir un potager.
 Légumes, fruits, aromates : tout savoir sur la plantation, l'entretien, la protection, la récolte et la conservation. Permaculture, compostage, engrais verts, bonnes associa-

tions... toutes les techniques du jardinage écologique sont proposées, pour des récoltes plus saines et plus savoureuses, dans le respect de l'environnement.
 Une somme de trucs et astuces réellement testés, issus de l'expérience de l'auteure.
 De nombreuses illustrations pratiques, ainsi que des schémas de réalisation.
 Un format très pratique, qui reste ouvert à plat grâce à sa fabrication spéciale.

LES VÉGÉTAUX À FAUCONNER

Le concombre et le cornichon

N.L. : Concombre mâle - fem. : Cornichons

Concombre et cornichon appartiennent à la même espèce. L'une est une potagère alors que l'autre, le cornichon, est un condiment. Leur culture est facile et les récoltes sont assurées abondantes.

CALENDRIER DE CULTURE											
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		S	S	S	S	S					

S : Semer ; R : Récolter

TEMPÉRATURES DE CULTURE
 Germination : 18-20°C optimum, 22-24°C minimum, 25°C optimum (20-24°C minimum).
 Récolte : à partir de 18-20°C.
 Qualité optimale : entre 18°C et 20-22°C.

GRAINES
 1 g : 30 à 40 graines.
 Plonger germées ? 8-10 ans.
 Attention au risque de floraison croisée.

PLANTATION
 Planter un plant donne plusieurs bras, très variable selon le type de culture.
 Production : 3 à 5 fruits par plant. De 5 à 15 kg/m² au total.

LES CONDITIONS DE CULTURE
 • Adapté à tous climats, concombre et cornichon demandent une exposition ensoleillée et chaude.
 • Sol drainant, restant frais, riche en matières organiques, fertiles et légèrement acide (pH 5.5 à 7). Améliorer le terreau en profondeur.
 • Choisir un emplacement et réguler tout au long du cycle cultural. Plantes exigeantes en éléments minéraux.

SUPPLÉMENT À LA CULTURE
 • Culture au support : le support facilite le poids des fruits, évite les maladies, permet de récolter plus facilement et de récolter plus longtemps. Les plants sont moins susceptibles de développer des maladies ou d'être dégrainés par les parasites.
 • Certaines variétés sont plus adaptées devant des conditions climatiques extrêmes. Exemple : "bon long"

59

LES VÉGÉTAUX À FAUCONNER

Le concombre et le cornichon

N.L. : Concombre mâle - fem. : Cornichons

Concombre et cornichon appartiennent à la même espèce. L'une est une potagère alors que l'autre, le cornichon, est un condiment. Leur culture est facile et les récoltes sont assurées abondantes.

CALENDRIER DE CULTURE											
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		S	S	S	S	S					

S : Semer ; R : Récolter

TEMPÉRATURES DE CULTURE
 Germination : 18-20°C optimum, 22-24°C minimum, 25°C optimum (20-24°C minimum).
 Récolte : à partir de 18-20°C.
 Qualité optimale : entre 18°C et 20-22°C.

GRAINES
 1 g : 30 à 40 graines.
 Plonger germées ? 8-10 ans.
 Attention au risque de floraison croisée.

PLANTATION
 Planter un plant donne plusieurs bras, très variable selon le type de culture.
 Production : 3 à 5 fruits par plant. De 5 à 15 kg/m² au total.

LES CONDITIONS DE CULTURE
 • Adapté à tous climats, concombre et cornichon demandent une exposition ensoleillée et chaude.
 • Sol drainant, restant frais, riche en matières organiques, fertiles et légèrement acide (pH 5.5 à 7). Améliorer le terreau en profondeur.
 • Choisir un emplacement et réguler tout au long du cycle cultural. Plantes exigeantes en éléments minéraux.

SUPPLÉMENT À LA CULTURE
 • Culture au support : le support facilite le poids des fruits, évite les maladies, permet de récolter plus facilement et de récolter plus longtemps. Les plants sont moins susceptibles de développer des maladies ou d'être dégrainés par les parasites.
 • Certaines variétés sont plus adaptées devant des conditions climatiques extrêmes. Exemple : "bon long"

60

LES VÉGÉTAUX À FAUCONNER

Le concombre et le cornichon

N.L. : Concombre mâle - fem. : Cornichons

Concombre et cornichon appartiennent à la même espèce. L'une est une potagère alors que l'autre, le cornichon, est un condiment. Leur culture est facile et les récoltes sont assurées abondantes.

CALENDRIER DE CULTURE											
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		S	S	S	S	S					

S : Semer ; R : Récolter

TEMPÉRATURES DE CULTURE
 Germination : 18-20°C optimum, 22-24°C minimum, 25°C optimum (20-24°C minimum).
 Récolte : à partir de 18-20°C.
 Qualité optimale : entre 18°C et 20-22°C.

GRAINES
 1 g : 30 à 40 graines.
 Plonger germées ? 8-10 ans.
 Attention au risque de floraison croisée.

PLANTATION
 Planter un plant donne plusieurs bras, très variable selon le type de culture.
 Production : 3 à 5 fruits par plant. De 5 à 15 kg/m² au total.

LES CONDITIONS DE CULTURE
 • Adapté à tous climats, concombre et cornichon demandent une exposition ensoleillée et chaude.
 • Sol drainant, restant frais, riche en matières organiques, fertiles et légèrement acide (pH 5.5 à 7). Améliorer le terreau en profondeur.
 • Choisir un emplacement et réguler tout au long du cycle cultural. Plantes exigeantes en éléments minéraux.

SUPPLÉMENT À LA CULTURE
 • Culture au support : le support facilite le poids des fruits, évite les maladies, permet de récolter plus facilement et de récolter plus longtemps. Les plants sont moins susceptibles de développer des maladies ou d'être dégrainés par les parasites.
 • Certaines variétés sont plus adaptées devant des conditions climatiques extrêmes. Exemple : "bon long"

61

LES VÉGÉTAUX À FAUCONNER

Le concombre et le cornichon

N.L. : Concombre mâle - fem. : Cornichons

Concombre et cornichon appartiennent à la même espèce. L'une est une potagère alors que l'autre, le cornichon, est un condiment. Leur culture est facile et les récoltes sont assurées abondantes.

CALENDRIER DE CULTURE											
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		S	S	S	S	S					

S : Semer ; R : Récolter

TEMPÉRATURES DE CULTURE
 Germination : 18-20°C optimum, 22-24°C minimum, 25°C optimum (20-24°C minimum).
 Récolte : à partir de 18-20°C.
 Qualité optimale : entre 18°C et 20-22°C.

GRAINES
 1 g : 30 à 40 graines.
 Plonger germées ? 8-10 ans.
 Attention au risque de floraison croisée.

PLANTATION
 Planter un plant donne plusieurs bras, très variable selon le type de culture.
 Production : 3 à 5 fruits par plant. De 5 à 15 kg/m² au total.

LES CONDITIONS DE CULTURE
 • Adapté à tous climats, concombre et cornichon demandent une exposition ensoleillée et chaude.
 • Sol drainant, restant frais, riche en matières organiques, fertiles et légèrement acide (pH 5.5 à 7). Améliorer le terreau en profondeur.
 • Choisir un emplacement et réguler tout au long du cycle cultural. Plantes exigeantes en éléments minéraux.

SUPPLÉMENT À LA CULTURE
 • Culture au support : le support facilite le poids des fruits, évite les maladies, permet de récolter plus facilement et de récolter plus longtemps. Les plants sont moins susceptibles de développer des maladies ou d'être dégrainés par les parasites.
 • Certaines variétés sont plus adaptées devant des conditions climatiques extrêmes. Exemple : "bon long"

62

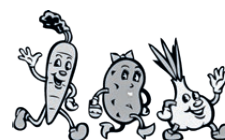


Sophie Lacoste est journaliste, rédactrice en chef du mensuel Rebelle-Santé.

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 ?

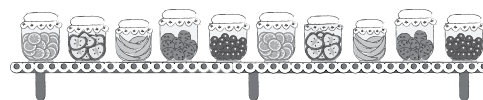
Réjouissons-nous des avancées de la science sans oublier que nous sommes souvent les mieux placés pour savoir ce qui nous fait du bien. Limitons le recours à la chimie et commençons par nous soigner avec ce que la nature met à notre portée. Et si on arrêtait d'aller chez le médecin pour la moindre goutte 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'auteur des Cahiers de sorcières.

GLANER LA NATURE



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

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



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

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



Reconnaître Cueillir Cuisiner

La collection

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

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

Des fiches illustrées pour reconnaître les végétaux

Des recettes pour cuisiner les végétaux

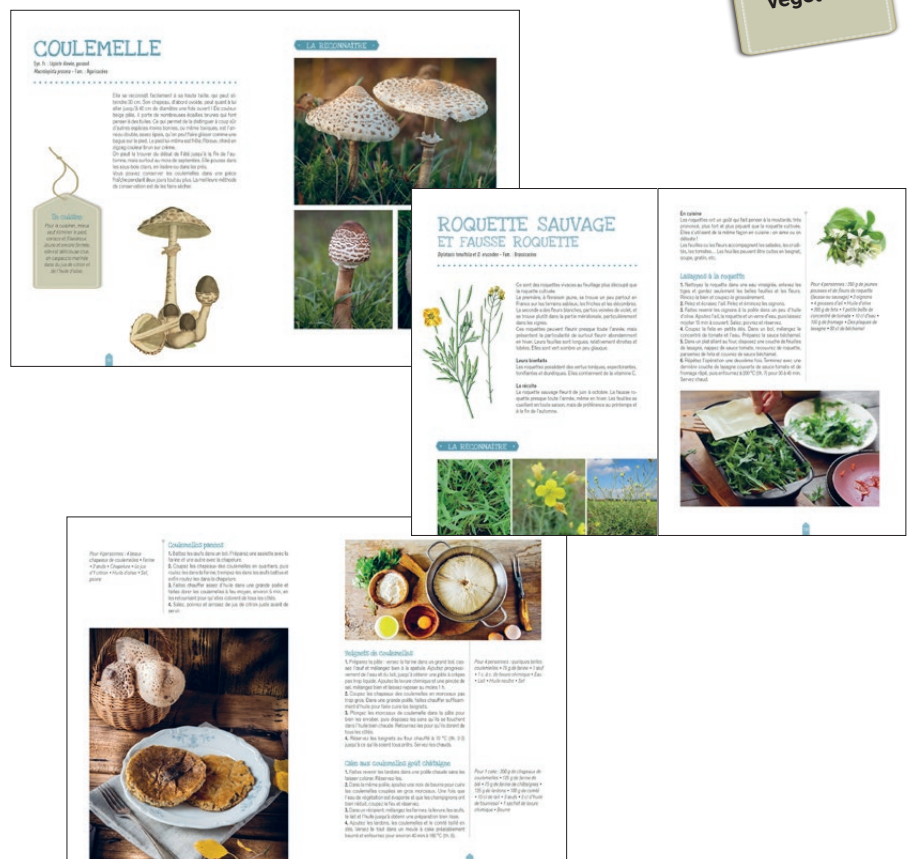


Graphiste et illustratrice, **Nat Sinob** est une cueilleuse dans l'âme. Elle ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, sa connaissance des plantes lui permet de concocter des plats savoureux et originaux.

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

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

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



60 PLANTES & BAIES à glaner dans la nature et au jardin



► **Plantes sauvages médicinales**
Reconnaître - Récolter - Préparer
Sophie Lacoste
 160 pages
 15 x 21 cm
 9782849391860
 Code : MPM 126
 14,90 €



► **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



Spécialiste de la santé au naturel, **Sophie Lacoste** propose plus de **160 recettes saines 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 !

Laissez-vous tenter et piochez parmi les 200 recettes concoctées par l'auteur 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.

ACHILLÉE MILLEFEUILLE
 Achillea millefolium - Fam. Asteraceae

Les caractéristiques
 L'achillée millefeuille est une plante herbacée vivace de 60 à 120 cm de haut. Ses fleurs sont en capitules de couleur blanche, rose ou rouge. Elle est très commune dans les prairies, les champs et les jardins.

Les usages
 L'achillée millefeuille est utilisée en tisane, en sirop, en jus, en liqueur, en huile, en baume, en crème, en lotion, etc. Elle est connue pour ses propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, et antispasmodiques.

PETITS TRUCS
 L'achillée millefeuille est une plante très commune. Elle est facile à reconnaître grâce à ses feuilles dentées et ses fleurs blanches.

PISSENLIT
 Taraxacum officinale - Fam. Asteraceae

Les caractéristiques
 Le pissenlit est une plante herbacée vivace de 10 à 20 cm de haut. Ses fleurs sont jaunes et ses fruits sont des capitules blancs qui se transforment en aigrettes.

Les usages
 Le pissenlit est utilisé en tisane, en sirop, en jus, en liqueur, en huile, en baume, en crème, en lotion, etc. Il est connu pour ses propriétés diurétiques, laxatives, et antispasmodiques.

Les usages de l'eau de pissenlit
 L'eau de pissenlit est utilisée en tisane, en sirop, en jus, en liqueur, en huile, en baume, en crème, en lotion, etc. Elle est connue pour ses propriétés diurétiques, laxatives, et antispasmodiques.

Le jus de pissenlit
 Le jus de pissenlit est utilisé en tisane, en sirop, en jus, en liqueur, en huile, en baume, en crème, en lotion, etc. Il est connu pour ses propriétés diurétiques, laxatives, et antispasmodiques.

Attention
 L'achillée millefeuille est une plante très commune. Elle est facile à reconnaître grâce à ses feuilles dentées et ses fleurs blanches.

Infusion
 L'infusion d'achillée millefeuille est utilisée en tisane, en sirop, en jus, en liqueur, en huile, en baume, en crème, en lotion, etc. Elle est connue pour ses propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, et antispasmodiques.

Le sirop
 Le sirop d'achillée millefeuille est utilisé en tisane, en sirop, en jus, en liqueur, en huile, en baume, en crème, en lotion, etc. Il est connu pour ses propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, et antispasmodiques.

PRUNELLIER
 Prunella sp. - Fam. Simarubaceae

Les caractéristiques
 Le prunellier est une plante herbacée vivace de 10 à 20 cm de haut. Ses fleurs sont violettes et ses fruits sont des baies bleues.

Les usages
 Le prunellier est utilisé en tisane, en sirop, en jus, en liqueur, en huile, en baume, en crème, en lotion, etc. Il est connu pour ses propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, et antispasmodiques.

Le jus
 Le jus de prunellier est utilisé en tisane, en sirop, en jus, en liqueur, en huile, en baume, en crème, en lotion, etc. Il est connu pour ses propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, et antispasmodiques.

Les tisanes
 Les tisanes sont des boissons chaudes préparées à partir de plantes médicinales. Elles sont utilisées pour soulager les symptômes de diverses affections.

Les sirops
 Les sirops sont des boissons sucrées préparées à partir de plantes médicinales. Elles sont utilisées pour soulager les symptômes de diverses affections.

Les jus
 Les jus sont des boissons fraîches préparées à partir de plantes médicinales. Elles sont utilisées pour soulager les symptômes de diverses affections.

Les liqueurs
 Les liqueurs sont des boissons alcoolisées préparées à partir de plantes médicinales. Elles sont utilisées pour soulager les symptômes de diverses affections.

Les huiles
 Les huiles sont des produits obtenus à partir de plantes médicinales. Elles sont utilisées pour soulager les symptômes de diverses affections.

Les baumes
 Les baumes sont des produits obtenus à partir de plantes médicinales. Ils sont utilisés pour soulager les symptômes de diverses affections.

Les crèmes
 Les crèmes sont des produits obtenus à partir de plantes médicinales. Elles sont utilisées pour soulager les symptômes de diverses affections.

Les lotions
 Les lotions sont des produits obtenus à partir de plantes médicinales. Elles sont utilisées pour soulager les symptômes de diverses affections.

Hors collection



► Infusions & boissons bienfaitantes Mes recettes healthy & gourmandes

Bénédicte Malecki

160 pages

13,5 x 20 cm

9782849392140

Reliure : broché

Code : MIB136

14,90 €

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

Osez l'alliance du healthy & de la gourmandise grâce aux arômes subtils des 60 recettes inédites de ce livre.

Mélanges originaux créés par Bénédicte Malecki, naturopathe et auteure du blog culinaire et santé « Fais-moi croquer ! », ces infusions des temps modernes marient plantes « traditionnelles », plantes plus exotiques ou tendances (tulsi, rhodiola, maté, chanvre, moringa...), mais aussi fruits, légumes, épices et fleurs.

Alors que beaucoup « consomment » des plantes sous forme de gélules, peu de personnes connaissent réellement les vertus médicinales des boissons santé. Pourtant, les infusions sont faciles à réaliser et peuvent être autant, voire plus efficaces, que les préparations du commerce, les adjuvants en moins !

Dans cet ouvrage, vous trouverez des infusions détox, relaxantes, toniques, digestives, rafraîchissantes, boostant l'immunité, contre les maux de l'hiver, etc., ainsi que d'autres boissons healthy, des eaux infusées aux kéfirs, en passant par les lattes (boissons à partir de lait végétal). Chacune y trouvera son bonheur : il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée. Bonne dégustation !



Bénédicte Malecki partage depuis douze ans ses recettes joyeuses et colorées sur son blog « Fais-moi croquer ! » et sur les réseaux sociaux @faismoicroquer. Naturopathe certifiée, mais aussi auteure et photographe culinaire, elle transmet sa cuisine bienveillante et bienfaitante, ainsi que sa vision holistique du bien-être dans ses ateliers, e-books et conférences.





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

Moune
 192 pages
 16,5 x 22,5 cm
 9782849392102
 Reliure : relié intégral
 Code : MGS 131
18 €

Sorcière tzigane, **Moune** a hérité de ses ancêtres les savoirs magiques des guérisseuses. Elle fabrique ses produits de santé et de beauté en leur transmettant les énergies bienfaitantes de la Terre et de la nature. Depuis plus de dix ans, elle partage ses connaissances lors de stages au sein de l'association L'Atelier éco'naturel. Elle tient la rubrique « Fait maison » du magazine Rebelle-Santé et est l'auteure de *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*, *Mon manuel de sorcière* et *Mon cahier de sorcière guérisseuse*, aux éditions Mosaïque-Santé.

Potions
 TOUT TERRAIN

BAUME AU calendula

- 1 c. à c. de macérat de calendula
- 15 c. à c. de crème d'abeilles
- 15 c. à c. de beurre de karité
- 15 c. à c. de beurre de cacao

Voir recette du baume page 15-16.

Anti-inflammatoire, antiseptique, cicatrisant, calmant, soulage les infections respiratoires et les affections cutanées, empâtes, piqûres, peau irritée ou sèche, acné, boutons, éliminations, eczéma, tumeurs, piqûres d'insectes.

À appliquer en pommade.

GEL L'apaisé

- 2 c. à c. de gel d'aloé vera
- 1 c. à c. de macérat de menthe

1. Mélanger le gel d'aloé vera avec l'huile macérée.

Pour une nuit reposante, masser le visage soigné, le temps, la nuque et l'intérieur des poignets.

STICK DE SOIN AU calendula

- 15 c. à c. de crème d'abeilles
- 3 c. à c. de beurre de karité
- 2 c. à c. de macérat de calendula
- 1 c. à c. de TF de calendula
- 1 c. à c. de TF de calendula

Voir recette du baume anti-piqûres, anti-inflammatoire, page suivante.

BAUME DE violette

- 10 c. à c. d'huile de violette (7 %)
- 2 c. à c. de macérat de violette (10 %)
- 1 c. à c. de crème d'abeilles (15 %)

1. Dans un petit pot en verre, faire fondre la crème d'abeilles avec le macérat de violette.

2. Une fois fondus, touiller pour mélanger et incorporer l'huile de violette avant le complet refroidissement.

Affections respiratoires (fluxus, rhumes, bronchites), maux de gorge, douleurs rhumatismales, nervosité, stress ou insomnie, indigestions ou intoxications.

Antiseptiques & CICATRISANTS

ONGUENT Abracadabra

- 2 c. à c. de beurre de karité
- 2 c. à c. de macérat de calendula
- 10 c. à c. de TF de calendula

1. Mélanger le tout.

Appliquer sur les plaies. Attention, l'aloé, ce principe, n'est pas efficace !

BEURRE antiseptique

- 1 c. à c. de macérat de calendula
- 1 c. à c. de beurre de karité
- 1 c. à c. de crème d'abeilles
- 10 c. à c. de TF de calendula

1. Dans un pot stérilisé, au bain-marie, faire fondre de moitié la quantité de calendula.

2. Une fois réduits, y ajouter la crème d'abeilles.

3. Quand la crème est fondue, éteindre le feu et y ajouter le macérat de calendula et celui de karité.

4. Mélanger, laisser refroidir, puis fermer.

À utiliser contre les piqûres de bestioles (moustiques, araignées...) et au lit comme antiseptique et cicatrisant.

Vous pouvez même en mettre sur des cicatrices récentes afin de les réduire au maximum, ce marche !

ONGUENT cicatrisant

- 25 g de macérat de calendula
- 25 g de macérat de plantain
- 5 g de crème d'abeilles

1. Faire fondre la crème d'abeilles.

2. Hors du feu, ajouter les macérats.

3. Bien mélanger le tout et laisser refroidir.

À utiliser de suite !

Hydrolats & EAUX FLORALES

Les eaux florales et les hydrolats sont deux liquides qui sont obtenus exactement de la même façon (par distillation). Absorbables, ils sont aussi utilisés... sans alcool ! (Le vôtre vous donnera une odeur de sorcière pour petit budget, réalisable avec un cult-vapeur, une casserole en inox ou une cocotte, et des saboteurs.)

Utilisation

- Voie externe** : en lotion, en application locale en vaporisation ou en versant quelques gouttes sur un objet.
- Voie interne** : ponctuellement ou en cure de 2 semaines, boire l'hydrolat pour 3 c. à c. mélangés à 1,5 litre d'eau.

Quelle différence ?

La différence d'appellation réside au niveau de la partie végétale récoltée. Si c'est une plante, on parle d'hydrolat ; si c'est une fleur, il s'agit d'eau florale. Les eaux florales sont particulièrement appréciées en cosmétique, car elles sont plus douces pour la peau que les huiles essentielles.

En usage thérapeutique, hydrolat ou purifiant, les eaux florales et les hydrolats sont les meilleures solutions aromatiques de douceur du quotidien.

Conservation

Verser votre hydrolat dans une bouteille opaque, étiqueter à la base et conserver au frais et dans le noir (réfrigérateur).

Dans l'atelier de la sorcière...

Le principe

L'eau versée dans le cult-vapeur, la cocotte ou la casserole bout et évapore. Cette vapeur de charge des principes actifs des plantes en passant par le premier étage, et vient se coller au couvercle mis à l'envers, qui va la rediger dans le saladier.

Avec un cult-vapeur

- Remplir le fond de votre cult-vapeur avec de l'eau distillée.
- Poser le premier étage du cult-vapeur et mettre les plantes destinées.
- Refermer le cult-vapeur en mettant le couvercle à l'envers.
- Faire attention à ce que le couvercle dégage parfaitement, sinon, mettre un torchon tout autour afin que la vapeur d'eau ne s'évapore pas.
- Si le couvercle a des trous, les boucher avec du scotch.
- Verser des glaçons dans le couvercle et mettre en contact le cult-vapeur tout nuit.
- À la fin, vous aurez la belle surprise de trouver plein d'hydrolat dans votre saladier !

La lune & SES ÉNERGIES

Rayonnant dans tous les domaines, la lune affecte aussi bien notre corps que nos cycles, notre esprit, notre équilibre, notre sommeil ou nos plantes. À chaque phase de l'océan d'argent correspond une énergie spécifique, dont nous pouvons saisir les vibrations propices à nos accomplissements.

Influences lunaires

- Son influence physique** : les marées terrestres sont provoquées par sa force gravitationnelle. En sachant que notre corps est composé de 70 % d'eau en moyenne, nous pouvons en conclure que les mêmes forces nous touchent avec plus ou moins d'impact selon les personnes.
- Son énergie magique** : perception psychique, rêves psychiques, télépathie, intuition, méditation, sorcellerie, magie, magie blanche, magie noire, magie sacrée, magie de la lune, magie de la mer, magie de la terre, magie de l'air, magie du feu, magie du vent, magie du soleil, magie de la pluie, magie de la neige, magie de la glace, magie de la terre, magie de l'air, magie du feu, magie du vent, magie du soleil, magie de la pluie, magie de la neige, magie de la glace.

Nouvelle lune

- Bien-être** : début de cycle, possibilité de tout recommencer, départ de zéro pour l'année, moment idéal pour les projets à long terme, moment idéal pour les projets à long terme, moment idéal pour les projets à long terme.
- Beauté** : les cheveux coupés repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains ; repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains ; repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains.

Lune croissante premier quartier (7 jours)

La Terre englobe la lune monte dans la tige, au-dessus du sol.

- Bien-être** : commencement, montée des énergies ; prospérité ; c'est le moment de faire ouverture aux autres ; création intense ; énergie de puissance ; prise de décision et actions concrètes.
- Beauté** : le corps assimile beaucoup, donc tendance à prendre du poids, élimination minimale ; c'est le moment pour les soins de la peau, car le sang fluide favorise l'hydratation, l'équilibre, le traitement, soins des boutons ou des dermatoses, masques hydratants et de beauté ; la peau est plus souple, les pores plus ouverts, elle est donc mieux préparée aux agressions extérieures ; les cheveux coupés repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains.

Lune croissante deuxième quartier (7 jours)

La Terre englobe la lune monte dans la tige, au-dessus du sol.

- Bien-être** : activité intellectuelle ; les relations et choses faites à cette période sont dans une « phase à court terme ».
- Santé** : renforcer l'organisme et les grandes fonctions organiques ; renforts contre la fatigue ; tonification du foie et du pancréas.
- Beauté** : ralentir la perte des cheveux ; favoriser la croissance des cheveux et des ongles.



► **Plantes sauvages comestibles & médicinales**
100 plantes et baies à glaner dans la nature et au jardin

Sophie Lacoste & Nat Sinob

320 pages

19 x 24 cm

9782849392423

Reliure : broché

Code : MBi1

25,90 €



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

Pour les amoureux de la nature, du fait maison et de la santé au naturel, voici une bible inédite qui réunit les plantes sauvages comestibles et médicinales.

Plus de 100 fiches illustrées pour reconnaître sans se tromper les plantes comestibles et médicinales de nos régions : description précise, époque et lieux de cueillette, partie à récolter, méthode de conservation. Rien n'est oublié !

Pour chaque espèce, une riche iconographie pour une détermination botanique précise : une photo de la plante entière, une photo de la fleur ou de la baie, une photo des feuilles et un dessin botanique.

Plus de 470 recettes de cuisine salées et sucrées, de l'entrée au dessert, mais aussi de confitures, de sirops ou de liqueurs, vous permettront de savourer vos récoltes et d'en faire profiter famille et amis.

Près de 250 recettes de santé et de beauté (tisanes, décoctions, baumes, huiles, crèmes, lotions, etc.) pour bénéficier des bienfaits naturels des plantes et soigner les petits bobos du quotidien. Rhume, lumbago, migraine, verrue, peau grasse, cheveux secs : quel que soit le problème, il y a une plante dans la nature pour y répondre !

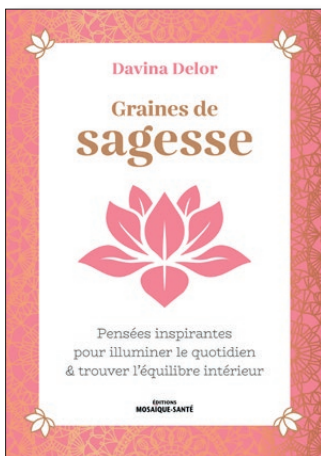
Nat Sinob

Cueilleuse dans l'âme, Nat Sinob ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, sa connaissance des plantes lui permet de concocter des plats savoureux et originaux. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages de recettes aux éditions Mosaïque-Santé, dont les succès Plantes sauvages comestibles, Champignons comestibles, Confitures des quatre saisons et Plantes sauvages en vins, liqueurs, jus & sirops.

Sophie Lacoste

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





► **Graines de sagesse**
Pensées inspirantes pour illuminer le quotidien & trouver l'équilibre intérieur

Davina Delor
 192 pages
 12 x 17 cm
 9782849392430
 Reliure : broché
 Code : MGD138
14 €



« Tout commence par un premier pas. »

Dans ce précieux recueil aux illustrations pleines de douceur, Davina vous offre des phrases d'éveil à piocher au hasard de votre lecture, au jour le jour.

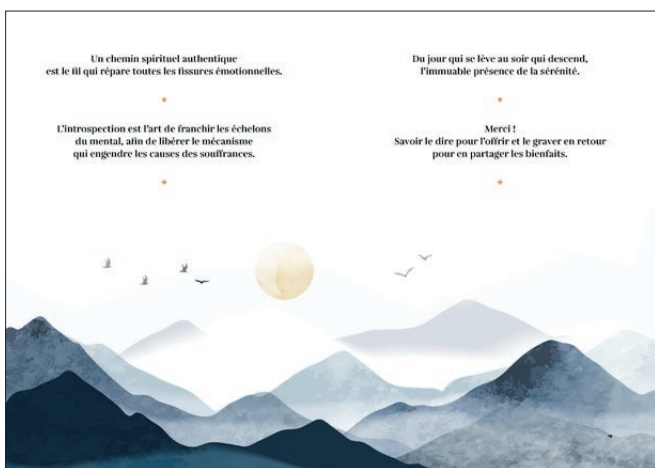
Remplies de sagesse et d'amour vibrant, ces pensées inspirantes incitent à la réflexion et la bienveillance. Hymne à la vie, elles vous invitent à poser un regard nouveau sur vous et sur le monde, pour en découvrir et en savourer pleinement toutes les richesses.

Elles vous soutiendront et vous encourageront à aller de l'avant dans votre cheminement intérieur, ainsi que dans la réalisation bénéfique de vos souhaits, jusqu'à leur meilleur accomplissement.

Sources d'inspiration, de réconfort et d'émerveillement, ces graines de sagesse sont un véritable trésor à méditer et à partager sans modération !

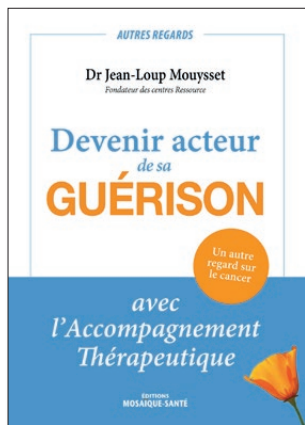
Davina Delor

Pionnière du mieux-être dans son corps et dans sa vie, Davina développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Devenue moniale bouddhiste après sa rencontre avec le Dalai Lama, elle se consacre depuis 2010 aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs.



AUTRES REGARDS SUR LE CANCER

Une collection vouée à réunir tous types de textes – témoignages, exposés de spécialistes, ouvrages pratiques – offrant des angles de vue variés sur la maladie et ses traitements. Faire que le cancer ne soit plus un tabou, contribuer au partage des expériences et rendre les malades acteurs de leur guérison, voilà ses objectifs.



► Devenir acteur de sa guérison Avec l'Accompagnement Thérapeutique

Dr Jean-Loup Mouysset
Fondateur des centres Ressource

256 pages

15 x 21 cm

9782849391617

Code : MAG 121

17,90 €



Dans un style clair, sans jargon scientifique, le Dr Mouysset nous livre les points forts de sa thèse de médecine, qui fait un état des lieux et décrit une base pour construire une nouvelle ressource en cancérologie disponible en France : l'Accompagnement Thérapeutique.

C'est sur ce nouveau concept, inspiré des découvertes depuis plus de quarante ans de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie, qu'ont été créés les centres Ressource, des lieux qui, hors du contexte médical, permettent aux personnes atteintes de cancer de bénéficier de soins de mieux-être (ostéopathie, réflexologie, esthétique, art-thérapie, etc.), en individuel ou en groupe (aquagym, sophrologie, yoga...), et de suivre

le programme mis en place par le Dr Mouysset pour donner à chacun les meilleures chances de guérison.

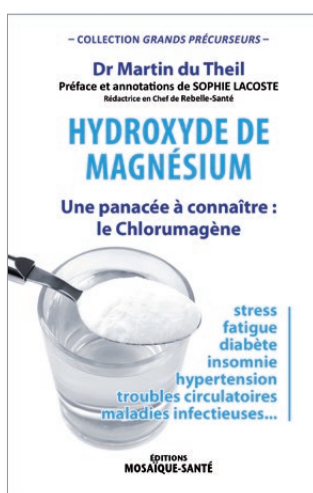
Les traitements anticancéreux traitent la maladie ; les soins de support atténuent ses conséquences et celles des traitements ; l'Accompagnement Thérapeutique prend soin de la personne. Une approche qui transforme les soins en donnant aux personnes touchées par le cancer la possibilité de devenir les maîtres d'œuvre de leur santé, en suivant pendant un an un PPACT (Programme Personnalisé d'Accompagnement Thérapeutique). En groupe, elles se retrouvent ensemble pour affronter la réalité, et trouver les ressources pour traverser l'épreuve. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : au-delà d'une meilleure qualité de vie, en complément de l'approche thérapeutique conventionnelle, le PPACT offre une augmentation moyenne de 29 % des chances de survie tous cancers confondus. Dans le cas précis du cancer du sein, on arrive à 50 % de récurrence en moins et 68 % de réduction de la mortalité !

Comme un chant d'espoir, les témoignages des personnes ayant eu accès au PPACT apportent un éclairage passionnant sur ce que cet accompagnement représente ou a représenté dans leur chemin vers la santé.

Président et fondateur du premier centre Ressource à Aix-en-Provence en 2011, le **Dr Jean-Loup Mouysset** est oncologue et a pris le parti de soigner des malades et non des maladies, afin de « remettre l'humain au cœur des soins ».

COLLECTION GRANDS PRÉCURSEURS

Certains écrits traversent les siècles sans prendre une ride et ceux qui les ont écrits avaient souvent vu juste avant les autres (au risque de parfois subir les critiques !). Les ouvrages du Dr Valnet et du Dr Martin du Theil sont de ceux-là et Sophie Lacoste, avec cette collection, vous permet d'en profiter pour être en meilleure santé !



► Hydroxyde de magnésium, une panacée à connaître : le Chlorumagène

Dr Martin du Theil
Préface et annotations de Sophie
Lacoste

128 pages

12 x 18 cm

9782849391143

Code : MGP 05

10 €



Le Dr Martin du Theil, médecin du début du XX^e siècle, prônait déjà la prise en compte des causes réelles de maladies plutôt que de se contenter d'en soulager les symptômes. Son ouvrage *La défense par le système nerveux* est paru pour la première fois en 1929 et a été tiré et retiré jusqu'à atteindre plus de 160 000 exemplaires. Il était temps de le proposer à nouveau à la lecture pour que chacun profite comme il se doit de l'hydroxyde de magnésium, vendu sous l'appellation *Chlorumagène*.

ÉDITIONS MOSAÏQUE-SANTÉ

Contacts

Éditions Mosaïque-Santé
CS 80203
77520 Donnemarie-Dontilly

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

Distribution/Diffusion

- Librairies :

DILISCO
128 bis, avenue Jean-Jaurès
94208 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email : relation.client@dilisco.fr

- Magasins bio :

BIOLIDIS - DILISCO
128 bis, avenue Jean-Jaurès
94208 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email : commandesbiolidis@dilisco.fr



www.mosaique-sante.com

