

# dauphin ÉDITIONS



Éditeur indépendant depuis 1935

[www.editionsdudauphin.com](http://www.editionsdudauphin.com)



**SANTÉ & BIEN-ÊTRE • DÉVELOPPEMENT PERSO &  
PSYCHO • SPIRITUALITÉ & ÉSOTÉRISME • SOCIÉTÉ  
HISTOIRE & ENVIRONNEMENT • VIE QUOTIDIENNE •  
LANGUES VIVANTES**

**2021**  
CATALOGUE

## À nos fidèles lecteurs et amis libraires

En 2020, plus que jamais, vous avez porté un intérêt grandissant aux thèmes de nos livres en nous suivant de plus en plus sur les réseaux sociaux et en découvrant sur notre chaîne YouTube, nos interviews d'auteurs autour de leur livre phare.

Un grand merci à TOUS les libraires de nous avoir permis de lire, lire et encore lire pour apprendre, s'enrichir, réfléchir, s'évader et rêver.

Nous espérons qu'au fil de la lecture de ce nouveau catalogue, vous trouverez le livre qu'il vous faut, celui qui fera la différence par son contenu et vous ouvrira l'esprit vers de nouveaux horizons.

# dauphin

## ÉDITIONS



Consultez nos nouveautés sur  
[www.editionsdudauphin.com](http://www.editionsdudauphin.com)

Et suivez-nous sur :  
**editions du dauphin**



# SOMMAIRE

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE

**NOUVEAUTÉS 2021** ..... 05

### **Santé**

Médecines naturelles .....	10
Médecine chinoise .....	17
Médecine ayurvédique .....	20
Alimentation saine .....	23
Guérison des maladies .....	31
Prévention .....	37
Avant-garde .....	43

### **Bien-être**

Forme .....	45
Yoga et méditation .....	48
Bien vieillir .....	51
Handicap .....	53

## DÉVELOPPEMENT PERSO & PSYCHO

**Développement perso** ..... 55

### **Psycho**

Psycho pratique .....	59
Psycho jungienne .....	60

# SPIRITUALITÉ & ÉSOTÉRISME

**NOUVEAUTÉS 2021** ..... 67

## **Spiritualité**

Kriya Yoga ..... 68

Druidisme ..... 70

Religion ..... 71

## **Ésotérisme**

Au-delà ..... 75

Arts divinatoires ..... 77

Ésotérisme ..... 82

Paranormal ..... 84

# SOCIÉTÉ, HISTOIRE & ENVIRONNEMENT

**Société** ..... 87

**Histoire** ..... 90

**Environnement** ..... 97

# VIE QUOTIDIENNE

**NOUVEAUTÉS 2021** ..... 99

**Collection « À tout faire® »** ..... 100

**Vie de famille** ..... 105

**Animaux** ..... 108

**Nature** ..... 109

# LANGUES VIVANTES

**Collection « Langues express »** ..... 111

**Langues vivantes** ..... 114

**Dictionnaires** ..... 114

**INDEX DES LIVRES ET DES AUTEURS** ..... 116

## NOUVEAUTÉS DERNIER SEMESTRE 2020



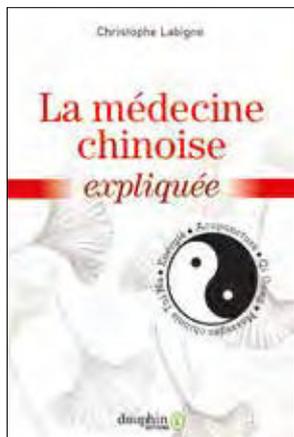
Nouveautés annoncées  
de la période du 1<sup>er</sup> juillet  
au 31 décembre 2020.

Consultez notre site internet  
ou demandez notre programme  
des nouveautés à venir.

A close-up photograph of a vibrant green leaf, likely from a plant like Ginkgo biloba, showing its intricate vein structure. The leaf is the central focus, with other leaves blurred in the background. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaf's surface.

**SANTÉ**  
*et* **BIEN-ÊTRE**

## NOUVEAUTÉS 2021

Médecine chinoise

## La médecine chinoise expliquée à tous

### Acupuncture-Qi gong-Massages tui na-Chi

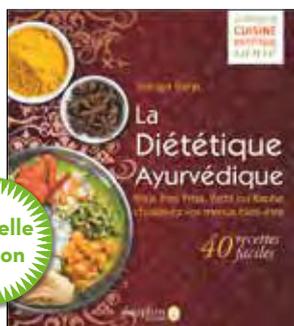
**Christophe Labigne**

ISBN 978-2-7163-1753-5 / 15 x 22 cm / 288 pages / 19 € / Couverture provisoire

Véritable ABC de la Médecine chinoise, cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui veulent comprendre et pratiquer cette médecine. Après une rapide présentation de l'histoire de la médecine chinoise depuis son origine (2000 ans avant J.-C.) cet ouvrage expose

- Ses fondements (Le Yin Yang et les Cinq Éléments),
- Les bases conceptuelles de la vision chinoise de la physiologie: le Qi ou Énergie, le Sang, les Liquides Organiques et l'Essence: les quatre substances vitales de l'homme,
- Les facteurs de dérèglements possibles de l'harmonie vitale.
- Comment, à partir des signes détectés au travers des quatre temps du diagnostic (l'écoute, l'observation, l'audition et la palpation), le thérapeute établit-il un diagnostic capable de rendre compte de l'équilibre des forces vitales à un temps T?
- Les traitements traditionnels de la médecine chinoise: la pharmacopée, les massages, l'acupuncture, la psychothérapie et les Qi Gong.

**Christophe Labigne est diplômé de l'Université Européenne de médecine Chinoise et diplômé (3e cycle) de la Faculté de Médecine de Montpellier: Médecine Chinoise, Massage Chinois et Qi Gong. Il pratique dans la région de Montpellier (34).**

Médecine ayurvédique

## La diététique ayurvédique

### Vous êtes Pitta, Vatta ou Kapha, choisissez vos recettes bien-être

**Indrajit Garai**

ISBN 978-2-7163-1764-1 / 17 x 19 cm / 192 pages / 19 € / Couverture provisoire

La diététique ayurvédique est basée sur le tempérament de l'individu. Elle peut donc être complémentaire à la diététique classique occidentale et en aucun cas un substitut.

Quelles sont les bases de la diététique ayurvédique? Quels sont les aliments et les boissons à privilégier ou à éviter selon son profil vata (air), pitta (feu) ou kapha (terre-eau)? Et ceux à privilégier selon son problème de santé?

À titre d'exemple, si votre profil est pitta (feu), températures élevées, nourriture épicée et autres stimulants risquent de faire des étincelles, il faut donc privilégier les légumes riches en eau (céleri, brocoli ou asperges) pour plus de bien-être. De même que les fruits doux (raisin, melon, mangue).

Une trentaine de recettes simples et rapides à réaliser complète cet ouvrage.

**Indrajit Garai est praticien ayurvédique. De nationalité américaine, mais d'origine hindoue, il a été formé en Inde (Sarada Vidyarthi Bhawan, Kaivalyadham Yoga Hospital), aux USA (Harvard University, The Ayurvedic Institute), et en Angleterre (Institute of Traditional Herbal Medicine, Raworth College for Sports Therapy & Natural Medicine, International School of Developmental Baby Massage and Movement).**

# NOUVEAUTÉS 2021

## Guérison des maladies



### Et si le remède était en vous ?

Votre santé - les clés pour se soigner

**Docteur Folker Meissner**

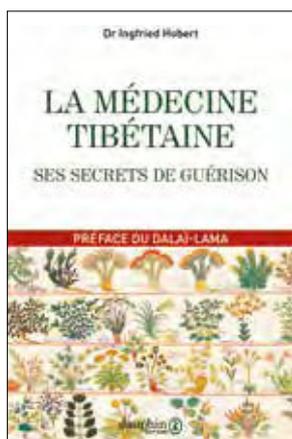
*Traduit de l'allemand par Marie Kastner-Uomini*

ISBN 978-2-7163-1732-0 / 15 x 22 cm / 256 pages / 18 € / Couverture provisoire

Si certaines maladies peuvent être traitées par une amélioration de pratiques hygiéniques (respiration, méditation, nutrition) et pourquoi pas passagèrement par les molécules chimiques, la plupart sont des somatisations de conflits psychiques que l'être humain n'a pas su ou pu gérer.

Un texte qui va probablement intriguer, heurter mais va vous faire réfléchir car il véhicule une autre vision de la santé.

**Le Dr Folker Meissner pratique la médecine holistique à Königswinter (Allemagne). Médecin généraliste, les circonstances l'ont amené à découvrir d'autres médecines venant d'Afrique, du Tibet, d'Amazonie. Outre les méthodes médicales traditionnelles, il privilégie des médecines alternatives (médecine chinoise traditionnelle, médecine énergétique) et dresse un état des lieux de la santé de la personne à l'aide de sa méthode, appelée médecine HOLAR® (méthode progressive pour contrer les conflits psychiques), afin de comprendre où siègent les véritables origines de sa maladie.**



### La médecine tibétaine

Ses secrets de guérison

**Docteur Ingfried Hobert** - Préface du Dalai-Lama

*Traduit de l'allemand par Laure-Anne Moulinier*

ISBN 978-2-7163-1745-0 / 15 x 22 cm / 352 pages / 22 € / Couverture provisoire

Médecine complémentaire holistique basée sur l'examen du pouls et de la langue, la médecine tibétaine réside principalement sur la connaissance de l'individu en tant que tout ou le corps et l'esprit sont liés intimement.

Ses bases reposent principalement sur les bienfaits thérapeutiques de ses plantes ancestrales qui poussent sur le toit du monde, et le pouvoir de la méditation. À titre d'exemple, l'auteur décrit plusieurs études qui ont été menées en psycho-neuro-immunologie, prouvant que la pratique régulière de la méditation fait baisser la tension, normalise la glycémie, renforce les défenses immunitaires, etc.

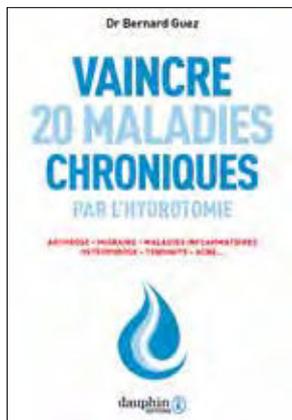
L'auteur décrit et explique les meilleures ordonnances tibétaines, et comment la nourriture peut soigner. C'est désormais une question de temps avant que les traditions méditatives de l'Inde, de la Chine et du Tibet ne soient sérieusement examinées et acceptées en Occident.

**Médecin généraliste, sa rencontre avec le Dalai-Lama et des médecins lama tibétains lors de son premier voyage au Tibet et dans le nord de l'Inde en 1999 l'ont amené à se consacrer à la médecine tibétaine et la connaissance de cette pharmacopée ancestrale. Pratiquant au sein de son propre Cabinet, basé près de la Mer de Steinhude (Brême), il est l'auteur de plusieurs ouvrages spécialisés sur la santé ainsi que sur les traitements thérapeutiques traditionnels.**



# NOUVEAUTÉS 2021

## Guérison des maladies



### Vaincre les maladies chroniques

Par l'hydrotomie percutanée

Arthrose, lombalgies, migraine, allergies, maladies auto-immunes

**Docteur Bernard Guez**

ISBN 978-2-7163-1763-4 / 15 x 22 cm / 288 pages / 19 € / Couverture provisoire

Cette technique médicale qui existe depuis une vingtaine d'années, est pratiquée aujourd'hui par plusieurs centaines de praticiens (médecins et infirmiers) en France et dans une vingtaine de pays à travers le monde (<https://www.hydrotomiepercutanee.com>).

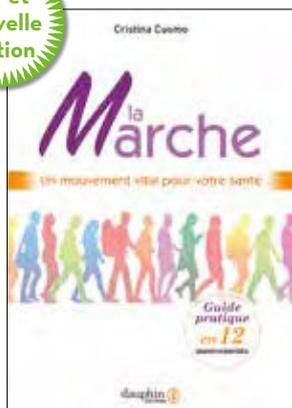
Écrit par le fondateur de cette technique, ce livre inédit propose de la faire connaître au grand public. Manuel pratique illustré par de nombreux patients guéris par cette méthode, il s'adresse principalement aux personnes souffrant de maladies chroniques courantes en quête de solutions. À titre d'exemples : arthrose, migraine, rhinosinusite, ulcère de l'estomac, maladies inflammatoires chroniques, maladies auto-immunes, ostéoporose, tendinite, asthme, etc. Pour chacune d'elles, l'auteur décrit la cause de la maladie, son traitement en médecine conventionnelle, puis l'alternative en hydrotomie percutanée.

Cette technique méconnue du grand public explore un champ d'action thérapeutique local, moins invasif que la chirurgie, qui réduit au maximum les molécules chimiques médicamenteuses.

**Installé à Nice depuis une vingtaine d'années, le docteur Bernard Guez est médecin généraliste. Spécialisé en mésothérapie, homéopathie, gériatrie, il est également médecin esthétique et expert auprès de l'HAS (Haute Autorité de Santé) en mésothérapie esthétique. Il exerce depuis près de 40 ans et a effectué plus de 350 000 séances en médecine générale interventionnelle toutes pathologies confondues.**

## Forme

6<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition



### La marche, un mouvement vital pour votre santé

Guide pratique en 12 mouvements

**Cristina Cuomo**

ISBN 978-2-7163-1767-2 / 17 x 24 cm / 216 pages / 18 € / Couverture provisoire

Marcher est une activité physique, pratiquée par tous, que vous soyez marcheur moyen, sportif et même sédentaire. Même si la marche est souvent « automatique », cette activité rythmique implique 12 mouvements élaborés, faisant appel à de nombreuses structures du corps et à leur coordination, qui stimule nos organes vitaux.

Ce guide pratique explique et décompose en détail, avec l'appui de nombreuses illustrations, les 12 mouvements de la marche et leurs impacts sur le psychisme.

**De nationalité italienne, Cristina Cuomo est diplômée de « Physiologie et Physiopathologie du Sport », de « Nutrition et Diététique Humaine » de la Faculté de Nice Sophia Antipolis et de « Presse et Information Médical » de la Faculté de Paris Nord Bobigny. Elle anime des stages d'Organisation Cognitive du Mouvement.**

## NOUVEAUTÉS 2021

Forme**Manuel d'auto-réflexologie**

Une pratique pour se reconnecter à votre bien-être

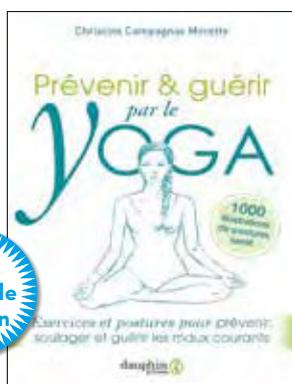
Aline Despeisse-Leiné - Préface de Daniel Kiefer

ISBN 978-2-7163-1733-7 / 15 x 22 cm / 224 pages / 16,99 € / Couverture provisoire

L'auteur transmet ses 50 années de pratique de réflexologie et insiste sur ses bienfaits maintenant que les médecines alternatives dites douces ont prouvé leur efficacité. On y trouve :

- Des exercices incontournables d'auto-réflexologie simple à pratiquer pour maintenir dans la continuité un bon tonus musculaire et un bon fonctionnement de ses organes notamment en mobilisant articulations et énergie.
- En quoi, ces exercices sont le prolongement naturel d'une pratique de plus en plus consciente de la circulation énergétique auquel s'ajoute des pratiques notamment respiratoires pour mieux gérer nos émotions.

**Aline Despeisse Leiné pratique depuis plus de 50 ans les enseignements concrets directement issus de l'approche holistique de la médecine chinoise : Do-In, réflexologie, Qi Gong. Elle pratique et anime des ateliers dans la région d'Avignon.**

Yoga et méditation7<sup>e</sup> et nouvelle édition**Prévenir et guérir par le yoga**

1000 illustrations de postures yogiques

Christine Campagnac-Morette

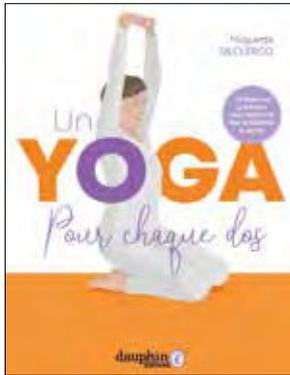
ISBN 978-2-7163-1751-1 / 17 x 22 cm / 592 pages / 25,90 € / Couverture provisoire

Édité pour la première fois en 1991, cet ouvrage est devenu l'ouvrage de référence en matière de yoga thérapeutique. Illustré par 1000 dessins de l'auteur, cette dernière nous transmet ici sa connaissance et son expérience du yoga qu'elle pratique depuis plus de quarante ans afin de prévenir et guérir de toutes les maladies courantes. Après une introduction décrivant les bases du yoga (les nettoyages, les postures et le contrôle du souffle), son origine, les différents yogas pratiqués, son lien avec la médecine ayurvédique et ses bienfaits thérapeutiques, le livre s'organise autour de 10 chapitres pour « prévenir et guérir » les troubles respiratoires, gastriques, circulatoires et vasculaires, les troubles mécaniques du dos et des articulations, glandulaires, nerveux, les hernies de l'abdomen, la santé des yeux, bien vivre sa grossesse et guérir de l'anémie.

**Christine Campagnac-Morette a commencé la pratique du yoga au Vietnam à l'âge de 9 ans. Elle séjourne régulièrement en Inde, et a étudié auprès de nombreux yogis d'écoles différentes. Depuis 1974 elle oriente son enseignement vers la yogathérapie, à la suite de sa rencontre avec le Swami Anandanand, président du Centre Gouvernemental de Recherche et Traitement Yogiques de Jaipur. Professeur de yoga, respectueuse de la tradition indienne, elle intervient aussi dans le monde de l'entreprise.**

# NOUVEAUTÉS 2021

## Yoga et méditation



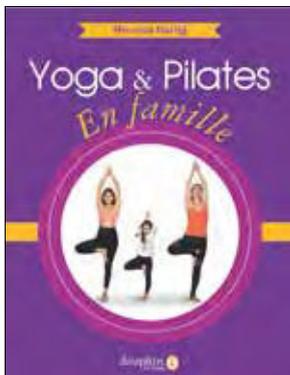
### Un yoga pour chaque dos 12 séances pour libérer votre mal de dos

**Huguette Declercq**

ISBN 978-2-7163-1761-0 / 17 x 22 cm / 208 pages illustrées en couleur / 18 € / Couverture provisoire

Après une longue pratique de danse classique, l'auteur subit des douleurs dans le dos durant des années sans trouver de médecines vraiment efficaces. C'est la découverte du yoga qui sera LA solution. Aujourd'hui professionnelle du Yoga, l'auteur propose une série d'exercices et de conseils via 12 séances pour remédier à son mal de dos. Le lecteur peut ainsi choisir à son rythme la séance qui lui correspond le mieux à son état et à son tempérament. Les exercices sont composés de massages, de mouvements, d'étirements et de techniques de respiration. Les postures à adopter qui accompagnent les exercices sont toutes illustrées.

**Ancienne professeur agrégé de mathématiques et de physique, Huguette Declercq devient professeur de yoga en 1983 (EFEY) et instructeur en kundalini yoga en 1997. Pratiquant le yoga depuis plus de 40 ans, elle coanime des groupes de yoga en France et en Russie, spécifiquement sur le travail du dos. Elle préside et organise aujourd'hui les activités de l'association 'Atlantide' créée en 1987. Elle organise depuis 2016 un festival de yoga et ayurvéda en Belgique. Elle vit à Lasne en Belgique.**



### Yoga & Pilates en famille Boostez l'épanouissement de votre enfant

**Miranda Mattig**

ISBN 978-2-7163-1762-7 / 17 x 22 cm / 140 pages illustrées en couleur / 14,90 € /

Conçu pour les parents qui veulent partager la pratique du yoga et la méthode Pilates (avec la swissball) avec leurs jeunes enfants et pré-ados de 3 à 15 ans, ce livre illustré et ludique permet de les réunir autour d'une activité bénéfique pour le corps et le mental. Les enfants et adolescents gagnent en confiance et ont une meilleure image de leur corps. Les postures qu'ils apprennent à faire à plusieurs leur apprennent le partage, une meilleure communication et une plus grande complicité avec leurs parents. De plus, leur concentration s'améliore significativement et permet un retour au calme.

Avec les petits, les exercices de yoga et Pilates sous forme de jeux rendent les pratiques ludiques et amusantes.

Lors de ces moments de partage, les parents en profiteront également pour: stimuler leurs organes, la digestion et leurs centres d'énergie / se débarrasser des douleurs de dos, libérer des tensions dorsales pendant la grossesse / augmenter leur énergie avec les exercices de respiration / améliorer la circulation sanguine.

**Miranda Mattig enseigne le yoga et le Pilates depuis 20 ans. Fondatrice et directrice de Swiss Pilates & Yoga à Genève, créé en 2005, elle partage sa passion du mouvement et enseigne la pratique du yoga auprès d'adultes, enfants, femmes enceintes, et dispense également des formations professionnelles auprès de professeurs de yoga.**

# Médecines naturelles

Collection « Se soigner au naturel »



ISBN 978-2-7163-1640-8  
13 x 21 cm  
208 pages  
16,00 €  
Broché



## Ma petite pharmacie ayurvédique

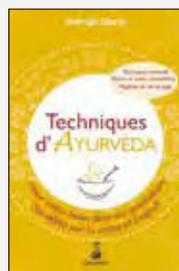
Des remèdes simples pour les petits maux du quotidien

**Docteur Vinod Verma**

*Traduit de l'allemand par Marie Kastner-Uomini*

Un ouvrage de référence pratique pour soigner toute la famille, et un bon moyen de découvrir les bases de l'ayurveda. Médecin ayurvédique de réputation internationale, l'auteur nous présente ici « sa » petite pharmacie ayurvédique composée d'herbes et d'épices ayurvédiques. Les remèdes proposés ici sont composés exclusivement d'ingrédients faciles à trouver et généralement présents dans toutes les cuisines. Cet ouvrage contient 135 remèdes naturels destinés à soigner tous les petits maux du quotidien : refroidissements, problèmes de peau, maux de tête, rhumes des foies, problèmes digestifs, troubles du sommeil et du système immunitaire, etc. Les parents trouveront aussi des remèdes naturels pour les maladies bénignes de leurs nouveau-nés et nourrissons.

**Vinod Verma est docteur en neurobiologie et en biologie de la reproduction. Elle fonde en 1986, la fondation New Way Health Organisation basée sur les soins ayurvédiques.**



ISBN 978-2-7163-1641-5  
13 x 21 cm  
208 pages  
16 €  
Broché



## Techniques d'Ayurveda pour votre bien-être au quotidien

**Indrajit Garai**

Cet ouvrage de référence explique les bases et les techniques de la médecine ayurvédique. Particulièrement approfondies dans le domaine de la digestion, les aliments sont classés selon leurs goûts : sucré, acide, salé, amer, astringent, piquant. Chacun ayant une qualité particulière (le sucré est reconstituant ; le salé est nettoyant, etc.), en matière de régénération ou de nettoyage du corps avec des préparations complexes à base de plantes et une diététique appropriée à chacun. Pour illustrer cette édition, l'auteur décrit sous forme d'études de cas 14 troubles énergétiques courants de la vie quotidienne et comment ils peuvent être traités. Chaque étude est agrémentée de conseils pratiques, allant des règles d'hygiène de vie aux exercices de yoga en passant par l'utilisation d'épices et d'huiles essentielles pour éviter ces troubles.

**Indrajit Garai est praticien de techniques manuelles ayurvédiques. De nationalité américaine et d'origine indienne, il s'est formé d'abord en Inde, puis aux USA (Harvard University) et en Angleterre.**



## Ma boîte à pharmacie naturelle

ISBN 978-2-7163-1465-7 / 13 x 21 cm / 156 pages / 12,00 € / Broché

**Florence Raynaud, pharmacienne et Yrsa Prietzel, naturopathe**

Basé sur la pratique et l'expérience des deux auteurs, ce petit livre est votre conseil à portée de main. 149 pathologies courantes y sont traitées sous forme de fiches pratiques de l'Abcès au Zona, sans oublier le stress et le manque de sommeil et d'autres petits bobos du quotidien. Que vous soyez jeune maman, professionnel actif ou grand-parent, vous utiliserez ce livre aux premiers symptômes, en attendant de consulter votre médecin ou de trouver un remède rapide et naturel en pharmacie - homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, oligothérapie, fleurs de Bach, probiotiques et compléments alimentaires.



## Collection « Se soigner au naturel »



ISBN 978-2-7163-1669-9  
14 x 21 cm  
160 pages  
16 €  
Broché



### Se soigner sans antibiotiques, c'est possible !

**Florence Raynaud**  
Préface du Professeur H. Joyeux

Cet ouvrage pratique nous décrit :

- Les pathologies qui SONT et NE sont PAS soignées par les antibiotiques,
- Les dégâts pouvant être causés : l'antibiorésistance, le déséquilibre de la flore intestinale, les troubles digestifs mécaniques, les intolérances, les allergies,
- Quelles sont les alternatives possibles et dans quels cas utiliser les Huiles Essentielles, l'homéopathie, la phytothérapie, les produits de la ruche, les oligo-éléments, les probiotiques, etc.
- Ce qu'il faut savoir, les questions que l'on se pose : les VRAI/FAUX

Anciennement pharmacienne et biologiste, Florence Raynaud offre maintenant ses conseils et ses 35 années d'expérience professionnelle en médecines naturelles sur son site [www.pharmacien-naturopathe.fr](http://www.pharmacien-naturopathe.fr). Elle intervient aujourd'hui auprès des médias en tant qu'expert.



ISBN 978-2-7163-1675-0  
14 x 21 cm  
240 pages  
16 €  
Broché

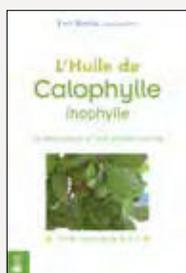


### Votre guide des Huiles Essentielles au quotidien

**Maryline Hourlier**

Cet ouvrage s'adresse à tous, y compris à toute la famille, qui souhaitent se soigner de façon naturelle et rapide, améliorer leur quotidien et prévenir tous les maux. On y découvre les qualités des HE les plus courantes, savoir les choisir et les utiliser avec toutes les précautions d'usage, ainsi que de multiples formules efficaces pour guérir le plus rapidement possible. L'auteur propose aussi l'association des huiles essentielles avec les hydrolats et les huiles végétales pour permettre de les utiliser quand il le faut et comme il le faut.

**Maryline Hourlier, est diplômée de la faculté de médecine de Bobigny en aromathérapie et en phytothérapie, de la faculté de médecine de Pierre et Marie Curie en éducation thérapeutique sur les pathologies chroniques et de la faculté de l'université Paris XII en nutrition et vieillissement. Elle intervient comme formatrice au sein du public, des professionnels de la santé et comme conférencière auprès de grandes entreprises, des pharmaciens et du public en France et à l'étranger.**



### L'huile de Calophylle inophylle

ISBN 978-2-7163-1443-5 / 14 x 22 cm / 128 pages / 10,15 € / Broché

**Yves Bertin, naturopathe**

Très aromatique, cette huile encore trop méconnue du grand public, mais pourtant prescrite par les médecins et pharmaciens pour ses actions bénéfiques, a des vertus thérapeutiques remarquables. Elle est traditionnellement utilisée pour soigner bon nombre d'affections dermatologiques (acné, eczéma, psoriasis, zona, peaux sèches, irritées, dermatoses variées, brûlures ou « coups de soleil »). Elle soigne aussi les fissures, crevasses, escarres, varices, hémorroïdes, phlébites et les douleurs rhumatismales, lombalgies ou sciatiques, articulations douloureuses, tendinites, entorses, douleurs musculaires. Tous les bienfaits et les utilisations thérapeutiques sont décrits de A à Z dans ce livre.



# Médecines naturelles

## Jean-Philippe Zahalka

Intarissable, Jean-Philippe Zahalka, Docteur en pharmacie délivre avec conviction et expérience ses conseils et ses formules qu'il prépare au quotidien pour le bien-être et la guérison de ses clients. Dans son officine parisienne, rue Mouffetard, plantes et Huiles Essentielles sont en première place. Il en possède environ 500 sortes en magasin.



### Dictionnaire complet des plantes médicinales 470 plantes, 500 pathologies traitées

ISBN 978-2-7163-1749-8 / 17 x 22 cm / 496 pages / 25 € / Broché

Ce livre pratique et complet décrit les vertus de 470 plantes médicinales efficaces pour 500 pathologies courantes. Comment les utiliser en infusion, en inhalation ou en cataplasme selon les cas, et pour soigner une ou plusieurs pathologies? Comment les conserver?

Les plantes médicinales que Dame Nature nous offre selon les saisons sont utilisées partout dans le monde par ceux qui en connaissent les vertus: elles soulagent nos bobos du quotidien et nous aident à pallier tous nos soucis de santé. On les trouve en pharmacie, en herboristerie voire dans certains magasins ou rayons diététiques.

Ce dictionnaire référence aussi les plantes toxiques les plus réglementées, les utilisations de plantes exotiques récentes et reconnues pour leurs vertus thérapeutiques et les plantes médicinales dont les effets indésirables sont supérieurs aux bénéfices attendus. Un index complet (médical et botanique) est disponible en fin d'ouvrage.

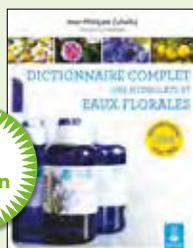


### Dictionnaire complet d'aromathérapie 259 Huiles Essentielles, 10 Hydrolats, 34 Huiles Végétales, 312 pathologies traitées

ISBN 978-2-7163-1754-2 / 17 x 22 cm / 512 pages / 25,90 € / Broché

Ce dictionnaire pratique et complet d'aromathérapie est la toute nouvelle édition mise à jour et complétée de l'ouvrage précédent « Huiles Essentielles - 230 HE, 170 maux traités ». Devenu un ouvrage de référence, il définit comment utiliser une Huile Essentielle, un hydrolat ou une huile végétale (voie cutanée, voie buccale ou diffusion) pour traiter une ou plusieurs pathologies, mais aussi comment les choisir et les acheter. Il référence alphabétiquement 255 Huiles Essentielles, 32 Hydrolats et 34 Huiles Végétales et 309 pathologies courantes traitées par ces derniers.

Un index complet (médical et botanique) est disponible en fin d'ouvrage.



### Dictionnaire complet des Hydrolats et eaux florales 70 Hydrolats et eaux florales - 100 pathologies traitées

ISBN 978-2-7163-1618-7 / 17 x 22 cm / 224 pages / 20 € / Broché

Eaux de rose, de bleuet, de fleur d'oranger - pour ne citer qu'elles! ces eaux florales font partie de la famille des hydrolats et sont plus douces que les Huiles Essentielles. Elles ne nécessitent pas les mêmes précautions d'usage et peuvent s'utiliser par voie buccale comme une tisane à raison d'1 c à café dans un verre d'eau, en spray sur une muqueuse (paroi buccale, gorge) ou par voie cutanée (visage, corps, cheveux). En cosmétique, elles servent de lotion nettoyante et tonifiante pour le visage et comme eau parfumée pour se rafraîchir le corps. Mais que savons-nous vraiment de la façon de les utiliser et de leurs bienfaits sur la santé? C'est ce que l'auteur nous propose de découvrir ici en présentant les 70 hydrolats les plus demandés pour 100 pathologies traitées.

7<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition

4<sup>e</sup>  
édition



ISBN 978-2-7163-1756-6  
15 x 22 cm  
282 pages  
19 €  
Broché



## Devenez votre propre naturopathe Les clés du bien-être par la naturopathie

**Sylvie Bertin**

Cette nouvelle édition voit le jour dans le cadre des 100 ans de Miss France qui au seuil de son centenaire sera célébré en décembre 2020. Plus qu'un symbole, il représente pour toutes celles qui ont accédé à la plus haute marche du podium, l'ouverture sur le monde qui les marquera à jamais : une année riche d'expériences au-delà des frontières qui orientera pour la plupart d'entre elles leurs vies futures. C'est l'exemple de Sylvie Bertin, Miss France 88 devenue naturopathe par vocation bien avant que cette thérapie ne soit connue.

Ce livre est la nouvelle édition revue et mise à jour de ce vrai guide d'initiation à la médecine des médecines : la naturopathie. Complémentaire à la médecine traditionnelle, elle nous apporte tout ce que la mère Nature peut nous donner. *Devenez votre propre naturopathe* vous permet de vous prendre en main, et d'adopter les bons comportements pour une bonne santé et une prévention au quotidien :

- Comment désintoxiquer son corps ;
- S'attaquer aux causes et non aux effets ;
- Comment revitaliser son système digestif et respiratoire ;
- Régénérer les reins, le foie, la peau ;
- Avoir l'alimentation qui correspond à votre nature et respecter les techniques de cuisson et les matériaux ;
- Choisir la ou les médecines naturelles qui vous conviennent le mieux pour les petits maux du quotidien.

Cet ouvrage est un retour aux sources, à cette nature qui nous compose. Sans elle, on ne peut rien. La comprendre, et connaître notre corps nous permet d'éviter les erreurs et de trouver une hygiène de vie, terreau essentiel de la santé.

**Ancienne Miss France 1988, Sylvie Bertin est aujourd'hui une naturopathe et coach passionnée depuis plus de 30 ans.**



ISBN 978-2-7163-17504  
16 x 24 cm  
384 pages  
23,90 €  
Broché

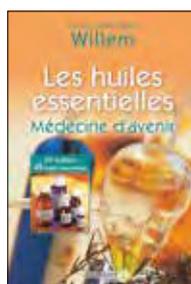


## Les élixirs floraux de Viviane à faire soi-même

**Viviane Le Moullec**

De l'Absinthe à la Vigne, 84 plantes sont ici présentées avec leurs caractéristiques. Utilisé depuis la nuit des temps, le Rescue, conçu originalement par le Dr Bach, aussi appelé remède d'urgence, est l'un des élixirs les plus connus. De nombreux professionnels de santé les utilisent en complément de leur pratique pour aider leurs patients à traiter un problème ponctuel.

Ce livre pratique s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent réaliser leurs propres élixirs floraux.



ISBN 978-2-7163-1683-5  
15 x 22 cm  
360 pages  
20,30 €  
Broché



## Les Huiles Essentielles, médecine d'avenir

**Docteur Jean-Pierre Willem**

Enrichie de nouvelles Huiles Essentielles et de nouveaux conseils, ce best seller décrit 48 HE de base indispensables aux multiples principes actifs pouvant enrayer les infections bactériennes et virales, relancer les défenses naturelles (immunitaires), soulager les petits maux de la vie quotidienne et être utile pour les soins du corps. Avec le retour des grandes épidémies et le peu d'efficacité des antibiotiques, nous avons à notre disposition dans ce livre les Huiles Essentielles indispensables de base à connaître et à avoir, avec leurs caractéristiques, les posologies et les contre-indications.



ISBN 978-2-7163-1673-6  
15 x 22 cm  
276 pages dont 1 cahier photos  
22 €  
Broché



## Trésor des plantes médicinales

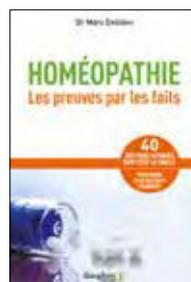
**Docteur Béatrice Milbert et Lucie Hubert**

De renommée scientifique internationale, Yvette Parès (1926-2009) fut Docteur en biologie et en médecine, et chercheuse au CNRS. Elle enseigna la biologie à l'université Cheikh Anta Diop de Dakar de 1960 à 1992 et dirigea le Centre de recherches biologiques sur la lèpre de 1975 à 1992.

Elle fut la première au monde à cultiver le bacille de ce fléau, puis, confrontée aux limites des thérapies occidentales pour soigner cette maladie, elle découvrit les potentialités de la médecine traditionnelle africaine, à laquelle elle fut initiée par un maître peul qui savait associer plusieurs plantes.

Lors de son retour en Europe en 1996, elle décide de rédiger un ouvrage thérapeutique basé sur l'utilisation des plantes médicinales d'Europe. Elle y transmet vingt ans d'expérience en rédigeant d'innombrables fiches concernant les maladies et symptômes les plus divers, accompagnées de formules complexes des plantes de nos jardins et de nos talus et des « recettes » expérimentales.

**Le Dr Béatrice Milbert donne naissance à cet ouvrage dont elle est l'héritière. Diplômée de pathologie infectieuse et de médecine tropicale, elle travaille avec le groupe Chronimed, spécialisé dans les maladies infectieuses froides sous la direction du Pr Luc Montagnier. Elle a également suivi l'enseignement du Pr Yvette Parès. Lucie Hubert est phytothérapeute et homéopathe, diplômée de l'Académie de naturopathie d'Hilversum (Pays-Bas). Elle a suivi l'enseignement que le Pr Yvette Parès a donné à Paris en 2008 et 2009.**



ISBN 978-2-7163-1706-1  
16 x 24 cm  
348 pages  
22 €  
Broché



## Homéopathie, les preuves par les faits

**Docteur Marc Dellière**

« Les granules homéopathiques ? C'est tellement dilué : il n'y a plus que du sucre ! »

« L'homéopathie ? Il n'y a jamais eu d'études sérieuses ! »

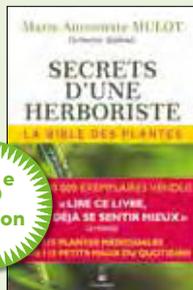
Combien de fois avez-vous entendu ces affirmations arbitraires ? Alors que le 1<sup>er</sup> janvier 2021 les médicaments homéopathiques ne seront plus remboursés en pharmacie, l'auteur vous soumet ici les preuves des recherches actives et des avancées scientifiques sur ces médicaments, publiées dans dix-huit revues scientifiques reconnues.

Dans cet ouvrage pratique, vous trouverez également les grands principes de l'homéopathie et les différentes prescriptions sur 60 maladies parmi les plus courantes (insomnies, maux de tête, asthme, eczéma, fibromyalgie, arthrose, syndrome des jambes sans repos, bronchites, mais aussi les troubles psychologiques, anxiété, dépression). Voici enfin des réponses simples à vos questionnements sur l'homéopathie, tout en vous familiarisant avec son fonctionnement et ses effets, grâce à une série de conseils pratiques, validés par l'expérience de nombreux homéopathes, afin de préserver votre santé et celle de votre famille.

**Médecin généraliste, Marc Dellière est titulaire de quatre DIU (FIEC Essais cliniques de médicaments, Santé alimentation et Micronutrition, Phyto-thérapie-Aromathérapie et Acupuncture) et de trois DU (Gérontologie clinique, Nutrition et Diététique, Biomarqueurs Santé Nutrition). Il a été enseignant à la faculté de médecine et de pharmacie en acupuncture et homéopathie et médecin consultant pour plusieurs laboratoires. Il est l'auteur de plusieurs livres.**

## Marie-Antoinette Mulot

Marie-Antoinette Mulot obtient en 1941, à la faculté de pharmacie de Montpellier, le dernier diplôme d'herboriste que l'on ait décerné en France. Aujourd'hui, avec cette 25<sup>e</sup> édition, l'ouvrage « Secrets d'une herboriste » est devenu LE livre de référence sur les plantes. Il est le témoignage d'une femme qui a consacré sa vie aux plantes. Dans cette série d'ouvrages pratiques, cette herboriste connue et reconnue vous livre tous ses secrets sur les plantes médicinales pour soulager et guérir les maux qui nous empoisonnent la vie.



25<sup>e</sup>  
édition

### Secrets d'une herboriste La bible des plantes

ISBN 978-2-7163-1557-9 / 16 x 24 cm / 592 pages / 28 € / Broché et illustré

315 plantes médicinales sont décrites avec leur composition, leurs vertus thérapeutiques et leurs modes d'utilisation, accompagnées de 77 planches couleurs pleine page provenant du codex de 1937, dernier ouvrage illustré de la Pharmacopée Française. Cette bible des plantes de santé comporte aussi les remèdes destinés à soulager 115 maladies courantes.



7<sup>e</sup>  
édition

### Les 250 réponses de l'herboriste Tous les petits maux du quotidien soignés par les plantes les plus courantes

ISBN 978-2-7163-1406-0 / 14 x 22 cm / 232 pages / 15,20 € / Broché

L'auteur vous livre ici tous ses secrets pour soulager et guérir, grâce aux plantes médicinales, 250 maux les plus fréquents qui empoisonnent la vie quotidienne. Elle y dévoile ses recettes de « Grand-Mère », en y ajoutant son savoir universitaire. Toutes les maladies sont répertoriées de A à Z : de l'acné au zona.



**Autre livre de M.-A. Mulot :** *Apéritifs et digestifs naturels à faire soi-même* (p. 29)



ISBN 978-2-7163-1492-3  
15 x 22 cm  
240 pages  
18 €  
Broché



## L'équilibre du bassin - la clé

### Pourquoi j'ai mal au dos et dans mon corps

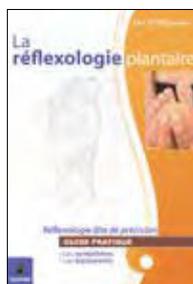
**Nicolas Bounine**

Préface d'Anne Ancelin Schutzenberger

Les douleurs du dos et du corps de l'adulte ont leur origine dans l'adolescence voire dès les premières années de l'existence. Nicolas Bounine ne se contente plus de soigner les symptômes, bien souvent déclenchés ou aggravés par des stress et des émotions, mais s'attache à résoudre la pathologie à la source du mal.

Sa méthode, l'ostéothérapie® consiste à prendre soin de l'os, tissu vivant et élastique qui donne la charpente au corps. Elle repose sur 2 concepts innovants :

- l'équilibre du bassin,
- la libération de la mémoire osseuse traumatique.



ISBN 978-2-7163-1274-5  
15 x 22 cm  
150 pages  
16,25 €  
Broché et illustré



## La réflexologie plantaire

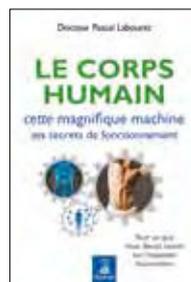
**Jan Williamson**

Traduit de l'anglais par Anne-Marie Bouvron

Ce guide constitue une véritable initiation à la réflexologie plantaire, dite de précision, système thérapeutique unique fondé sur une approche orientale de la santé, considérant l'homme dans sa globalité.

Le massage de certaines parties des pieds peut soulager la douleur et provoquer des réactions d'auto-guérison.

Les nombreuses illustrations qui accompagnent ce livre rendent cette discipline accessible même aux néophytes.



ISBN 978-2-7163-1622-4  
16 x 24 cm  
288 pages  
19,90 €  
Broché



## Le corps humain, cette magnifique machine

**Docteur Pascal Labouret, chiropracteur**

Très nombreuses sont les personnes qui souffrent du dos et des articulations sans comprendre pourquoi mais cherchent une solution. À tous ceux qui veulent comprendre leur santé, cet ouvrage explique comment fonctionne notre corps, et particulièrement le système neurovertébral. On en déduit de fait les véritables raisons du mal de dos, comment le surmonter, d'où viennent les douleurs articulaires et comment entretenir son organisme pour un fonctionnement optimal, prélude à une bonne santé.

**Pascal Labouret est docteur en chiropratique, diplômé de la faculté Sherman aux USA en 1982, et membre de la Société Franco-Européenne de Chiropratique (société scientifique). Il est galement auteur d'articles dans des revues professionnelles aux USA et conférencier, il exerce sa profession dans le sud-est de la France.**



ISBN 978-2-7163-1337-7  
16 x 24 cm  
268 pages  
18,25 €  
Broché



## Les bienfaits de la lumière sur votre santé

**Fabio Marchesi, traduit de l'italien par Alain Seyfried**

Ce livre apporte à la fois des informations de type scientifique sur la nature de la lumière et son effet sur l'organisme, ainsi que des applications pratiques. Quelles sont les formes de lumières existantes (le soleil, la lumière naturelle, les ultraviolets...), leurs natures scientifiques, leurs effets sur l'organisme.



ISBN 978-2-7163-1734-4  
15 x 22 cm  
228 pages  
19 €  
Broché



## Les ventouses en médecine chinoise traditionnelle

**Joël Fournier et Patrice Lakhdari**

Véritable manuel de médecine traditionnelle chinoise accessible au professionnel comme au néophyte, cet ouvrage décrit de manière illustrée, des méthodes thérapeutiques qui font partie d'une longue tradition médicale, et réhabilite des procédés qu'on aurait crus dépassés depuis l'avènement des antibiotiques et des antalgiques. Les procédés présentés sont expliqués avec leur application pour 25 pathologies courantes.

Destiné à l'adulte comme à l'enfant, ce mode d'emploi accompagne toute la famille. Méthode ancestrale de guérison, les auteurs n'oublient pas de replacer cette méthode dans le contexte plus vaste de la médecine traditionnelle chinoise, dont ils présentent les fondements théoriques et les présupposés philosophiques.

**Acupuncteur et praticien en médecine traditionnelle chinoise, Joël Fournier enseigne à l'Institut de médecine traditionnelle chinoise d'Amiens et pratique à Amboise. Patrice Lakhdari enseigne dans le cadre de l'École de formation en énergétique Extrême-Orientale, de la Fédération française de la culture traditionnelle chinoise et de l'Éducation nationale chinoises.**



ISBN 978-2-7163-1743-6  
17 x 24 cm  
512 pages  
24,90 €  
Broché



## Le livre santé des bols chinois 188 recettes santé - 60 plantes chinoises - ingrédients courants

**Bruno Soustre**

avec l'aimable participation de Wen Xiaowen

Que sont les bols chinois, ces plats uniques, véritables fortifiants issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise ? Quels secrets de santé se cachent derrière la simplicité de ces antiques potions magiques ? Nées du mariage entre la diététique et la pharmacopée traditionnelle chinoise, les « zhou » d'aujourd'hui ont muté vers des formes plus gastronomiques que thérapeutiques. Encore servies en Chine de nos jours dans des restaurants spécialisés, elles conservent néanmoins toute leur attractivité en matière de prévention. Inédit, ce livre réhabilite 188 recettes pour prévenir et guérir. Toutes à base de céréales, on peut choisir 'sa' recette selon son problème de santé.

On y trouve aussi des recettes pour le rééquilibrage énergétique d'un organe (le foie, le cœur, la rate et l'estomac, le poumon et le rein), pour plus de vitalité, pour la régulation du poids, des recettes en fonction des saisons.

**Bruno Soustre est acupuncteur à Miribel (01). Juriste de formation, il s'est totalement investi dans l'étude de cette discipline en suivant un cursus de 5 ans auprès de la F.L.E.T.C (Faculté Libre d'Énergétique Traditionnelle Chinoise). Il se rend régulièrement en Chine.**

**Wen Xiaowen est originaire de la province de Guangdong (Sud de la Chine). Ayant grandi dans un milieu médical, elle a participé à cet ouvrage dans le but de véhiculer la sagesse de cette antique médecine. Diplômée d'un Master en finance, elle exerce aujourd'hui cette pratique dans une grande entreprise internationale en France.**

# Médecine chinoise

## Anne Ducasse

Diplômée en Masso-kinésithérapie, Anne Ducasse a suivi plusieurs formations complémentaires en techniques manuelles, dont l'enseignement de Jean-Claude Garnier, consacré à l'Énergétique Chinoise et au Massage Chinois, dont elle est diplômée.

Elle est la fondatrice de la technique de massage qui porte son nom: Technique Manuelle Bio-Energétique d'Anne Ducasse® (T.M.B.E.A.D®). Afin de la transmettre aux paramédicaux, aux médicaux, et aux autres thérapeutes manuels, soucieux de compléter leurs formations, elle a créé une école (entité administrative) qui porte son nom. À travers celle-ci, Anne Ducasse propose plusieurs formations en T.M.B.E.A.D® et en Énergétique Chinoise qu'elle dispense dans toute la France et les pays francophones.



3<sup>e</sup>  
édition

### Dictionnaire de Médecine Énergétique Chinoise Nouvelle édition augmentée

ISBN 978-2-7163-1638-5 / 17 x 24 cm / 416 pages / 28 € / Broché

Il s'agit ici d'un dictionnaire complet des termes essentiels de l'Énergétique Chinoise expliqués et détaillés de A à Z, destiné au grand public et aux professionnels. Chaque concept est défini, commenté et développé avec les notions majeures de l'énergie.

En complément, sont abordés sous leur aspect énergétique les saveurs et les aliments, les climats, les saisons, les mois de l'année, les couleurs, les affections courantes avec leurs influences et leurs impacts sur l'équilibre du système énergétique humain et de sa santé.

En annexe, un répertoire des signes astrologiques chinois, classés par année de naissance, donne signe par signe la constitution et le tempérament individuel.



### 101 « bobos » expliqués par la Médecine Énergétique Chinoise

ISBN 978-2-7163-1538-8 / 15 x 22 cm / 128 pages / 14 € / Broché

Ce petit livre destiné au grand public, aborde 101 de nos maux passagers sans gravité que la médecine conventionnelle n'explique pas toujours. Quels sont les troubles du mécanisme énergétique qui donne naissance à chaque « bobo », quelles sont les causes probables, les conseils de traitement pour y remédier. Sous forme de questions-réponses, les « bobos » sont classés par ordre alphabétique avec un index à la fin du livre. Les explications pour décrire les déséquilibres énergétiques qui génèrent chaque « bobo » traité, sont simplifiées.



2<sup>de</sup>  
édition

### Notre vie quotidienne vue par la Médecine Énergétique Chinoise

ISBN 978-2-7163-1521-0 / 15 x 22 cm / 128 pages / 14 € / Broché

À l'aide de tableaux de correspondance et de formules simples, l'auteur nous fait découvrir les subtilités de la Médecine Énergétique Chinoise et le rôle essentiel des Cinq Éléments pour notre santé. Mains facteurs peuvent perturber leurs énergies. Pour illustrer cela, elle répond à 101 questions de notre vie quotidienne. Chacune d'elles vous ouvre la voie de la compréhension de l'énergie universelle et vous aide à comprendre l'interdépendance des choses et des êtres. Ainsi l'Homme et l'Univers s'influencent mutuellement.

Un index par thème en dernière partie de l'ouvrage vous aidera à trouver la question ou la réponse que vous cherchez.





2<sup>de</sup>  
édition

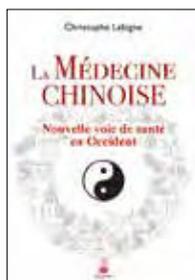
## 101 aliments et boissons expliqués par la Médecine Énergétique Chinoise



ISBN 978-2-7163-1571-5 / 15 x 22 cm / 416 pages / 22 € / Broché

Ce livre destiné au grand public explique les qualités énergétiques de 101 aliments et boissons selon la médecine chinoise et selon le profil de chacun : quels aliments nous conviennent le mieux et lesquels privilégier selon son problème de santé.

Dictionnaire pratique et essentiel, cet ouvrage présente les vertus et les propriétés énergétiques de ces aliments, boissons, épices et aromates en indiquant leur saveur, leur mouvement et leur nature. Exemple : le miel, par les qualités de son énergie, est utile en cas de fatigue et améliore notre transit intestinal ; la pomme de terre, de nature neutre, apaise les douleurs et spasmes abdominaux.



ISBN 978-2-7163-1636-1  
16 x 24 cm  
196 pages  
16 €  
Broché

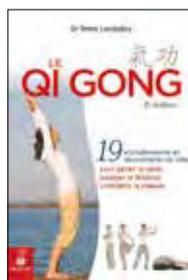


## La médecine chinoise Nouvelle voie de santé en Occident

**Christophe Labigne**

Cet ouvrage approfondit la question de l'évolution des pratiques et des savoirs médicaux traditionnels chinois dans notre société occidentale moderne. Et, explique en quoi les deux approches, chinoise traditionnelle et occidentale moderne diffèrent et se complètent, et pourquoi la médecine chinoise mérite une place à part entière dans notre société, aux côtés de la médecine conventionnelle, dans l'intérêt de la santé des patients.

**Christophe Labigne est praticien diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise depuis 1986. Il est aussi diplômé de Philosophie, et directeur pédagogique du département d'énergétique Chinoise de l'ARTEC (formation professionnelle et continue).**



ISBN 978-2-7163-1612-5  
15 x 22 cm  
208 pages  
16 €  
Broché



2<sup>de</sup>  
édition

## Qi Gong La gymnastique chinoise

**Docteur Denis Lamboley**

Le Qi Gong est un art traditionnel de santé qui existe au sein de la civilisation chinoise depuis des millénaires. Il fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, les massages et la phytothérapie. Il est toujours largement pratiqué et reconnu pour ses nombreux bienfaits thérapeutiques : Grâce aux 19 enchaînements et mouvements de base à pratiquer chez soi, ce livre pratique propose des exercices de méditation et d'assouplissements des zones d'articulations des os pour renforcer l'énergie vitale, lever les blocages et les tensions éventuels.

**Docteur en médecine diplômé de la faculté de médecine de Paris, Denis Lamboley est spécialiste des médecines intégratives, de la Well Being Medecine et de la Gestion du Stress. Il est également formateur-coach en entreprise en Stress Management (Céline, Givenchy, UBS, JP Morgan, L'Oréal, Météor, BPI, ECP...).**

# Médecine ayurvédique

## Indrajit Garai

Indrajit Garai est praticien de techniques manuelles ayurvédiques. De nationalité américaine et d'origine indienne, il s'est formé d'abord en Inde, puis aux USA (Harvard University) et en Angleterre.



### Techniques d'Ayurveda pour votre bien-être au quotidien

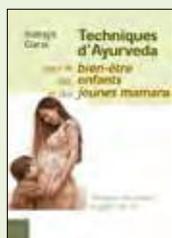
ISBN 978-2-7163-1641-5 / 15 x 22 cm / 200 pages / 16 €



Cet ouvrage de référence explique les bases et les techniques de la médecine ayurvédique, ainsi que les types de constitutions ou doshas (pitta, kapha, vitta). Particulièrement approfondi dans le domaine de la digestion (les aliments sont classés selon leurs goûts: sucré, acide, salé, amer, astringent, piquant), en matière de régénération ou de nettoyage du corps avec des préparations complexes à base de plantes et une diététique appropriée à chacun, il explique les rôles énergétiques de nos organes vitaux dans notre état physique et émotionnel.

14 troubles énergétiques courants de la vie quotidienne sont illustrés sous forme de cas. Chaque étude est agrémentée de conseils pratiques, allant des règles d'hygiène de vie aux exercices de yoga en passant par l'utilisation d'épices et d'huiles essentielles pour éviter ces troubles.

7<sup>e</sup>  
édition

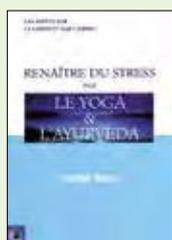


### Techniques d'Ayurveda pour le bien-être des enfants et des jeunes mamans

ISBN 978-2-7163-1365-0 / 15 x 22 cm / 224 pages / 16,25 € / Broché et illustré



Ce manuel pratique d'ayurveda basé sur la naissance est axé sur ces 4 pôles pratiques: des conseils simples d'hygiène de vie destinés aux femmes actives, pour diminuer leur stress quotidien et des astuces pour faciliter la fécondation; des techniques et des régimes faciles pendant la grossesse pour le bien-être de la future maman et du bébé, et éviter les complications; des techniques d'ayurveda et de yoga qui aident à retrouver vitalité, tonus et équilibre.



### Renaître du stress par le yoga et l'ayurveda Les effets sur le corps et l'esprit

ISBN 978-2-7163-1313-1 / 16 x 24 cm / 352 pages / 22,30 € / Broché  
150 illustrations aident à la compréhension de ces techniques



Sous forme de récit et d'exercices pratiques, ce livre explore les conséquences du stress sur les méridiens d'énergie ayurvédiques, qui se manifestent à la fois au niveau mental et physique, et indique comment de simples exercices de yoga et une hygiène nutritionnelle ayurvédique peuvent aider à rétablir et prévenir de tels troubles. Le yoga et l'ayurveda sont présentés ici comme des thérapies médicales complémentaires, comme utilisés dans les hôpitaux indiens (le système médical indien).



### L'alchimie du bien-être

ISBN 978-2-7163-1410-7 / 15 x 22 cm / 192 pages / 16,25 € / Broché



Ce guide pratique, basé sur 9 ans de recherches avec plus de 3600 clients, vous montre pourquoi il est essentiel d'être en accord avec soi pour trouver le bien-être, pourquoi votre solution originale peut vous mener à cet accord, comment vous pouvez construire votre solution originale facilement.



## Ma petite pharmacie ayurvédique Des remèdes simples pour les petits maux du quotidien

ISBN 978-2-7163-1640-8 / 13 x 21 cm / 208 pages / 16 € / Broché

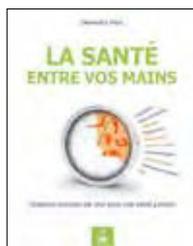
**Docteur Vinod Verma**, traduit de l'allemand par Marie Kastner-Uomini

Un ouvrage de référence pratique pour soigner toute la famille, et un bon moyen de découvrir les bases de l'ayurvéda. Médecin ayurvédique de réputation internationale, l'auteur nous présente ici « sa » petite pharmacie ayurvédique pour toute la famille, composée d'herbes et d'épices ayurvédiques. Les remèdes proposés ici sont composés exclusivement d'ingrédients faciles à trouver et généralement présents dans toutes les cuisines.

Cet ouvrage contient 135 remèdes naturels destinés à soigner tous les petits maux du quotidien: refroidissements, problèmes de peau, maux de tête, rhumes des foins, problèmes digestifs, troubles du sommeil et du système immunitaire, etc.

Les parents trouveront aussi des remèdes naturels pour les maladies bénignes de leurs nouveau-nés et nourrissons.

**Vinod Verma est docteur en neurobiologie et en biologie de la reproduction. À l'apogée de sa carrière de chercheuse, elle décide d'y mettre un point final pour fonder la en 1986, laquelle met l'accent sur la préservation de la santé et la prévention des maladies grâce aux textes védiques traditionnels. Vinod Verma a publié de nombreux ouvrages, diffusant aussi son savoir par l'intermédiaire de séminaires, de conférences et de formations continues.**



## La santé entre vos mains Quelques minutes de pression du corps par jour pour une santé parfaite

ISBN 978-2-7163-1470-1 / 17 x 22 cm / 208 pages / 19 € / Broché

**Devendra Vora**, médecin ayurvédique

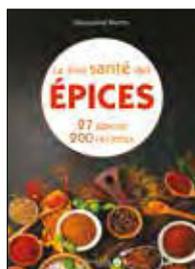
Cet ouvrage n'est pas un livre théorique sur l'acupression et la réflexothérapie. Complémentaire de la médecine ayurvédique et autres médecines naturelles, cette méthode peut se pratiquer quelques minutes par jour, pour un bienfait immédiat.

Technique indienne ancestrale, l'**acupression** permet aussi de diagnostiquer et de guérir des maladies courantes via les circuits des méridiens. Appliquée sur certains points situés dans les paumes des mains et les plantes des pieds, elle aide à stimuler tous les organes du corps, à maintenir une bonne santé et à prévenir la maladie.

**Devendra Vora est médecin ayurvédique. Agé de plus de 85 ans, il est célèbre en Inde pour la pratique de ses méthodes dans quatre centres d'acupression à Bombay.**



# Médecine ayurvédique



ISBN 978-2-7163-1720-7

17 x 24 cm

336 pages

23,90 €

Broché



## Le livre santé des épices 27 épices et 200 recettes de santé

**Geneviève Martin**

Cet ouvrage inédit et très complet intègre 27 épices dans 200 recettes faciles et rapides à réaliser. L'auteur fait le tour de la question et nous offre un livre de cuisine et aussi un ouvrage de santé : chaque épice est présentée à travers son histoire, les traditions qui l'entourent, ses vertus et les divers usages que l'on peut en faire. Le lecteur trouvera une solution à son problème de santé dans la présentation des propriétés digestives et thérapeutiques de chaque épice, et découvrira comment l'utiliser pour se soigner (en infusion, en décoction, à mâcher, en poudre, en pommade, etc.).

Les épices apportent du goût et de la saveur aux plats. En plus d'être un enchantement pour le palais, elles sont une aide précieuse pour la bonne digestion, stimulent l'odorat, rehaussent le goût des aliments, aiguissent l'appétit. Elles ont un rôle essentiel dans la conservation des aliments par leur action antiseptique. Pour la plupart originaires d'Inde, ces plantes médicinales se sont acclimatées en Europe mais certaines font encore le voyage pour venir jusqu'à nous.

Le lecteur trouvera en fin d'ouvrage un tableau récapitulatif des épices et des maux qu'elles soignent, des recettes de base et mélanges d'épices, ainsi qu'un index des épices, des maux et des propriétés thérapeutiques.

**Infirmière libérale, Geneviève Martin se passionne pour l'Ayurvéda qu'elle étudiera en Inde. Souhaitant mettre cette ancienne médecine à la portée de tous, elle approfondira ses connaissances dans des hôpitaux en Inde et auprès d'éminents médecins ayurvédiques.**

**Elle pratique aujourd'hui comme infirmière libérale à mi-temps, pour consacrer le reste de son activité aux consultations ayurvédiques. Elle s'approvisionne essentiellement à l'AMAP et vit à côté de Chemillé, capitale des plantes médicinales.**



ISBN 978-2-7163-1464-0

17 x 19 cm

128 pages

19,25 €

Broché et illustré



## La cuisine indienne facile 60 recettes de base à découvrir

**Kirane Grover Gupta**

Passionnée de cuisine, Kirane partage dans ce livre original, ses secrets et tours de main pour réussir facilement 60 recettes indiennes avec une épice ou plus, et donner une touche personnelle à votre préparation : une initiation pour réaliser 6 recettes faciles et un plat simple, puis 52 recettes classées par aliment (poulet, poisson, viande, légumes et féculents), et par « entrées » et « plats ». Enfin des spécialités indiennes que tout le monde adore commander au restaurant : 5 recettes de pains, 2 desserts et 7 chutneys. Chaque recette est illustrée et expliquée pas à pas.

Des adresses pratiques pour trouver les épices facilement sont disponibles en fin d'ouvrage.

**Kirane Gupta est originaire de l'Inde du Nord. Née à Bombay dans les années 50, elle commence sa carrière dans un restaurant français d'un hôtel 5 étoiles de cette ville, et se lance dans la cuisine indienne en France, en 1978, au restaurant Indra à Paris.**

**sa connaissance de la cuisine française est un « plus » pour son propre restaurant parisien. elle a obtenu sa fourchette d'or en 2011 pour son restaurant Kirane à Paris.**



## Les secrets des micro-algues Leurs bienfaits pour la santé et l'écologie

ISBN 978-2-7163-1752-8 / 15 x 22 cm / 364 pages + 1 cahier couleur / 22 € / Broché

**Docteur Jean-Louis Vidalo**

« Sans micro-algue, pas de krill, pas de poissons, pas de baleines... »

Pourquoi les microalgues, garant de la santé de la planète, pourraient être l'« avenir de l'homme » ? Les microalgues constituent, avec les insectes, la source de protéines la plus prometteuse. Elle permettra l'alimentation des quelque 9 milliards d'habitants que notre planète devra nourrir demain. Mais pas seulement !

On en dénombre des centaines de milliers d'espèces différentes sur toute la surface du globe. Quatre seulement sont autorisées à ce jour à la consommation en France. La Spiruline et la Chlorella (pour les plus connues), l'Odontella aurita et, depuis 2017, la Tetraselmis chuii. Une dizaine d'autres commencent à peine à être cultivées.

Recherchées aussi pour leurs propriétés thérapeutiques remarquables (pour l'homme et l'animal) et pour leur intérêt écologique incontournable en termes de biocarburant, et cosmétologique, de nombreuses études et expérimentations sont en cours.

L'auteur nous projette dans un monde écoresponsable où l'on découvre que certaines microalgues possèdent aussi des capacités étonnantes. Pour également produire un algocarburant - véritable alternative aux énergies fossiles -, dépolluer des effluents agricoles ou industriels et produire des bioproduits alternatifs à ceux issus du pétrole.



## Spiruline L'algue bleue de santé et de prévention

ISBN 978-2-7163-1757-3 / 15 x 22 cm / 416 pages / 22 € / Broché

**Du même auteur**

Depuis sa première édition en 2008, les nouveaux progrès thérapeutiques la concernant et l'engouement pour ce complément alimentaire aux nombreux bienfaits ont élargi le public la consommant. Algue bleue de santé et de prévention découverte dans les lacs asséchés du Tchad, cette algue constitue à ses débuts un aliment complet pour éviter la malnutrition infantile. Elle devient ensuite très vite et de manière internationale un complément alimentaire très apprécié et reconnu auprès des sportifs.

En termes de santé et de prévention, elle est aujourd'hui de plus en plus consommée sous plusieurs formes (brindilles, comprimés, sirop) notamment contre le diabète, le stress, les problèmes liés au vieillissement, le sida, le cancer, Alzheimer, Parkinson, les maladies cardiaques, les allergies mais aussi en cas de fatigue, stress, perte de mémoire et de sommeil.

Cette nouvelle édition a été augmentée par 3 nouveaux chapitres :

1. La spiruline en tant que stimulant immunitaire contre les virus et le coronavirus
2. La spiruline comme renforcement du microbiote
3. Foire aux questions : l'auteur a constitué une synthèse de toutes les questions posées par ses patients et lecteurs.

**Médecin généraliste, le Docteur Jean-Louis Vidalo a collaboré avec les professeurs Bernard et Lucien Israël. Il a basé ses 30 années d'expérience médicale sur le terrain particulièrement dans la médecine du sport avec des sportifs de haut niveau. Il est spécialiste reconnu depuis plus de vingt ans dans le domaine des micro-algues, et singulièrement de la Spiruline.**



ISBN 978-2-7163-1743-6

17 x 24 cm

512 pages

24,90 €

Broché



## Le livre santé des bols chinois

188 recettes santé - 60 plantes chinoises - ingrédients courants

**Bruno Soustre,**

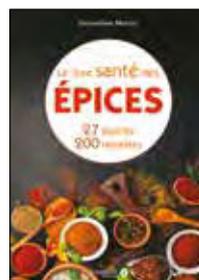
avec l'aimable participation de Wen Xiaowen

Que sont les bols chinois, ces plats uniques, véritables fortifiants issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise ? Quels secrets de santé se cachent derrière la simplicité de ces antiques potions magiques ? Nées du mariage entre la diététique et la pharmacopée traditionnelle chinoise, les « zhou » d'aujourd'hui ont muté vers des formes plus gastronomiques que thérapeutiques. Encore servies en Chine de nos jours dans des restaurants spécialisés, elles conservent néanmoins toute leur attractivité en matière de prévention. Inédit, ce livre réhabilite 188 recettes pour prévenir et guérir. Toutes à base de céréales, on peut choisir 'sa' recette selon son problème de santé.

On y trouve aussi des recettes pour le rééquilibrage énergétique d'un organe (le foie, le cœur, la rate et l'estomac, le poumon et le rein), pour plus de vitalité, pour la régulation du poids, des recettes en fonction des saisons.

**Bruno Soustre est acupuncteur à Miribel (01). Juriste de formation, il s'est totalement investi dans l'étude de cette discipline en suivant un cursus de 5 ans auprès de la F.L.E.T.C (Faculté Libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise). Il se rend régulièrement en Chine.**

**Wen Xiaowen est originaire de la province de Guangdong (Sud de la Chine). Ayant grandi dans un milieu médical, elle a participé à cet ouvrage dans le but de véhiculer la sagesse de cette antique médecine. Diplômée d'un Master en finance, elle exerce aujourd'hui cette pratique dans une grande entreprise internationale en France.**



ISBN 978-2-7163-1720-7

17 x 24 cm

336 pages

23,90 €

Broché



## Le livre santé des épices

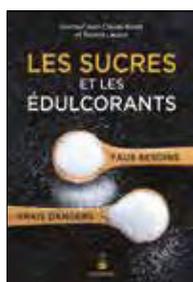
27 épices et 200 recettes de santé

**Geneviève Martin**

Cet ouvrage inédit et très complet intègre 27 épices dans 200 recettes faciles et rapides à réaliser. L'auteur fait le tour de la question et nous offre un livre de cuisine et aussi un ouvrage de santé : chaque épice est présentée à travers son histoire, les traditions qui l'entourent, ses vertus et les divers usages que l'on peut en faire. Le lecteur trouvera une solution à son problème de santé dans la présentation des propriétés digestives et thérapeutiques de chaque épice, et découvrira comment l'utiliser pour se soigner (en infusion, en décoction, à mâcher, en poudre, en pommade, etc.). Les épices apportent du goût et de la saveur aux plats. En plus d'être un enchantement pour le palais, elles sont une aide précieuse pour la bonne digestion, stimulent l'odorat, rehaussent le goût des aliments, aiguissent l'appétit. Elles ont un rôle essentiel dans la conservation des aliments par leur action antiseptique. Pour la plupart originaires d'Inde, ces plantes médicinales se sont acclimatées en Europe mais certaines font encore le voyage pour venir jusqu'à nous. **Ail, anis étoilé, anis vert, asa foetida, ajowan, noix de muscade, cannelle, cardamome, cumin, nigelle, curcuma, gingembre, poivre noir, poivre long, piment, carvi, clou de girofle, coriandre, fenouil, fenugrec, feuille de curry, grenade, moutarde, de réglisse, safran, sésame, tamarin sont les épices traitées dans ce livre.**

Le lecteur trouvera en fin d'ouvrage un tableau récapitulatif des épices et des maux qu'elles soignent, des recettes de base et mélanges d'épices, ainsi qu'un index des épices, des maux et des propriétés thérapeutiques.

**Infirmière libérale, Geneviève Martin se passionne pour l'Ayurveda qu'elle étudiera en Inde. Souhaitant mettre cette ancienne médecine à la portée de tous, elle approfondira ses connaissances dans des hôpitaux en Inde et auprès d'éminents médecins ayurvédiques. Elle pratique aujourd'hui comme infirmière libérale à mi-temps, pour consacrer le reste de son activité aux consultations ayurvédiques. Elle s'approvisionne essentiellement à l'AMAP et vit à côté de Chemillé, capitale des plantes médicinales.**



ISBN 978-2-7163-1555-5  
15 x 22 cm / 176 pages / 18 € / Broché



Disponible aussi en :  
ePub 9782716315753  
eBook 9782716315746

## Les sucres et les édulcorants Faux besoins - vrais dangers

**Docteur Jean-Claude Rodet & Roland Lauzon**

Difficile et pourtant ! Faux besoins ou vrais dangers, les sucres sont indispensables à notre organisme et plus particulièrement à notre cerveau et à nos muscles qui sont les premiers à les utiliser comme carburant pour bien fonctionner. Alors, quels sont les bons et les mauvais sucres, faut-il avoir recours aux édulcorants et lesquels ? Le miel peut-il servir d'aliment de substitution ? Ce livre pratique répond à ces interrogations en indiquant tout ce qu'il faut savoir d'essentiel. Le livre donne une fiche technique par sucre (raffiné, canne, mélasse, betterave, orge, palmier, riz, etc.) et édulcorants vendus dans le commerce, ainsi que leurs propriétés. Ainsi que quinze grands crus de miel avec leurs vertus thérapeutiques.

**Pionnier de l'agrobiologie et promoteur de la Médecine non conventionnelle, Jean-Claude Rodet est médecin et nutrithérapeute depuis plus de quarante ans. Il plaide pour un rendement agricole sans recours aux produits chimiques ainsi que pour une nouvelle médecine de la nutrition, la « nutrithérapie ».**  
**Roland Lauzon est nutrithérapeute.**



ISBN 978-2-7163-1537-1  
15 x 22 cm  
240 pages  
17 €  
Broché



## Les secrets du régime crétois Le vrai passeport pour vivre centenaire

**Docteur Jean-Pierre Willem**

Aujourd'hui, c'est avec méfiance que nous regardons dans notre assiette : le progrès est passé par là et la nourriture industrielle fait l'objet d'enquêtes et de reportages très critiques. Le label bio se mobilise, mais les bons réflexes alimentaires manquent pour s'y retrouver parmi tous les régimes et programmes détox à la mode. Pourtant, le régime crétois n'a plus besoin de faire ses preuves :

- Une consommation d'huile d'olive, riche en acides gras mono-insaturés, protecteurs des artères,
- Une faible consommation de produits d'origine animale,
- Une forte consommation de légumes, de fruits et de légumineuses,
- Une consommation quotidienne, en petite quantité, de vin de bonne qualité,
- Un apport calorique quotidien raisonnable (entre 1800 et 2500 kcal par jour).

Véritable passeport pour vivre centenaire, ce guide présente de manière exhaustive les bénéfices du régime crétois, symbole de santé et de longévité. Un dernier chapitre vous permet de concocter des délicieuses recettes crétoises.



## La cuisine indienne facile - 60 recettes de base

ISBN 978-2-7163-1464-0 / 17 x 19 cm / 128 pages / 19,25 € / Broché et illustré

**Kirane Grover Gupta**

Passionnée de cuisine, Kirane partage dans ce livre original, ses secrets et tours de main pour réussir facilement 60 recettes indiennes avec une épice ou plus, et donner une touche personnelle à votre préparation : une initiation pour réaliser 6 recettes faciles et un plat simple, puis 52 recettes classées par aliment (poulet, poisson, viande, légumes et féculents), et par « entrées » et « plats ». Enfin des spécialités indiennes que tout le monde adore déguster dans son restaurant. Chaque recette est illustrée et expliquée pas à pas. Des adresses pratiques pour trouver les épices facilement sont disponibles en fin d'ouvrage.

**Kirane Gupta est originaire de l'Inde du Nord. Elle a obtenu sa fourchette d'or en 2011 pour son restaurant Kirane à Paris.**



# Alimentation saine



**ISBN** 978-2-7163-1676-7  
14 x 21 cm  
304 pages  
16,90 €  
Broché



## Votre détox pas à pas

### Le jeûne, la cure de jus, les monodiètes et la détox au vert

**Anne-Claire Le Bihan**

Vous souhaitez faire un jeûne, pratiquer une cure de jus, une monodiète ou une cure de légumes ? Ce livre répond aux questions que vous pourriez vous poser et décrit les 4 cures détox les plus pratiquées avec les précautions d'usage, les mises en garde, et comment s'y préparer.

- La détox c'est quoi et pourquoi en faire ?
- Quels sont ses bienfaits ? Comment choisir sa détox ?
- Comment s'y préparer ? l'avant et l'après.

L'auteur propose aussi des menus pour l'avant et l'après détox pour se préparer à une autre alimentation, une semaine type pour chaque cure, ainsi que plusieurs conseils et pratiques à inclure pendant votre détox. Un livre pour préparer votre agenda détox et changer aussi vos habitudes alimentaires.

**Anne Claire le Bihan est naturopathe et chef de cuisine Végane.**



**ISBN** 978-2-7163-1645-3  
15 x 22 cm  
224 pages  
16 €  
Broché



## Naturopathie et véganisme

### Naturopathie et véganisme, le nouvel allié de votre santé

**Méлина Roussel**

Ce guide pratique met en lien le véganisme et la naturopathie en soulignant la complémentarité de ce mode de vie (qui consiste à ne consommer aucun produit issu de l'exploitation animale) et cette médecine naturelle fondée sur le respect de la nature et du monde vivant. Très documenté, et riche en illustrations, cet ouvrage répond à de nombreuses interrogations concernant le mode de vie végane et sa capacité à garantir une alimentation équilibrée : comment éviter les carences, notamment en vitamines B12 ? Le soja est-il bon pour la santé ? Quelle eau boire ? L'Être humain est-il fait pour manger de la viande ? De quoi notre organisme a-t-il réellement besoin lorsque l'on a certaines envies alimentaires ? Le véganisme est-il adapté aux enfants, aux femmes enceintes ?

**Encore universitaire, Méлина Roussel est végane et naturopathe, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement de personnes végétariennes, végétaliennes et véganes.**



## Perdre son ventre grâce au régime sans gluten

**ISBN** 978-2-7163-1646-0 / 15 x 22 cm / 240 pages / 18 € / Broché

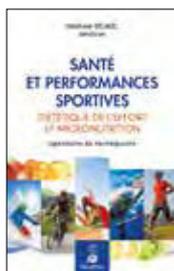
**Docteur Yves-Victor Kamami**

Histoire vécue et témoignage d'un médecin en surpoids, ce livre illustré d'exemples pratiques, explique raisons et les bienfaits de choisir un régime sans gluten pour perdre du poids et du ventre. Suite à de mauvaises habitudes alimentaires dues à son mode de vie en tant que médecin, l'auteur explique comment il en est venu à un régime sans gluten à 50 ans et comment il a retrouvé une ligne et une

alimentation équilibrée en perdant 15 kg en 6 mois sans contrainte. Il nous aide à suivre ce régime pour un meilleur bien-être en nous expliquant dans un langage simple :

- Qu'est-ce que le régime sans gluten ? Ses effets sur le microbiote ?
- Quand et pourquoi doit-on suivre ce régime ? Quels sont ses bénéfices ?
- Comment reprendre une alimentation équilibrée et faire un tri parmi les aliments sucrés, gras et le régime crétois ?  
Et parmi les médicaments, les compléments alimentaires et les vitamines
- Et pourquoi faire de l'exercice ?





## Santé et performances sportives Diététique de l'effort et micronutrition



ISBN 978-2-7163-1607-1 / 14 x 22 cm / 156 pages / 16 € / Broché

**Stéphane Delage**

Cet ouvrage pratique explique tout ce qu'un sportif amateur régulier ou professionnel doit savoir sur l'ensemble de son corps qu'il sollicite, ainsi que sur l'alimentation à adopter en fonction de l'effort fourni. Faut-il manger et boire avant l'effort? Quel type d'alimentation? Quels sont vos besoins en glutamine, en fer, en magnésium? Comment éviter le syndrome de surentraînement? Qu'est-ce que la candidose? Des témoignages de sportifs de tous horizons viennent compléter cet ouvrage.



2<sup>e</sup>  
édition

## Ne me parlez plus de régimes!



ISBN 978-2-7163-1468-8 / 14 x 22 cm / 128 pages / 14,20 € / Broché

**Du même auteur**

Perdre du poids et garder la ligne dans la durée est devenu aujourd'hui une obsession car la mode des régimes nous a fait croire qu'il existait un « prêt à maigrir » valable pour tous. À l'heure actuelle, il n'existe pas de recettes miracle pour mincir. Si « se priver » est efficace à court terme, ce geste se révèle inefficace à moyen terme et surtout dangereux pour la santé à long terme. Ce livre n'est pas un livre de recettes mais un retour à une diététique de bon sens, fruit de l'expérience de l'auteur.

**Opéré d'un cancer du rein en 1996, et ayant été obligé d'adopter une alimentation en teneur réduite en protéines, Stéphane Delage est aujourd'hui diététicien, spécialisé en nutrition du sport et en micronutrition.**



Nouvelle  
édition

ISBN 978-2-7163-1582-1

15 x 22 cm  
304 pages  
20 €  
Broché



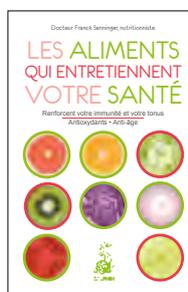
## Manger mieux c'est choisir ses aliments – Les aliments de base incontournables 100 % santé

**Pascal Labouret, chiropracteur**

Cet ouvrage nous dit tout ce qu'il faut savoir sur :

- Les produits alimentaires de base (l'eau, le sel, etc.),
- L'alimentation industrielle (les sodas, les confiseries, etc.),
- L'agroalimentaire. (les farines animales, les engrais, etc.),

Auquel s'ajoute un petit guide pratique d'alimentation et d'hygiène de vie avec les conseils de base, les pièges à éviter, et les bienfaits du régime crétois.



ISBN 978-2-7163-1454-1

15 x 22 cm  
272 pages  
18,25 €  
Broché



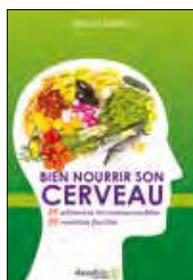
4<sup>e</sup>  
édition

## Les aliments qui entretiennent votre santé – Guide pratique

**Docteur Franck Senninger**

Véritable livre de chevet que l'on peut consulter avant d'aller faire son marché, vous y trouverez tous les aliments quotidiens de A à Z, leurs valeurs nutritives, leurs propriétés médicinales (teneur en fer, oméga, antioxydants, etc.) et leurs saisons pour en profiter pleinement. Leurs modes d'action au regard des pathologies sont disponibles sous forme d'index.

# Alimentation saine



ISBN 978-2-7163-1681-1

15 x 22 cm

256 pages

18 €

Broché



## Bien nourrir son cerveau 58 aliments incontournables & 30 recettes faciles

**Docteur Luc Bodin**

Aucune thérapie ni aucun médicament ne pourront jamais remplacer les nutriments que l'alimentation doit impérativement fournir au cerveau (premier organe à puiser son énergie dans l'alimentation). Ce livre donne les informations connues sur la diététique optimale des facultés cérébrales ainsi que 30 recettes faciles, une liste de 58 aliments incontournables pour la bonne santé des neurones (nutriments indispensables - acides aminés, vitamines, oligoéléments, sucres, graisses, minéraux), les aliments qui les contiennent et en sont riches et le choix de votre alimentation selon votre âge et votre activité : si vous êtes un étudiant, une personne active, une femme enceinte ou si vous avez plus de 50 ans.



ISBN 978-2-7163-1446-6

15 x 22 cm

240 pages

18,25 €

Broché



## Manger rouge pour rester vert

**Docteur Jean-Claude Houdret**

Ce livre clair, concret, pratique est consacré aux meilleurs antioxydants alimentaires, la plupart de couleur rouge (ou approchante). À la fois antioxydants et donc anti-âge, une cure de printemps alliant l'utile à l'agréable est une discipline de vie payante à long terme pour s'entretenir et durer, car nous sommes tous guettés par l'oxydation. À la fin de l'ouvrage, 50 recettes rouges anti-âge simples, légères et savoureuses, qui vont des entrées aux desserts, sans oublier les sauces.



ISBN 978-2-7163-1471-8

15 x 22 cm

240 pages

18 €

Broché



## Les clés de votre bien-être par l'alimentation

**Sylvie Bertin**

Ce livre est un guide d'initiation au bien-être par l'alimentation. Grâce à l'ingénieuse combinaison de 2 règles essentielles : la dissociation et le pH, fini les régimes grise mine. Devenez votre propre diététicien pour votre bien-être. Ce livre facile à lire et pratique (quiz, questions-réponses, tests) répond aux questions suivantes : comment s'y retrouver face à la multitude de recommandations et de conseils des livres d'alimentation ? Comment tout cela se traduit-il concrètement dans le choix des aliments et l'élaboration des repas ? Avec une théorie réduite à l'essentiel, le lecteur peut ainsi faire l'expérience des bienfaits d'une bonne alimentation.

**Ancienne Miss France reconvertie, Sylvie Bertin est aujourd'hui coach et naturopathe passionnée.**



ISBN 978-2-7163-1166-3

15 x 22 cm

160 pages

10,85 €

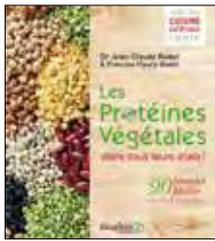
Broché



## Les alicaments 100 % santé

**Anne Duclos**

La diététique moderne vient de découvrir les « alicaments » : aliments capables de combattre efficacement la plupart de nos maux. Ce livre recense nos aliments quotidiens : fruits, de l'abricot au raisin, ou de légumes, de l'ail à la tomate, et explique les relations entre ce que l'on mange et comment l'on se porte. Vous trouverez des recettes élaborées à partir d'aliments riches en antioxydants.



ISBN 978-2-7163-1613-2  
17 x 19 cm / 336 pages  
18 €  
Broché



## Les protéines végétales dans tous leurs états

**Docteur Jean-Claude Rodet et Francine Fleury Rodet**

Les protéines végétales font désormais et plus que jamais partie de nos petits plats quotidiens ! Et c'est un régal ! Car oui, leur retour dans notre alimentation bouscule les idées reçues et non, un régime sans viande n'est pas automatiquement synonyme de régime carencé.

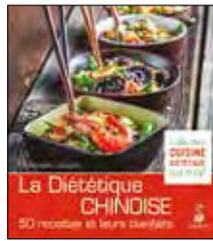
À l'heure où les protéines animales et végétales sont devenues un enjeu socio-économique (il faut 15 kg de protéines végétales pour obtenir 1 kg de protéines de bœuf), les protéines végétales, de ce point de vue, sont de loin supérieures aux protéines animales.

Autrefois appelées viandes du pauvre, en raison de leur prix accessible, les légumineuses peuvent sans aucun doute être appelées aujourd'hui viandes du sage, par la redécouverte de leurs vertus et de leurs avantages pour la santé humaine et... environnementale.

Ce livre complet détaille les qualités alimentaires et les vertus thérapeutiques de protéines végétales (légumineuses associées à des céréales riches en protéines), oléagineux et protéines vertes (ortie, spiruline, etc.) et les différentes manières de les consommer au quotidien avec 90 recettes (des entrées aux desserts sans oublier les sauces).

**Le Dr Jean-Claude Rodet est nutrithérapeute depuis plus de quarante ans. Auteur franco-canadien pionnier de l'agrobiologie et promoteur de la médecine intégrative, il fonde en 1991 avec son épouse, l'association I.I.R.H.B., Institut International de Recherches en Homéopathie et en Biothérapies, et en 1999 au Canada, les « Médecins aux pieds nus », apparentée à celle du Dr Willem fondée en France en 1987.**

**Francine Fleury-Rodet, participe à la publication des ouvrages de son époux et anime des Cliniques de Solidarité et des ateliers de formation à la cuisine saine dans différents organismes.**



ISBN 978-2-7163-1580-7  
17 x 19 cm / 280 pages  
19 €  
Broché



## La diététique chinoise 50 recettes et leurs bienfaits

**Christophe Labigne**

Ce livre outil fait découvrir l'univers de l'énergétique Chinoise et donne des réponses concrètes en matière d'hygiène de vie et de santé. Il détaille les qualités énergétiques de plus de 180 aliments et la manière de les préparer dans des plats énergisants et des recettes de diétothérapie pouvant soigner de nombreuses affections courantes.

**Christophe Labigne est praticien diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise depuis 1986. Il est aussi diplômé de Philosophie, et directeur pédagogique du département d'énergétique Chinoise de l'ARTEC (formation professionnelle et continue).**



ISBN 978-2-7163-1590-6  
17 x 19 cm / 176 pages  
19 €  
Broché



## Apéritifs et digestifs naturels à faire soi-même - 180 recettes santé avec 80 fruits et 20 plantes médicinales de votre jardin ou de votre marché

**Marie-Antoinette Mulet**

Nouvelle édition d'un classique (*Les élixirs de santé de votre herboriste*), ces 180 recettes bon marché à faire soi-même ne présentent aucune difficulté. Aujourd'hui, la cuisine santé diététique est devenue un incontournable, les apéritifs et les digestifs naturels ont eux aussi leurs mots à dire ! L'auteur nous livre ici une sélection de recettes d'alcool de fruits et de plantes médicinales, tous originaires d'une région de France.



ISBN 978-2-7163-1586-9  
17 x 19 cm / 128 pages  
19 €  
Broché



## Lait fermenté, kéfirs de lait et de fruits

Ces probiotiques naturels d'aujourd'hui  
50 recettes et leurs bienfaits

**Tetyana Fontenelle**

Très populaire dans les cuisines russe, japonaise, canadienne, arabe, turque et dans certains pays nordiques européens, il n'a pas encore trouvé sa digne place dans la vie quotidienne des ménages comme la France, la Belgique, l'Allemagne. Le kéfir de lait a des vertus étonnantes qui aident à combattre la fatigue, le cholestérol. Il élimine les toxines de l'organisme, améliore le teint, combat la mauvaise flore intestinale et aide à la guérir. À la fois théorique (qu'est-ce que le lait fermenté, son origine, son utilité pour la santé, etc.) et pratique, ce livre contient 50 recettes originales à base de lait fermenté allant des sauces aux boissons, sans oublier les desserts.

**D'origine ukrainienne, Tetyana Fontenelle-Surzhko, diplômée d'une maîtrise de biochimie, se passionne depuis toujours pour la cuisine diététique et les bienfaits des pré et probiotiques.**



ISBN 978-2-7163-1587-6  
17 x 19 cm / 128 pages  
19 €  
Broché



## Le fromage frais fermier, le petit-lait et le babeurre

Ces probiotiques naturels oubliés  
90 recettes et leurs bienfaits

**Tetyana Fontenelle**

Qu'ils soient fabriqués à partir du lait de brebis, de chèvre ou de vache, le fromage frais fermier, le petit-lait et le babeurre, ces probiotiques oubliés sont réputés pour leurs bienfaits sur la santé.

**Le fromage frais fermier** est riche en calcium et en phosphore, il possède d'impressionnantes qualités curatives et participe à la bonne croissance des enfants.

**Le petit-lait** regorge de minéraux et de vitamines. Excellente pour le régime, cette boisson renforce l'immunité, évacue les toxines et aide à vaincre la fatigue.

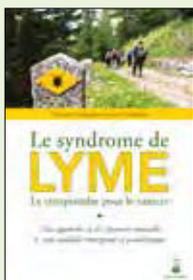
**Le babeurre**, produit indispensable pour combattre les problèmes de surpoids, est riche en protéines et en vitamines, et possède de grandes valeurs diététiques.

90 recettes originales permettent aux intéressés de découvrir ces probiotiques naturels. Faciles à réaliser autant en profiter pour prendre soin de notre santé et nous régaler.

# Guérison des maladies

## Docteur Christophe Girardin Andreani

Le Docteur Christophe Andreani est médecin, enseignant et chercheur. Ses domaines de spécialités sont la phytothérapie, la médecine énergétique, la médecine environnementale et l'ethnomédecine. Il est aussi le président et fondateur de l'association Phytocorsa qui a pour but l'information et la protection de la santé humaine et environnementale. C'est dans ce cadre qu'il a participé à des recherches sur le syndrome de Lyme.



### Le syndrome de Lyme - Le comprendre pour le vaincre

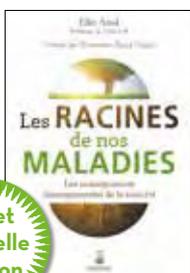
ISBN 978-2-7163-1558-6 / 16 x 24 cm / 320 pages / 20 € / Broché

Transmise par la tique, un acarien minuscule et pourtant redoutable si elle est porteuse de la bactérie *Borrelia*, la maladie de Lyme engendre des troubles neurologiques, des douleurs musculaires et articulaires, des manifestations cardiaques, etc. Le malade se retrouve alors presque handicapé pour toutes relations sociales et activités professionnelles.

Désirant informer les patients ainsi que les médecins le plus souvent ignorants de la gravité de cette maladie, le Docteur Andreani, explique clairement les origines, le diagnostic et les traitements de la maladie, à travers une alliance harmonieuse entre médecine traditionnelle et alternative.

Plus qu'une maladie chronique, l'auteur la nomme « Syndrome global de Lyme » et donne de nombreux détails pour en comprendre tous les aspects ainsi que le phénomène des co-infections, intoxications et multi-infections chroniques, immunodéficiences, etc. Il insiste ainsi sur le fait que la maladie de Lyme ne se limite pas qu'à l'infection microbienne. Il s'agit plutôt d'un syndrome qui englobe et relie une série de maladies immunitaires. **L'approche de l'auteur est aussi innovante que celle du Docteur américain Horowitz, sur le sujet.**

**Autre livre du Dr Andreani:** *La santé sacrifiée au culte de la croissance et du profit* (p. 87)



### Les racines de nos maladies Les conséquences insoupçonnées de la toxicité

ISBN 978-2-7163-1552-4 / 15 x 22 cm / 288 pages / 20 € / Broché

#### Elke Arod, Présidente de STELIOR

Préface du Professeur Boyd Haley

Aujourd'hui, allergies, diabète, asthme, cancers, troubles digestifs, obésité, maladies auto-immunes et dégénératives sont en pleine expansion. L'industrie des pesticides, des perturbateurs endocriniens, des solvants, de l'aluminium, du mercure et du nickel omniprésents dans notre environnement en est-elle responsable? Si oui, de facto, nous sommes tous concernés. Le Comité Scientifique STELIOR, groupe pionnier de recherches basé à Genève, a décidé à trouver non seulement les causes de ces maux mais des solutions basées sur la Nutri-détoxicologie, méthode pour traiter ces maladies par des changements ou exclusions alimentaires comme le gluten.

Cet ouvrage propose des solutions pour éliminer polluants et métaux lourds de notre alimentation (rôle du glutathion) et une multitude de témoignages vient étayer l'exposé complet du travail accompli à ce jour par cette équipe.

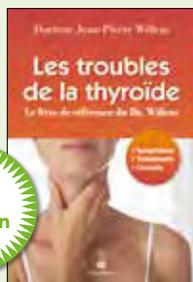
**Elke Arod, présidente de STELIOR (Genève-Suisse) - Centre international de recherches et d'études sur les troubles du métabolisme et du comportement de l'enfant et de l'adulte - a mis à profit sa rude expérience personnelle pour tenter d'élucider les causes des principales pathologies de notre époque.**



# Guérison des maladies

## Docteur Jean-Pierre Willem

Chirurgien et anthropologue, il a parcouru la planète pendant quarante ans. Alliant les sciences humaines à la biologie, il a pris conscience sur le terrain de la grande disparité de certains peuples face à la santé, selon plusieurs critères (nourriture, équilibre psychique, activités physiques et mentales). Ethnologue, homme de terrain, il a su se mettre à l'écoute des populations locales, de leur médecine et de leurs traditions grâce auxquelles il a pu enrichir ses connaissances. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers. Il a fondé et dirige les « Médecins aux pieds nus », une association humanitaire recourant à l'ethnomédecine et aux plantes médicinales. Il dirige également l'Association Biologique Internationale (ABI).



### Les troubles de la thyroïde Les comprendre, les traiter

ISBN 978-2-7163-1658-3 / 15 x 22 cm / 208 pages / 18 € / Broché

Cette nouvelle édition décrit :

- La thyroïde, son fonctionnement et son importance sur la régulation du système hormonal, son action sur la croissance, sur les métabolismes, sur le système nerveux,
- Les pathologies liées à son dérèglement ou à une sécrétion insuffisante : hypo ou hyperthyroïdie, maladie de Basedow, tumeur, goitre, etc.
- Les traitements existants : les quelques traitements conventionnels et chirurgicaux, mais aussi tous les traitements naturels qui ouvrent des espoirs non illusoires aux personnes malades.
- Enfin, les approches médicales des différents continents et,
- Les dangers de la radioactivité (conséquences de Tchernobyl et Fukushima) et la prévention du cancer de la thyroïde suite aux radiations.

Le Dr Willem livre ici ses constatations et les traitements qu'il connaît et dont il a pu constater les bienfaits sur de nombreux patients.



9<sup>e</sup>  
édition



### Comprendre et traiter l'arthrose et l'arthrite

ISBN 978-2-7163-1565-4 / 16 x 24 cm / 320 pages / 20 € / Broché

Cet ouvrage complet donne un panel détaillé des causes et des différentes formes d'arthrose (main, poignet, hanche, genou, cou, dos) et d'arthrite, y compris le syndrome de Barré-Liéou, mais aussi des conseils d'hygiène articulaire et des mouvements recommandés. Il se penche aussi sur les diagnostics et les traitements classiques, les contre-indications, les traitements chirurgicaux et consacre une part importante aux traitements naturels, aux médecines alternatives et aux préventions possibles pour les éviter. Les statistiques médicales actuelles montrent que les affections rhumatismales occupent la troisième place après les pathologies cardio-vasculaires et nerveuses (insomnie, dépression nerveuse). On estime que près de 15 millions de personnes consultent pour des douleurs liées aux rhumatismes. Problème majeur de santé publique, l'arthrose est la plus fréquente des affections rhumatologiques universellement répandues chez les populations âgées. L'homme est aussi souvent touché que la femme jusqu'à la cinquantaine. Au-delà (après la ménopause), la fréquence augmente beaucoup plus chez la femme. Dans la tranche 65-75 ans, la fréquence de l'arthrose sans symptômes spécifiques chez les femmes est de 75 % pour la main, 64 % pour la colonne vertébrale, 35 % pour le genou et 10 % pour la hanche.



**Autres livres du Dr Willem :** *Les Huiles Essentielles* (p. 13), *Le régime crétois* (p. 25), *Je veux être un jeune centenaire* (p. 52) et *Au diable la vieillesse!* (p. 52)



8<sup>e</sup>  
édition

## Le secret des peuples sans cancer Approche et traitements complémentaires de 55 cancers

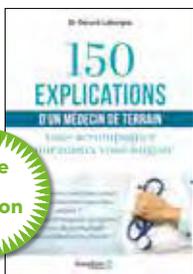


ISBN 978-2-7163-1585-2 / 16 x 24 cm / 462 pages / 24 € / Broché

À partir de nouvelles recherches et d'applications théoriques et pratiques, cette nouvelle édition mise à jour régulièrement explique au lecteur ce qu'est un cancer, comment l'éviter et pourquoi certaines contrées ne le connaissent pas. À titre d'exemple, le pays des Hounzas aux confins de l'Inde et du Cachemire, la Vallée des centenaires en Équateur et les habitants de l'île d'Okinawa vivant essentiellement de produits naturels, mangeant modérément et habitant à l'abri des fléaux de la vie moderne, ne connaissent pas la maladie.

Dans ce livre devenu un ouvrage de référence, le docteur Willem privilégie le terrain : comment le renforcer et le modifier pour que la maladie n'ait plus prise ? Il développe des faits, des tests, et des arguments pathogéniques et pharmacologiques qui matérialisent le bon chemin de la prévention active consistant à réduire l'acidose de notre organisme et à renforcer les cellules saines.

En plus d'un inventaire au cas par cas des dernières avancées médicales et d'un arsenal de stratégies mises à notre disposition pour combattre la maladie, cette nouvelle édition expose le déroulement et le traitement de 55 cancers traités en médecines complémentaires. Il existe pour chaque phase d'évolution de la maladie des stratégies thérapeutiques appropriées.



2<sup>de</sup>  
édition

## 150 explications d'un médecin de terrain Vous accompagner pour mieux vous soigner



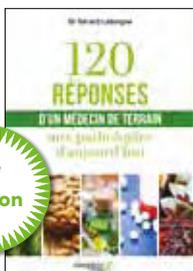
ISBN 978-2-7163-1703-0 / 17 x 24 cm / 216 pages / 20 € / Broché

### Docteur Gérard Leborgne

Ce livre n'a pas la prétention de remplacer une consultation. Il veut vous éviter une surconsommation de molécules chimiques brevetées en retournant à cette médecine de bon sens. Il se veut être un guide pour tous les patients qui cherchent à comprendre leurs problèmes de santé.

Avec bientôt 50 ans de pratique, l'auteur nous fait partager ici toutes ses expériences issues de ses consultations. Il consacre la première partie aux bases indispensables à connaître pour être en bonne santé et le rester. Il insiste ensuite sur la prévention qui nous permettrait d'éviter simplement par exemple une rhino-pharyngite virulente ou 40 % des cancers.

Enfin, pour notre compréhension il donne un suivi de consultations de 40 patients sur une période d'un à deux ans. Son message : « Comptez sur les médecins c'est bien mais comptez également sur vous-même. ».



3<sup>e</sup>  
édition

## 120 réponses d'un médecin de terrain aux pathologies d'aujourd'hui

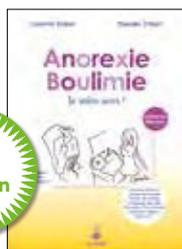


ISBN 978-2-7163-1709-2 / 17 x 24 cm / 320 pages / 20 € / Broché

### Du même auteur

Ce livre contient les conseils de base indispensables pour entretenir son terrain et quelques précautions nécessaires pour bien s'alimenter. Comment et dans quelles limites pratiquer l'automédication, comment concilier l'allopathie et les médecines naturelles.

**Docteur en médecine (Paris V, René Descartes), Gérard Leborgne s'est spécialisé également dans les autres médecines que l'on nomme douces, naturelles, holistiques... Cinquante années de pratiques médicales l'ont confronté à toutes les pathologies les plus rencontrées.**



ISBN 978-2-7163-1657-6  
15 x 22 cm / 304 pages  
19 €  
Broché

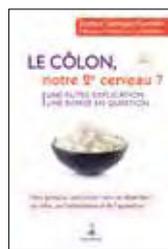


## Anorexie, boulimie - les solutions

Corinne Dubel & Pascale Zrihen

Cette nouvelle édition s'adresse en priorité à ces patientes en souffrance, mais aussi à leur famille, aux proches et professionnels de santé confrontés à ces maladies. Pour vous aider à mieux comprendre ces difficultés et à entrevoir des solutions, 2 personnages sont mis en scène : Émilie, 16 ans, anorexique et Juliette, 21 ans, boulimique qui évoluent dans des situations concrètes. Les auteurs expliquent leurs difficultés à la fois sous l'angle diététique et psychologique, et donnent des clés pratiques pour y faire face. Les lecteurs trouveront au fil de ces pages des réponses aux questions qu'ils se posent. À la fin de l'ouvrage, des renseignements pratiques et adresses utiles à tous.

**Les auteurs Corinne Dubel, diététicienne nutritionniste, et Pascale Zrihen, psychologue psychothérapeute expliquent les difficultés rencontrées par leurs patientes sous un angle diététique et psychologique, et donnent des clés pratiques pour y faire face.**



ISBN 978-2-7163-1543-2 / 15  
x 22 cm / 272 pages / 19 € /  
Broché



## Le côlon, notre 2<sup>e</sup> cerveau

Une autre explication, une remise en question

Docteur Georges Pourtalet

Ayant débuté ses recherches en 1960, le Docteur Pourtalet nous livre ici 50 années d'expérience professionnelle associant médecine et chirurgie. Toutes les recherches scientifiques sur le côlon, le qualifiant de DEUXIÈME cerveau, ainsi que celles concernant ses liens avec une alimentation de protection, aussi bien pour empêcher son dysfonctionnement que pour protéger notre santé de bon nombre de maladies, souvent redoutables, sont souvent incapables de donner l'explication logique, corporelle, de la présence de ce formidable réseau de neurones, ainsi que son fonctionnement.

**Le Docteur Georges Pourtalet fut un médecin généraliste passionné par le domaine digestif. Il démarra sa carrière en 1961 et exerça la double activité de médecin et de chirurgien.**



## Contrôler son diabète et mener une vie active

ISBN 978-2-7163-1505-0 / 15 x 22 cm / 304 pages / 20 €



Docteur Claude Colas pour la version française, et Docteur Charles Fox, Dr Anne Kilvert

Traduit de l'anglais par Nathalie Quintin, avec l'adaptation en français par le Docteur Claude Colas, diabétologue.

Aujourd'hui sont connus 3 millions de cas en France et 300 millions dans le monde pour le diabète de type 2. Sous forme de 500 questions-réponses, ce livre pratique grand public est utile à tous ceux qui souhaitent tout savoir sur le diabète et comment le gérer : que dois-je faire en cas d'urgence ? Le diabète est-il contagieux ? Est-il héréditaire ? Un choc émotionnel peut-il provoquer le diabète ? Y a-t-il des régions interdites aux diabétiques ? Il apporte des informations actualisées et des conseils sur tous les traitements disponibles - et en cours de développement -, la façon d'obtenir un meilleur contrôle de son diabète, en composant avec les éléments de sa vie quotidienne, une alimentation saine, l'exercice physique et les thérapies complémentaires. Un glossaire explique les termes médicaux et des renseignements pratiques complètent cet ouvrage.

**Le Docteur Claude Colas est médecin endocrinologue, nutritionniste, diabétologue et médecin consultant en endocrinologie à l'Hôtel-Dieu à Paris. Les Docteur Charles Fox et Anne Kilvert sont médecins consultants diabétologues à l'Hôpital général de Northampton (Angleterre), avec plus de 30 années d'expérience dans le traitement du diabète.**

4<sup>e</sup>  
édition

7<sup>e</sup>  
nouvelle  
édition

## Docteur Luc Bodin

Originaire de Normandie, le Dr Luc Bodin obtint son Doctorat en Médecine au début des années 80. Parallèlement, il se forme aux principales médecines alternatives (homéopathie, acupuncture...) qui viennent compléter son exercice en médecine générale. Après son Doctorat, sa recherche et sa curiosité l'amènent à voyager autour du monde pour découvrir aussi les médecines philippine et tibétaine.



### Fatigué ? Fibromyalgie ou syndrome de fatigue chronique ?

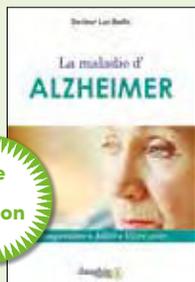
ISBN 978-2-7163-1674-3 / 15 x 22 cm / 224 pages / 16 € / Broché



Cette nouvelle édition mise à jour fait le point sur toutes les connaissances actuelles de la médecine conventionnelle sur la Fibromyalgie et le Syndrome de fatigue chronique. Il expose les symptômes, les causes et les traitements existants y compris les dernières découvertes et thérapies expérimentées pouvant apporter des solutions ou des soulagements aux personnes malades. Maintenant reconnues officiellement par des grandes administrations internationales comme l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), l'EULAR (EUropean League Against Rheumatism), l'OMERACT (groupe de travail international sur les modes d'évaluation pour les essais cliniques en rhumatologie) et l'association mondiale de psychiatrie, la Fibromyalgie (FM) et le Syndrome de Fatigue Chronique (SFC) sont aussi appelées : fibrosite, neurasthénie, syndrome polyalgique diffus.

Plus de 12 millions d'Européens dont 2 millions en France seraient atteints de fibromyalgie, sans même compter le Syndrome de Fatigue Chronique SFC. Les femmes sont le plus souvent touchées et représentent 9 cas sur 10. L'âge moyen se situe entre 30 et 50 ans avec un pic dans la période de périménopause. Mais cette maladie existe également chez les enfants. La fibromyalgie recouvre de nombreux symptômes différents similaires à d'autres maladies comme la spasmophilie, la myasthénie, la dépression, le stress post-traumatique, les rhumatismes.

Les deux principaux symptômes étant les douleurs (à des endroits particuliers du corps) et la fatigue, la fibromyalgie est souvent associée au syndrome de fatigue chronique. Les autres signes : les troubles intestinaux, l'insomnie, la dépression et l'anxiété ont souvent fait reléguer les personnes atteintes de cette maladie au rang de malade psychique. La médecine conventionnelle reste toujours démunie face à ces maladies et propose surtout des antidouleurs, des séances de kinésithérapie.



### La maladie d'Alzheimer Comprendre, aider, vivre avec ceux qui ont la maladie

ISBN 978-2-7163-1680-4 / 15 x 22 cm / 256 pages / 16 € / Broché



« Aujourd'hui en France, près de 3 millions de personnes sont directement ou indirectement touchées par la maladie d'Alzheimer. Près de 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année, et d'ici 2020, notre pays comptera probablement 1 275 000 personnes malades » (francealzheimer.org). Le plus inquiétant ce sont les premiers symptômes touchant une population de plus en plus jeune. Quelles sont les causes les plus connues, comment aider les personnes atteintes de cette maladie et vivre avec ? Quels sont les méthodes actuelles et les traitements pour y faire face ?

Des questions auxquelles l'auteur essaie de répondre au mieux pour comprendre cette maladie et la prévenir le plus tôt possible. En plus de nombreux conseils d'hygiène de vie, le Dr Bodin indique les habitudes indispensables à prendre, et livre pour les familles touchées de près ou de loin par cette maladie, le vocabulaire médical régulièrement employé pour les symptômes et les traitements.

# Guérison des maladies

## Autres livres du Docteur Luc Bodin



### L'alimentation, un renfort indispensable contre le cancer



ISBN 978-2-7163-1368-1 / 15 x 22 cm / 320 pages / 19,25 € / Broché

Quel est le rôle de l'alimentation dans la formation et la prévention du cancer ? Quelle est l'alimentation la plus indiquée, et les aliments à ne surtout pas oublier ? Quelle alimentation choisir en fonction des traitements et de leurs effets indésirables ? Quels sont les compléments alimentaires à prendre et les autres ressources à considérer ? Chaque situation est évoquée en détail avec tous les conseils alimentaires qui lui sont associés. Des études sont suffisamment évidentes pour supprimer le moindre doute sur ce sujet : l'alimentation est capable d'avoir une action contre un cancer déclaré. En effet : les antioxydants, les polyphénols, les vitamines, les minéraux, les oligoéléments, les substances phytochimiques principalement, ont des effets non négligeables sur l'immunité et la destruction des cellules cancéreuses.

4<sup>e</sup>  
édition



### Mieux vivre la thérapie du cancer



ISBN 978-2-7163-1353-7 / 15 x 22 cm / 400 pages / 20,10 € / Broché

Ce guide pratique donne des réponses et des conseils sur les différents aspects de cette maladie, conseils et soins contre les effets secondaires liés à la thérapie, conseils de vie pendant cette thérapie. Un lexique des 90 maux médicaux les plus rencontrés et comment y remédier est disponible à la fin : acidités gastriques, acné, anémie, ballonnements, cheveux, colites, dents, essoufflement, jambes lourdes, insomnies, nausées et vomissements, œdèmes, syndrome du gros bras, transpiration, radiothérapie, salivation, sommeil, troubles des intestins, vertiges etc.

4<sup>e</sup>  
édition



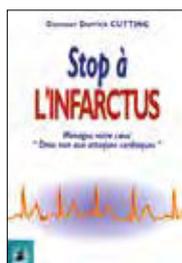
### Réussir à guérir



ISBN 978-2-7163-1377-3 / 13,5 x 21 cm / 160 pages / 12,15 € / Broché

Sous forme d'interrogations et de réflexions, ce livre oblige toutes les personnes malades à réfléchir sur leur maladie et ses causes, mais surtout à réagir auprès de leur médecin si elles veulent impérativement guérir. Ai-je tout dit à mon médecin ou bien ai-je peur de lui parler ? A-t-il fait le bon diagnostic ou bien ce dernier est-il incomplet, existe-t-il d'autres causes à mon problème ? Ai-je bien pris le traitement prescrit ? Ou bien est-ce un problème de médicaments ou un problème de terrain ? Ma maladie récidive ? N'aurais-je soigné que le symptôme et non la cause de la maladie elle-même ? Etc.

**Autres livres du Dr Bodin :** *Bien nourrir son cerveau : 58 aliments incontournables et 30 recettes faciles* (p. 28) et *Mieux lire et comprendre vos analyses biologiques* (p. 41).



### Stop à l'infarctus - Ménagez votre cœur



ISBN 978-2-7163-1245-5 / 16 x 24 cm / 334 pages / 22,30 € / Broché

**Docteur Derrick Cutting** Traduit de l'anglais par Frédérique Marteau  
- Adaptation en français du Docteur Bernard Habozit, cardiologue

Ce livre vous dit tout ce que l'on doit savoir pour éviter l'infarctus. Un plan d'action en 10 parties nous permettra d'éviter cette maladie. Index et glossaire complètent cet ouvrage. Livre grand public.



**ISBN** 978-2-7163-11729-0  
16 x 22 cm  
264 pages  
19 €  
Broché



## Les virus – À l'origine des principales maladies d'aujourd'hui ?

**Jean-Marie Samori - Préface du Dr Bruno Donatini**

Les principales maladies d'aujourd'hui seraient-elles dues aux virus qui nous atteignent ? C'est ce que démontre ici l'auteur. Il nous présente plusieurs virus parmi les plus connus en décrivant chacun d'eux, comment ils agissent et leurs conséquences sur notre santé

- Quels sont les facteurs qui favorisent leurs émergences ?
- Mieux comprendre le processus infectieux pour mieux se prémunir et lutter plus efficacement
- Quelles sont les différentes préventions et méthodes naturelles pour les contrecarrer ?
- Comment éviter que les enfants les attrapent ?

Cette nouvelle édition, mine d'informations, met l'accent sur le monde inconnu des virus : les infections virales chroniques de la bouche et leurs complices bactériens constitueraient la première cause de mortalité et tire un gros plan sur l'inflammation gingivale et les maladies parodontales, sur la flore buccale, gastro-duodénale et l'immunité iléale, la dysbiose.



**ISBN** 978-2-7163-1716-0  
15 x 22 cm  
256 pages  
18 €  
Broché



## Champignons comestibles Leurs vertus cachées pour votre santé

**Du même auteur**

Considérés à juste titre comme des piliers de la diversité écologique, ne serait-ce que pour leurs puissants pouvoirs décontaminant et fertilisant, certains champignons comestibles possèdent en outre des vertus époustouflantes. Certains sont les plus puissants immunostimulants connus. D'autres traitent l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol ou le diabète. D'autres encore ont des propriétés amaigrissantes, stimulantes ou antibiotiques. Des arguments émergent également en faveur de la prévention de l'allergie, de la démence ou de la dégénérescence rétinienne. Et leurs qualités n'ont pas encore été toutes dévoilées. Le champignon est une clé de la santé humaine car il contient de multiples substances biologiquement actives facilement absorbées par notre intestin. Les pharmaciens lorgnent leurs vertus médicinales et désirent les classer dans leur pharmacopée : cul-de-sac sans retour pour l'alimentation de l'homme moderne. Priver le consommateur des champignons reviendrait à le priver de son engrais naturel.

**Gastro-entérologue, le Docteur Bruno Donatini pratique à Reims tout en continuant ses nombreuses recherches en mycothérapie.**



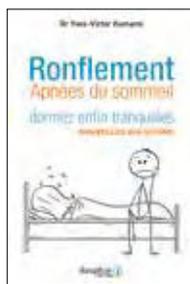
## Tout savoir sur les virus et y faire face Coronavirus, Grippe, Ebola, SRAS et autres pathologies virales

**ISBN** 978-2-7163-1755-9 / 13 x 21 cm / 288 pages / 14 € / Broché

**Docteur Jean-Pierre Willem**

Comprendre ce que sont les virus, comment ils fonctionnent et interagissent avec l'environnement et avec le corps humain est capital : de la grippe espagnole à Ebola en passant par le Covid-19, les virus vont dorénavant faire partie de notre vie quotidienne. Comme pour la grippe, certains vaccins existent, mais pour d'autres, les remèdes ne sont pas encore disponibles. Alors, comment s'en protéger autrement ? Le masque ? Oui, les règles d'hygiène ? Oui, mais encore ? Telle est la question à laquelle répond le Dr Willem, pour qui la vaccination est loin d'être un acte anodin. Grand expert des huiles essentielles et de méthodes alternatives reconnues, il nous démontre que ces dernières restent les meilleures des préventions : tout ce qui est issu des plantes faisant partie de la pharmacopée naturelle.





ISBN 978-2-7163-1707-8  
15 x 22 cm  
180 pages  
18 €  
Broché



## Ronflement, apnées du sommeil dormez enfin tranquilles - Solutions nouvelles

### Docteur Yves-Victor Kamami

Savez-vous que le ronflement provoque à long terme des maux cardio-vasculaires ou encore de l'hypertension? Qu'il existe des solutions efficaces remboursées par la sécurité sociale? Si vous êtes atteint de ronflement chronique ou si vous avez des proches dans cette situation, n'ignorez plus que les ronflements sont reconnus par les médecins comme des syndromes d'apnées du sommeil, provoquant aussi à long terme des problèmes cérébraux, pulmonaires, qui doivent être pris en compte à titre préventif.

Dans cet ouvrage, le Dr Kamami vous donne les solutions et les clés pour comprendre les mécanismes du ronflement et les diverses causes de celui-ci. En complément des médecines douces, il indique les nouveaux traitements mis au point et pratiqués aujourd'hui qui agissent sur les tissus biologiques du ronfleur, et qui sont remboursés par la sécurité sociale.

**Médecin ORL, le Docteur Kamami à la fois chercheur et praticien récompensé par ses recherches, est aujourd'hui l'un des spécialistes français du traitement du ronflement en tant qu'inventeur du traitement ambulatoire du ronflement par laser. Il consulte à Paris et à l'hôpital de Saint Cloud.**



ISBN 978-2-7163-1628-6  
16 x 22 cm  
224 pages  
18 €  
Broché



## Bien dormir grâce à des remèdes naturels

### Maryline Hourlier

Nous passons tous approximativement un tiers de notre vie à dormir. Si le sommeil est la clé de notre bien-être, il ressort des enquêtes annuelles que les Français sont toujours plus nombreux à ne pas dormir suffisamment. L'auteur nous expose l'impact du sommeil sur les fonctions vitales de l'organisme, le mécanisme de l'insomnie, les conséquences de l'apnée du sommeil, de la dépression nerveuse, de l'anxiété et du stress pour envisager les solutions adaptées.

Elle répertorie ainsi les traitements médicamenteux, les remèdes naturels (homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, etc.) et les techniques de relaxation (massage, yoga, etc.) pour tous les âges. Véritable guide pratique, cet ouvrage indique également les adresses de spécialistes.

**Maryline Hourlier est diplômée de la faculté de médecine de Bobigny en aromathérapie et en phytothérapie, diplômée de la faculté de médecine de Pierre et Marie Curie en éducation thérapeutique sur les pathologies chroniques, et diplômée de la faculté de l'Université Paris XII en nutrition et vieillissement. Elle intervient comme consultante auprès de pharmaciens et comme conférencière auprès de grandes entreprises, de professionnels de santé et du grand public.**



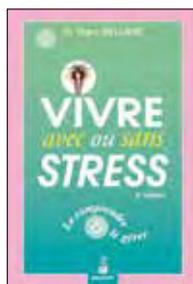
## Comment éviter le burn-out?

ISBN 978-2-7163-1529-6 / 13 x 19,5 cm / 150 pages / 14 € / Broché

### Docteur Yves-Victor Kamami

Fléau mondial dû au stress et à l'épuisement, le burn-out peut affecter toutes les générations. Fatigue, déprime, perte d'estime de soi en sont les conséquences négatives qui s'attaquent alors à la vie quotidienne quand il est trop tard. La solution provisoire la plus courante est le recours aux antidépresseurs qui pallient les symptômes, mais ne s'attaquent pas aux causes profondes. Confronté à de plus en plus de patients victimes de ce fléau dont il a lui-même souffert, le docteur Kamami nous propose dans ce livre un ensemble de solutions naturelles liées à sa pratique médicale et à sa propre expérience.





ISBN 978-2-7163-1627-9  
16 x 24 cm  
320 pages  
19,90 €  
Broché



## Vivre avec ou sans stress

Le comprendre et le gérer

**Docteur Marc Dellière**

Près d'un quart des Français se dit stressé au quotidien. Indispensable à la vie, le stress nous stimule lorsque nous sommes confrontés à des défis et nous permet d'adopter des réflexes de survie face au danger. À l'inverse, il peut être néfaste et représenter une porte d'entrée vers des maladies potentiellement graves.

Ce livre vous permet de tout savoir à son sujet et d'appréhender son effet sur nos organes et les maladies qu'il peut provoquer.

Sont abordés les différents moyens pour que chacun puisse domestiquer son stress tant sur le plan physique que psychologique : l'auteur apporte ses conseils en matière d'alimentation, de sommeil, de respiration, de gestion des émotions et d'exercices physiques.

**Médecin généraliste, Marc Dellière est titulaire de quatre DIU (FIEC Essais cliniques de médicaments, Santé alimentation et Micronutrition, Phytothérapie, Aromathérapie et Acupuncture) et de trois DU (Gérontologie clinique, Nutrition et Diététique, Biomarqueurs Santé Nutrition).**



ISBN 978-2-7163-1584-5  
15 x 22 cm  
304 pages  
22 €  
Broché



## Les glandes endocrines

Leur rôle sur la sexualité et le système nerveux

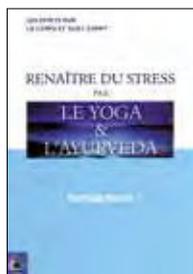
**Jean du Chazaud**

Mal connues, les glandes endocrines ont un rôle prédominant sur le système nerveux.

S'étant complètement guéri d'une hypothyroïdie congénitale, le Dr Jean Gautier a recouvré toutes ses facultés intellectuelles par un rééquilibrage de ses glandes endocrines. À partir de sa propre histoire, et de travaux prometteurs sur les glandes par d'autres chercheurs, il a établi la thèse de la prédominance du système glandulaire sur le système nerveux. Cette dernière explique les relations toujours mystérieuses entre le corps et l'esprit et plus particulièrement celles de la sexualité humaine.

Elle montre notamment l'impact de tous les facteurs environnementaux sur l'équilibre glandulaire, et spécialement des perturbateurs endocriniens de plus en plus montrés du doigt actuellement. Le contenu des travaux du Dr Jean Gautier sur les glandes qui représente plusieurs milliers de pages a été retravaillé et redéveloppé par son disciple Jean du Chazaud pour aboutir à une psychologie nouvelle : l'endocrino-psychologie.

**Psychologue et héritier testamentaire du Dr Gautier, il reprend ses thèses, en montre le bien-fondé et toute l'actualité.**



## Renâitre du stress par le yoga et l'ayurvéda

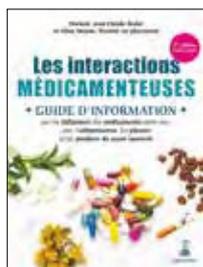
Les effets sur le corps et l'esprit

ISBN 978-2-7163-1313-1 / 16 x 24 cm / 352 pages / 22,30 € / Broché  
150 illustrations aident à la compréhension de ces techniques

**Indrajit Garai**

Sous forme de récit et d'exercices pratiques, ce livre explore les conséquences du stress sur les méridiens d'énergie ayurvédiques, qui se manifestent à la fois au niveau mental et physique, et indique comment de simples exercices de yoga et une hygiène nutritionnelle ayurvédique peuvent aider à rétablir et prévenir de tels troubles. Le yoga et l'ayurvéda sont présentés ici comme des thérapies médicales complémentaires, comme utilisés dans les hôpitaux indiens (le système médical indien).





ISBN 978-2-7163-1566-1  
17 x 22 cm  
400 pages  
28 €  
Broché



## Les interactions médicamenteuses

### Guide d'information sur les influences des médicaments entre eux, avec l'alimentation, les plantes et les produits de santé naturels

**Docteur Jean-Claude Rodet**  
**Alina Moyon, Docteur en pharmacie**

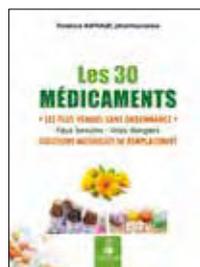
Une interaction médicamenteuse est l'action réciproque qui s'exerce entre deux ou plusieurs médicaments prescrits simultanément à un individu, et à l'origine de résultats efficaces ou d'effets indésirables. À titre d'exemple, tout légume de la famille des choux est incompatible avec les traitements anticoagulants.

Avec la banalisation des prescriptions médicales et l'accès en « libre-service » aux médicaments, le grand public fait désormais figure de « consommateur » peu scrupuleux dans l'ensemble des pays développés. Produits de consommation à part entière, les médicaments ont aujourd'hui leur place dans la publicité et en tête de gondole, les plus récents se voyant prescrits de façon massive sous l'influence de la promotion des marques.

Il est ainsi devenu urgent d'informer le plus largement et le plus objectivement possible sur les effets indésirables ou les interactions des médicaments et des produits de santé naturels. Ce guide d'information s'adresse à tous les professionnels de la santé (médecins, pharmaciens, nutritionnistes, diététiciens et autres thérapeutes) devant conseiller judicieusement leurs clients. Il est le fruit de plusieurs années d'investigations.

**Alina Moyon, Docteur en pharmacie, a travaillé vingt ans en officine en tant que pharmacienne dirigeante. Elle dispense aujourd'hui des cours aux professionnels de santé sur les interactions médicamenteuses et les thérapies naturelles.**

**Pionnier de l'agrobiologie et promoteur de la Médecine non conventionnelle, le Docteur Jean-Claude Rodet est médecin et nutrithérapeute depuis plus de quarante ans.**



ISBN 978-2-7163-1593-7  
15 x 20 cm  
224 pages  
18 €  
Broché



## Les 30 médicaments les plus vendus sans ordonnance

### Faux besoins - vrais dangers

### Solutions naturelles de remplacement

**Florence Raynaud, pharmacienne**

Hier, vous aviez une migraine lancinante et vous êtes rentré dans la première pharmacie venue, et presque inconsciemment vous avez acheté des comprimés de paracétamol® pour vous soulager.

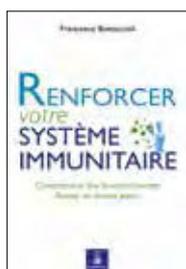
Mais vous posez-vous la question : d'où vient ce paracétamol®, comment agit-il dans mon organisme ? Comment et sous quelle forme vais-je l'éliminer ? Où va ce produit si synthétique, si chimique une fois dans la nature ? Est-il possible de le remplacer par des solutions naturelles : huiles essentielles, homéopathie, plantes, oligo-éléments, gemmothérapie, aliments 100 % santé ou compléments alimentaires ?

Ces questions sont soulevées dans cet ouvrage qui balaie le top 30 des médicaments les plus achetés sans ordonnance et propose dans tous les cas des solutions naturelles efficaces.

Le but de ce livre est d'amener le lecteur à une meilleure prise de conscience des dangers de certains médicaments et de lui éviter une surmédication en l'informant sur leur composition (leurs ingrédients toxiques), leur effet notoire et leurs contre-indications.

D'autant que l'auteur nous propose des solutions de remplacement qu'elle a expérimentées dans son officine et qui sont toutes aussi efficaces !

**Florence Raynaud est pharmacien biologiste depuis 40 ans. Après avoir été pharmacien responsable d'une unité homéopathique, elle a prodigué avec enthousiasme ses conseils de « médecines naturelles » dans différentes pharmacies. Aujourd'hui, installée comme naturopathe, elle propose aussi des conférences et ateliers sur les Huiles Essentielles. Son leitmotiv : « profitons des molécules très efficaces que la nature nous apporte ».**



**ISBN** 978-2-7163-1588-3  
14 x 22 cm  
150 pages  
15 €  
Broché



## Renforcer votre système immunitaire Comprendre son fonctionnement - Rester en bonne santé

**Francesco Bottaccioli**

*Traduit de l'italien par Alain Seyfried*

Pour être au mieux de sa forme toute l'année, rien ne vaut une bonne alimentation, des temps de repos et de loisirs. Mais pour renforcer son système immunitaire quand il est fatigué, rien ne vaut la vitamine C, la spiruline, le ginseng, l'acérola, etc., idéales pour vous requinquer, notamment à l'approche de l'hiver. Mais au-delà de ces compléments existent bien d'autres moyens de le renforcer et de prévenir les contagions, les maladies et les périodes de stress. C'est ce que Francesco Bottaccioli expose avec clarté et pédagogie dans cet ouvrage, pour nous familiariser avec ce sujet :

- Qu'est-ce que le système immunitaire et comment fonctionne-t-il ?
- Comment renforcer ses défenses immunitaires à tout âge ?
- Quelle est l'importance de l'alimentation, du soleil, du repos sur le bon fonctionnement de notre santé ?
- Qu'est-ce qu'une maladie auto-immune ?

**Francesco Bottaccioli enseigne à l'Université de Sienne, Italie. Il est également docteur universitaire, consultant et auteur de nombreux livres parus en Italie et en France.**



**ISBN** 978-2-7163-1515-9  
15 x 22 cm  
128 pages  
14,50 €  
Broché



## La médecine préventive au secours de votre santé Bilans de santé & conseils au quotidien

**Docteur Philippe Rigail**

Selon les études épidémiologiques mondiales récentes, les maladies de civilisation courantes (diabète, obésité, cancer, maladie cardio-vasculaire, neuro-dégénérative, allergies) explosent depuis 50 ans et vont perdurer, voire s'aggraver. Pourtant, les estimations scientifiques les plus récentes confirment qu'une meilleure prévention pourrait réduire de 30 à 60 % les risques de ces maladies nouvelles et existantes.

À ce titre, l'auteur nous présente : 10 bilans de santé incontournables, les règles à respecter selon notre profil génétique (antécédents familiaux) et notre état général, et quels sont les traitements et les médicaments possibles ainsi que, la médecine préventive qu'il recommande.

Pour compléter son ouvrage, l'auteur nous donne les dernières statistiques en matière d'alimentation. Il nous démontre l'intérêt des régimes, leur effet protecteur et dépolluant.

**Le Docteur Rigail est médecin généraliste à Orange (83).**



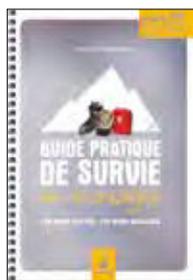
## Mieux lire et comprendre vos analyses biologiques

**ISBN** 978-2-7163-1684-2 / 14 x 22 cm / 176 pages / 15,00 € / Broché

**Docteur Luc Bodin**

Ce livre pratique donne l'explication des principales analyses biologiques (sang, urine, selles, ponction lombaire, articulaire, etc.). Mais aussi les principaux bilans biologiques avec leurs significations et leurs causes possibles d'anomalies (que signifient mes résultats, quelles sont les maladies qui se cachent derrière ? quand faut-il s'inquiéter ?). Ce livre fait aussi le point sur les dernières évolutions en matière scientifique. Il apporte de nombreuses et nouvelles précisions en rapport avec les nouvelles technologies.





## Guide pratique de survie en montagne

ISBN 978-2-7163-1485-5 / 12,5 x 18 cm / 150 pages / 10 € / Broché



## Guide pratique de survie en mer

ISBN 978-2-7163-1498-5 / 12,5 x 18 cm / 130 pages / 10 € / Broché



Collection « Ce qu'il faut savoir »

### Docteur Philippe Nuham

Destinés à toutes les personnes qui aiment et vont à la montagne (sportifs, randonneurs, vacanciers de tous âges), à la mer (sportifs, amoureux de la mer, vacanciers de tous âges), ces guides vous indiquent comment préparer votre boîte à pharmacie et votre trousse de secours avant le départ pour une randonnée ou un séjour à la mer d'un ou de plusieurs jours, bien identifier le malaise ou le problème de santé en fonction des symptômes, et avoir le ou les bons réflexes.

Tous les accidents et symptômes les plus fréquents rencontrés dans ces environnements y sont décrits et comment y remédier en attendant les secours, ainsi que les moyens d'alerte et de secours existants. Un lexique médical et des adresses pratiques sont disponibles à la fin de l'ouvrage.

**Le docteur Philippe Nuham est médecin généraliste et ostéopathe. Il est aussi praticien attaché de l'Assistance publique - hôpitaux de Paris au SAMU.**



ISBN 978-2-7163-1542-5

15 x 22 cm  
240 pages  
16 €  
Broché



## Réentendre... Enfin

Le guide de l'audition pour tous

### Marc Chauveau

Aujourd'hui, les seniors ne sont plus les seuls concernés. Ce guide pratique est destiné à tous ceux dont l'audition commence à baisser. Il s'adresse aussi bien à l'entourage des malentendants dont le rôle « prescripteur » est essentiel qu'au grand public pour faire face et comprendre les problèmes auditifs. Sont abordés : le son et la perception auditive, le système auditif (le diagnostic), les causes non pathologiques, les pathologies, les acouphènes, la diététique et l'hygiène de vie, l'appareillage.

**Victime de grave surdité depuis sa naissance, Marc Chauveau a écrit ce livre avec un collectif de patients du monde associatif en collaboration étroite avec des professeurs, des praticiens et des scientifiques.**



ISBN 978-2-7163-1488-6

15 x 22 cm  
224 pages  
16 €  
Broché



## La puissance du toucher

Une nouvelle approche du massage

### Marie-Claire Zimbacca

À lire ce livre, on comprend que nous devons nous masser davantage. La plupart de nos troubles, de la simple fatigue aux maladies graves (un chapitre est consacré aux convalescents de la chirurgie, en passant par la dépression ou l'insomnie) peuvent être soulagées par des massages. Ils sont vitaux, agréables et excellents pour notre santé mentale, physique et émotionnelle.

**Marie-Claire Zimbacca, masseur, a été l'assistante du Professeur Maigne pendant quinze ans. Elle exerce à Paris. Son travail est basé sur ces années d'expérience.**



## Halte aux effets électromagnétiques

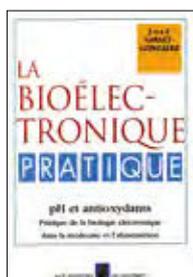
ISBN 978-2-7163-1376-6 / 16 x 24 cm / 336 pages / 20,10 € / Broché



**Docteur Jean-Claude Albaret**

avec la collaboration d'Annie Ginibre, physicienne

Livre d'information, d'investigation et de recherche personnelle illustré de nombreux schémas et photos N & B pour comprendre les nuisances du Wi-Fi ou de la téléphonie mobile et mieux en connaître les effets électromagnétiques. L'auteur a observé aussi l'importance de cas de cancers autour de certains points des lignes électriques les plus banales, dans les 50 mètres du lieu d'habitation. Il nous donne des clés pour identifier ces « points noirs » des lignes électriques qu'il faudra éliminer. Ces observations inquiétantes portent l'espoir d'une prévention ciblée.



## La bioélectronique pratique - pH et antioxydants

ISBN 978-2-7163-1146-5 / 15 x 22 cm / 256 pages / 24,75 € / Broché / Nombreux tableaux



**José Giralt-Gonzalez**

Une méthode objective pour analyser son terrain biologique. Savez-vous que votre alimentation conditionne, dans une très large mesure, votre santé? Que les eaux de boissons très chargées en minéraux prédisposent aux thromboses? Que le stress favorise la création de radicaux libres et les maladies lésionnelles graves? Qu'une plante affaiblie par les engrais accueille les parasites qui la dévorent? Ces questions et bien d'autres peuvent trouver une réponse grâce à une science très peu connue en France, la Bioélectronique de Vincent.

# Avant-garde



## La santé cellulaire Les 5 incontournables pour une forme optimale

**Docteurs Jean-Louis Vidalo et René Olivier**

ISBN 978-2-7163-1731-3 / 15 x 22 cm / 312 pages / 21 €



Aujourd'hui, tout le monde sait qu'il faut s'oxygéner, avoir une alimentation équilibrée et adaptée à son mode de vie, faire des cures détox pour nettoyer son organisme, recharger ses batteries par du sommeil, du repos, du bien-être. Mais à qui cela profite-t-il? À vos milliards de cellules qui se reproduisent et meurent en vous chaque jour. C'est ce que démontre les auteurs dans ce livre: c'est grâce à ces actions conjuguées que la cellule peut contribuer à une santé optimale de vos organes. Chacun peut en évaluer les effets sur son propre organisme, quel que soit son âge, les éventuels désordres dont il est l'objet ou le niveau de performance qu'il souhaite atteindre.

**Le Docteur Jean-Louis Vidalo a collaboré notamment avec les Professeurs Jean Bernard et Lucien Israël. Fort de 40 années d'expérience médicale sur le terrain en particulier dans la médecine du sport et dans la médecine expérimentale, il est également expert de la spiruline. René Olivier est immunologiste. En 2006, Luc Montagnier et René Olivier créent Nanectis, société de recherche-développement en biotechnologie. Il travaille depuis 2015 pour l'Entreprise française Biosyntec.**

## Cristina Cuomo

De nationalité italienne, Cristina Cuomo est diplômée de « Physiologie et Physio-pathologie du Sport », de « Nutrition et Diététique Humaine » de la Faculté de Nice Sophia Antipolis et de « Presse et Information Médical » de la Faculté de Paris Nord Bobigny. Elle prépare actuellement un Doctorat en Psychologie en Italie et anime des stages d'Organisation Cognitive du Mouvement.



3<sup>e</sup>  
édition

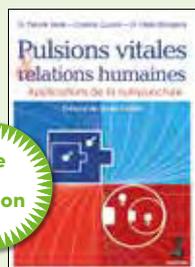


### Courants vitaux et nutripuncture Renforcez votre vitalité avec 39 nutriments essentiels

ISBN 978-2-7163-1670-5 / 17 x 24 cm / 200 pages / 20 € / Broché

Cristina Cuomo / Dr Patrick Véret / Dr Antonio Dell'aglio - Préface d'Edgar Morin

La Nutripuncture est née des recherches de nombreux praticiens sur le rôle des courants vitaux (méridiens d'acupuncture) dans la dynamique humaine. À la différence de l'acupuncture, elle utilise différents complexes d'oligo-éléments (38 en tout, mis au point en 1985, et aujourd'hui aux Normes Européennes) permettant d'optimiser, tout comme des aiguilles, la circulation des courants vitaux. Aujourd'hui la Nutripuncture est pratiquée par les médecins ostéopathes, les masseurs kinésithérapeutes, les psychologues. Ce livre pratique indique les nutriments à prendre en fonction des besoins de l'organisme.



3<sup>e</sup>  
édition



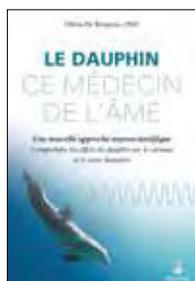
### Pulsions vitales & relations humaines

ISBN 978-2-7163-1509-8 / 17,5 x 24 cm / 136 pages / 20 € / Broché

Cristina Cuomo / Dr Patrick Véret / Dr Fabio Burigana - Préface d'Ervin Laszlo

Ce livre, fruit de plus de 30 ans d'observations, est la synthèse des recherches conduites par le Dr Veret et ses collaborateurs sur les forces qui animent l'humain. Ce dernier est considéré comme un système psychobiologique organisé, constitué par des réseaux relationnels, et ouvert à un flux permanent d'informations environnementales. Le travail avant-gardiste de Patrick Veret et de son équipe constitue une introduction aux recherches dans ce domaine qui continuent avec un travail d'expérimentation, guidé par le nouveau paradigme de la Complexité, qui suscite l'estime de personnages illustres comme Edgar Morin et Ervin Laszlo.

**Autre livre du C. Cuomo :** *La marche, un mouvement vital pour votre santé* (p. 7)



### Le dauphin, ce médecin de l'âme

Une nouvelle approche neuroscientifique : comprendre les effets du dauphin sur le cerveau et le cœur humains

ISBN 978-2-7163-1591-3 / 15 x 22 cm / 272 pages + 8 pages couleurs / 22 € / Broché

**Olivia de Bergerac, PhD**

Comme le chat ou le cheval, le dauphin a des effets prouvés sur le bien-être de l'Homme et son équilibre psychique : il est doté d'un formidable pouvoir thérapeutique grâce à son sonar. Aujourd'hui, plonger avec les dauphins est devenu une activité de bien-être, et pas seulement pour les personnes en difficulté ! Comment expliquer les effets du dauphin sur le cerveau et le cœur humains ? Depuis plus de 20 ans, l'auteur consacre sa vie à étudier les effets thérapeutiques du sonar du dauphin sur l'Homme. Ouvrage scientifique et récit personnel, ce livre est novateur sur les prémices de nouvelles recherches en neurosciences.



ISBN 978-2-7163-1742-9  
15 x 22 cm  
344 pages  
22 €  
Broché



## Libérez-vous de vos conflits intérieurs

La somatothérapie une méthode pour se réconcilier avec Soi

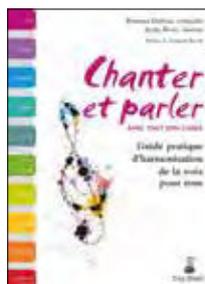
**Barbari Masri**

Face à un mal-être diffus et persistant, la somatothérapie s'adresse à toute personne ressentant un mal-être général. Victimes de déprime, d'anxiété, d'angoisse persistante, la plupart des patients qui choisissent la somatothérapie ont l'impression de ne pas être en accord avec eux-mêmes. Pour apaiser cette souffrance, la thérapie s'appuie sur un large éventail d'outils thérapeutiques tels la méditation Vipassana, le toucher et éventuellement l'hypnose, et sur plusieurs séances.

Ce livre complet en 6 parties décrit ce qu'est la somatothérapie, comment se libère-t-on de ses traumas? L'apprentissage de cette méthode et comment l'intègre-t-on au fur et à mesure des étapes. Comment gère-t-on les émotions. Quels sont les blocages que l'on rencontre au lâcher prise et comment s'en libère-t-on pour aller vers le changement.

La somatothérapie se définit comme la psychothérapie du corps, (soma = corps, thérapie = soin). Les séances peuvent aussi se poursuivre sur un plus long terme en fonction du besoin.

**Barbara Masri est somatothérapeute, praticienne en hypnose. Spécialisée dans la libération des troubles psychosomatiques, des traumas, de la surcharge émotionnelle, elle pratique sa propre méthode de techniques de libération émotionnelle depuis 20 ans à Montpellier (34).**



ISBN 978-2-7163-1579-1  
16 x 22 cm  
288 pages  
25 €  
Broché et illustré



## Chanter et parler avec tout son corps

Guide pratique d'harmonisation de la voix pour tous

**Bernard Dufour et Jacky Brun**

Préface de François Bazola

Chanteurs professionnels, amateurs, acteurs, comédiens, orateurs ou encore animateurs s'expriment haut et fort! Pour atteindre le meilleur de leurs capacités et obtenir une parfaite harmonie de la voix, il leur faut mobiliser tout le corps: opter pour une posture correcte, maîtriser sa respiration, comprendre d'où vient le son, exercer les organes de la voix, gérer son stress et ses émotions... autant de points abordés dans ce guide pratique d'utilisation de la voix. Le chant apparaît totalement lié à l'ensemble du corps. Comprendre et observer le fonctionnement de celui-ci permet d'éviter ainsi tous désagréments sur notre voix (gène, essoufflement, diminution de l'amplitude ou de son intensité...).

Bernard Dufour, ostéopathe, et Jacky Brun, chanteur lyrique, unissent ici leurs connaissances et proposent dans cet ouvrage complet de visualiser l'anatomie des parties du corps concernées, de comprendre le mécanisme de chaque zone activée dans la voix, et enfin d'améliorer nos performances à travers un apprentissage pratique. En effet, une série d'exercices à pratiquer chaque jour, chaque semaine ou juste avant un concert sont décrits et illustrés tout au long du livre. Le chanteur ou l'orateur peut donc facilement se repérer et comprendre la théorie grâce à la pratique, en mobilisant tout son corps.

**Bernard Dufour est ostéopathe.**

**Jacky Brun est chanteur lyrique soliste. Il a travaillé dans de nombreux chœurs et quatuors avant de participer à la création de la « Boîte Vocale », une école de chant à Tours et d'en être le président. Il fait partie aujourd'hui de la « chorale du Delta » à Paris et côtoie de grands professionnels du chant.**

## Mariyet de Baar

Mariyet de Baar, 66 ans, éducatrice de métier, est néerlandaise et habite depuis quelques années à Auxerre (89). Elle y pratique et enseigne l'ismakogie aux particuliers et aux professionnels (enseignants de yoga, de gymnastiques, masseurs, corps médical).

Discipline encore méconnue en France, l'ismakogie est née en Autriche dans les années 1950, avec le professeur viennois Anne Seidel (1900-1997). C'est une méthode très complète de la gestion de sa posture pour avoir un corps plein de vitalité et un visage ferme et jeune.



3<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition

## Restez jeune avec l'ismakogie

ISBN 978-2-7163-1441-1 / 15 x 22 cm / 202 pages / 16,25 € / Broché

Ce livre décrit étape par étape ce qu'est l'ismakogie : méthode très complète de la gestion de votre posture pour avoir un corps plein de vitalité et un visage ferme et jeune, l'ismakogie est une forme d'entraînement avec des mouvements infiniment petits, mais d'une efficacité remarquable.

Très pratique, le livre illustre en détail (220 photos) tous les mouvements du visage et du corps.



2<sup>e</sup>  
édition

## Être bien dans ses pieds avec l'ismakogie

ISBN 978-2-7163-1490-9 / 15 x 22 cm / 168 pages / 16 € / Broché

Ce sont nos pieds qui portent tout notre corps et notre poids, c'est pourquoi nous devons les chouchouter pour protéger notre équilibre. Selon que nous soyons sédentaires ou sportifs, nous devons choisir des chaussures adéquates et surtout confortables sans oublier de soigner et d'entretenir nos pieds régulièrement. Sinon, nous souffrons des pieds et nous ne pouvons plus marcher du tout. L'auteur nous montre dans un premier temps - dessins à l'appui - la merveille ingéniosité de ces pieds, et combien est injuste le peu d'intérêt que nous leur portons. Enfin, nous apprenons tout ce que nous devons savoir sur la chaussure qui les habille et les protège. La première partie est consacrée à leur bien-être : quelles gymnastiques, massages et soins leur donner ?



## b. La position assise sur une chaise

Asseyez-vous sur le bord de la chaise de façon à ce que le haut des jambes soit complètement libre. Les articulations des chevilles, des genoux, des hanches forment des angles droits et le bas de votre menton est parfaitement horizontal, formant ainsi un angle droit avec le gorgo. Les livres sont détendus et se touchent à peine. De cette façon, vous obtenez les enchaînements musculaires les plus complets. Les pieds forment un V, les talons sont plus rapprochés que les avant-pieds. Ils sont côte à côte ou en position de marche - l'un des pieds est un peu en avant et l'autre un peu en arrière, les talons toujours plus rapprochés que les avant-pieds. Les hanches gardent leur angle droit. Les omoplates sont basses et rapprochées.



Au début vous aurez peut-être du mal à conserver cette position que vous trouvez inconfortable. Mais les muscles du dos et du ventre sont assez forts pour la supporter. Rapprochez-vous : vous n'êtes pas supposé rester immobile. Tout le secret réside dans le contact des pieds avec le sol. (Voir exercice p 53).

Afin de comprendre pourquoi les angles droits sont utiles, imaginez que vous prenez votre petit-déjeuner et que la cafetière se trouve de l'autre côté de la table. Essayez de l'attraper en gardant les pieds sous la chaise. Inquiétez-vous sans tomber ? Maintenant faites la même chose avec les pieds et les chevilles à angle droit. Notez la différence. Est-ce que vous sentez plus stable ?



Vous pouvez faire ce test avec une autre personne. Asseyez-vous l'un en face de l'autre au bord de votre chaise. Un respecte les angles droits, l'autre garde les pieds sous la chaise. Maintenant prenez-vous les mains et tirez doucement. Lequel parvient à lever l'autre de sa chaise ?

Changez de rôle.

Quand chacun dirige vos respecte les angles droits, vous sentez tous les deux que vos "grandes" et que vos pieds renforcent le contact avec le sol (pourvu que vous ayez les livres jointes très soigneusement). Vous venez de faire l'expérience d'un enchaînement musculaire.

Test pour la position des pieds. Joignez les talons. - que ressentez-vous dans la colonne vertébrale ? Sentez-vous comme elle est bien soutenue ?

Et que se passe-t-il quand vous écartez les talons en joignant les avant-pieds ? Exactement, c'est moins facile de s'asseoir bien droit et le plancher pelvien s'affaiblit.

Les principes de base de l'ismakogie

53

## c. Position debout

Quand vous vous tenez debout correctement, les chevilles et le menton sont à angle droit. Les jambes et les hanches sont étirées (pensez-les longues). De cette façon, vous faites vraiment votre taille. Les articulations des chevilles, des genoux, des hanches et des épaules ainsi que les oreilles sont alignées verticalement. Ressentez vos points de contact (voir ci-dessous - les pieds en contact avec le sol -). Vérifiez si votre poids est bien réparti sur tous les points de contact des pieds. Faites ceci, en vous balançant d'avant en arrière sur les points de contact, puis en faisant un cercle ou un « huit couché » (=) sur les points de contact. Trouvez la position idéale. Et continuez à bouger ! Le corps est fait pour être toujours en mouvement. Vérifiez et corrigez la position des épaules : étirez le bord des mâchoires en direction du sol en le gardant sur la couture du pantalon. Vérifiez aussi la position du bassin : pensez le sacrum vers le bas, le coccyx vers l'avant et le pubis vers le haut. La bouche est décontractée (des lèvres pincées bloquent la chaîne au niveau du cou).

Pour que l'enchaînement musculaire se fasse librement, la tension de l'articulation du genou est essentielle : le genou est tendu, mais pas bloqué.



Restez jeune avec l'ismakogie

54

## d. Allongé sur le sol

Utilisez si possible un tapis de gym ou de camping ou éventuellement un sac de couchage plié en deux. Un matelas est souvent trop mou. Les chevilles et le menton sont à angle droit. La nuque est longue. Le dos n'est pas cambé inutilement. Les talons sont plus rapprochés que les avant-pieds. Pour maintenir l'angle droit du menton, il se peut que vous ayez besoin d'un petit coussin, mais posez la tête sur le coussin et gardez les épaules sur le sol.

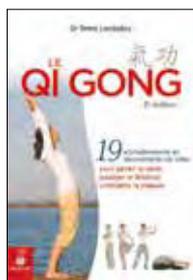
De nombreux exercices qui peuvent se faire assis ou debout sont également possibles en position allongée. L'avantage, c'est que vous n'êtes pas gêné par la loi de la pesanteur.



Les coudes écartés et les mains en l'air pour mieux reposer les épaules.

Les principes de base de l'ismakogie

55



ISBN 978-2-7163-1612-5

15 x 22 cm

208 pages

16 €

Broché



## Qi Gong

La gymnastique chinoise

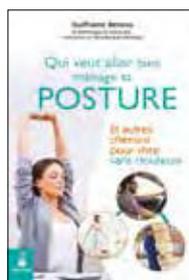
**Docteur Denis Lamboley**

Le Qi Gong est un art traditionnel de santé qui existe au sein de la civilisation chinoise depuis des millénaires. Il fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, les massages et la phytothérapie. Au fil des siècles, il s'est largement répandu dans toute la société chinoise et en Occident et dans toutes les couches sociales jusqu'à nos jours où il est encore largement pratiqué et reconnu pour ses nombreux bienfaits thérapeutiques. Le terme Qi Gong est défini en chinois par deux idéogrammes :

- "Qi", désigne la matière fondamentale, l'énergie du corps Yin et Yang, et l'énergie de la nature,
- "Gong", signifie s'exercer et méditer.

Le Qi Gong se traduit littéralement par "exercice sur l'énergie" ou encore "méthode de travail de l'énergie". Le but de cette pratique est de renforcer l'énergie vitale, de lever les blocages et les tensions éventuels tout en visant à établir un équilibre parfait entre le corps et l'esprit et de fortifier les fonctions physiologiques pour prévenir et combattre les maladies. Pour atteindre cet objectif, le pratiquant de Qi Gong doit ajuster ses mouvements, ses postures, sa respiration et son mental afin d'harmoniser la circulation énergétique pour préserver et dynamiser son énergie vitale.

Après une définition des fondements de cette gymnastique, ce livre pratique propose 19 enchaînements et mouvements de base à faire soi-même chez soi et leurs effets sur le corps, sans oublier des exercices de méditation et d'assouplissements des zones d'articulations des os.



ISBN 978-2-7163-1633-0

15 x 22 cm

176 pages

16 €

Broché et illustré



## Qui veut aller bien ménage sa posture

Et autres chemins pour vivre sans douleurs

**Guilhaine Bessou**

Fruit de quarante années d'expérience en kinésithérapie méziériste appliquée et en gymnastique holistique douce prenant en compte l'unité du corps - l'auteur nous indique dans cet ouvrage très pratique, les bonnes postures à adopter qui évitent fatigue et douleurs dans les tâches quotidiennes que ce soit au travail, à la maison ou dans les transports. Mais aussi, comment pratiquer le sport intelligemment.

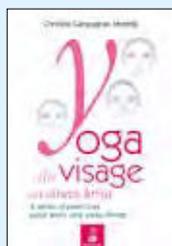
Ouvrage de prévention, de nombreux exercices, tous illustrés, expliquent les mouvements à faire pour entretenir son corps et prévenir tous les désagréments d'une mauvaise posture parfois inconsciente. En complément de la méthode Mézières, l'auteur propose aussi d'autres médecines alternatives pour lutter en douceur contre les inflammations et les douleurs tout en permettant une meilleure connaissance de soi-même, et donc une meilleure autonomie dans le chemin du bien-être et de la santé.

**Masseur-kinésithérapeute spécialisée dans la rééducation par la Méthode Mézières, Guilhaine Bessou a pratiqué son métier pendant plus de quarante ans. Elle a été présidente de l'Association Méziériste Internationale de kinésithérapie (AMIK). Aujourd'hui à la retraite, elle continue à animer des séminaires de Gymnastique Holistique et de travail psychocorporel et est toujours membre de l'équipe pédagogique pour la formation à la Méthode Mézières.**

# Yoga et méditation

## Christine Campagnac-Morette

Christine Campagnac-Morette a commencé la pratique du yoga au Vietnam à l'âge de 9 ans. Elle séjourne régulièrement en Inde et a travaillé auprès de nombreux yogis d'écoles différentes. Depuis 1974, elle oriente son enseignement vers la yogathérapie, à la suite de sa rencontre avec le Swami Anandanand, président du Centre Gouvernemental de Recherche et Traitement Yogiques de Jaïpur. Respectueuse de la tradition indienne, elle adapte à des morphologies, mentalités et modes de vie occidentaux, les techniques d'une discipline millénaire, présentées ici de façon rationnelle, thématique et concrète. Elle intervient aussi dans le monde de l'entreprise.



### Yoga du visage ou cirsan-kriya 4 séries d'exercices pour une peau ferme

ISBN 978-2-7163-1634-7 / 15 x 22 cm / 112 pages / 14 € / Broché et illustré

Aujourd'hui, des méthodes naturelles existent pour prévenir le vieillissement de la peau du visage et du cou et ne PLUS faire son âge ! Après un résumé général de la morphologie du visage et du cou, et des muscles qui les composent, l'auteur nous décrit étape par étape comment :

- Pratiquer le yoga du visage quelques minutes par jour pour entretenir et maintenir une fermeté musculaire du visage et du cou, qui donne à la peau sa tonicité,
- Faire régulièrement des massages circulaires pour obtenir un visage moins ridé, et bien d'autres bienfaits à long terme,
- Utiliser des huiles spécifiques pour le visage et le cou qui adoucissent et donnent de la luminosité selon que votre peau soit sèche, grasse, très ridée, etc.



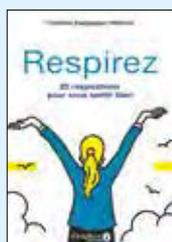
### Yoga et estime de soi Manuel pratique

ISBN 978-2-7163-1388-9 / 15 x 22 cm / 200 pages / 15,20 € / Broché

L'Estime de soi joue un rôle fondamental dans le comportement social et psychologique. Source d'énergie, elle favorise combativité et créativité et permet de rebondir plus aisément après les échecs inéluctables, propres à tout parcours humain. L'auteur établit ici un parallèle entre les théories psychanalytiques et hindouistes sur la construction du moi et l'amour de soi. Il propose ensuite un guide pratique d'exercices de yoga, simples et faciles conçus pour mieux développer l'estime de soi et les talents en friche que chacun d'entre nous recèle. Ainsi, seront mieux cernés et gérés des troubles quotidiens, souvent d'origine névrotique qui handicapent la vie quotidienne.



2<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition



### Respirez - 20 respirations pour vous sentir bien

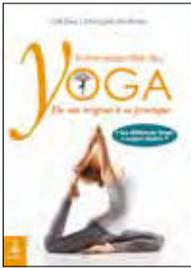
ISBN 978-2-7163-1678-1 / 15 x 22 cm / 160 pages / 15 € / Broché et illustré

Source de notre bien-être, savoir respirer est vital. Apprenez à respirer comme vous apprenez à marcher, chose la plus naturelle au monde, pour tout simplement maîtriser le souffle, l'inspir et l'expir et entretenir une bonne santé.

Cet ouvrage pratique illustré décrit les 4 respirations de base à connaître ainsi que 20 respirations pratiques à pratiquer selon les circonstances: en montant l'escalier, en courant, en marchant, pour dormir, pour se détresser, si l'on est enceinte, etc.



# Yoga et méditation



## Votre essentiel du Yoga

ISBN 978-2-7163-1648-4 / 17 x 24 cm / 504 pages / 24,90 € / Broché

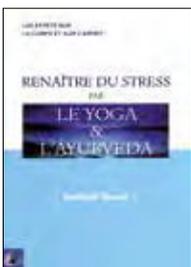


### Gill-Eric Leininger

Aujourd'hui le Yoga est devenu un vrai phénomène de mode et pourtant il est très mal connu. Cet ouvrage permet de définir le Yoga et de le resituer dans son contexte fondamental, pour lui donner toute sa valeur, sa force, et son efficacité.

Le Yoga traditionnel apporte des avantages insoupçonnés voire essentiels tant ils sont liés à notre énergie de Vie. Plus on l'approfondit et plus il nous devient familier : notre corps sait, le fond de notre être sait. Comment faire pour savoir si le Yoga que vous pratiquez vous convient ? Et si vous êtes débutant, lequel choisir ? Après avoir lu ce livre, vous regarderez le Yoga autrement, et vous ne pourrez plus le pratiquer comme avant : vous pratiquerez désormais en pleine conscience.

**Psychologue Clinicien et pédagogue certifié en Yogothérapie et en Psychothérapies médiatisées, diplômé de l'Integral Yoga Institute André Van Lysebeth en 1980 et de la FFHY fondée par Shri Mahesh, Gill-Eric Leininger Molinier consacre sa vie à l'enseignement du Yoga à titre professionnel depuis 1979. Il assure la formation de professeurs de Yoga et organise des stages de Yoga à thèmes.**



## Renâître du stress par le yoga et l'ayurvéda Les effets sur le corps et l'esprit

ISBN 978-2-7163-1313-1 / 16 x 24 cm / 352 pages / 22,30 € / Broché et illustré



### Indrajit Garai

Sous forme de récit et d'exercices pratiques, ce livre explore les conséquences du stress sur les méridiens d'énergie ayurvédiques, qui se manifestent à la fois au niveau mental et physique, et indique comment de simples exercices de yoga et une hygiène nutritionnelle ayurvédique peuvent aider à prévenir et rétablir de tels troubles.

Le yoga et l'ayurvéda sont présentés ici comme des thérapies médicales complémentaires, comme utilisés dans les hôpitaux indiens (le système médical indien).

# Yoga et méditation



ISBN 978-2-7163-1553-1  
15 x 22 cm / 256 pages  
21 €  
Broché



## La méditation Ajikan Découverte et pratique

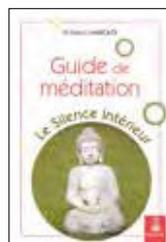
**Taiko Yamasaki** traduit du japonais par J.-M. Mollier

Ce livre, le premier en langue française sur le sujet, transmet l'enseignement du Mikkyo et la pratique de la méditation Ajikan qui en est l'essence. Au Japon, il y a 1200 ans déjà, les moines des temples bouddhistes de tradition ésotérique (le Mikkyo) pratiquaient une forme de méditation alors inaccessible aux laïcs. Il faudra attendre le XX<sup>e</sup> siècle pour que timidement, Ajikan, la méditation sur la lettre sanscrite « A », rompe avec son confinement monacal.

Avec la pratique de cette méditation, nous découvrons notre personnalité universelle dont la nature est fondamentalement pure, illimitée et altruiste.

**L'auteur, Taiko Yamasaki est Grand Maître, Grand Dignitaire et pratiquant renommé du Mikkyo de tradition Shingon dans la branche ancienne de Koyasan.**

**Résident au Japon depuis plus de 30 ans, Jean-Michel (de son nom japonais Taishin) Mollier est le disciple direct de Taiko Yamasaki.**



ISBN 978-2-7163-1615-6  
15 x 22 cm / 256 pages  
18 €  
Broché



## Guide de méditation Le silence intérieur

**Docteur Denis Lamboley**

Faire silence, faire le vide, se reposer, méditer, est indispensable aujourd'hui pour envisager le quotidien avec sérénité et se recentrer. Cet ouvrage pour tous est une initiation complète à la pratique de la méditation bouddhique issue de la tradition dite des « Anciens » ou Theravada, qui reste toujours enseignée dans les monastères d'Asie du Sud-Est. Cette dernière, attentive à la respiration, encore appelée « Anapanasati », est l'une des plus anciennes formes de méditation bouddhique connue. Elle permet la compréhension du corps et de l'esprit, apporte le calme mental, procure joie et paix intérieure. Particulièrement adaptée aux Occidentaux, elle se veut une technique simple et pragmatique en dehors de toute philosophie, dogme ou religion.

Cet ouvrage contient des exercices accessibles aux enfants comme aux adultes débutants ainsi que des conseils de vie pour mieux surmonter les obstacles et difficultés de vie. À la fin de l'ouvrage, un glossaire des termes Pali est disponible pour en savoir plus sur la langue d'enseignement du bouddhisme. Un livre pratique sur les bases de la méditation et comment méditer en toute simplicité.



## Chuuut... Petit guide illustré pour méditer autrement

ISBN 978-2-7163-1486-2 / 21 x 17 cm / 72 pages / 12,50 € / Broché et illustré

**Matthew Johnstone** traduit de l'anglais par D. Prédali

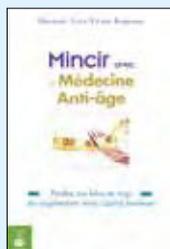
Et si vous vous arrêtiez seulement quelques minutes pour faire le vide et vous mettre dans une bulle... Adieu smartphones, agitations, contraintes et pas besoin de longues explications pour méditer en pleine conscience. Simple et illustré, suivez le rythme au fil des illustrations, et aidez votre cerveau et vos pensées à faire une pause, avant de retourner dans notre vie à cent à l'heure.

**Après avoir travaillé comme publicitaire pendant plus de 15 ans à Sydney, San Francisco et New York parmi les meilleures agences du monde, Matthew Johnstone, Australien, originaire de Nouvelle-Zélande, vit à Sydney. Il partage son temps entre le consulting en créativité, les conférences, l'écriture et l'illustration de ses livres. Il est aujourd'hui directeur de l'Institut qui développe des programmes pour la compréhension de la santé mentale et des troubles de l'humeur au sein d'écoles et de lieux professionnels.**



## Docteur Yves-Victor Kamami

Médecin ORL, ancien interne des hôpitaux, le Docteur Kamami, chercheur et praticien, est aujourd'hui l'un des spécialistes français du traitement du ronflement et des apnées du sommeil et l'inventeur du traitement ambulatoire du ronflement par laser. Lauréat en 2010 de l'Académie américaine d'Otho-Rhino-Laryngologie pour ses travaux sur le ronflement et l'apnée du sommeil, il est également membre de l'Il consulte à Paris et à l'hôpital de Saint-Cloud.



### Mincir avec la médecine Anti-âge

ISBN 978-2-7163-1424-4 / 13 x 21 cm / 208 pages / 14,20 € / Broché



Avec l'avancée en âge, le corps se transforme inévitablement et demande une attention plus particulière pour le choix des sports, des régimes, de l'alimentation, de l'hygiène de vie, des bilans de santé, etc. Rester jeune et en bonne santé est devenu aujourd'hui une règle de vie. Le Docteur Kamami donne en fin d'ouvrage un chapitre réponses aux questions pour faire votre propre évaluation.



### Nouvelles Médecines Anti-âge

ISBN 978-2-7163-1399-5 / 16 x 24 cm / 352 pages / 20,30 € / Broché



Avoir 80 ans aujourd'hui dans nos sociétés occidentales et être en bonne santé est devenu un phénomène social incontournable. La longévité n'a pas de secret pour les Japonais qui pratiquent le régime Okinawa depuis des millénaires, et pour les Crétois qui pratiquent le fameux régime crétois. Ce livre décrit en détail toutes les médecines anti-âge et leurs propriétés, ainsi que leurs fondements. Qu'est le vieillissement, quels sont ses symptômes, pourquoi vieillit-on ? Ce livre est une synthèse de toutes les médecines anti-âge connues. C'est un livre pratique avec des exercices, des tests et bilans anti-âge.

**Autres livres du Dr Y.-V. Kamami :** *Perdre son ventre grâce au régime sans gluten* (p. 26), *Ronflement, apnées du sommeil, dormez enfin tranquilles* (p. 38), *Comment éviter le burn-out* (p. 38)



### Les clés du bien vieillir L'art de vieillir en compagnie des autres

ISBN 978-2-7163-1614-9 / 16 x 22 cm / 312 pages / 22 € / Broché



#### Léon Ouaknine et le Docteur Pierre Anhoury

Dans cet ouvrage de fond, Léon Ouaknine nous livre tout sur ce processus naturel qu'est le vieillissement : comment vieillissait-on il y a 50, 100, 300 ans ? Et comment vieillir paisiblement dans une société fondée sur le culte de la jeunesse ? La retraite marque-t-elle la fin d'une reconnaissance sociale ou le début d'une vie pour soi ? Comment se prendre en main dès 50 ans et tenir sur la durée ? Santé physique, stimulation cognitive, socialité de proximité, santé mentale, quête de sens, prudence et persévérance : voilà les six piliers du bien-être et du vieillissement réussi en particulier.

**Léon Ouaknine a travaillé en tant que directeur général d'établissements de santé et de services sociaux. Le Dr Anhoury est médecin spécialiste de santé publique, diplômé de gériatrie et cancérologie. Il est chargé des relations internationales de l'Institut Curie de Paris.**



3<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition

## Je veux être un jeune centenaire ! Les incontournables d'une bonne santé



ISBN 978-2-7163-1493-0 / 16 x 24 cm / 368 pages / 23 € / Broché

### Docteur Jean-Pierre Willem

Depuis une trentaine d'années, le Dr Willem met au point ses propres protocoles de traitement s'intéressant aux pathologies pour lesquelles la médecine allopathique donne peu de résultats : les cancers, le sida, la sclérose en plaques, les maladies auto-immunes, la fibromyalgie, les eczémas rebelles, les maladies cardio-vasculaires, les hépatites chroniques, les migraines, etc. Synthèse de son travail, les patients y trouveront les informations sur les origines de leurs soucis de santé et, surtout, les remèdes à ces maux. **Toutes les grandes pathologies liées au vieillissement sont abordées** avec leur cause, leurs caractéristiques, les préventions, les analyses spécifiques pour chacune d'entre elles et la parade thérapeutique qui exploite la panoplie des médecines naturelles. L'ensemble des analyses à effectuer pour apprécier l'état de santé et les tests pouvant désigner une faille survenue dans l'organisme sont indiquées dans ce livre.



6<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition

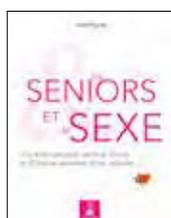
## Au diable la vieillesse ! Garder la forme et la santé



ISBN 978-2-7163-1268-4 / 15 x 22 cm / 342 pages / 22,30 € / Broché

### Du même auteur

À défaut d'atteindre les cent vingt ans, limite biologique que nous fixe la science, les progrès de la médecine et l'élévation de notre niveau de vie permettent à un nombre croissant de personnes de vivre de plus en plus vieux. Mais entre « vivre longtemps » et « vivre bien », il y a un monde car si vieillir est affaire de société, rester jeune est affaire de volonté personnelle. Ce livre vous explique comment affronter, dans les meilleures conditions, les maux réels et supposés de l'âge dit critique. Pour vivre sainement et le plus longtemps possible, l'auteur nous montre comment faire fructifier son capital santé !



## Les seniors et le sexe

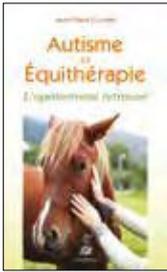
« Ce n'est pas parce qu'on a 70 ans qu'il faut se contenter  
d'une infusion »



ISBN 978-2-7163-1602-6 / 16 x 22 cm / 240 pages / 18 € / Broché et illustré

### Inès Peyret

Même opérés de la hanche, du genou ou du cœur, les seniors d'aujourd'hui rajeunissent : ils voyagent, sont hyperactifs, font du sport et n'ont plus de retenue avec leur libido, même en maison de retraite ! Pratique et plein d'humour, cet ouvrage pratique vous aide à reprendre (ou à continuer) une activité sexuelle même si vous avez été opéré du cœur ou si votre libido est à zéro. Les lecteurs et lectrices trouveront à la fin de l'ouvrage un index du *kâma sùtra orthopédique* pour savoir quelles positions adopter avec leur acolyte préféré.



ISBN 978-2-7163-1664-4  
13 x 20,5 cm  
144 pages  
14 €  
Broché



## Autisme et équithérapie L'apaisement retrouvé

**Jean-Pierre Courtial**

L'autisme est une maladie auto-immune déroutante pour la médecine et la recherche. Ce livre typique rend compte de la prise en charge des autistes par une équipe d'équithérapeutes, en instaurant un puissant lien affectif et thérapeutique avec le cheval. Destinée à tous les patients, autistes comme non autistes, l'équithérapie de plus en plus connue et pratiquée, est une approche construite sur une relation de communication avec l'animal.

Grâce à l'association EquiThéA (Équitation thérapeutique adaptée), ayant exercé principalement à Nantes et dans le pays de Retz et dont a fait partie l'auteur, cet ouvrage est le témoignage de professionnels qui nous transmettent les principales clés pour que les autistes retrouvent l'apaisement par l'intermédiaire d'activités partagées avec le cheval. Ce livre a été écrit avec l'aimable participation de plusieurs membres de l'association EquiThéA et notamment par le psychosociologue Jean-Pierre Courtial, science cognitive et sociologie des sciences, conscience et culture.



ISBN 978-2-7163-1583-8  
15 x 22 cm  
192 pages  
16,25 €  
Broché



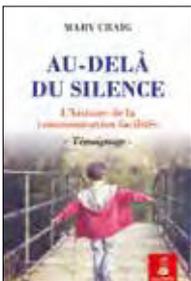
## S'exprimer et devenir soi par la Communication Profonde Accompagnée

**Odile Mourglia et Geneviève Gauthier**

La communication Profonde Accompagnée est issue de la « facilitated communication » commencée en Australie et mise au point à la fin des années 1970 en Australie par Madame Rosemary CROSSLEY, pédagogue qui travaillait alors dans un centre d'enfants polyhandicapés souffrant d'infirmité motrice cérébrale (IMC\*).

Le livre détaille de façon pratique cette technique et ses applications, ainsi que les outils complémentaires aujourd'hui disponibles. destiné aux parents, éducateurs, thérapeutes, chercheurs, philosophes, et à tout le corps médical. Cette méthode initialement dédiée aux handicapés et autistes est devenue aussi une méthode formidable de déblocage des émotions non conscientes chez les personnes sans difficulté particulière de langage. **Ce livre ouvre un accès rare et émouvant aux richesses de l'être.**

**Odile Mourglia est ergothérapeute et Geneviève Gauthier, infirmière. Elles pratiquent toutes les deux en région parisienne.**



## Au-delà du silence

ISBN 978-2-7163-1611-8 / 14 x 21 cm / 224 pages / 18 € / Broché

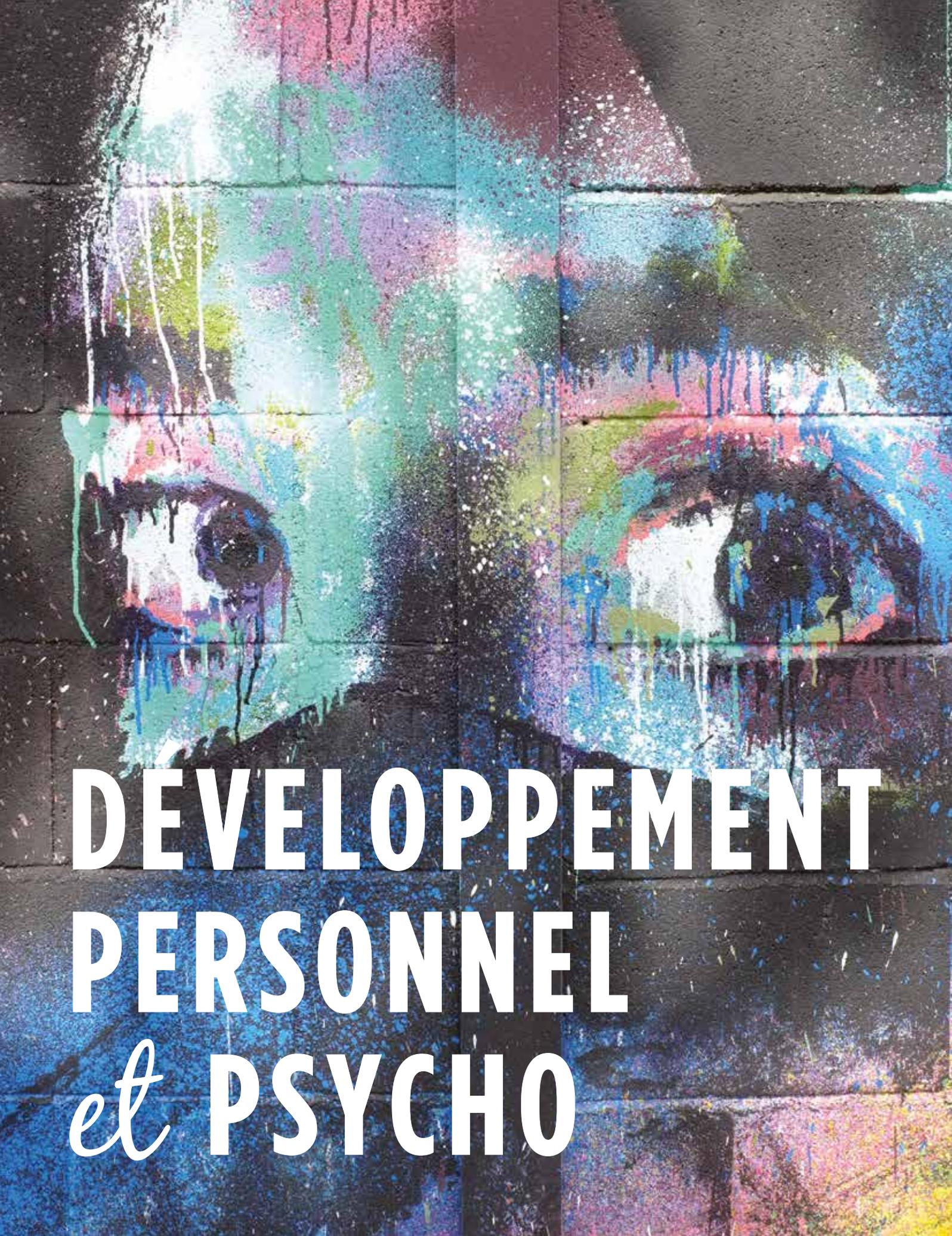
**Mary Craig**, traduit de l'anglais par *Émilie Houin*

Mary Craig, mère de deux enfants handicapés, découvre la Communication Facilitée dans les années 2000, longtemps après le décès de l'un de ses fils qui ne vivra que 10 ans victime du syndrome d'Hurler. Elle découvre alors avec stupéfaction que contrairement à ce qu'elle croyait, il se pourrait que ses enfants aient compris depuis toujours chaque mot qu'elle leur disait. Elle entreprend donc une enquête à

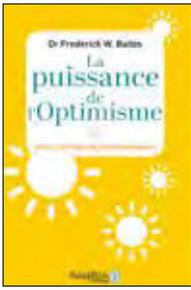
travers le monde, dans les différents endroits où cette méthode s'est développée, recueille de précieux témoignages de personnes privées de parole, à la fois très émouvants, très profonds et plein d'humour.

Nous suivons donc les pérégrinations de l'auteur, qui passe du doute à la conviction, se pose des questions tout au long de sa quête, va à la rencontre des scientifiques et partage avec nous leurs expériences. La Communication Facilitée ne s'adresse pas seulement aux handicapés, aux autistes et aux personnes privées de parole, mais à chacun, comme une thérapie ou une exploration de notre inconscient. Elle remet en question un bon nombre de nos croyances et nous pousse à nous interroger sur la nature véritable de l'être humain et du fonctionnement du cerveau.





**DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL  
*et* PSYCHO**



**ISBN 978-2-7163-1705-4**  
13 x 19,5 cm  
98 pages  
10 €  
Broché



## La puissance de l'optimisme

**Docteur Frederick W. Bailes**

*Traduit de l'anglais par Mary Sterling*

Le véritable optimiste « guérit » son âme et son corps et celui des autres par son attitude positive. Selon l'auteur, le véritable optimisme est un état d'esprit conscient du dynamisme de la pensée positive qui ne redoute pas d'être considéré comme non scientifique.

Publié pour la première fois aux États-Unis (Californie) en 1930, ce présent ouvrage d'avant-garde donne plusieurs exemples et explications démonstratives de la puissance de l'optimisme, de ses fondements, et de ses bienfaits sur le corps et l'esprit. Des conseils universels simples et éclairés du quotidien pour que tout lecteur puisse jouir de rapports harmonieux tant avec autrui qu'avec lui-même.

**Le Docteur Frederick W. Bailes (1889-1970) reste un pionnier en matière de guérison spirituelle et l'un des plus populaires enseignants des sciences de l'esprit.**



**ISBN 978-2-7163-1704-7**  
15 x 22 cm  
252 pages  
20 €  
Broché



## Se guérir par le pardon

**Libérez-vous de vos traumatismes**

**Bernard Courchinoux-Chaumeil**

Pourquoi le pardon vous aide à sortir de vos traumatismes et de vos blocages ?

Quelles conséquences peut avoir un traumatisme collectif dans votre histoire personnelle ?

Toute expérience difficile, tout traumatisme génèrent un ressentiment. Pardonner vise essentiellement à se faire du bien. C'est une ressource humaine accessible à tous et une démarche méthodique. Quand on arrive à son terme on éprouve un sentiment extraordinaire.

L'auteur met notamment en lumière son rôle indéniable pour rompre la reproduction des schémas familiaux, mais aussi sociaux culturels amenant les membres de la même famille ou de la même communauté à subir des événements traumatiques similaires.

**Bernard Courchinoux-Chaumeil est thérapeute. Il pratique en banlieue parisienne.**



## Attention ! Un bonheur peut en cacher un autre

**Le saisir, l'apprécier**

**ISBN 978-2-7163-1719-1 / 13 x 19,5 cm / 168 pages / 14 € / Broché**

**Joseph Triscari**

Attention ! Un bonheur peut en cacher un autre n'est pas un livre de développement personnel ordinaire : son auteur ne donne pas LA recette miracle du bonheur en 100 étapes à suivre absolument, au contraire ! Grâce à une plume légère, il raconte à la manière d'un spectateur ses anecdotes de vie et la façon dont elles l'ont fait évoluer dans sa quête du bien-être. C'est ce témoignage qui vous pousse à réfléchir sur vous-mêmes et sur votre façon de voir le monde. Il est accompagné de petites histoires paraboliques, de citations et de questions directes qui vous aident à relativiser et prendre du recul. En lisant l'histoire de Joseph Triscari, vous devenez acteur(trice) de votre parcours et vous choisissez d'adopter la méthode qui vous convient pour voir la vie du bon côté ! Un bonheur peut en cacher un autre, des tas d'autres, car il n'y a pas un bonheur mais des bonheurs. Vos bonheurs, petits ou grands.

**Le parcours de Joseph Triscari est loin d'être typique. Aujourd'hui docteur en psychocriminologie, il est diplômé en victimologie et en thérapie-cognitivo-comportementale (TCC) et exerce en tant que psychologue, clinicien et psychothérapeute en milieu hospitalier.**





ISBN 978-2-7163-1711-5  
13 x 19,5 cm  
192 pages  
15 €  
Broché



## Le secret de la guérison

**Jack Ensign Addington**

*Traduit de l'anglais par Mary Sterling*

Ce livre a été écrit au fur et à mesure de l'expérience de l'auteur. Il a aidé des détenus à garder espoir et à changer leur mode de pensée à venir. La guérison spirituelle fut accessible à ceux qui ont consenti de l'accepter. Tout commence par la décision d'être en bonne santé mais c'est la décision qui met en marche la guérison spirituelle. Plus qu'une cure, c'est une restauration de la personne tout entière.

**Parmi les pionniers de la pensée positive dans les années 60, Jack Addington a été avocat, pasteur et auteur reconnu. Au cours de ses vingt années de pratique en tant que pasteur, il a fondé deux églises dans deux grandes villes des États-Unis en Californie.**

**Il a également lancé avec sa femme Cornélia, la fondation « abondance de vie », et a transmis son enseignement à des milliers d'étudiants aux États-Unis et au Canada grâce à de nombreuses émissions de radio et de publications de son magazine qui l'a fait connaître dans les années 70. Il a pris sa retraite dans le Montana et est mort en 1998.**



ISBN 978-2-7163-1626-2  
15 x 22 cm  
128 pages  
14 €  
Broché



## J'écoute donc tu es L'importance de l'écoute

**Bertrand Haumonté**

Savons-nous écouter à sa juste valeur les messages que nous exprime au quotidien, notre entourage proche, familial, professionnel, social? Prenons-nous assez le temps d'écouter? Sommes-nous sûrs d'avoir bien entendu et compris le message? N'avons-nous pas tendance à l'interpréter selon notre propre prisme et donc « mal » comprendre le message émis? Dans un autre registre, savons-nous écouter aussi la nature, la musique, le silence?

Cet ouvrage pratique nous montre les différents cas de figure d'une bonne et d'une mauvaise écoute et nous démontre qu'un moment, mesuré avec son propre concept LUEI, possède suffisamment de force pour faire changer positivement la vie d'un individu.

**Bertrand Haumonté a été éducateur. Il est aujourd'hui un expert reconnu pour son approche humaine et pragmatique et forme des sportifs de haut niveau, ainsi que des équipes au sein d'entreprises de la TPE, aux plus grands groupes industriels français.**



## La toute-puissance est en vous

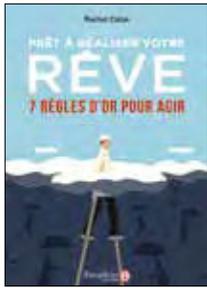
ISBN 978-2-7163-1710-8 / 13 x 19,5 cm / 192 pages / 15 € / Broché

**Jack et Cornélia Addington**

*Traduit de l'anglais par Mary Sterling*

Nous sommes tous enfermés dans des prisons que nous nous sommes construites. Chacun aspire à une vie plus heureuse, plus saine, plus spirituelle. Ce livre vous présente un cours qui s'étend sur 10 semaines, 70 jours. Pas à pas, ces leçons vont vous conduire à la découverte de votre Moi.





ISBN 978-2-7163-1668-2  
15 x 22 cm  
268 pages + 1 mini-jeu à découper  
19,90 €  
Broché



## Prêt à réaliser votre rêve ? 7 règles d'or pour agir

**Rachel Colas**

- Vous rêvez de changer de vie sans oser franchir le cap
- Vous souhaitez entreprendre un projet personnel ou professionnel qui vous correspond davantage
- Vous pensez que l'impossible peut devenir possible...

Alors, ce livre est pour vous. Il vous permet de vous projeter dans le futur d'une façon assurée en vous aidant à vous poser les bonnes questions et comprendre ce que vous souhaitez vraiment pour vous lancer. Vous aussi, réalisez votre rêve le plus cher. N'attendez pas que les événements de la vie vous obligent à changer vos habitudes et remettent en question votre style de vie : ce n'est pas parce qu'un rêve vous paraît inaccessible qu'il ne se réalisera pas un jour. C'est tout simplement le moment ou jamais d'entreprendre ce projet resté enfoui dans votre mémoire et de « changer de vie » ! **EN BONUS À L'INTÉRIEUR, un jeu de cartes à découper pour répondre aux questions** que vous vous posez, et vous proposer une véritable grille d'orientation. À vous de jouer !

Après une carrière dans les ressources humaines, Rachel Colas décide à quarante ans de donner un tournant à sa vie professionnelle et d'approfondir ses connaissances en psychologie. Elle se forme et obtient un master en PNL (Programmation Neuro-Linguistique). Elle vit aujourd'hui à Namur en Belgique.



ISBN 978-2-7163-1401-5  
13,5 x 21 cm  
208 pages  
14,20 €  
Broché



## 5 minutes de retard

**Rachel Colas**

« Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous »  
Paul Eluard

Ce livre contient 22 nouvelles, toutes basées sur la synchronicité des événements et les changements de vie des personnages qui pourraient être vous. TOUT peut basculer, changer, arriver, avec... 5 minutes de retard et... l'instant d'après. Les nouvelles se déroulent dans notre monde moderne d'aujourd'hui même si elles sont toutes parties d'une imagination sans frontière.



ISBN 978-2-7163-1367-4  
14 x 22 cm  
92 pages  
10,15 €  
Broché

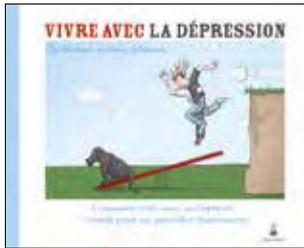


## Victoire sur vos problèmes

**Lilian de Waters**

Traduit de l'anglais par Mary Sterling

« Sachez aimer votre problème et gagner en calme intérieur » est le thème de ce livre de méditation. Chaque méditation permet de penser positivement et de retrouver le calme pour mieux apprivoiser son problème.



## Vivre avec la dépression

### Comment vivre avec un dépressif - Conseils pour un quotidien harmonieux

ISBN 978-2-7163-1511-1 / 21 x 17 cm / 80 pages / 12,50 € / Broché et illustré

**Matthew et Ainsley Johnstone**

Traduit de l'anglais par Dominique Prédali

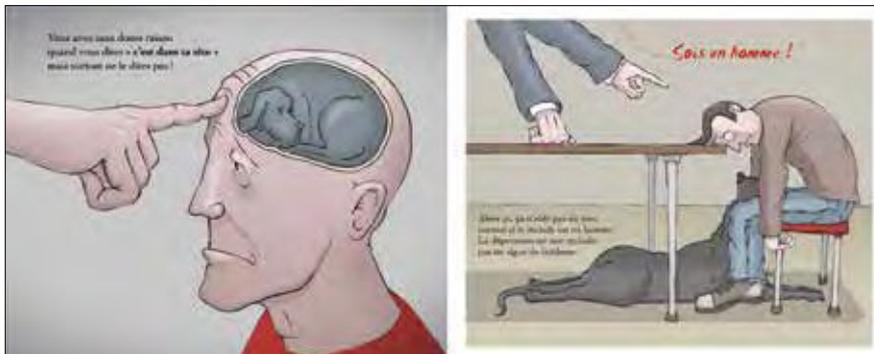
Écrit à 2 (par son épouse Ainsley et l'auteur Matthew Johnstone), Ainsley n'avait aucune idée de la signification du mot dépression jusqu'à ce que son mari en soit atteint.

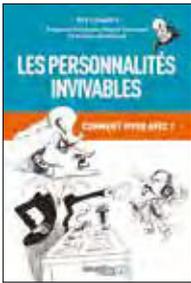
En effet, tout allait bien et le couple menait une vie harmonieuse. Ainsley n'avait jamais eu à se confronter à la dépression et n'aurait jamais cru que cela puisse l'affecter aussi durement. En effet, la dépression d'une personne proche dans sa vie privée ou son travail, nécessite une attitude et une attention bien particulière. Un geste ou un mot « standard » chez une personne équilibrée peut avoir une résonance tout autre chez une personne dépressive.

Pour les auteurs, la dépression est une maladie traitable et ils ont réussi cette épreuve avec diligence, compassion et autant d'humour que possible.

Illustré, ce livre s'adresse aux personnes vivant ou travaillant avec des personnes dépressives. Elles y reconnaîtront là leurs traits et comportements communs dans le quotidien et surtout elles pourront être rassurées sur le comportement ou le mot juste pour faire du bien à la personne dépressive.

**Originaire de Nouvelle-Zélande, Matthew Johnstone a travaillé comme publicitaire pendant plus de 15 ans à Sydney, San Francisco et New York parmi les meilleures agences du monde et a été récompensé plusieurs fois pour ses projets liés à l'industrie. Australien, vivant à Sydney, il partage son temps entre le consulting en créativité, les conférences, l'écriture et l'illustration de ses livres. Il est aujourd'hui directeur de l'Institut Black dog qui développe des programmes pour la compréhension de la santé mentale et des troubles de l'humeur au sein d'écoles et de lieux professionnels.**





**ISBN 978-2-7163-1686-6**  
15 x 22 cm  
224 pages  
18 €  
Broché



## Les personnalités invivables Comment vivre avec ?

**Guy Lesoeurs - Caricatures de M. Zabuski**  
*Préface du Professeur Gérard Ostermann*

Un guide utile et ludique illustré avec humour permettant de repérer les fortes et difficiles personnalités pour les mettre à l'écart ou bien, si la cohabitation est inévitable, une stratégie d'approche et la conduite à adopter envers elles. Inspiré de caractères de personnages de cinéma et de théâtre et caricaturés par Maurizio, on y retrouve avec leurs traits dominants anxieux, dépressifs, obsessionnels, paranoïdes, mythomaniques ou narcissiques, les personnalités qui, par leur toxicité passive ou active, nous pourrissent ouvertement ou à petit feu la vie de tous les jours.

**Guy Lesoeurs est psychothérapeute, psychanalyste et sexologue clinicien.**  
**Maurizio Zabuski est caricaturiste.**



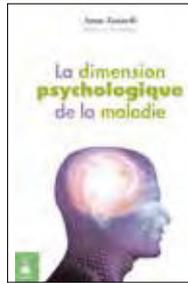
**ISBN 978-2-7163-1338-4**  
14 x 22 cm  
192 pages  
16,25 €  
Broché



## Comment décoder et utiliser le langage du corps au quotidien

**Anna Jakolska, actrice**  
*Traduit de l'anglais par Dominique Prédali*

Grâce à de nombreuses illustrations, photos et exercices, ce livre pratique et grand public, permet à tous lecteurs d'apprendre à mieux communiquer - en utilisant ou en évitant certains gestes -, mais aussi à mieux décoder ceux des autres. Ce livre permet d'adopter la bonne attitude pour séduire, cerner si votre interlocuteur vous écoute, décoder une personne qui ment, garder ses distances, faire bonne impression, etc.



**ISBN 978-2-7163-1407-7**  
15 x 22 cm  
238 pages  
18,25 €  
Broché



## La dimension psychologique de la maladie

**Anna Zanardi, docteur en psychologie**  
*Traduit de l'italien par Alain Seyfried*

Pourquoi tombons-nous malades ? Quels sont les déclencheurs psychologiques des maladies ? La nouvelle école de psychosomatique part de l'hypothèse que les manifestations physiques d'une pathologie sont en réalité le reflet d'un contenu profond, inconscient, exprimé de façon métaphorique par les organes impliqués dans cette pathologie.

**Anna Zanardi est Docteur et Professeur en psychologie. Elle se spécialise en communication systémique et obtient plusieurs diplômes, notamment du Mental Research Institute de Palo Alto (USA), et du Lesley College à Harvard (USA).**



**ISBN 978-2-7163-1398-8**  
14 x 22 cm  
176 pages  
15,20 €  
Broché



## Vivre ses émotions L'intelligence émotionnelle pour tous

**Patrick Merlevede et Rachel Colas**

Les grands comédiens ont une maîtrise de leurs émotions et peuvent en jouer en s'appropriant celles de personnalités variées. Ce livre a pour but pratique de vous apprendre à regarder les émotions avec distance pour mieux les évaluer et les comprendre. Ce livre donne des pistes, des réflexions pour développer son Quotient Émotionnel (Q.E.) aussi bien à la maison qu'en société.

## Marie-Louise von Franz

Marie-Louise von Franz (1915-1998) a été pendant trente années la collaboratrice de C.G. Jung qu'elle a rencontré alors qu'elle avait dix-huit ans. C'est avec elle qu'il est entré, en 1933, dans l'exploration de l'alchimie qui devait fournir la matière de la partie décisive de son œuvre. Elle est le coauteur du testament alchimique de Jung *Mysterium conjunctionis*, dont elle a signé le troisième volume (*Commentaire d'Aurora Consurgens*). Ses travaux sur les contes de fées et la synchronicité font autorité et lui ont valu une notoriété mondiale. Résidant dans les environs de Zürich, Marie-Louise von Franz y exerçait la psychothérapie tout en poursuivant sa carrière d'écrivain et de conférencière internationale.



Nouvelle édition

### Alchimie et imagination active

ISBN 978-2-7163-1656-9 / 15 x 22 cm / 160 pages / 16 € / Broché

L'auteur commente ici un traité alchimique classique du XVII<sup>e</sup> siècle, écrit par Gerhard Dorn, médecin et disciple de Paracelse. Homme profondément religieux, il s'intéressa beaucoup aux relations entre l'alchimie et le christianisme, notamment aux problèmes du corps et du mal dans la vision chrétienne.



Nouvelle édition

### La délivrance dans les contes de fées

ISBN 978-2-7163-1717-7 / 15 x 22 cm / 176 pages / 20 € / Broché

Les contes de fées foisonnent de sorciers et de sorcières, jeteurs de sorts variés : transformation en animal, dévoration par un dragon, captivité dans un château ou un cercueil de verre, pétrification. Cette diversité se retrouve dans la façon dont le héros ou l'héroïne, grâce à son courage et aux conseils d'un vieillard ou d'une vieille femme sages, lève la malédiction. L'audace du héros n'est pas seulement physique : en suivant sa propre voie hors des sentiers battus et en faisant confiance aux conseils qui lui ont été donnés et qui sont tout à fait irrationnels, il manifeste sa fermeté d'âme et apporte un élément de renouveau psychique qui délivre ceux qui ont été « maudits ». Qui de nous ne s'est senti, à un moment donné, prisonnier d'une situation ou d'un conflit intérieur ? Abêti et rendu muet par la dépression, quand le sens de la vie se perd ? Dévoré d'angoisse ?

Les solutions proposées par les contes de fées, ces « rêves collectifs », reflets des archétypes et des dynamismes de l'inconscient collectif, peuvent nous mettre sur la voie de la délivrance. C'est ce que nous montre avec justesse d'interprétation habituelle Marie-Louise von Franz, dans ce sixième livre qu'elle leur a consacré.



Nouvelle édition

### L'ombre et le mal dans les contes de fées

ISBN 978-2-7163-1655-2 / 15 x 22 cm / 360 pages / 20 € / Broché

La foi dans le progrès et les lumières de la raison s'est aujourd'hui éclipsée, nous laissant aux prises avec le mystère du mal. Dialoguer avec les puissances mauvaises en nous pour les désarmer et les changer en influences bénéfiques, c'est là un aspect majeur de la réalisation décrite par la psychologie de C. G. Jung.





## Rêves d'hier et d'aujourd'hui

ISBN 978-2-9079-6306-0 / 16 x 24 cm / 208 pages / 21,70 € / Broché



Marie-Louise von Franz nous décrit et commente des songes de personnalités historiques, de Thémistocle à Descartes, en passant par Socrate et Jung. Cet ouvrage est une magistrale application des découvertes de Jung dans le domaine de l'inconscient et du symbolisme des rêves, ainsi que des rêves qui jalonnèrent et déterminèrent l'itinéraire scientifique de Jung.

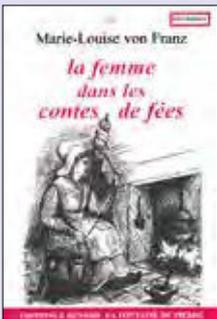


## La passion de Perpétue

ISBN 978-2-9079-6314-5 / 16 x 24 cm / 184 pages / 21,70 € / Broché



À Carthage, au III<sup>e</sup> siècle de notre ère, dans la prison où elle attend la mort, une jeune chrétienne qui vient d'être mère est visitée par deux songes puissants qui changent son supplice en victoire. La force des visions de Perpétue a subjugué l'auteur alors qu'elle entendait Jung en faire le récit dans un cours. L'auteur, en examinant des songes annonçant la mort, montre que celle-ci est une phase d'une évolution la dépassant et tendant vers l'individualisation, qui est l'accomplissement de soi.

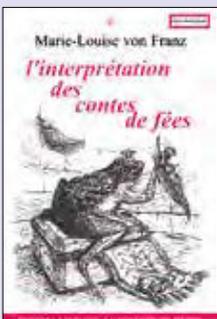


## La femme dans les contes de fées

ISBN 978-2-7163-1130-4 / 15 x 22 cm / 320 pages / 20,30 € / Broché



L'auteur a puisé dans ce réservoir de symboles de l'âme collective que sont les contes de fées pour mettre en lumière les facettes variées de l'âme féminine. Son expérience de femme et de thérapeute lui permet de dégager de là de riches enseignements.



## L'interprétation des contes de fées

ISBN 978-2-7163-1255-4 / 15 x 22 cm / 240 pages / 20,30 € / Broché



Les contes de fées, ces productions mystérieuses de l'âme populaire qui se racontaient aux veillées, ont longtemps joué le rôle d'un enseignement de sagesse destiné autant aux adultes qu'aux enfants.

On peut considérer ce livre comme une riche introduction à la série des ouvrages de l'auteur sur le sens profond des contes de fées.

Autres livres de M.-L. von Franz : p. 62 (coll. La Fontaine de Pierre)

Collection La Fontaine de Pierre

Disponibles uniquement à notre comptoir de vente

**Marie-Louise von Franz**

**Les rêves et la mort**

328 pages / 23 € / Broché / 9782902707676

**La lumière sort des ténèbres (avec Peter Birkhäuser)**

160 pages / 28 € / Broché / 9782902707331

**L'âne d'or, interprétation du conte d'Apulée**

15 x 22 cm / 296 pages / 21,50 € / Broché / 9782902707304

**L'individuation dans les contes de fées**

15 x 22 cm / 312 pages / 19,50 € / Broché / 9782902707553

**Les Mythes de création**

15 x 22 cm / 302 pages / 19,5 € / Broché / 9782902707362

**Les modèles archétypiques dans les contes de fées**

15 x 22 cm / 360 pages / 11,50 € / Broché / 9782902707409

**La princesse chatte**

15 x 22 cm / 224 pages / 22 € / Broché / 9782902707607

**L'animus et l'anima dans les contes de fées**

15 x 22 cm / 200 pages / 20 € / Broché / 9782902707416

**Aurora Consurgens**

15 x 22 cm / 504 pages / 29 € / Broché / 9782902707140

**Nombre et temps**

15 x 22 cm / 328 pages / 19,50 € / Broché / 9782902707355

**Alchimie, introduction à la psychologie et au symbolisme**

15 x 22 cm / 463 pages / 23 € / Broché / 9782902707454

**Âme et archétypes**

15 x 22 cm / 464 pages / 25 € / Broché / 9782902707515

**La voie des rêves**

15 x 22 cm / 304 pages / 23 € / Broché / 9782902707324

**Imagination active, imagination musicale**

15 x 22 cm / 224 pages / 25 € / Broché / 9782902707546

**La quête du sens**

15 x 22 cm / 120 pages + CD / 25 € / Broché / 9782902707577

**Ouvrage collectif**

**C. G. Jung et la voie des profondeurs**

15 x 22 cm / 392 pages / 22 € / Broché / 9782902707317

**Hayao Kawai**

**Le Bouddhisme et l'art de la psychothérapie**

15 x 22 cm / 198 pages / 20 € / Broché / 9782902707317

**C.G. Jung**

**Entretiens**

216 pages / 20 € / Broché / 9782902707522

**Marie Sanjuan**

**Au fil des nuits, au fil des jours**

15 x 22 cm / 280 pages / 23 € / Broché / 9782902707379

**Barbara Hannah**

**Le symbolisme des animaux**

494 pages / 24 € / Broché / 9782902707393

**Jung, sa vie et son œuvre**

15,5 x 23,5 cm / 480 pages / 24 € / Broché / 9782902707461

**Réalité du monde intérieur**

15 x 22 cm / 240 pages / 22 € / Broché / 9782902707485

**Edward Edinger**

**Rencontre avec le Soi**

16 x 24 cm / 120 pages / 17,50 € / Broché / 9782902707560

**L'Archétype de l'Apocalypse**

296 pages / 20 € / Broché / 9782902707386

**Sibylle Birkhäuser-Oeri**

**La Mère dans les contes de fées**

15 x 22 cm / 408 pages / 24 € / Broché / 9782902707492

**Anciens textes alchimiques**

**Le Rosaire des philosophes**

16 x 23 cm / 248 pages / 22 € / Broché / 9782902707669

**Le verger chimique, interprétation du conte d'Apulée**

15,5 x 23,5 cm / 136 pages / 20 € / Broché / 9782902707423

**Étienne Perrot**

**Quand le rêve dessine un chemin**

304 pages + 1 CD / 25 € / Broché / 9782902707621

**La voie de la transformation**

16 x 23,5 cm / 382 pages / 22 € / Broché / 9782902707508

**Coran teint**

16 x 23,5 cm / 336 pages / 18,50 € / Broché / 9782902707478

**Les trois pommes d'or**

16 x 23,5 cm / 404 pages / 18,50 € / Broché / 9782902707133

**La consolation d'Isaïe**

16 x 23,5 cm / 248 pages / 15 € / Broché / 9782902707171

**Des étoiles et des pierres**

16 x 23,5 cm / 280 pages / 18,50 € / Broché / 9782902707201

**Le jardin de la reine**

16 x 23,5 cm / 292 pages / 18,50 € / Broché / 9782902707225

**L'aurore occidentale**

16 x 23,5 cm / 196 pages / 11,50 € / Broché / 9782902707164

**Mystique de la terre**

15,5 x 23,5 cm / 254 pages / 18,50 € / Broché / 9782902707652

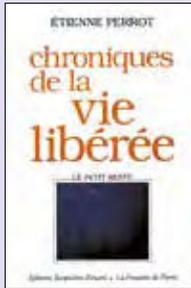
**Lao Tseu**

**Tao Te King**

172 pages / 28 € / Broché / 9782902707447

## Étienne Perrot

Étienne Perrot s'est fait connaître par sa version du Yi King, le livre des Transformations de la Chine d'après Richard Wilhelm. Il a traduit plusieurs ouvrages sur l'alchimie dont 5 volumes de Jung et a aussi publié 9 ouvrages. Conférencier, interprète de rêves, il a été chargé de cours sur l'alchimie à l'Institut C. G. Jung de Zurich. Il est le fondateur avec son épouse Francine Saint René Taillandier, de la collection Fontaine de Pierre.

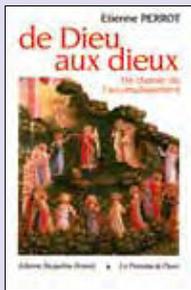


### Chroniques de la vie libérée

ISBN 978-2-9079-6305-3 / 16 x 24 cm / 224 pages / 20,10 € / Broché



L'auteur montre la transformation à l'œuvre dans l'existence même et livre des expériences attestant la fécondité de l'épreuve et les possibilités inouïes de renouvellement que contient la vie.



### De Dieu aux dieux Un chemin de l'accomplissement

ISBN 978-2-9079-6300-8 / 16 x 24 cm / 208 pages / 18,55 € / Broché



Le présent ouvrage n'entre dans aucun genre, ni aucune catégorie. Il exprime la vie telle qu'elle veut se manifester à travers un individu, solennelle ou familière, sérieuse ou remplie de fantaisie et d'humour. Ce que l'auteur offre est avant tout un journal, et ce journal est celui d'un alchimiste, d'un homme appelé à transmuier.

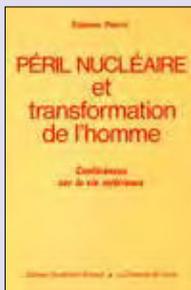


### Les rêves et la vie

ISBN 978-2-7163-1333-9 / 16 x 24 cm / 352 pages / 22,30 € / Broché



Livre rassemblant le texte des trente émissions d'interprétations de rêves données sur France Inter en 1978-1979 avec Henri Gougoud et Jacques Pradel. Cet ouvrage constitue une collection de rêves interprétés, unique dans notre langue. Le meilleur ouvrage qui soit sur le rêve et son symbolisme transformant.



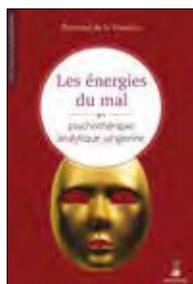
### Péril nucléaire et transformation de l'homme

ISBN 978-2-9079-6316-9 / 16 x 24 cm / 237 pages / 21,70 € / Broché



L'épée de Damoclès nucléaire plane sur l'humanité, créant un climat d'angoisse qui se réveille à chaque crise internationale. La réconciliation intérieure est le seul recours de l'individu face à l'embrasement atomique. Ce livre est composé de conférences sur la vie intérieure, par Étienne Perrot (1980-1982). Chaque exposé est suivi de dialogues animés avec l'auditoire portant sur des questions pratiques de vie intérieure et aussi, de vie concrète.

**Autres livres d'É. Perrot :** page ci-contre (coll. La Fontaine de Pierre)



ISBN 978-2-7163-1560-9  
16 x 24 cm / 352 pages / 25 € / Broché



Disponible aussi en :  
ePub 9782716315784  
eBook 9782716315965

## Les énergies du mal en psychothérapie analytique jungienne

**Bertrand de la Vaissière**

Ce livre poursuit l'investigation entamée dans le premier ouvrage de l'auteur, « le travail des rêves en psychothérapie analytique jungienne », qui mettait l'accent sur le travail de l'inconscient et la clinique du processus alchimique. Issu d'une longue pratique analytique ce nouvel ouvrage montre à quel point le processus, à l'œuvre dans les rêves des patients, impose de rencontrer l'ombre et le mal. Et comment tout individu a la possibilité, dans une certaine mesure, de se défaire de l'emprise du mal, ou de modifier son rapport au mal. Les énergies du mal font partie de notre réalité quotidienne. Nous pouvons tous y être confrontés directement ou indirectement. La dépression et les différentes atteintes psychopathologiques personnelles ou dans l'entourage, les maltraitances familiales ou professionnelles en attestent. L'engagement en psychothérapie est une nécessité pour certains dans la mesure où il permet de mieux prendre en compte la souffrance et où il ouvre une possibilité de libération de l'être. La question se pose aussi de savoir si les forces qui sont à l'œuvre, et sont susceptibles de conduire au mal tant sur le plan individuel qu'au niveau collectif peuvent faire l'objet d'un travail conscient, en psychothérapie en vue de les intégrer ou de leur donner une place différente? Quelle peut être la forme de ce travail. Correspond-il à ce que les traditions et les philosophies ont depuis toujours préconisé. Qu'apporte-t-il de nouveau?



ISBN 978-2-7163-1487-9  
16 x 24 cm / 320 pages / 25 € / Broché



Disponible aussi en :  
ePub 9782716315760  
eBook 9782716315951

## Le travail des rêves en psychothérapie analytique jungienne

**Bertrand de la Vaissière**

Ce présent opus a pour ambition de contribuer à témoigner de l'intérêt clinique, trop méconnu, des travaux de Jung. La psychothérapie alchimique ne se conçoit pas en dehors du travail des rêves dans lesquels on repère aujourd'hui les mêmes images fondamentales et les dynamiques du processus déjà contenues dans la tradition hermétique.

Les 44 illustrations et études de cas qui sont incluses dans cet ouvrage en attestent... Pour les cliniciens, l'accent est d'abord mis sur la *materia prima* et une part importante de l'ouvrage est également consacrée à illustrer les trois couleurs de l'œuvre qui correspondent au désir d'individuation: l'œuvre au noir (*nigredo*), l'œuvre au blanc (*albedo*) et l'œuvre au rouge (*rubedo*).

Ce livre issu d'un long travail expérimental voudrait s'adresser à un public plus large que celui des spécialistes, et témoigner auprès de tous ceux qui, de près ou de loin, sont concernés par la psychothérapie de l'importance clinique de la symbolique alchimique.

**Bertrand de la Vaissière, né en 1949, analyste et conférencier. Il exerce la psychothérapie analytique jungienne et organise des groupes de travail en région d'Avignon et sur Paris. Il publie des articles dans diverses revues.**



## Travail initiatique avec les contes

ISBN 978-2-7163-1690-3 / 15 x 22 cm / 248 pages / 20 € / Broché et illustré

**Hildegard Wiedemann**

*Traduit de l'allemand par Anne-Elisabeth Larsson*

Cet ouvrage propose et explore toute une série de méthodes pour travailler les contes, telles que la visualisation, la peinture et le dessin méditatif, l'expression gestuelle et la danse, libre ou en cercle.





ISBN 978-2-7163-1524-1  
16 x 24 cm / 256 pages / 23 € / Broché



Disponible aussi en :  
ePub 9782716315777  
eBook 9782716315951

## Les facettes de l'âme ou la fusion entre l'esprit et la matière

**Marie-Laure Colonna**

Accessible à tous, l'art de rêver, l'apprentissage progressif de l'accueil et de l'interprétation des images issues de l'inconscient est bien sûr, une part capitale du cheminement que l'auteur va illustrer tout au long de ces chapitres par des récits de rêves et de situations relatées par ses analysants au fil des séances.

La créativité de l'âme est le thème omniprésent du livre, et l'auteur nous en présente tour à tour ses différentes facettes indissociables. Aujourd'hui encore la psychologie des profondeurs a gardé ce terme Psyché pour situer les phantasmes et les délires, les folies et les maladies de l'humanité tout comme les plus belles œuvres de conscience dont elle est capable. Parmi la trentaine de textes déjà publiés dans des ouvrages collectifs ou encore dans les *Cahiers jungiens de psychanalyse*, l'auteur nous démontre que cette créativité de l'âme intervient dans l'accomplissement de la guérison - l'on vient en analyse parce que l'on souffre - et parce que le contact avec l'inconscient va permettre de déchiffrer ses symptômes et de trouver de nouvelles pistes pour relancer sa vitalité. Mais aussi et surtout dans le sens d'évolution de la personnalité nommé par Jung : processus d'individuation.

**Marie-Laure Colonna est philosophe et psychanalyste jungienne. Elle est l'auteur de nombreux articles, notamment dans *Les Cahiers jungiens de psychanalyse*, sur les liens entre la sexualité et la spiritualité.**



ISBN 978-2-7163-1570-8  
16 x 22 cm / 336 pages  
25 €  
Broché  
**Nouvelle édition**



## Le monde intérieur de l'enfance

**Préface du Professeur Henri Joyeux**

**Frances G. Wickes**

*Traduit de l'anglais par Francine Saint René Taillandier*

Ce livre dont la première édition anglaise date de 1927 n'a non seulement pas pris une ride, mais il devrait être lu par tous les parents qui attendent un enfant ou qui en ont déjà, et par tous les enseignants et thérapeutes qui souhaitent mieux comprendre et aider « leurs » enfants dans l'apprentissage de la vie et de ses difficultés. Même si l'évolution de la société est passée par là, que le monde économique et social a totalement changé et bouleversé nos habitudes et notre mode de vie, le monde intérieur de l'enfant lui, n'a pas changé : le jeu, les rêves, les cauchemars, les fantasmes font partie de son univers et curieusement sont toujours les mêmes selon l'âge. Les peurs et les angoisses aussi. Comprendre cela, c'est aider l'enfant et l'adolescent à aller vers sa liberté personnelle. Ce livre apporte un éclairage original et particulièrement instructif à notre connaissance de l'enfance. Il est facile à lire et est à la portée de tous.

**Enseignante, psychologue auprès d'établissements scolaires, « analyste » d'enfants et d'adulte, c'est dans son vieil âge que l'américaine Frances Wickes (1875-1967) se tourne vers son riche passé pour nous faire partager le fruit de plus de 40 ans de pratique thérapeutique. À la suite de sa rencontre avec le grand psychologue suisse Carl Gustav Jung, elle décide d'appliquer à sa pratique les découvertes de ce dernier aux problèmes de l'enfance et de la relation de l'enfant avec ses parents.**



## Rencontres avec l'âme

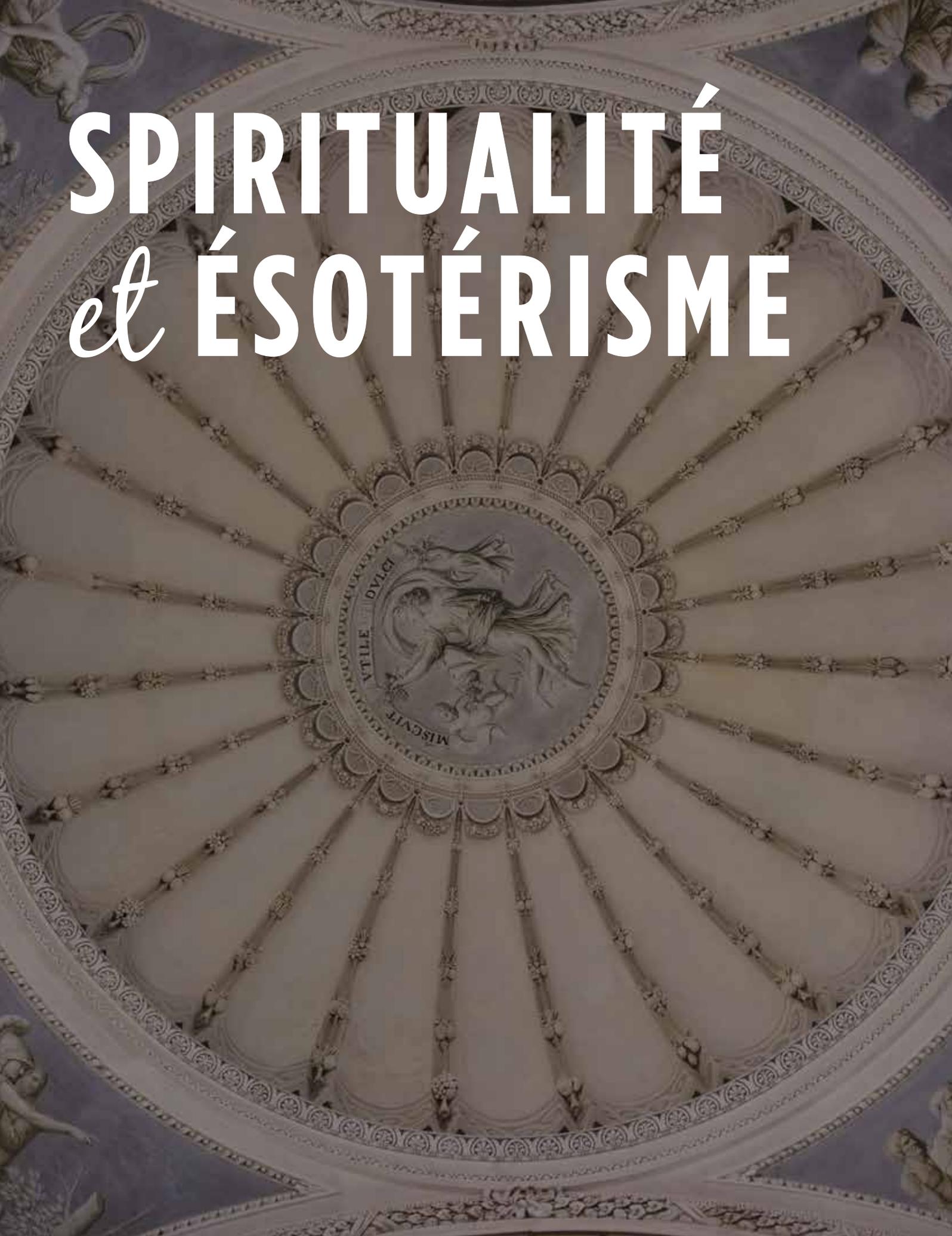
ISBN 978-2-7163-1685-9 / 15 x 22 cm / 280 pages / 20 € / Broché

**Barbara Hannah**

L'imagination active - rêve vu et entendu à l'état de veille - est l'outil par excellence le plus puissant de la psychologie jungienne, accomplissant des miracles de transformation intérieure.



# SPIRITUALITÉ *et* ÉSOTÉRISME



# NOUVEAUTÉS 2021

Au-delà



## Entretiens avec mon ange

Comment contribuer au monde qui vient ? Un défi pour le XXI<sup>e</sup> siècle

**Brigitte Quéro**

ISBN 978-2-7163-1759-7 / 15 x 22 cm / 370 pages / 20 € / Broché

Appelez votre Ange et connectez-vous à eux.

Avec infiniment de bienveillance et de tendresse, tout en étant rigoureux et exigeants, ces Enseignants de Lumière nous offrent leur regard sur le monde, leurs conseils, la connaissance profonde qu'ils ont de notre réalité propre.

Leurs messages nous apaisent, nous encouragent, restaurent notre âme.

Nous vivons la fin d'un monde tandis qu'un nouveau se prépare et ce que nous pensions très lointain est en train d'advenir.

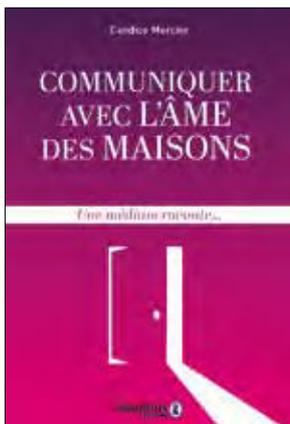
Nous ne sommes pas seuls car en ces moments critiques de l'humanité, Ange, Archange, Enseignant et Être de Lumière sont nombreux à intervenir sur terre.

Nous sommes à la croisée des Chemins, dans les convulsions de la naissance d'un Monde qui Vient où l'Homo Sapiens se transforme en Homo Amans, l'Homme qui Aime.

Ces Messages nous aident à nous hisser au sommet de notre âme pour ramener dans notre vie incarnée la réalité de Qui nous sommes vraiment, au-delà de toutes contingences matérielles et mentales.

**Ayant fait une carrière en tant que chef de produit en laboratoire pharmaceutique, Brigitte Quéro a commencé à « écrire automatiquement » à partir de 1985. Elle est l'auteur de deux ouvrages parus chez le même éditeur.**

**Depuis 35 ans, l'auteur reçoit des messages de son ange pour tout à chacun. Par ailleurs avec son groupe, des enseignants de lumière (les Melchisédech) offrent leurs 'fréquences' pour l'humanité, le but étant d'offrir un message qui nous transforme pour participer à l'avènement de ce nouveau monde.**



## Communiquer avec l'âme des maisons

Une médium raconte...

**Candice Mercier**

ISBN 978-2-7163-1765-8 / 15 x 22 cm / 160 pages / 16 € / Broché / Couverture provisoire

Il y a des maisons qui ont une âme et d'autres pas. Pourquoi ? Médium depuis l'adolescence, l'auteur décrit ces lieux en se connectant à eux à la demande de ses clients, avec comme support une simple photo. Au fil des pages, elle raconte ses communications avec ces âmes (ou gardiens) qui ont des choses à raconter sur leur histoire, leur passé, leur présent, et détiennent des informations riches d'intérêt pour les occupants présents et futurs. On y apprend qu'il existe aussi des éléments invisibles présents ou à l'extérieur de celles-ci : fées, esprits de la nature mais aussi des défunts qui ne veulent pas 'partir'. Les futurs acheteurs évitent bien des surprises en la consultant : problèmes énergétiques ou d'agencement, énergies stagnantes et cristallisées, travaux à faire non détectés à première vue, etc.

**Candice Mercier est médium. Elle se connecte avec l'âme des maisons depuis de nombreuses années et réalise des consultations médiumniques à distance.**

# Kriya Yoga

## Paramahansa Prajñanananda

Paramahansa Prajñanananda est né en 1960 en Inde. Disciple de Paramahansa Hariharananda et son successeur désigné, il vit toujours en Inde et enseigne le Kriya à l'Ashram d'Orissa.

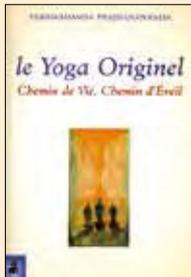


### Les grands maîtres spirituels du Kriya Yoga

ISBN 978-2-7163-1610-1 / 15 x 22 cm / 156 pages / 15 € / Broché



La renaissance du Kriya Yoga actuel débuta en 1861 grâce à Mahavatar Babaji. Jusqu'à ce jour, l'enseignement du Kriya Yoga se transmet toujours de Maître à disciple. C'est dans les années qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale et après les États-Unis que l'Europe découvrit le Kriya Yoga et l'intérêt en fut suscité par la parution de l'ouvrage enthousiasmant de Paramahansa Yogananda, *L'autobiographie d'un Yogi*, aujourd'hui devenu un best-seller traduit en plusieurs langues. Paramahansa Yogananda révélait dans ce livre l'existence d'un saint christique, un yogi immortel : Mahavatar Babaji. Puissant système de méditation basé sur la science du souffle, le Kriya Yoga intensifie la pratique spirituelle et religieuse. Plus qu'une technique de yoga, c'est une philosophie pratique adaptée à chaque individu du monde moderne. Ce livre décrit les 7 principaux Maîtres du Kriya Yoga et leurs enseignements en nous donnant des informations essentielles et concises pour mieux comprendre cette technique.

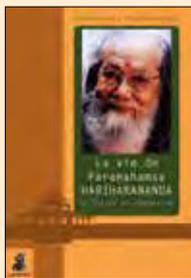


### Le yoga originel Chemin de vie, chemin d'éveil

ISBN 978-2-7163-1280-6 / 15 x 22 cm / 136 pages / 12,15 € / Broché



Qu'est-ce que le yoga originel ? En quoi est-il un chemin d'éveil pour tous ceux qui le pratiquent ? L'auteur nous livre ici les bases du Kriya Yoga, les termes les plus utilisés pour le comprendre et le pratiquer correctement.



### La vie de Paramahansa Hariharananda

ISBN 978-2-7163-1343-8 / 15 x 22 cm / 256 pages / 21,30 € / Broché et illustré



Ce livre est la biographie d'un des maîtres du Kriya Yoga, Paramahansa Hariharananda et l'histoire des grandes étapes de vie. Cette biographie fascinante abonde de détails aussi bien sur la vie et les enseignements de ce Grand Maître, que sur l'héritage spirituel de l'Inde.



### Itinéraire d'un Yogi

ISBN 978-2-7163-1427-5 / 15 x 22 cm / 256 pages / 15,20 € / Broché



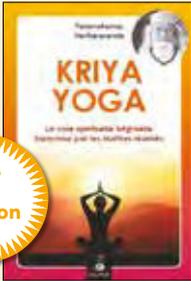
Ce livre est l'histoire de deux êtres d'exception, qui ont donné le meilleur d'eux-mêmes afin de pouvoir guider et accompagner bien d'autres personnes sur la voie de la réalisation. Le cygne est la seule créature capable de séparer l'eau du lait, lorsque les deux ont été mélangés. Par similitude, le Paramahansa (cygne suprême) est un Maître réalisé qui a atteint l'état yogique le plus élevé (nirvikaalpa samadhi); il peut toujours faire la distinction entre le réel (sa) et l'irréel (ham).

# Kriya Yoga

## Paramahansa Hariharananda

Paramahansa Hariharananda naquit, en Inde, le 27 mai 1907. Dans la tradition du Kriya Yoga, il fait partie de la lignée des maîtres réalisés: Babaji Maharaj, Shriyukteswar, Paramahansa Yogananda, auteur du célèbre ouvrage « Autobiographie d'un Yogi ».

5<sup>e</sup>  
édition



### Kriya Yoga

La vie spirituelle originelle transmise par les maîtres réalisés



ISBN 978-2-7163-1351-3 / 15 x 22 cm / 250 pages / 18,25 € / Broché et illustré

Paramahansa Hariharananda est le plus grand maître du Kriya Yoga qui a atteint l'état de nirvikalpa samadhi. Il a conduit personnellement les cours de méditation et a enseigné à tous, que le contrôle du souffle est le contrôle de soi, la maîtrise du souffle est la maîtrise de soi, et l'état de suspension du souffle est l'immortalité. Il s'est éteint le 3 décembre 2002. C'est dans les années qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale et après les États-Unis que l'Europe découvrit le Kriya Yoga. L'intérêt fut suscité par la parution de l'ouvrage enthousiasmant de Paramahansa Yogananda, « Autobiographie d'un Yogi ».



### Paroles de sagesse

ISBN 978-2-7163-1184-7 / 12 x 17,5 cm / 96 pages / 7,70 € / Broché



Paroles de Sagesse est un petit livre de sagesse élaboré par un des maîtres du Kriya Yoga. Il nous livre diverses pensées et réflexions sur le monde, la vie, le couple, la nature, la clairvoyance et bien d'autres thèmes, avec aussi un certain humour.

# Druidisme



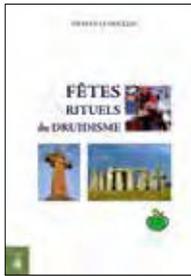
## Le druidisme au quotidien

Le comprendre pour vous en inspirer au quotidien

ISBN 978-2-7163-1738-2 / 17 x 24 cm / 480 pages / 25 € / Broché

**Viviane Le Moulec**

Qu'est-ce que le druidisme ? Comment le pratiquer au quotidien et se réapproprier l'héritage des druides ? Nom d'origine gauloise (1213) donné aux anciens prêtres gaulois ou celtes, les druides avaient des fonctions religieuses, pédagogiques et judiciaires et exerçaient probablement une influence politique. Ils possédaient aussi l'Initiation complète en théologie, cosmologie et mathématiques. C'est tout l'objet de ce livre complet complété par un DICTIONNAIRE du Druidisme (60 pages) avec les mots du Druidisme et les mots magiques des légendes et une BIBLIOGRAPHIE commentée (40 pages) avec les livres classés en rubriques.



## Fêtes et rituels du druidisme

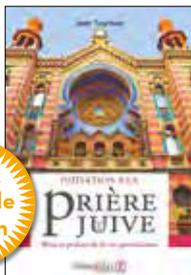
ISBN 978-2-7163-1403-9 / 17 x 24 cm / 382 pages / 22,30 € / Broché

**Du même auteur**

Qu'est-ce que le druidisme ? Quel sens a-t-il aujourd'hui ? Ce livre très complet et approfondi décrit ce qu'il faut savoir sur les Celtes et leur antique religion, le Druidisme : son Histoire, les fondements religieux, les fonctions sacerdotales / Les rituels / Les 3 prières traditionnelles / Les rituels familiaux / L'esprit des 8 cérémonies calendaires / Les huit rituels calendaires / Les Rituels d'intronisation / Ultimes questions sur le druidisme.

**Druidesse depuis 1981 pratiquant le Druidisme depuis 1971 et l'étudiant depuis bien plus de temps, Viviane Le Moulec nous retransmet son héritage du passé. Ancienne journaliste scientifique, elle nous livre ici toutes ses connaissances sur cette antique religion.**

# Religion



## Initiation à la prière juive - Rites et prières de la vie quotidienne

ISBN 978-2-7163-1721-4 / 13 x 19,5 cm / 144 pages / 14 € / Broché

**Jean Tourniac**

Les prières et bénédictions, qu'elles soient individuelles ou collectives, familiales ou synagogales, occupent une place importante dans la vie juive. En introduction sont ainsi recensées les principales prières et bénédictions utilisées tout au long de la journée, mais aussi celles dédiées aux fêtes et aux événements marquants de la vie du pratiquant. Parce qu'il présente également les rites et les coutumes de la langue sacrée, du cadre vestimentaire ou encore de l'usage des psaumes, ce livre intéressera quiconque souhaitant en savoir plus sur le judaïsme. Les chrétiens, quant à eux, y découvriront l'existence d'une parenté textuelle et spirituelle entre la Bible et la Torah. La prière juive n'était-elle pas à l'origine celle de Jésus le Nazaréen, de Marie « Ile de Sion », des apôtres ?

**Pseudonyme de Jean Granger, il était un essayiste français, spécialiste de franc-maçonnerie, du symbolisme et de l'œuvre de René Guénon.**





ISBN 978-2-7163-1722-1  
16 x 24 cm  
408 pages  
25 €  
Broché



## Sur le chemin du Bouddha

Le comprendre pour vous en inspirer au quotidien

**André Fortier**

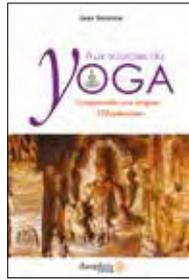
La société moderne nous demande de faire toujours plus, toujours plus vite. Pourtant, il est indispensable d'apprendre à ralentir et à apaiser son esprit.

Croyant ou laïque, partez à la découverte du chemin du Bouddha ; un chemin qui apporte « la compréhension juste des choses, donne la connaissance, conduit à la paix, à la sagesse, à l'éveil, au nirvana » (Bouddha).

Découvrez une à une les quatre nobles vérités et les huit pratiques justes du chemin du milieu décrites dans ce livre. S'intégrant aisément dans la vie quotidienne, elles invitent à un art de vivre accessible à tous qui favorise la bienveillance, la compassion, la compréhension, le lâcher-prise, etc. Dans le noble silence de la méditation, grâce à la pratique du chemin du milieu, faites face aux petites et grandes épreuves de la vie, cultivez la vue juste du Bouddha et libérez-vous de la souffrance. (Dauphin éd.)

**André Fortier appuie sa réflexion sur ses nombreuses rencontres avec des personnes de toutes cultures et de toutes croyances.**

**À cette expérience riche et diversifiée s'ajoutent une formation en philosophie puis un doctorat spécialisé en spiritualité à l'université Teresianum (Italie). Il partage ici plus d'une dizaine d'années de recherche et d'expérience du bouddhisme. Il vit aujourd'hui au Canada.**



ISBN 978-2-7163-1667-5  
15 x 22 cm  
204 pages  
19 €  
Broché



## Aux sources du Yoga

Comprendre son origine : l'Hindouisme

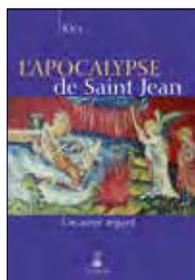
**Jean Varenne**

Le Yoga a gagné, ces dernières années, une large audience en Europe. Mais il reste mal connu. On sait qu'il ne saurait être réduit à une gymnastique euphorisante et qu'il n'a rien à voir avec les sectes pseudo-orientales qui ont proliféré dans les années soixante. Reste à déterminer où se situe exactement cette discipline originale née en Inde il y a quarante siècles.

Pour y parvenir, ce livre nous convie à un retour « aux sources ». On découvre que le Yoga est une philosophie (une « vue du monde ») et une méthode spirituelle débouchant sur une Sagesse qui prend en compte la personne tout entière « corps et âme ». Le succès du Yoga en Occident s'explique-t-il par le fait qu'il conduit à maîtriser les muscles, le souffle, le psychisme, etc. et à le faire dans le sens d'une ouverture vers la spiritualité la plus haute. Quoi de plus actuel, en ce début du XXI<sup>e</sup> siècle ?

**Jean Varenne, professeur émérite à l'université de Lyon, a été un spécialiste de l'Histoire des religions et de la civilisation de l'Inde. Auteur de plusieurs ouvrages sur la pensée traditionnelle indienne et sur l'Iran préislamique, il a également donné de nombreuses traductions de textes sanskrits (Le Véda, Les Upanishads du Yoga, La Célébration de la Grande Déesse, etc.).**

**Il a vécu plusieurs années en Inde et a participé aux travaux de la Fédération Française de Yoga, et de l'Union Européenne de Yoga. Il a dirigé pendant dix ans la Revue Française du Yoga.**



**ISBN 978-2-7163-1510-4**  
15 x 22 cm  
390 pages  
24 €  
Broché



## L'Apocalypse de Saint Jean

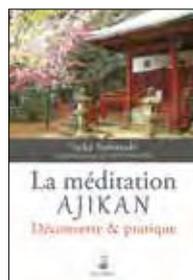
Un autre regard

**Klea**

Ce livre est le testament initiatique de Saint Jean, disciple bien-aimé – et bien instruit – de Jésus-Christ. Magnifique mais discrète évocation des sept clés que sont la numérologie, l'astrologie, le tarot, l'arbre des Sephiroth, les lettres hébraïques, l'alchimie et toute transformation intérieure, il n'a certes rien d'effrayant, mais informe avec vigueur que la purification est la seule voie d'ascension possible. L'Apocalypse n'est donc pas une prophétie de destruction ou de fin du monde, comme le bruit en a trop longtemps circulé, mais une voie d'ouverture et d'évolution que chacun peut assimiler selon sa propre sensibilité.

L'auteur a tenté de revenir aux sources pures qui décodent presque chaque phrase du texte: les opérations alchimiques jusque-là mystérieuses et les sentiers de l'arbre de vie y trouvent leur place. Elle estime qu'il est plus que temps de rendre à Saint Jean ce qu'il nous a donné: une illumination de la vie et de l'âme, un message de compréhension et d'amour, une meilleure connaissance de l'univers et de l'individu qui s'y intègre.

**Kléa est l'auteur de nombreux ouvrages sur la numérologie, le tarot et l'astrologie, parus aujourd'hui chez le même éditeur.**



**ISBN 978-2-7163-1553-1**  
15 x 22 cm  
256 pages  
21 €  
Broché



## La méditation Ajikan

Découverte et pratique

**Taiko Yamasaki**

*Traduit du japonais par Jean-Michel Mollier*

Ce livre, le premier en langue française sur le sujet, se propose de faire connaître l'enseignement du Mikkyo et la pratique de la méditation Ajikan qui en est l'essence. **Au Japon, il y a 1200 ans déjà, les moines des temples bouddhistes de tradition ésotérique (le Mikkyo) pratiquaient une forme de méditation alors inaccessible aux laïcs.** Il faudra attendre le XX<sup>e</sup> siècle pour que timidement, Ajikan, la méditation sur la lettre sanscrite « A », rompe avec son confinement monacal.

Le « propre esprit » dont il est question ici, c'est Aji Honpusho, littéralement « la lettre « A » à l'origine in-créée, non née ». Il existe donc un lien étroit entre le cœur de l'enseignement du Mikkyo et la lettre sanscrite « A » qui sert de support à la méditation Ajikan.

Avec la pratique de la méditation Ajikan, nous découvrons notre personnalité universelle dont la nature est fondamentalement pure, illimitée et altruiste.

**L'auteur, Yamasaki Taiko est Grand Maître, Grand Dignitaire et pratiquant renommé du Mikkyo de tradition Shingon dans la branche ancienne de Koyasan. Résident au Japon depuis plus de 30 ans, Jean-Michel (Taishin) Mollier est le disciple direct de Yamasaki Taiko.**



## Les cent fleurs du Tao

La quête de l'immortalité

**ISBN 978-2-9079-6319-0 / 14 x 22 cm / 184 pages / 18,55 € / Broché**

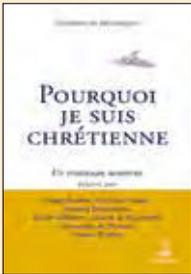
**E. Andrès et Ky Yong Byun**

Texte poétique, offrant à la fois un système philosophique cohérent et le secret du bonheur, compendium de sagesse, le texte de Lao Tseu révèle les lois du cosmos et les secrets efficaces de leur mise en œuvre.



## Ghislaine de Montangon

Est l'auteur de nombreux articles publiés dans le monde associatif auquel elle participe activement depuis qu'elle a dû mettre fin à sa carrière professionnelle aux Editions Buchet/Chastel. Elle est l'auteure des *Ecrits d'Oriane*, préfacé par le Dr Charbonier. Mère d'une jeune femme devenue mutique à la suite d'un lourd traumatisme crânien dû à un accident de voiture, elle découvrira les bienfaits d'une technique thérapeutique incomparable, la Communication Profonde Accompagnée (CPA).



### Pourquoi je suis chrétienne

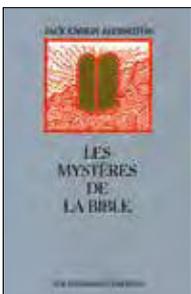
Un itinéraire spirituel éclairé par Gregg Braden, Jill Bolte Taylor, Arnaud Desjardins, Emilie Gillibert, Annick de Souzenelle, l'Évangile de Thomas, Yvonne Trubert

ISBN 978-2-7163-1600-2 / 14 x 22 cm / 240 pages / 16 € / Broché

Découvrir le sens profond de sa vie, le pourquoi des difficultés et des joies de son existence, sont des questions que chacun est amené à se poser un jour ou l'autre. Ayant eu à traverser des épreuves douloureuses, l'auteure s'est confrontée à cette immense quête. Ce livre est la synthèse de cette longue recherche. Cet ouvrage très actuel repose sur la démarche de l'auteure qui fait appel autant à des avancées scientifiques – notamment sur la conscience – qu'aux travaux d'exégèse d'Annick de Souzenelle sur la Genèse et de Maurice Gillibert sur l'Évangile selon Thomas. C'est au cours de ce cheminement que l'auteure redécouvre un christianisme mystique, celui du « Je SUIS » et du pouvoir infini des « énergies créatrices », celles de l'Amour.



Autre livre de G. de Montangon : *Le grand voyage de la conscience* (p. 84)



### Les mystères de la Bible

ISBN 978-2-7163-1041-3 / 14 x 22 cm / 256 pages / 15,15 € / Broché

**Jack Ensign Addington**

Traduit de l'anglais par Mary Sterling

Tout le monde est capable de lire la Bible dans le sens littéral ; cependant l'auteur montre comment une connaissance des mots-clés, du sens caché des noms propres et du mystère enfermé dans les nombres et les symboles qui jalonnent la Bible, peut nous révéler son vrai message.



### L'initiatrice

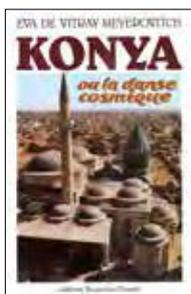
ISBN 978-2-9079-6311-4 / 16 x 24 cm / 220 pages / 21,60 € / Broché

**Jean Biès**

Un jour de 1951, un jeune garçon, perdu dans le monde moderne et déjà pétri de rationalisme, entre dans une librairie d'Alger. Une femme d'exception lui fait faire une découverte qui a valeur de coup de foudre : sagesse orientale, soufisme, hindouisme, orthodoxie. Elle deviendra vite sa conseillère, sa confidente et son amie, présidera bientôt à sa seconde naissance, l'initiera à l'art du bonheur.



## Religion

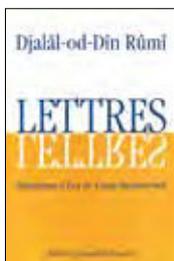


### Konya ou la danse cosmique

ISBN 978-2-9079-6303-9 / 16 x 24 cm / 192 pages / 20,10 € / Broché

**Eva de Vitray-Meyerovitch**

C'est à Konya, au cœur de la Turquie, que vécut au XIII<sup>e</sup> siècle, l'un des plus grands poètes de tous les temps, Djalâl-od-Dîn Rûmî, qui fonda la confrérie des derviches tourneurs. Après avoir fait l'éloge de ce haut lieu de la spiritualité, où saint Paul prêcha l'Évangile pour la première fois, l'auteur nous présente la figure exceptionnelle de Rûmî, son enseignement, et l'importance spirituelle de la danse cosmique.

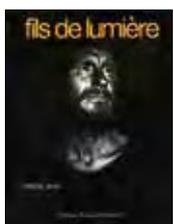


### Lettres de Rûmî

ISBN 978-2-9079-6309-1 / 14 x 21 cm / 177 pages / 16,95 € / Broché

**Djalâl-Od-Dîn-Rûmî**

135 lettres du plus grand poète mystique du XIII<sup>e</sup> siècle, extraite d'après le manuscrit d'Istanbul, par Youssef Djamshidi, Téhéran, 1956. Recommandations de protégés auprès d'un ministre, expression de gratitude pour les faveurs accordées, lettres adressées à son fils et à sa belle-fille, vers, citations, réflexions, marque d'amitié.



### Fils de lumière

ISBN 978-2-9079-6312-1 / 16 x 20 cm / 128 pages / 18,55 € / Broché

**Frère Jean**

Ce livre n'a pas la prétention d'être une étude théologique, il est la relation poétique d'une expérience monastique vécue dans la ville.



### Pèlerinage au Mont Athos Le jardin de la Vierge

ISBN 978-2-9079-6320-6 / 17 x 24 cm / 180 pages / 18,55 € / Broché

**Frère Jean**

Cet ouvrage suit l'itinéraire spirituel du Frère Jean, moine orthodoxe, sur la Sainte Montagne. La vie quotidienne des moines, l'histoire des monastères, l'organisation de l'Église y sont largement développées, mais ce qui accompagne le lecteur, c'est avant tout la prière du cœur, l'ascèse, et le thème délicat de la mort avec la « naissance du ciel » d'un vieux starets russe. Nombreuses photos.



## Brigitte Quéro

Ayant fait une carrière de Chef de produit dans un laboratoire pharmaceutique, Brigitte Quéro reçoit des messages spontanés depuis 1985 et est devenue la « plume » de son Ange. Depuis trente ans, elle capte par écrit avec une fidélité rigoureuse son enseignement qu'elle partage avec un groupe d'amis. Ces deux ouvrages éclairent sur la nature et la fonction des Anges auprès des êtres humains.



3<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition

### Échos de lumière

ISBN 978-2-7163-1616-3 / 15 x 22 cm / 252 pages / 16 € / Broché



Les échos de lumière souvent évoqués par les astrophysiciens sont ici un lien entre spiritualité et science. Transcrits par écriture spontanée, voici des Mots de Lumière, regard aimant de Forces qui accompagnent une humanité en quête de sens dans un monde en pleine mutation. Nous assistons à la puissante émergence d'une nouvelle conscience face à un matérialisme exacerbé. L'homme n'est pas seul dans la tourmente. Il est accompagné de Forces de Lumière qui stimulent soif et recherche de vérité pour que chacun révèle Qui il Est au plus profond de lui. Il peut compter sur l'aide de ces Forces, à la fois Présence intérieure et accompagnement généreux. Effluves d'amour pour une humanité qui se cherche, éducation aimante qui s'offre à qui veut bien l'entendre et s'y ouvrir. Dans la lignée des *Dialogues avec l'Ange* ces écrits se révèlent comme l'écho lumineux du parcours de chacun. Cette nouvelle édition des *Échos de Lumière* est enrichie de messages récents qui aident à aborder l'époque actuelle.



3<sup>e</sup>  
édition

### À l'écoute de l'Ange

ISBN 978-2-7163-1513-5 / 15 x 22 cm / 96 pages / 12 € / Broché



*l'écoute de l'Ange* constitue un Enseignement écrit, transmis en 2006 à Brigitte Quéro par son Ange. Le texte original est enrichi des questions posées par un groupe avec lequel il a été partagé et dont l'ardent désir de bien le comprendre a suscité questionnements, réflexions, échanges. Il éclaire sur la nature et la fonction des Anges auprès des êtres humains tout en précisant qu'il y a urgence, en cette époque charnière, à nous engager dans la voie des retrouvailles avec l'Être divin en nous. Ainsi les anges nous protègent dans nos chemins d'expériences diverses soumises aux aléas de la progression/régression, des pièges en tous genres et des dérives qui peuvent nous faire dévier de nos intentions premières. C'est ainsi que l'ange et l'homme sont unis dans une collaboration magnifique dont le sens nous échappe encore.

**Autre livre de B. Quéro :** *Entretiens avec mon Ange* (p. 67)



3<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition

### Les passeurs d'âmes

978-2-7163-1768-9 / 16 x 24 cm / 400 pages / 23 € / Broché



#### Martine Dick

Capables de « capter » les âmes errantes et les énergies, les passeurs d'âmes ont pour rôle de les libérer en les guidant vers l'au-delà. Cette activité vieille comme le monde, les passeurs d'âmes sont aujourd'hui des témoins de l'invisible peu reconnu dans nos sociétés industrielles où le matérialisme bat son plein. Martine Dick nous livre dans cet ouvrage sa grande connaissance et son expérience du paranormal. À travers le récit d'histoires vraies et d'anecdotes fascinantes, elle répond à de nombreuses questions que nous n'osions pas poser à propos des phénomènes paranormaux. Quels sont les êtres invisibles auxquels doivent faire face les passeurs d'âmes? Comment les distingue-t-on, de quelle manière communiquer avec eux? Comment devient-on passeur d'âmes? Un livre troublant sur les secrets d'une profession en lien direct avec les manifestations de l'au-delà.



## Les vies antérieures et le karma

Accéder à ses mystères - Réaliser sa mission de vie

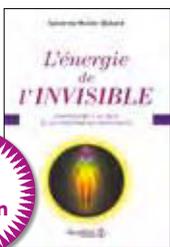
ISBN 978-2-7163-1739-9 / 15 x 22 cm / 152 pages / 16 € / Broché

**Sandrine Muller-Bohard**

Qui n'a pas déjà expérimenté une impression de « déjà-vu » pour un lieu ou une personne? Qui n'a jamais vécu de belles rencontres par hasard? Le célèbre psychiatre Jung parlait de synchronicité comme d'étranges coïncidences. Pour l'auteur, tout commence par ce don de guérisseuse qui se révèle à 43 ans. Transmis? Non... ce n'est pas le terme approprié. Mais « activé » dans la plus pure tradition chamanique. Pourquoi? Pour faire revenir à la surface ce souvenir de guérisseuse et continuer à mettre en pratique cet « acquis » dans cette vie. Grâce à son vécu, l'auteur explique que notre réincarnation est la somme de toutes nos expériences vécues au cours de nos vies antérieures.

Parmi toutes les questions auxquelles elle répond dans cet ouvrage:

- Qu'est-ce que le karma? Pourquoi une âme souhaite-t-elle se réincarner?
- Quel est le sens de la maladie, de la dépression, du burn-out?
- Qu'est-ce que la rencontre karmique amoureuse ou amicale entre âmes sœurs? etc.



## L'énergie de l'invisible

ISBN 978-2-7163-1682-8 / 15 x 22 cm / 200 pages / 16 € / Broché

**Du même auteur**

Sandrine Muller-Bohard est installée dans une vie tout à fait ordinaire, où elle patine des meubles avec son mari lorsqu'elle reçoit le don de guérisseuse de manière surréaliste. C'est justement de cela dont il est question dans ce livre... ou plus précisément, de l'invisible. Son don lui permet de percevoir l'aura des gens, ainsi que l'énergie vitale de leur corps. L'auteure nous parle de certains maux qui prennent leur source dans le déséquilibre énergétique du corps: le membre fantôme, la paralysie du sommeil, l'aura décalée. Elle nous les explique dans cet ouvrage qui vous apprendra à reconnaître votre profil d'aura en fonction de votre personnalité: Pourquoi les éponges à émotions captent-elles les mauvaises énergies de ceux qui les côtoient? Que se passe-t-il quand on se forge une carapace pour ne pas subir les coups durs de la vie? Pourquoi certaines personnes (qu'elle nomme les vampires énergétiques) ont le don de vous vider de votre énergie au travers d'une simple conversation téléphonique? Enfin, au travers de vécus personnels, l'auteure nous apprend comment communiquer avec nos chers défunts qui nous protègent.

**Aujourd'hui guérisseuse et magnétiseuse, Sandrine Muller-Bohard a exercé auparavant le métier de patine de meubles anciens qu'elle finira par abandonner. Elle se consacre aujourd'hui à la tenue d'ateliers - conférences sur toute la France.**

3<sup>e</sup>  
édition



## Vous et votre aura

ISBN 978-2-7163-1096-3 / 14 x 22 cm / 142 pages / 15,15 € / Broché

**Joseph Ostrom** traduit et adapté de l'anglais par P. P Wallon et F. Raoult

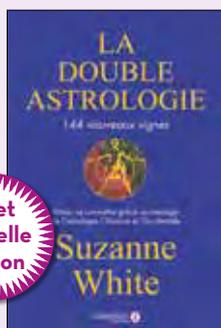
Qu'est-ce que l'aura? Comment se présente-t-elle? Qui peut la voir? L'aura est connue depuis des siècles, mais elle est encore inexplicable, devons-nous la refuser pour autant? Cet ouvrage fournit au lecteur une base de réflexion solide, accessible en même temps qu'acceptable.



## Suzanne White

Suzanne White, auteur astrologue, est mondialement connue par ses quatre best-sellers sur l'astrologie. Elle est déjà célèbre en France depuis plus de 25 ans pour son ouvrage de base, *L'Astrologie Chinoise*.

Américaine de naissance et française d'adoption, Suzanne White vit à Paris où elle continue à écrire et à donner des consultations.



### La double astrologie

ISBN 978-2-7163-1242-4 / 16 x 24 cm / 580 pages / 25,35 € / Broché



Féru d'astrologie occidentale et chinoise, Suzanne White nous présente 144 nouveaux signes, issus de ce magnifique mariage. Avec clarté et humour, l'auteur décrit de nouveaux profils psychologiques. **Une référence.**

Elle connaît bien le monde du spectacle, ayant côtoyé de nombreuses personnalités. De plus, son charme et son style incisif font d'elle une femme hypermédiatique. Suzanne White enchante son public.



### L'astrologie de l'Amour

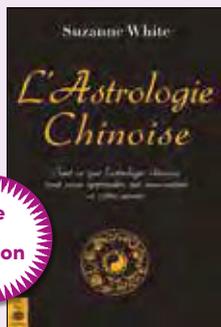
ISBN 978-2-7163-1389-6 / 14,5 x 21,5 cm / 400 pages / 18,05 € / Broché



Ce guide pratique d'astrologie chinoise décrit toutes les combinaisons des signes chinois (exemple: rat/bœuf) et des signes traditionnels (taureau/gémeaux) et leurs compatibilités dans l'Amour avec des exemples de couples qui ont tenu la route dans la durée.

Un livre grand public pour les 18 à 80 ans, instructif, drôle et plein d'anecdotes.

Pour mieux choisir la femme ou l'homme de votre vie, ouvrez ce livre et reportez-vous à vos 2 signes astrologiques chinois et occidental.



### L'astrologie chinoise

**Tout ce que l'astrologie chinoise peut vous apprendre sur vous-même et votre avenir**

ISBN 978-2-7163-1381-0 / 16 x 24 cm / 416 pages / 20,30 € / Broché



Comment vous servir de l'horoscope chinois par année et par mois? Quels sont les signes par année chinoise? De quel co-signé êtes-vous? Êtes-vous un taureau-rat ou un lion-cheval? Quelles sont les implications sur votre tempérament? Quels sont les signes ou co-signés avec qui vous vous entendez sur le plan amoureux, social, professionnel et familial? Et surtout êtes-vous fait pour vous entendre?

Ce livre pratique, instructif, drôle et plein d'anecdotes nous décrit le système astrologique chinois et ses douze signes d'animaux.

# Arts divinatoires

## Viviane Le Moullec

Viviane Le Moullec est journaliste scientifique. Reconnue comme l'une des meilleures spécialistes de Belline, elle pratique l'Oracle Belline depuis 1975 et a été la première à en dévoiler les richesses avec son livre *À la Quête de votre Destin* paru en 1986. L'Oracle Belline tient son nom d'un célèbre voyant qui exerça son art dans les années 1950. Accessoire de divination utilisée en cartomancie, cet oracle comprend 53 cartes. Elle publie aujourd'hui 4 nouvelles éditions entièrement remises à jour et actualisées.

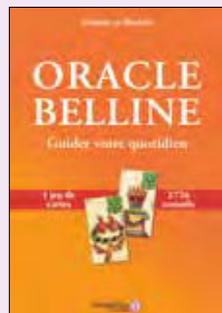
Nouvelle édition



### Oracle Belline Manuel pratique de base

ISBN 978-2-7163-1728-3 / 16 x 24 cm / 384 pages / 22 € / Broché

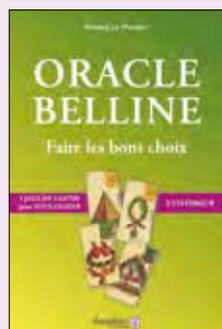
Premier de la série, ce manuel pratique de base est le premier ouvrage sur l'oracle BELLINE dont la première édition date de 1986. Il décrit en détail les 53 cartes de l'oracle (leur signification globale, leur sens divinatoire plus d'autres détails spécifiques). Le lecteur peut y apprendre les 3 formes de tirages possibles: la coupe (2 cartes), la roue astrologique (12 cartes), la croix (4 cartes). L'Oracle Belline tient son nom d'un célèbre voyant qui exerça son art dans les années 1950. Accessoire de divination utilisée en cartomancie, cet oracle comprend 53 cartes.



### Oracle Belline 2756 conseils pour gérer votre quotidien

ISBN 978-2-7163-1561-6 / 16 x 24 cm / 424 pages / 25 € / Broché

Pour les débutants, comme pour les personnes expérimentées, 2756 combinaisons de 2 cartes sont recensées pour vous apporter les éléments de réponses combinaison par combinaison quel que soit le problème du moment qui vous préoccupe (un déménagement, une union, un travail, un souci de santé, etc.). À la fin de l'ouvrage, un jeu « spécial coupes » détachable à l'intérieur pour vous entraîner.



### Oracle Belline - Faire les bons choix 3 jeux de cartes pour vous guider

Nouvelle édition de « Des réponses aux questions avec la croix »

ISBN 978-2-7163-1672-9 / 16 x 24 cm / 288 pages + 3 jeux de cartes / 22 € / Broché

Ce guide simple et pratique vous permet de tirer les cartes (face cachée) de 3 façons différentes pour répondre aux questions que vous vous posez:

- **1<sup>er</sup> jeu:** le tirage en croix à 4 cartes: « j'ai un projet », « je veux acheter un appartement », « je veux me mettre en couple », « je veux changer de travail » alors **choisissez le jeu du tirage en croix avec ses 4 cartes (1. Mon souhait, 2. Le frein, 3. Le conseil, 4. Le résultat possible)**,
- **2<sup>e</sup> jeu:** le tirage à 2 cartes: « j'ai un problème », « je n'arrive pas à trouver un appartement », choisissez **2 cartes pour 2 conseils (les cartes « Cessez », « Aidez »)**,
- **3<sup>e</sup> jeu:** le tirage à 1 carte: « ma situation est toujours bloquée », dévoilez LA carte qui vous explique pourquoi ?





## Oracle Belline – Prenez en main les 12 secteurs de votre vie

Nouvelle édition de « S’orienter dans la vie avec la roue astrologique »



ISBN 978-2-7163-1444-2 / 16 x 24 cm / 256 pages / 22,30 € / Broché

Cet ouvrage permet de tirer 12 cartes du jeu de Belline et de faire le point sur l'ensemble des secteurs de votre vie. 12 cartes pour 12 champs d'expérience et un tirage expliqué carte par carte pour lire les indices des événements importants ou des décisions qui vous tiennent à cœur.

**Pour vous initier à l'Oracle Belline : un jeu de cartes différent à découper à l'intérieur de chaque livre.**



## Le tarot de Marseille

Apprendre à lire le message des 22 arcanes



ISBN 978-2-7163-1631-6 / 16 x 24 cm / 416 pages / 2 jeux de cartes à découper / 25 €

Voici un ouvrage original sur le tarot de Marseille qui nous donne une interprétation différente de celles abordées jusqu'à présent. Celui d'origine est composé de 78 cartes divisées en 22 lames majeures, 4 as et 52 lames mineures. Cet ouvrage nous présente ici les 26 lames du tarot de Marseille avec les 22 lames majeures et les 4 as traités comme des majeures.

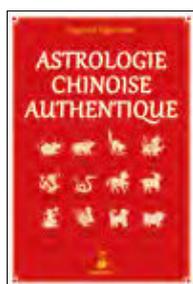
Il comprend quatre parties pouvant être lues indépendamment :

1. L'origine du tarot de Marseille,
2. La signification de chacune des lames,
3. La concordance des 26 lettres de notre alphabet avec les 26 lames de ce tarot,
4. L'interprétation du langage secret des cartes que vous avez tirées.

Il aborde la divination sous l'aspect du conseil. Une fois que vous aurez appris à écrire les mots avec les images du tarot, votre pratique s'en trouvera élargie.

**Autres livres de Viviane Le Moulec :** *Les élixirs floraux de Viviane à faire soi-même* (p. 13)  
*Le druidisme au quotidien* (p.70), *Fêtes et rituels du druidisme* (p. 70)

2<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition



## Astrologie chinoise authentique

ISBN 978-2-7163-1554-8 / 15 x 22 cm / 416 pages / 23 € / Broché /



### Nguyen Ngoc-Rao

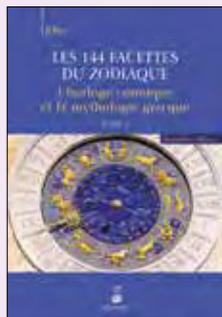
Livre de référence en matière d'astrologie chinoise authentique, cette nouvelle édition est enrichie des nouvelles données calendaires jusqu'en 2020. Pour les amateurs comme pour les passionnés, il donne un enseignement complet dans la plus pure tradition officielle et le respect du contexte de la pensée chinoise telle qu'elle a été enseignée et pratiquée dans les communautés asiatiques à travers le monde. Quelles sont les grandes notions fondamentales de l'astrologie chinoise, quelle est son origine ? Mais aussi l'étude des principaux cycles, de la carte du ciel, des principes du calendrier chinois (et ses données de 1880 à 2020), des unités de temps. Qu'est-ce que l'heure astrologique chinoise ? Comment prépare-t-on la carte du ciel et le positionnement des astres pour une étude rétrospective et prévisionnelle lors de l'établissement du thème ? La fin de l'ouvrage consacre un chapitre détaillé sur la personnalité de chaque signe du zodiaque chinois.

**Reconnu comme l'astrologue chinois le plus réputé en Occident, Nguyen Ngoc-Rao a consacré plus de quarante années à la pratique de cette discipline.**

# Arts divinatoires

**Kléa**

Kléa est l'auteur de nombreux ouvrages sur la numérologie, le tarot et l'astrologie. Artiste peintre et écrivain, Kléa se passionne pour tout l'aspect initiatique de la vie. Elle œuvre à la diffusion des sciences sacrées, notamment à travers plusieurs ouvrages sur la numérologie, l'astrologie et le tarot.



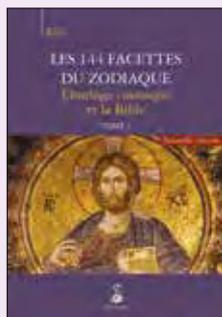
## Les 144 facettes du zodiaque L'horloge cosmique et la mythologie grecque (TOME 1)



ISBN 978-2-7163-1563-0 / 15 x 22 cm / 556 pages / 26 € / Broché

Inscrit dans le ciel, le zodiaque, authentique horloge offerte par le cosmos, est probablement la fameuse émeraude léguée à l'humanité par son Porteur de Lumière... Sa division en 144 facettes est une fort ancienne technique perdue au fil du temps : ses paliers de 2°30', chacun régi par une planète, permettent, sans nulle divination, de prévoir les climats, tendances et possibilités relatives à tout ce qui possède une histoire. Ce qui est évidemment valable pour chaque individu...

Ce premier tome relie pertinemment le zodiaque à la mythologie grecque : pour la première fois, elle est remise en ordre chronologique et encadrée par chaque palier, chacun apportant sa note particulière aux événements. Les épopées des héros grecs - Conquête de la Toison d'or, Guerre de Troie, etc. - s'inscrivent tout aussi nettement dans leur ordonnance jusqu'à l'histoire d'Héraclès, le seul à avoir intégralement réussi ses douze travaux initiatiques autour du cercle zodiacal. Sans aucune tentative de séduction littéraire, Kléa démontre irréfutablement la réelle influence de ces paliers, proposant ainsi une manière simple et pratique d'aborder l'astrologie... même pour les non-astrologues.



## Les 144 facettes du zodiaque L'histoire du peuple hébreu et de Jésus (TOME 2)



ISBN 978-2-7163-1589-0 / 15 x 22 cm / 592 pages / 26 € / Broché

Ce second tome des 144 facettes du zodiaque traite de l'Ancien Testament et du déroulement de la vie de Jésus-Christ, suivis d'exemples de thèmes individuels. L'auteure se penche ainsi sur les thèmes de deux personnages de l'Histoire opposés : Mère Teresa et Hitler. Car le système fonctionne pour chaque individu, comme l'auteure le démontre avec précision dans les tomes, sans nulle concession à la séduction littéraire. Même les non-astrologues peuvent s'y retrouver...



## Les lettres-nombres



ISBN 978-2-7163-1564-7 / 15 x 22 cm / 608 pages / 28 € / Broché

Ouvrage approfondi pour lecteurs érudits sur « les Lettres », manifestation tangible du Verbe, et « les Nombres », sa réalisation qui sont constamment présents dans notre quotidien humain, au même titre que dans tout l'Univers. Aussi initiatiques que pratiques et aussi rayonnants qu'utiles, ils sont la trame de notre vie... et nous laissent le soin d'y broder nous-mêmes. L'auteur rattache ici la spiritualité traditionnelle des Lettres et des Nombres avec le vécu de la réalité, en prenant comme exemple pratique le déroulement de toute la vie de Jacques Brel depuis sa naissance.

2<sup>de</sup> et  
nouvelle  
édition

Autre livre de Kléa : *L'Apocalypse de Saint Jean* (p. 72)



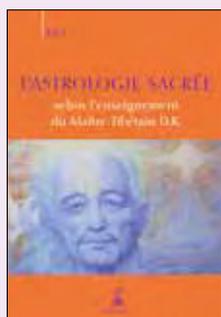
## Du tarot initiatique à la pratique du tarot Au fil d'arcane : Arcanes Majeurs - Arcanes Mineurs



ISBN 978-2-7163-1541-8 / 15 x 22 cm / 968 pages / 36 € / Broché

Du Tarot initiatique à la pratique du tarot, l'auteur nous fait découvrir le tarot sous plusieurs angles : du plus subtil au plus physique, par une démonstration qui lui est propre. La voie initiatique du Tarot se déroule au fur et à mesure de la découverte des Arcanes. On y apprend :

- La lecture du tarot et les tirages
- L'arbre de vie de la kabbale et les Arcanes Mineurs
- La présentation des Arcanes Mineurs (la série de bâton, coupe, épée, deniers)
- L'enseignement des Arcanes Majeurs avec pour chacun leur interprétation en numérogie, astrologie, astronomie, alchimie, franc-maçonnerie et la lettre hébraïque à laquelle il est rattaché.
- L'auteur nous donne aussi des pistes d'interprétation (symbolique, spirituelle, mentale, émotionnelle, familiale, sociale et thérapeutique) de chaque Arcane.



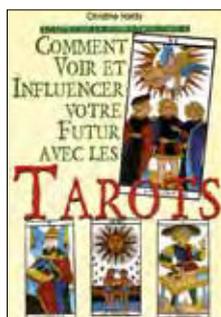
## L'astrologie sacrée selon l'enseignement du Maître Tibétain D. K.



ISBN 978-2-7163-1525-8 / 15 x 22 cm / 720 pages / 28 € / Broché

L'enseignement du maître Djwahl Khul, le « Tibétain » appartient au cinquième règne spirituel de la Hiérarchie des Maîtres, gardiens et protecteurs de l'humanité dont le Christ est le chef suprême. Au XIX<sup>e</sup> siècle, avec l'accord de la Hiérarchie des Maîtres, une partie de ces connaissances perdues fut transmise par Helena Petrovna Blavastky dans son enseignement théosophique.

Au XX<sup>e</sup> siècle, sous la dictée télépathique du Maître Djwahl Khul, Alice Bailey transmet une œuvre encore plus gigantesque : au-delà des religions, elle incite à l'ouverture de conscience et encourage chacun à s'orienter à la verticale pour devenir un canal et un chevalier défenseur de la Lumière cosmique. Il peut aussi être utile à tous ceux qui se préoccupent de leur propre évolution et de celle de la planète, et une grande part de réponses se trouve dans cette astrologie sacrée. Elle donne à l'être humain toute son envergure cosmique et spirituelle, l'incitant à un travail de purification croissante, jusqu'à atteindre la totale transparence à la lumière et aux plus hautes énergies. Dans cet ouvrage, fondé sur les transmissions du Tibétain, Kléa a incorporé ses propres travaux, des tableaux, des graphiques et un exemple d'interprétation. Même non-praticien, chacun pourra s'y pencher.



## Comment voir et influencer votre futur avec les tarots



ISBN 978-2-7163-1190-8 / 15 x 22 cm / 172 pages / 14,20 € / Broché

### Christine Hardy

Le désir de connaître notre futur est présent en chacun de nous quelle que soit notre conception de l'avenir ? Ce livre pratique nous aide à participer de plain-pied à la création de notre futur. Ce système permet une véritable aide à la conception de projets et un outil pour la prise de précision. Mais Christine Hardy, forte de sa propre recherche en la matière, nous fait découvrir aussi les dynamiques psychiques sous-tendant la divination du futur, car c'est seulement en les comprenant que l'on peut diriger intentionnellement sa vie.

## Martine Dick

Martine Dick pratique le métier de magnétiseur et de sourcier depuis vingt ans, vocation transmise dans sa famille depuis deux générations. Dans cette série d'ouvrages pratiques, elle nous livre ses connaissances et ses témoignages sur des domaines peu connus (les tradi-thérapeutes), et sa pratique de la radiesthésie. Elle pratique près de Rouen.



## Secrets d'une magnétiseuse Une autre façon de se soigner

ISBN 978-2-7163-1744-3 / 15 x 22 cm / 226 pages / 18 € / Broché

Cette nouvelle édition des *Secrets d'une magnétiseuse* nous ouvre les portes sur ce « nouveau » métier et lève le voile sur son mystère :

- Qu'est-ce que le magnétisme ?
- Qu'est-ce qu'un magnétiseur guérisseur et comment le devient-on ?
- Comment fonctionne l'interaction magnétiseur-magnétisé ?
- Quelle est la constitution énergétique du corps humain ? Et par là même, l'origine énergétique de nos maladies.
- Comment guérir avec le magnétisme ?
- Mais aussi se protéger, se recharger et se ressourcer ? Les maladies les plus courantes que rencontre le magnétiseur, ses domaines d'interventions.
- Comment reconnaître un vrai magnétiseur ?
- Comment se déroule une séance ?

L'auteur tient compte du nouveau taux vibratoire terrestre, responsable de changements visibles. Le magnétisme longtemps stigmatisé, perçu comme une science irrationnelle par la médecine, commence à se faire reconnaître aujourd'hui. Les médecins constatent et admettent des guérisons ou améliorations liées au magnétisme sans pour autant les comprendre ou y adhérer, mais le processus de dialogue intermédecine s'engage.



50 COMPRENDRE LE MAGNÉTISME

Le champ émis par les mains d'un magnétiseur a une fréquence de 7 à 8 hertz, fréquence ayant des effets thérapeutiques sur le stress. C'est la même fréquence que le champ magnétique terrestre (terre/sous-sphère) appelé étonance de Schumann.

Dans 50% des cas, les personnes magnétisées assistent à leur propre naissance et laissent leur « vieille peau » derrière elle. Une personne sur deux ressent des effets perturbants voire négatifs dans les 48 heures qui suivent la séance car, irradiée de l'énergie curative du magnétiseur, leur champ électromagnétique se trouve délogé momentanément.

Les autres ressentent de « l'apaisement, un calme intérieur, de l'optimisme, un bien être, la disparition ou la diminution des douleurs ». Ceux qui vivent des « crises de guérison » se traduisent par des douleurs aiguës, insomnies, apparitions de plaques, boutons de fièvre ou ancienne Measur qui se réveille, connaissance une guérison dans les 15 jours qui suivent la séance.

C'est l'effet qui agit me disait Charal une patiente lorsqu'elle me décrit les sensations ressenties après un soin. Cela se situe voire déstabilise ! Mais c'est une nécessité absolue pour se métamorphoser et repartir sur de nouvelles bases.

L'homme est plus électromagnétique que chimique. Le magnétiseur consiste de cela, travaille sur l'ensemble des cellules de notre corps pour augmenter le bio champ qui entoure le corps humain et qui s'accroche au champ électrostatique de la planète.

Le corps humain est parcouru de champs électriques très faibles qui génèrent des champs magnétiques (se mesure avec un ECG - électrocardiographie - ou un EEG - électroencéphalographie). C'est pourquoi il doit adapter, en fonction des résultats à obtenir, chaque passe et chaque imposition, en rythme, en intensité et en durée.

51 COMPRENDRE LE MAGNÉTISME

LES PERTURBATIONS de L'AURA  
corps éthérique et corps subtil

ENTRÉE ASTRALE qui correspond à l'Aura

DECHARGES FUITEES

FISSURES

PROTUBERANCES

TRICHES dans l'aura physique

TRADU PERFORATION

CORPS PHYSIQUE

CORPS ÉTHÉRIQUE

CORPS ASTRAL ou ÉMOTIONNEL

72 COMPRENDRE LE MAGNÉTISME

« Je peux inscrire dans les cellules nerveuses (avec accord du patient) ainsi que dans les synapses et l'ensemble neuronal un « faux souvenir » de guérison pour charger la programmation négative en programmation positive.

« Le souffle est le socle ou cachet du thérapeute (que l'on inscrit sur le 7° chakra) avec l'aide d'un sacre.

« Je charge (avec des passes rapides et des applications) le plexus solaire ainsi que les autres centres d'énergie (zone à fortes densités de douleur) ».

« Je prie pour connecter la personne à l'énergie supérieure (ou à Dieu) en fonction de ses croyances. La prière en boucle permet d'atteindre une transe pour acquiescer l'élevation.

« Pour terminer, je répare, je cicatrise et je stimule les organes défectueux du corps physique. Je soude chaque organe comme un musicien avant un concert.

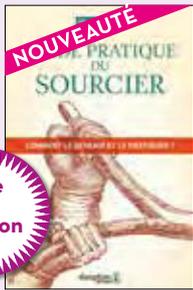
« Je pratique le sophro-magnétisme » en même temps que le magnétisme. Mes mots positifs et encouragements insistent dans le mental de la personne qui me consulte une suggestion positive pour déclencher la guérison (il faut 150 millisecondes pour inscrire une suggestion positive dans le cerveau, créer un souvenir virtuel ou écrier l'ancienne mémoire). Cela signifie qu'il est très facile pour un thérapeute d'agir sur un souvenir ou la mémoire même s'il doit traiter un enfant turbulente ou un animal très agité.

Limitation que l'on ressent lors de la première visite se nous troupe jamais. Elle fonctionne comme la baguette du chef d'orchestre. Elle impose le protocole de soin, le temps, le rythme et les passes. On se base sur elle pour jouer notre partition. Avant un soin, je suis « récepteur ». Je laisse le malade déverser ses peurs, ses souffrances dans mon champ électromagnétique.

73 COMPRENDRE LE MAGNÉTISME

Mais pendant le soin, j'inverse les codes et je deviens « émetteur ». Je mets un bouclier virtuel autour de moi pour empêcher les énergies négatives de m'atteindre. Je bloque mon empathie pour rester neutre. Le liseur prise permet de ressentir de façon bilatérale les deux côtés des soins (malade/thérapeute) sans rien inscrire dans son aura. La foi est l'ingrédient qui nous lie et l'espoir la prothèse que je suis implante. Pendant la séance j'arrête le temps, je reste en suspension entre deux dimensions pour respirer le silence de mon jardin intérieur.

Je mesure le taux vibratoire (avant et après une séance). Chaque patient doit apparaitre avec 5 000 unités Hevis en plus pour chaque séance. On doit mettre les patients en zone « rétrograde entre 10 000 et 14 000 unités Hevis ».



3<sup>e</sup>  
édition

## Guide pratique du sourcier Comment le devenir et pratiquer ?



ISBN 978-2-7163-1747-4 / 16 x 24 cm / 288 pages / 21 € / Broché et illustré

Qu'est-ce que 'un sourcier et qu'est-ce que la géobiologie ? De l'Égypte ancienne au XXI<sup>e</sup> siècle, parmi les thèmes abordés : les outils du sourcier et leur utilisation, les instruments anciens, les sourciers et l'architecture dans le passé et aujourd'hui. Comment étaient-ils fabriqués et comment sont-ils faits aujourd'hui ? Qu'est-ce que la SOURCELLERIE sur un plan scientifique ? Comment devient-on sourcier ? Quels sont les rituels ? Comment un sourcier hérite du savoir ancestral ? L'aspect pratique : Comment un sourcier prospecte un terrain et analyse un lieu de vie ? Comment un sourcier analyse les conséquences et les bienfaits sur l'habitat écologique ?



2<sup>e</sup>  
édition

## Le pouvoir des guérisseurs Une alternative pour vous soigner autrement



ISBN 978-2-7163-1689-7 / 16 x 24 cm / 304 pages / 22 € / Broché

Quels que soient leurs époques et leurs pays, les guérisseurs antiques et quantiques ont toujours existé. Entre science et traditions, que sait-on d'eux vraiment ? Quels sont leurs secrets et leurs véritables pouvoirs ? Des réponses que nous donne Martine Dick dans cet ouvrage. On y découvre l'Histoire des guérisseurs de la préhistoire à nos jours. Quel est le quotidien d'un guérisseur contemporain ? Son savoir. Les diplômes et les formations qui existent aujourd'hui et le code de déontologie.

En annexe, le lecteur trouvera un dictionnaire des mots anciens, les expressions favorites du grand-père Théodore et un dictionnaire des mots ésotériques.



5<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition

## Origines et pratiques des anciens thérérapeutes



ISBN 978-2-7163-1692-7 / 16 x 24 cm / 416 pages / 23 € / Broché et illustré

Qu'est-ce qu'un Barreur de feu, un Souffleur de maux, un Faiseur de secrets, un Leveur de sorts, un Rebutoux et comment le devient-on aujourd'hui ? Quelles sont leurs origines, leurs histoires ? Comment se transmettent leurs savoirs ? Où pratiquent-ils et comment arrivent-ils à perpétuer leurs expériences ? Cet art de guérir plusieurs fois millénaire, intéresse aujourd'hui de nombreux scientifiques, dont le professeur Luc Montagnier qui évoque dans son dernier livre *Le Nobel et le Moine* le respect qu'il témoigne pour la profession de guérisseur. Enfilons le vêtement de ces barreurs-souffleurs-leveurs-penseurs, le temps de la lecture de ce livre et marchons sur les pas de ces médecins de l'âme pour mieux comprendre leur histoire.

**Autre livre de M. Dick :** *Les passeurs d'âmes* (p. 75)

## Ésotérisme



ISBN 978-2-7163-1708-5  
15 x 22 cm  
272 pages  
19 €  
Broché

6<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition



### La radiesthésie au service de votre santé - Méthodes & diagnostics

**Docteur Alain Bouchet et Claudie Bouchet**

Quelles sont les bases de la radiesthésie ? Quels sont les outils principaux de cette discipline et comment s'en servir ? La radiesthésie remonte à la nuit des temps au point qu'il est difficile aujourd'hui de déterminer exactement la période précise à laquelle est apparue cette manière de travailler et d'appréhender l'univers. La seule certitude, sur le plan historique, est que les peuples antiques et notamment l'Égypte ancienne connaissaient ces techniques.

Cette nouvelle édition augmentée tient compte des nouvelles mesures en radiesthésie et des hauts lieux énergétiques de guérison : la méthodologie à adopter pour les reconnaître, les activer, les approcher puis les fermer. Essentiellement pratique, émaillé de nombreux exercices, ce livre est une mine de conseils pratiques qui vous apprend à utiliser l'ensemble des outils radiesthésiques, tels que les différents types de pendules, les baguettes ou encore les rodes masters.

Il vous indique les précautions d'emploi, tout en développant votre intuition, et complétant vos connaissances. L'auteur fait remarquer que la radiesthésie doit être démystifiée, elle n'est pas l'apanage de gens initiés.

**Alain Bouchet est Docteur vétérinaire. Après une carrière consacrée à la recherche médicale et pharmaceutique, il tombe gravement malade. Guéri par les médecines naturelles, il se passionne pour celles-ci et constate par lui-même leur efficacité sur les animaux. Claudie Bouchet, son épouse, fut radiesthésiste pendant de longues années.**

**Alain Bouchet continue d'organiser des stages en France et en Europe, particulièrement sur les hauts lieux reconnus comme symboliques et énergétiques.**

## Paranormal



ISBN 978-2-7163-1718-4  
15 x 22 cm  
176 pages  
16 €  
Broché

2<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition



### Le grand voyage de la conscience

**Une accidentée de la route raconte ses extraordinaires expériences de communication avec l'au-delà**

**Ghislaine de Montangon**

*Préface du Docteur Charbonier*

Un accident de voiture est imprévisible, ses conséquences le sont aussi, surtout lorsque le cerveau est sévèrement atteint.

Que devient alors la conscience ?

Ce livre est un authentique et stupéfiant témoignage d'une jeune maman Oriane, qui a survécu pendant 15 ans à son accident et aux lourdes séquelles d'un très sévère traumatisme crânien. Privée de parole et de ses principales facultés corporelles, elle est restée en apparence plongée dans un état d'inconscience totale, celui des êtres en état végétatif chronique.

Pourtant, grâce à une technique d'écriture révolutionnaire décrite dans ce livre, elle témoigne qu'une vie intense, riche de réflexions lucides et profondes, peut être présente chez des êtres physiquement diminués et incapables de communiquer.

Ses récits sont étonnamment proches de ceux qui nous sont racontés par les nombreuses personnes ayant vécu des expériences de mort provisoire, pendant un coma, une opération chirurgicale sous anesthésie, une chute brutale, ou lors d'un AVC.

Enrichi par de récentes découvertes scientifiques, ce témoignage nous conduit vers la conviction que la conscience n'est pas enfermée dans le cerveau, même lorsqu'il est partiellement détruit et inapte à fonctionner. Le cas d'Oriane en est une preuve manifeste.

**Ghislaine de Montango, mère d'Oriane, est l'auteur de nombreux articles publiés dans le monde associatif auquel elle participe activement depuis qu'elle a dû mettre fin à sa carrière professionnelle aux Éditions Buchet/Chastel. Elle nous propose ici une explication des voyages de conscience de sa fille, à la lumière des dernières découvertes scientifiques sur la conscience.**



## Extraterrestres - 60 témoignages

ISBN 978-2-7163-1665-1 / 15 x 22 cm / 312 pages / 18 € / Broché



**Professeur Antonio Chiumiento**

*Traduit de l'italien par Alain Seyfried*

Vers la fin de l'année 1979, l'auteur a eu l'occasion d'enquêter sur le "cas d'OVNI" le plus documenté qui ait jamais concerné l'aéronautique militaire italienne, un cas survenu cette année-là au matin du 18 juin. Ce seul épisode devrait suffire pour affirmer que le phénomène des Objets Volants Non Identifiés est un phénomène réel et indiscutable. Les 60 cas rapportés dans ce livre confirment l'incroyable expérience de cet ex-pilote militaire. Il ne s'agissait en aucun cas d'hallucinations et de phénomènes naturels particuliers. Cette nouvelle édition est enrichie de six témoignages datés des années 2010 à 2013 et concerne la « Créature de Mortegliano », rencontrée dans de nombreuses situations : sur la route régionale 252, menant à Mortegliano ou encore lors d'une activité de pêche côtière dans le récif de Falerna, dans la province calabraise de Catanzaro, en Italie.

## Observations et présences lumineuses



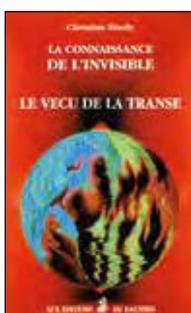
ISBN 978-2-7163-1666-8 / 15 x 22 cm / 132 pages / 14 € / Broché

**Du même auteur**

*Traduit de l'italien par Cécile Breffort*

Le 21 mai 2011, entre 21 h 25 et 21 h 30, survient un étrange phénomène dans le ciel de la région Frioul-Vénétie, en Italie : d'après Franco Serafini, scientifique et astrophile témoin de cet imprévisible fait, il s'agit d'un globe volant silencieusement et émettant une vive lumière rouge, au diamètre apparent d'environ 3,5 fois celui de Jupiter. F.S. entreprend alors le projet de reconstituer pertinemment le chemin parcouru par cet objet non identifié, en s'appuyant sur de rigoureux calculs et sur une observation détaillée de celui-ci. À la suite de cette enquête passionnante, des témoignages d'apparitions de même nature survenus à différentes périodes et rapportés aussi par des individus ayant souhaité conserver l'anonymat.

**Né en 1949, le Professeur Antonio Chiumiento, est enseignant en mathématiques appliquées dans les écoles supérieures. Vice-président du Centre Ufologique National et ex-Vice-président du Centre Italien d'Études Ufologiques, c'est le chercheur qui, en Italie, a mené le plus grand nombre d'enquêtes sur le sujet. Il a également participé en qualité d'expert à de nombreuses émissions télévisées tant sur les chaînes publiques que sur les chaînes privées.**



## Le vécu de la transe Connaissance de l'invisible



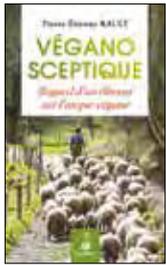
ISBN 978-2-7163-1104-5 / 15 x 22 cm / 254 pages / 15,20 € / Broché

**Christine Hardy**

Docteur en Sciences Humaines, ex-assistante de recherche aux *Psycho-physical Research Laboratories* de Princeton (USA), auteur de plusieurs ouvrages, Christine Hardy aborde dans ce livre l'approche du paranormal dans les cultures traditionnelles, les états de transe, et les états transcendants sur lesquels les Occidentaux commencent seulement à se pencher (voyages hors du corps, chamanisme, méditation, possession, rituels).

# SOCIÉTÉ, HISTOIRE *et* ENVIRONNEMENT





ISBN 978-2-7163-1624-8  
12 x 20 cm / 160 pages  
13,80 €  
Broché



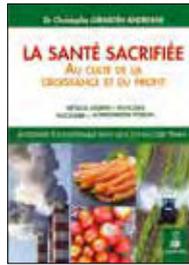
## Végano-sceptique Regard d'un éleveur sur l'utopie végane

**Pierre-Étienne Rault**

Préface de Marie Astier

Simple phénomène de mode ou véritable changement de société à venir ? Partout dans le monde, le phénomène végane prend de l'ampleur. Nous avons tous été confrontés un jour à la question : faut-il arrêter de consommer des produits d'origine animale ? Et d'autant plus, depuis la diffusion alarmante des vidéos de l'association L214 et L269 Life révélant la maltraitance des animaux destinés à la consommation. Les véganes refusent tout produit issu de l'exploitation du monde animal, dont le cuir, la laine, la soie, certains cosmétiques, et proscrivent la chasse, l'équitation, les spectacles de corrida et les visites de zoo. Simple provocation ou glaçante vérité, le message végane produit son effet : il bouleverse, désespère et surtout questionne chacun d'entre nous. Et si les véganes avaient raison ? Cependant, les matières textiles qu'ils préconisent sont, ironiquement, issues de l'exploitation humaine et polluent fortement. Préoccupé d'écologie et amoureux du monde animal, l'auteur répond à l'idéologie végane dont les discours moralisateurs placent la profession au banc des accusés. En ouvrant le dialogue, il soulève des questions concrètes qui ne cèdent pas à la complaisance émotionnelle. La voix originale de cet homme qui se revendique comme paysan tend à prouver que l'harmonie est possible entre les hommes et les bêtes... à condition que les pratiques des consommateurs soient cohérentes avec ce qu'ils dénoncent.

**À 27 ans, Pierre Rault devient berger d'alpage après un début de carrière en tant qu'officier de Marine Marchande. Il se confronte à la réalité de ce métier et pour la première fois en tant qu'éleveur, doit amener ses propres agneaux à l'abattoir. Il lui faut donc trouver de solides réponses pour légitimer ses actes et leur donner un sens. C'est alors, en quête d'une vérité, qu'il a lu et écouté le message des véganes tout en continuant à vivre avec ses bêtes, à les soigner, à les admirer.**



ISBN 978-2-7163-1599-9  
16 x 22 cm  
384 pages  
24 €  
Broché



## La santé sacrifiée au culte de la croissance et du profit

**Docteur Christophe Girardin Andreani**

Bien plus qu'un ouvrage de santé, ce livre de recherches est un signal d'alarme. Il fait un état complet des lieux du contexte industriel actuel, de ses graves conséquences sur la santé de l'humanité et sur la nature qu'elle détruit à petit feu. En conséquence de cette industrialisation, les organismes vivants sont exposés à des substances nocives présentes dans la nourriture, l'air, les produits de consommation, etc. Ces éléments toxiques sont bien souvent à l'origine de nos troubles et pathologies divers, de la simple fatigue à la dépression, aux problèmes cutanés mais aussi à la maladie d'Alzheimer, le cancer, voire la mort !



ISBN 978-2-7163-1457-2  
15,5 x 24 cm  
200 pages  
18,25 €  
Broché



## La planète blanche Un nouveau monde de centenaires

**Professeur Claude Jasmin**

Ce livre est le récit vivant et alerte d'un grand oncologue, chercheur, praticien, enseignant et surtout humaniste sur ce qui constituera une véritable révolution largement sous-estimée : en 2050 une personne sur trois aura plus de 60 ans. Riche d'un parcours professionnel dont le fil conducteur fût une lutte inlassable contre le cancer et les affections malignes auxquelles l'auteur contribua activement, il brosse un panorama très documenté de cette future « planète blanche » et des grands chantiers à venir : prévention accrue des cancers du sein et de la prostate chez les personnes âgées - quasi inexistante aujourd'hui - prise en compte du facteur psychosomatique, du stress et de la dépression, entretien de la mémoire, amélioration des soins palliatifs.

## Pierre Tuvi

D'origine franco japonaise, Pierre Tuvi est né et a vécu 18 ans au Japon. Il est aujourd'hui le dirigeant fondateur d'un cabinet d'accompagnement à l'international basé à Paris, spécialisé dans l'approche et le développement de marchés culturellement complexes, entre autres le Japon et une majorité de pays asiatiques, l'Europe et le Maghreb. Il dispense également des formations interculturelles auprès de groupes internationaux.



### 12 clés pour comprendre le monde asiatique

ISBN 978-2-7163-1497-8 / 14 x 19 cm / 338 pages / 23 € / Broché

L'Asie et plus particulièrement la Chine, la Corée du Sud, l'Inde, l'Indonésie, le Japon, la Malaisie et la Thaïlande, est aussi un continent d'affaires incontournable pour beaucoup de professionnels. À l'heure de la mondialisation, l'auteur nous livre dans cet ouvrage au travers de ses expériences et de son humour, les règles incontournables à connaître pour éviter les impairs dans les relations humaines et pour réussir un projet commercial.



- Les jeux de valeurs, les mentalités et les modes de communications,
- Les comportements et réflexes à avoir au quotidien,
- Les dimensions interculturelles majeures et essentielles font de ce livre vivant et rempli de cas pratiques, un incontournable pour tous ceux qui voyagent régulièrement en Asie, y vivent ou y travaillent.

**Une fiche technique PAR PAYS (Chine, Corée du Sud, Inde, Indonésie, Japon, Malaisie et Thaïlande) en fin d'ouvrage détaille l'identité culturelle, économique et politique, le marché et ses caractéristiques, les mécanismes de pensée, les méthodes de négociation et de communication, et les informations essentielles en matière de recommandations comportementales et professionnelles.**



### Le Maghreb dans son contexte international

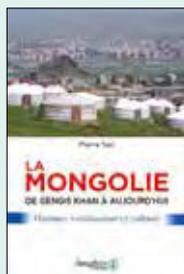
ISBN 978-2-7163-1551-7 / 14 x 19 cm / 288 pages / 22 € / Broché

Aujourd'hui, l'Afrique interroge. Devenant de plus en plus la cible du développement à l'international de grands groupes industriels et déjà fortement dans la ligne de mire des grandes puissances économiques dont la Chine, ce continent, et plus spécifiquement le Maghreb, se pose comme UN incontournable. En effet, malgré ses problèmes d'instabilité politique, de corruption et d'inégalités sociales, cette partie du monde regorge de richesses naturelles et industrielles, et sera sans doute le continent de la dernière bataille économique après la Chine et l'Inde.



Adressé aux cadres internationaux, hommes et femmes d'affaires se rendant au Maghreb, mais également aux touristes, ce guide pratique rappelle l'importance des marchés maghrébins, au croisement des influences européenne, africaine et proche-orientale. Dans une approche d'analyse du management interculturel et de recommandations opérationnelles, il donne les règles indispensables de cette région, explique et illustre les jeux de valeurs, les mentalités ainsi que les modes de communication des quatre pays qui la compose: le Maroc, la Tunisie, l'Algérie et la Libye.

**Une fiche technique PAR PAYS en fin d'ouvrage détaille l'identité culturelle, économique et politique, le marché et ses caractéristiques, les mécanismes de pensée, les méthodes de négociation et de communication, et les informations essentielles en matière de recommandations comportementales et professionnelles.**



ISBN 978-2-7163-1687-3

15 x 22 cm

256 pages

20 €

Broché



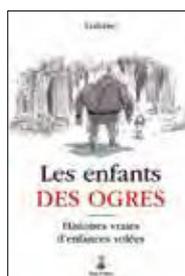
## La Mongolie de Gengis Khan à aujourd'hui

Histoire, civilisation et culture

Quelque 2,8 millions de Mongols occupent ce pays qu'est la Mongolie: la moitié vit à Oulan-Bator, la capitale, et l'autre est disséminée dans les steppes ou des villes de taille nettement plus modeste. Pour le touriste ou le professionnel, ce livre nous décrit ce pays à la fois mystérieux et inconnu, l'Histoire, les valeurs et mentalités mongoles, et leur influence sur le mode de vie des autochtones. Il fait aussi le tour des pratiques d'affaires, de la communication et des caractéristiques du marché mongol.

- Quelles seront les démarches diplomatiques du Kazakhstan ou de la Mongolie demain ?
- La Mongolie délaissera-t-elle ses partenaires historiques - la Russie et la Chine - au profit du Japon ou d'autres alliés ?
- Mais dans ce cas, comment régler la problématique d'acheminement des ressources, pour un pays coincé entre deux puissants voisins ?

Autre livre de P. Tuvi: Japonais express (p. 112)



ISBN 978-2-7163-1573-9

13 x 20 cm / 160 pages / 15 € / Broché



Disponible aussi en :

ePub 9782716315944

eBook 9782716315982

## Les enfants des ogres

Histoires vraies d'enfances volées

Galiane

Ce livre est le témoignage poignant d'une expérience personnelle vécue, mais surtout, une ouverture vers une discussion psychologique et théorique à propos des traumatismes et violences sexuelles chez les enfants. La narratrice livre à travers une correspondance avec des amis et de la famille, un lourd témoignage.

**Passionnée d'art, de théâtre et de musique, Galiane Montaigut (40 ans) a écrit et composé durant de longues années de la musique. Menant une vraie vie d'artiste, elle se consacre également au travail social et à aider les personnes en difficulté.**



ISBN 978-2-7163-1449-7

14 x 22 cm

245 pages

16,25 €

Broché



## Crimes sous tranquillisants

Témoignages et éclairage scientifique

Georges-Alexandre Imbert

Ce livre en pleine actualité, s'adresse à tous les lecteurs qui de près ou de loin ont été victimes de médicaments et qui sont en quête d'informations. Aujourd'hui, les médicaments (antidépresseurs ou non) mis en vente après autorisation de mise sur le marché peuvent être retirés de la vente (MEDIATOR, AGREAL...), leurs effets secondaires étant dangereux, nocifs voire mortels.

**Georges-Alexandre Imbert est Président de l'Association d'Aide Aux Victimes des Accidents des Médicaments, « AAVAM » créée en 1992.**

## Docteur Pierre-Louis Choukroun

Le Docteur Pierre-Louis Choukroun a été interne des hôpitaux de Paris, puis chef de clinique chirurgicale à la Faculté. Il exerce en chirurgie générale, viscérale et vasculaire depuis plus de trente ans. Membre de la Société Européenne de phlébectomie, il effectue aussi missions d'études, d'enseignements et des interventions chirurgicales en Afrique et Vietnam. Il est l'auteur de nombreuses publications dans différentes revues scientifiques et participe comme orateur, modérateur ou organisateur à plusieurs congrès internationaux. Il a mis au point des instruments brevetés utilisés dans la chirurgie vasculaire. C'est un passionné d'Histoire en général et de celle de la chirurgie en particulier.



3<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition

### L'histoire de la chirurgie Du silex à nos jours

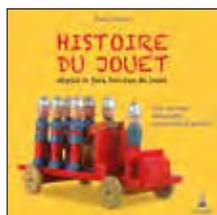
ISBN 978-2-7163-1639-2 / 17 x 19 cm / 226 pages / 24,90 € / Broché et illustré

**PRIX LITTRÉ 2013** (250 photos coul. et N & B)

Au fil de ces pages illustrées de ce livre, le Docteur Pierre-Louis Choukroun nous fait découvrir les nombreuses histoires et anecdotes qui ont conduit aux avancées majeures de l'art opératoire, des proto praticiens de la préhistoire opérant à l'aide d'instruments en silex taillé aux techniciens « high-tech » d'aujourd'hui, en passant par les chirurgiens des civilisations antiques d'Orient et d'Occident (Égypte, Mésopotamie, Grèce et Rome, Inde et Chine anciennes...) ou les « barbiers » d'avant Louis XIV.

Une saga à la rencontre de personnalités connues et moins connues, et de leurs découvertes, si décisives pour le progrès de l'Humanité. Au XIX<sup>e</sup> siècle, deux découvertes essentielles verront le jour: l'anesthésie (Wells et Morton) et l'asepsie (Semmelweis, Pasteur et Lister). Au XX<sup>e</sup> siècle se développeront la lutte contre l'infection, la transfusion sanguine, l'imagerie médicale, le laser chirurgical et les greffes d'organes. Une autre révolution, celle de la chirurgie endoscopique s'imposera à partir des années 80, grâce aux progrès de la fibre optique, de la caméra et de l'informatique. Les dix premières années de ce XXI<sup>e</sup> siècle seront particulièrement riches en innovations - chirurgie robotique, télé chirurgie, nanotechnologies - et en découvertes spécifiques dans chacune des disciplines chirurgicales.

La chirurgie de demain nous promet des révolutions que l'on ne soupçonnait pas il y a une trentaine d'années, avec la possibilité d'intervenir au sein même de la cellule, de son noyau et dans les chromosomes eux-mêmes!



### Histoire du jouet depuis le Jura, berceau du jouet

ISBN 978-2-7163-1530-2 / 23 x 23 cm / 204 pages / 29 € / Broché et illustré

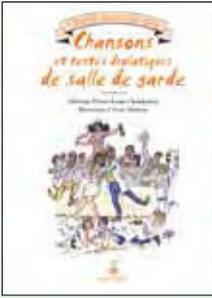
(200 photos couleurs et N & B, documents d'archives)

#### Yvan Lacroix

Récit de l'histoire du jouet français depuis son berceau, le Jura, cet ouvrage nous rappelle des jouets et des marques fétiches de notre enfance. Encouragé par des ressources hydrauliques et sylvicoles abondantes, le Jura développera pendant de nombreux siècles une tradition de travail du bois dont les jouets deviendront un des modes d'expression privilégié. Aujourd'hui, la Chine et les multinationales tiennent le marché mondial, la Chine s'adjugeant la production d'environ 80 % des jouets vendus dans le monde. Malgré un environnement économique difficile depuis la fin des Trente Glorieuses, il existe toujours des fabricants de jouets dans le Jura et dans l'Ain. À l'avant-garde des techniques nouvelles, ils ont peu à peu transformé ce territoire de tradition en porte-drapeau du jouet « Made in France » avec notamment le retour du jouet en bois.

**Natif du Jura, Yvan Lacroix a longtemps été en charge de l'export au sein du groupe Vilac et Jeujura, ainsi qu'à la tête de l'entreprise Petitcollin, dernière fabrique de poupées en France.**





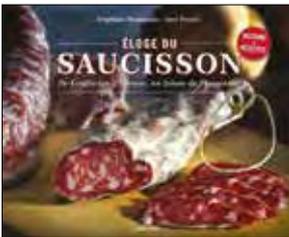
## Grand recueil des chansons et textes drolatiques de salle de garde



ISBN 978-2-7163-1502-9 / 17 x 22 cm / 272 pages / 25 € / Broché

Faisant partie de l'Histoire et du folklore national français, la chanson de salle de garde est unique et possède un charme particulier qui la distingue des chansons paillardes. Espace mythique et convoité de l'hôpital où l'équipe de garde vit et se soude face à la souffrance, la misère, la maladie et la mort qu'elle côtoie jour et nuit, les salles de garde furent aussi fréquentées par des personnages illustres tels Verlaine à Broussais qui portait la capote bleue doublée de toile blanche, les Frères Goncourt, Sarah Bernard, Maupassant, Musset et Gautier... La salle de garde est dirigée par l'Économe, personnage important, au pouvoir absolu, élu par ses pairs, occupant dans la salle à manger, un fauteuil majestueux, du haut duquel il peut taxer celui qui déroge au Règlement. Tout y est permis, sans le moindre tabou. Les internes peuvent en toute impunité faire des satires ou parodier leurs patrons, chefs de clinique, leurs compagnes, les infirmières et les surveillantes, leur vie à l'hôpital mais aussi les femmes de petite vertu, à l'origine des morpions ou de la vérole. Ce recueil est dédié aux internes des hôpitaux et aux (futurs) étudiants de toutes disciplines (y compris la pharmacie) chargés de perpétuer la tradition. Il intéressera également les plus anciens, nostalgiques de leur jeunesse, le public curieux et les historiens.

**Illustrations d'André Patlajean, anciennement dessinateur politique sous le pseudonyme de « Pat » de plusieurs journaux dont l'Aurore où il exercera de 1978 jusqu'à son rachat par le Figaro.**



## Éloge du saucisson De Confucius à Bocuse, un trésor de l'humanité Histoire et recettes



ISBN 978-2-7163-1532-6 / 19 x 23,5 cm / 180 pages / 25 € / Broché et illustré

**Stéphane Malandain et Inès Peyret**

Pratiquement inchangé depuis l'âge de bronze, le saucisson a traversé avec allégresse le temps et l'espace. De l'Odyssée d'Homère à celle de l'espace dans la station Mir, cet antique viatique est de tous les voyages, y compris celui du pharaon Ramsès III dans l'au-delà.

À titre d'exemple, le navigateur Thierry Dubois, pour le Vendée Globe 2000, a emporté avec lui des provisions de saucisson sec. Notre loup de mer, parrainé par Les Roches Blanches, a fêté son exploit en partageant avec Neptune l'un de ses saucissons ! L'histoire connue de ce produit si humble et si familier est vieille de presque 4 000 ans.

Mais comme le saucisson est sans doute beaucoup plus ancien que l'écriture, il faut attendre 1750 av. J.-C. pour en avoir une première description. Dédié non seulement à l'histoire et à ses techniques de fabrication, cet ouvrage décrit aussi les spécificités de chacune des régions des saucissons français, italiens, espagnols et portugais.

*Et pour émousser nos papilles, les auteurs nous livrent des recettes de leur cru sans oublier de nous dire avec quel pain et quel vin déguster chaque type de saucisson.*

Les différents labels ainsi que des adresses pratiques originales sont indiqués en annexe.

**Aujourd'hui responsable de l'entreprise familiale Les Roches Blanches créée par son grand-père, Stéphane Malandain met en avant les produits du terroir et se positionne sur le créneau haut de gamme. Les produits sont fabriqués dans le respect des traditions artisanales, tout en se conformant aux exigences réglementaires et normatives actuelles.**

**Inès Peyret est journaliste.**

## Élisabeth Chauveau

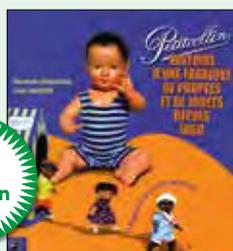
Née à Paris en 1946, Élisabeth Chauveau, titulaire d'une maîtrise d'Histoire et d'une licence d'Histoire de l'Art, se passionnait depuis son enfance pour les poupées. Elle fut Présidente du centre d'études et de recherches sur la poupée (CERP), et l'auteur de nombreux articles sur le sujet et de livres de référence.



### Les poupées Raynal La marque de qualité, histoire d'une fabrique (1922-1979)

ISBN 978-2-7163-1385-8 / 23 x 23 cm / 216 pages / 29,40 € / Broché et illustré (200 photos coul. et N & B)

Cet ouvrage raconte l'histoire de la société des Poupées Raynal qui s'est déroulée de 1922 à 1979 et l'évolution de la fabrication, depuis les poupées en étoffe jusqu'à celles en matière plastique, sans oublier la remarquable production de poupées en Rhodoïd qui fit la gloire de la Maison Raynal. Il présente, de manière chronologique, le plus de modèles possible, même si cette liste n'est pas exhaustive tant la création Raynal fut riche. Cette petite entreprise qui apparaît comme une fabrique de poupées de luxe fascine aujourd'hui encore les collectionneurs et les amoureux des poupées qui demandent maintes informations les concernant.

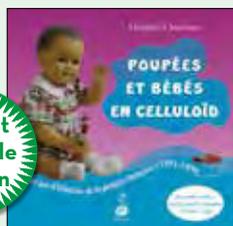


### Petitcollin Histoire d'une fabrique de poupées et de jouets depuis 1860

ISBN 978-2-7163-1331-5 / 21 x 23 cm / 202 pages / 29,40 € / Broché et illustré (250 photos coul. et N & B)

Avec Yvan Lacroix

Une ballade à travers un siècle et demi d'histoire au milieu de ces poupées. Pour chaque période de l'histoire riche et tumultueuse de l'entreprise, les modèles les plus emblématiques qui ont été créés et fabriqués par Petitcollin font l'objet d'une présentation détaillée. On y découvre les baigneurs et bébés à cheveux moulés, les poupées à perruque ou à cheveux implantés, les sujets en celluloid à vêtements moulés, les personnages de bandes dessinées, les jouets, etc. Parallèlement, des modèles de poupées Petitcollin seront utilisés par des créateurs de mode, comme Jacques Esterel dans les années 1960, Jean-Paul Gaultier et en 2004, Christian Lacroix qui habillera le Petit Léo en 2004. La société Petitcollin est aujourd'hui la plus ancienne et la dernière fabrique française de poupées encore en activité. Elle continue à les produire à Étain.



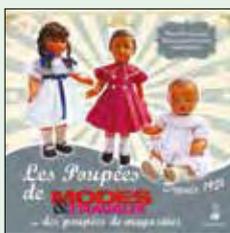
### Poupées et bébés en celluloid Cent ans d'Histoire de la poupée française (1881-1979)

ISBN 978-2-7163-1455-8 / 23 x 23 cm / 216 pages / 29,40 € / Broché et illustré (300 photos coul. et N & B, photos d'archives)

Ce livre retrace l'Histoire de la poupée en celluloid de 1881 à 1979. Sans lien réel avec sa consœur en porcelaine, elle appartient déjà au monde de l'industrie chimique et annonce la poupée contemporaine. Sa production a disparu depuis quelques années. Ce livre s'adresse à tous les amoureux des poupées, amateurs, collectionneurs et passionnés de l'industrie du jouet et des matières plastiques car il nous fait revivre les années magiques de l'enfance.

2<sup>e</sup>  
édition

2<sup>e</sup> et  
nouvelle  
édition



## Les poupées de Modes & Travaux ... des poupées de magazines depuis 1951

ISBN 978-2-7163-1592-0 / 23 x 23 cm / 180 pages / 29 € / Broché et illustré (200 photos coul. et N & B)

**Avec Élyane Jamard-Lacroix et Annick Buchy**



Ce livre inédit retrace l'histoire des poupées du célèbre magazine français Modes & Travaux. C'est en 1919 qu'Édouard Boucherit créa, avec son épouse Renée, cette nouvelle revue féminine à Paris et dont le premier numéro paraîtra en novembre. Au lendemain de la Grande Guerre, le journal aura pour ambition d'aider la femme à devenir une parfaite maîtresse de maison. Il suit de près la mode et ses évolutions. À la Libération, le mensuel va reprendre ses activités de manière régulière et, avec le Baby-boom, va décider d'étendre son audience aux petites filles de ses lectrices. Ainsi, à partir de 1951, Modes et Travaux créèrent une page réservée aux petites filles et intitulée « Le journal des petites filles de Modes et Travaux ». Ce magazine proposait des patrons pour habiller des poupées, mais offrait également des vêtements tout faits ainsi que des accessoires divers comme des chaussures, chaussettes, sacs à main, etc. Parallèlement au développement de l'industrie du jouet, c'est en mars 1951 qu'apparaît pour la première fois la première poupée Modes & Travaux (fabrication Nobel), Françoise. En août 1954, la poupée Françoise annonce aux jeunes lectrices la « naissance d'un petit frère » : Michel. Puis, en 1958, Modes et Travaux proposent une troisième poupée, au corps élancé, et portant perruque : Marie-Françoise. En 1963, Petitcollin rachètera la marque Nobel et fabriquera jusqu'à nos jours les poupées Modes & Travaux. Sa dernière sera une Emilie, en 1986. Les poupées Modes & Travaux sont toujours fabriquées à Etain (55) par la société Petitcollin.

**Annick Buchy est Présidente de l'association Ouest Poupées Club.**

**Élyane Jamard-Lacroix est aujourd'hui secrétaire générale du CERP. Toutes deux sont de grandes passionnées et spécialistes des poupées de Modes & Travaux.**



## Des poupées signées Limoges Durant la Première Guerre mondiale, des femmes limousines œuvrent pour faire renaître le jouet français

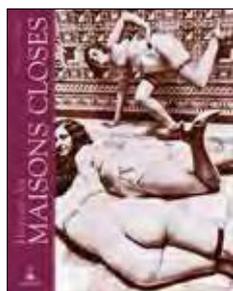
ISBN 978-2-7163-1508-1 / 23 x 23 cm / 180 pages / 29 € / Broché et illustré (200 photos coul. et N & B)

**Élisabeth Deconchat avec la participation d'Élisabeth Chauveau**



Limoges, capitale du Limousin va peu à peu développer un artisanat de luxe qui sera couronné au XVIII<sup>e</sup> siècle par la découverte des mines de kaolin et le développement de l'art de la porcelaine. Ces créations furent beaucoup utilisées par le mouvement de la Renaissance de la poupée française qui se développa dès 1915 sous le patronage des Arts Décoratifs et qui fit l'admiration de bien des critiques de l'époque. 1914 marque aussi un tournant décisif dans la vie des femmes limousines dont beaucoup resteront veuves après le conflit. En s'engageant dans l'économie française, elles vont subvenir aux besoins de leur famille et ouvrir, comme de nombreuses femmes françaises, la porte de leur indépendance. Ce livre illustré nous offre une nouvelle image de cette fabrication limougeaude, l'auteur ayant rencontré quelques descendants de fabricants, souvent méconnus. Malgré la rareté ou la difficulté à utiliser les documents d'époque devenus presque illisibles, les poupées conservées par les familles de porcelainiers ou des collectionneurs permettent de nous faire revivre ce défi réalisé dans un esprit patriotique.

**Originaire du Limousin, passionnée de poupées depuis toujours et brocanteuse acharnée, Élisabeth Deconchat collectionnait ces poupées et plus particulièrement celles nommées « têtes Limoges » qu'elle restaurait en totalité (tête, corps et y compris les habits). É. Chauveau contribue à éclairer les lecteurs sur cette période méconnue allant de 1914 à 1930.**



## Histoire des maisons closes

ISBN 978-2-7163-1484-8 / 15 x 19 cm / 200 pages / 26 € / Broché et illustré

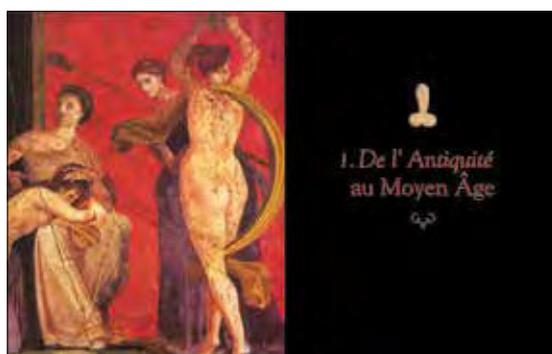


**Monica Garcia Massagué**

*Traduit de l'espagnol par Frank Borrell-Miralles*

Nombreux et variés sont les noms donnés aux maisons closes où se réaliseront les plus secrètes fantaisies sexuelles de personnalités inconnues, et plus connues - des milieux politique, industriel et artistique - qui choisiront les bordels les plus sélectifs pour y trouver de l'inspiration et de la compréhension, leur propre version de l'amour, mais aussi un endroit propice aux affaires. De l'Antiquité grecque aux maisons les plus professionnelles du XX<sup>e</sup> siècle, les maisons closes du monde entier appartiennent à l'histoire de l'humanité tout entière. Ce livre retrace l'histoire du plus vieux métier du monde exercé dans l'enceinte et hors des murs du lupanar selon les événements de l'Histoire, et l'évolution économique et sociale des pays. Un ouvrage d'informations sur ce thème toujours d'actualité.

**Monica Garcia Massagué est journaliste.**



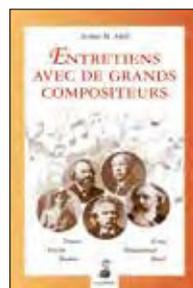
ISBN 978-2-7163-1028-4  
14 x 22 cm  
274 pages  
11,65 €  
Broché



## L'œil de Buñuel

**Fernando Cesarman**

L'auteur propose de quitter le divan du psychanalyste pour un fauteuil de cinéma et d'interpréter seize des principaux films de Luis Buñuel, depuis « Un chien andalou » jusqu'au « Fantôme de la liberté ». Reprenant le découpage de chaque film, Cesarman montre, scène après scène, la signification des images, les pulsions qui président à un désordre cohérent et logique sous ce qui apparaît parfois comme un désordre absurde, difficile à déchiffrer par le spectateur. Les clés données par l'auteur donnent ainsi envie de revoir l'œuvre de Buñuel d'un œil nouveau et connaisseur.



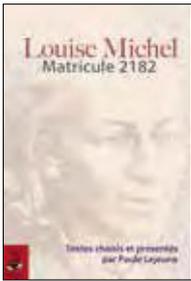
ISBN 978-2-7163-1026-0  
13,5 x 20 cm  
200 pages  
14 €  
Broché



## Entretiens avec de grands compositeurs

**Arthur Abell**

Brahms, Strauss, Puccini, Humperdinck, Bruch et Grieg sont les principaux compositeurs qui s'entretiendront avec l'auteur Arthur M. Abell, journaliste américain et grand violoniste, né en 1868 aux USA. Correspondant du *New York Musical Courier*, il séjourne en Europe de 1980 à 1918 où il rencontrera la plupart des personnalités célèbres de l'époque. Un livre témoignage passionnant.



**ISBN 978-2-7163-1380-3**  
 15 x 22 cm  
 208 pages  
 14 €  
 Broché

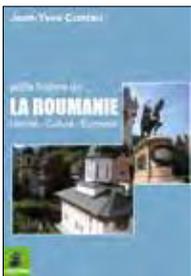


## Louise Michel Matricule 2182

### Louise Michel

Louise Michel, dans ce livre-journal, a peint scrupuleusement ce qu'elle a vu; avec son imagination hardie, un réel souci de la vérité, elle a retracé, fixé pour toujours, les scènes d'horreur et de tendresse auxquelles elle a été mêlée. C'est un journal, le journal vécu d'une femme de cœur... de l'éternelle amie des humbles; c'est aussi l'œuvre la plus belle, la plus émouvante, la plus suggestive qui ait été écrite depuis longtemps.

Louise Michel (1830-1905), la communale, la déportée, la militante, a rédigé à la fin de sa vie ses souvenirs, qui furent publiés après sa mort. Elle y raconte ses prisons, baigne de la Nouvelle-Calédonie. Récit de sang, de haine et de désespoir, mais aussi de dévouement, d'amour et d'héroïsme.



**ISBN 978-2-7163-1344-5**  
 12,5 x 17,9 cm  
 128 pages  
 9,15 €  
 Broché

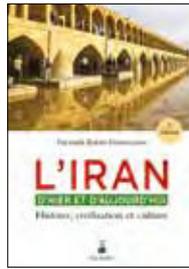


## Petite histoire de la Roumanie

### Histoire - Culture - Économie

### Jean-Yves Conrad

Même si ce livre résume 1/3 de l'histoire avant 1945, ce livre se concentre surtout sur la partie de l'histoire après 1945. Il donne des clés pour comprendre pourquoi cet îlot latin et francophone, enserré dans le monde slave, est un des pays les plus européens qui soit. Il explique comment ce territoire que ces habitants appelaient « Le jardin de la Mère de Dieu » a arraché au fil des siècles son indépendance, regroupant enfin ses trois provinces, la Valachie, la Transylvanie et la Moldavie.



**ISBN 978-2-7163-1569-2**  
 15 x 22 cm  
 216 pages  
 20 €  
 Broché



## L'Iran, d'hier et d'aujourd'hui

### Histoire, civilisation et culture

### Firouzeh Kabiri-Dautricourt

Un découpage de l'histoire de l'Iran en 9 étapes importantes:

- 1) La préhistoire : du Paléolithique inférieur à la civilisation proto-élamite
- 2) Les débuts de l'histoire : la civilisation élamite
- 3) La période antique ou préislamique : les Achéménides, les Séleucides, les Arsacides, les Sassanides
- 4) L'Iran sous la domination arabe
- 5) Les dynasties turques d'Iran : les Ghaznavides - Les Seldjoukides - Les Khorezmiens
- 6) La période mongole : les Ilkanides et les timourides
- 7) Les Safavides au Zands
- 8) L'Iran au XIX<sup>e</sup> siècle : les Qâdjar
- 9) L'Iran depuis le XX<sup>e</sup> siècle : la révolution constitutionnaliste, les Pahlavi, la Révolution de 1978 et la république islamique.

**Professeur de lettres, interprète à la Cour d'appel de Paris et traductrice, l'auteur vit en France depuis 20 ans et retourne régulièrement en Iran, son pays natal.**



ISBN 978-2-7163-1409-1

15 x 22 cm  
240 pages  
14,20 €  
Broché



## Savorgnan de Brazza

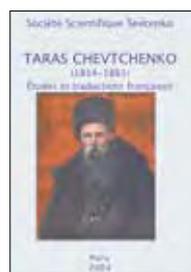
Première édition parue en 1951  
chez le même éditeur

### René Maran

Ce livre est l'histoire de Pierre Savorgnan de Brazza (1852-1905, italien naturalisé français), grand explorateur du début du siècle à qui l'on doit le nom de la ville de Brazzaville (Congo). Il explora la rive droite du fleuve Congo ouvrant la voie à la colonisation française en Afrique équatoriale. Sa bonhomie, son charme, son approche pacifique des Africains faisaient de Brazza une figure d'exception parmi ses contemporains qui exploraient l'Afrique au nom des grandes puissances occidentales.

**René Maran (1887-1960) remporte le 1<sup>er</sup> Prix Goncourt attribué à un noir en 1921 avec son livre intitulé « Batouala ».**

**Aîné d'Aimé Césaire (1913-2008), homme de lettres martiniquais, et de Léopold Sédar Senghor (1906-2001), poète, écrivain et homme politique sénégalais, René Maran demeure le grand oublié de cette littérature Antillaise que l'on nomme aujourd'hui « francophone ». Alors que Léopold-Sédar Senghor en a lui-même fait le « précurseur de la négritude ».**



ISBN 978-2-7163-1269-1

15 x 22 cm  
146 pages  
15,20 €  
Broché



## Taras Chevtchenko (1814-1861)

Études et traductions françaises

Considéré comme le champion des libertés et de l'indépendance nationale, Taras Chevtchenko (1814-1861) reste le poète romantique le plus remarquable qu'ait produit la littérature ukrainienne. Édité par la filiale française de la Société Scientifique Sevcenko, à l'occasion du 190<sup>e</sup> anniversaire de sa naissance, ce livre tend à réunir la mémoire biographique du poète, dispersée dans diverses publications françaises, et présenter un choix de traductions de ses œuvres.



ISBN 978-2-7163-1412-1

16 x 24 cm  
158 pages  
18,25 €  
Broché et illustré

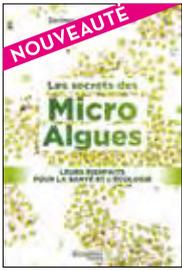


## Un demi-siècle d'accélérateurs de particules

### Pierre Marin

Ce manuscrit était à peine achevé lorsque l'auteur disparut en 2002, frappé par une crise cardiaque. C'est ce manuscrit qu'il n'eut pas le temps d'éditer lui-même que l'association Sciences-ACO, avec le soutien du Laboratoire de l'Accélérateur Linéaire, vous propose de découvrir aujourd'hui. À l'origine de la création du Synchrotron Soleil (91) - prototype précurseur de l'accélérateur du Centre Européen de Recherche Nucléaire (CERN) à Genève, devenu aujourd'hui le plus grand laboratoire au monde en physique des particules et sans doute dans tous les secteurs scientifiques.

**Pierre Marin fut physicien et chercheur.**



ISBN 978-2-7163-1752-8  
15 x 22 cm  
364 pages + 1 cahier couleur  
22 €  
Broché



## Les secrets des micro-algues Leurs bienfaits pour la santé et l'écologie

**Docteur Jean-Louis Vidalo**

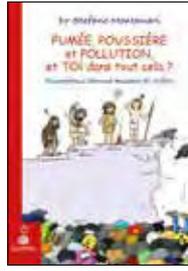
« Sans micro-algue, pas de krill, pas de poissons, pas de baleines... » Pourquoi les microalgues, garant de la santé de la planète, pourraient être l'« avenir de l'homme » ?

Les microalgues constituent, avec les insectes, la source de protéines la plus prometteuse. Elle permettra l'alimentation des quelque 9 milliards d'habitants que notre planète devra nourrir demain. Mais pas seulement !

On en dénombre des centaines de milliers d'espèces différentes sur toute la surface du globe. Quatre seulement sont autorisées à ce jour à la consommation en France. La Spiruline et la Chlorella (pour les plus connues), l'Odontella aurita et, depuis 2017, la Tetraselmis chuii. Une dizaine d'autres commencent à peine à être cultivées.

Recherchées aussi pour leurs propriétés thérapeutiques remarquables (pour l'homme et l'animal) et pour leur intérêt écologique incontournable en termes de biocarburant, et cosmétologique, de nombreuses études et expérimentations sont en cours.

L'auteur nous projette dans un monde écoresponsable où l'on découvre que certaines microalgues possèdent aussi des capacités étonnantes. Pour également produire un algocarburant – véritable alternative aux énergies fossiles –, dépolluer des effluents agricoles ou industriels et produire des bioproduits alternatifs à ceux issus du pétrole.



ISBN 978-2-7163-1620-0  
15 x 21 cm  
112 pages  
14 €  
Broché et illustré



## Fumée, poussière et pollution Et toi dans tout cela ?

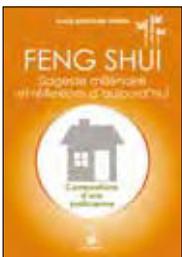
**Docteur Stefano Montanari  
& Simona Bassano di Tuffillo, illustratrice**

*traduit de l'italien par Cécile Breffort*

Sous forme de 10 petits chapitres illustrés, ce livre raconte l'histoire de la pollution depuis la nuit des temps jusqu'à nos jours: Qu'est-il arrivé à la planète Terre? Qui est l'auteur de ce beau pétrin? Comment les ennuis ont commencé?

**Travail de compilation et de vulgarisation scientifique, ce petit livre a été réalisé pour lancer - auprès des enfants, leurs parents et les générations à venir - une plus grande prise de conscience en ce qui concerne les sources de pollution de poussières fines et leurs impacts sur la santé.** Ces nouvelles sources de problèmes de santé (allergies, asthme, toux, problèmes pulmonaires... tous chroniques) sont les signaux d'alarme des politiques pour lutter efficacement contre la pollution mondiale.

**Docteur Stefano Montanari est l'auteur de plusieurs brevets dans le domaine de la chirurgie cardiaque et vasculaire et de très nombreuses publications scientifiques. Caricaturiste, Simona Bassano di Tuffillo est diplômée en arts visuels au DAMS de Bologne et graphiques à l'Académie des Beaux-Arts de Naples. Elle enseigne l'art, l'histoire de l'art et le recyclage créatif.**



## Feng Shui – Sagesse millénaire et réflexions d'aujourd'hui

ISBN 978-2-7163-1609-5 / 15 x 22 cm / 180 pages / 18 € / Broché

**Annie Bertrand-Perrin**

Cet ouvrage offre une réflexion sur cet art au-delà de ses techniques et de ses outils, et le rapproche de sciences « plus occidentales » comme la géographie, la psychologie ou la physique. L'auteure révèle les compositions à faire entre la pratique millénaire du feng shui en Chine et notre contexte occidental.

Que l'on connaisse ou non le feng shui, ce livre offre des clefs de compréhension de cette discipline et de son impact sur nos intérieurs de vie, que l'on soit néophytes ou non.

**Auteur du livre Notre habitat écologique, paru chez le même éditeur, Annie Bertrand-Perrin a étudié le Feng Shui dans les années 80, sensibilisée à la connaissance de soi et la pensée orientale par sa pratique du yoga et du zen. Passionnée par l'habitat, elle a construit sa maison de façon bioclimatique en respectant les tracés régulateurs et la géobiologie du lieu. Aujourd'hui consultante, elle audite les lieux professionnels et privés et donne des cours de Feng Shui. Elle est aussi professeure référente à l'École de Management de Grenoble.**





**VIE  
QUOTIDIENNE**

# NOUVEAUTÉS 2021



4<sup>e</sup> et nouvelle édition



## Citrons à tout faire Dictionnaire à tout faire

1001 usages du citron : recettes originales - santé - minceur - hygiène & beauté et plein d'autres

Inès Peyret

ISBN 978-2-7163-1760-3 / 15 x 22 cm / 288 pages / 18 € / Broché

Après un aperçu de l'Histoire et de la botanique du citron, l'auteur nous décrit plusieurs types de citrons : des verts aux jaunes, en passant par les noirs, les blancs, les rouges, le citron caviar, le cédrat et d'autres variétés. Comment les choisir, les conserver et les manipuler ? Ainsi que 1001 usages :

- **À la cuisine :** marier tous types de citrons avec toutes sortes d'aliments,
- **Pour la santé :** riche en vitamine C, c'est aussi le remède idéal détox et amaigrissant,
- **Pour l'hygiène & la beauté :** mélanger huile d'argan, citron et huile essentielle pour une lotion visage idéale,
- **Pour la maison :** les écorces de citron désinfectent et désodorisent avec efficacité et font fuir les insectes dans les placards et le reste de la maison ?
- **Jardin :** comment expulser les insectes indésirables ?



12<sup>e</sup> et nouvelle édition



## Bicarbonate à tout faire Dictionnaire à tout faire

1001 usages du bicarbonate (ou du sel de sodium) : santé - hygiène & beauté sport - cuisine - ménage - lessive - bricolage - jardinage et animaux

Inès Peyret

ISBN 978-2-7163-1766-5 / 15 x 22 cm / 288 pages / 18 € / Broché

- **Santé :** calme les douleurs d'une indigestion, soulage les piqûres d'abeille et de guêpe, de puce, d'autres insectes identifiés ou non, ainsi que celles des méduses, calme vos courbatures, rend les dents plus blanches et les détartre, chasse le stress.
- **Hygiène/beauté :** élimine les résidus de laque, gel et autres produits pour les cheveux, donne la peau douce.
- **Maison :** remplace votre poudre à récurer pour les plans de travail, les planches à découper, le carrelage, etc. Fait briller vos verres, carafes et vases, rend la purée plus légère, enlève les insectes collés sur le pare-brise et les phares.
- **Jardin :** rend vos tomates plus sucrées et fait fuir les insectes, élimine l'herbe ou les mauvaises herbes.

## Inès Peyret

Auteur de la collection « À tout faire », elle est journaliste et la petite sœur spirituelle de MacGyver. Comme son héros, elle a décidé un jour de devenir la reine du système D, non pas pour dépanner une centrale nucléaire avec un cintre, un pot de yaourt et du chewing-gum usagé, mais pour résoudre les petits problèmes quotidiens pas cool. Sans criser et en utilisant ce qu'elle a sous la main, elle affronte les situations les plus critiques avec des recettes toujours efficaces - efficaces, écologiques et économiques - tout en restant élégante. Elle collecte ses astuces aux quatre coins du monde et les fait tester par son entourage avant de les proposer dans ses *Dictionnaires à tout faire*.



### Récupération & recyclage à tout faire Dictionnaire à tout faire

Pour une cuisine savoureuse zéro déchet

ISBN 978-2-7163-1714-6 / 15 x 22 cm / 384 pages / 18 € / Broché

- Comment conserver les fruits et les légumes, et les récupérer lorsqu'ils sont un peu « fatigués » ?
- Comment conserver également le poisson, la viande et autres ?
- Comment les cuisiner autrement en mets délicieux et incontournables à la manière de certains chefs de cuisine qui utilisent tout, ou presque, comme le faisaient nos grands-mères.
- Et enfin pour ne pas gaspiller inutilement, comment les recycler intelligemment sans les jeter et leur donner une nouvelle vie (pour vous soigner, vous faire une beauté, nettoyer, jardiner et bricoler) ?

Commencez déjà par faire votre liste de courses en n'achetant que ce dont vous avez besoin. Et n'hésitez plus, adoptez quelques gestes écologiques au quotidien et devenez acteur de la protection de l'environnement: lutter contre le réchauffement climatique commence dans l'assiette! Ce nouveau dictionnaire de la série À TOUT FAIRE® propose 3001 gestes simples pour conserver les aliments, les cuisiner autrement, et leur donner une nouvelle vie.



### Récupération & recyclage à tout faire Dictionnaire à tout faire

2500 idées simples pour faire du neuf avec du vieux

ISBN 978-2-7163-1677-4 / 15 x 22 cm / 304 pages / 18 € / Broché

- Comment recycler les objets de la vie courante? Les chaussettes, les boîtes de conserve, les Cds, les balles de tennis, les vêtements, le papier, les cartes, les livres, les petits pots pour bébés, les meubles etc., ...
- Comment réutiliser avec bon sens? Le marc de café, les peaux de bananes, les sachets de thé, l'eau de cuisson des pâtes, l'huile de friture, l'eau de l'aquarium etc.,
- À qui donner ce que vous ne voulez plus? Solidarité textile, Croix rouge, toutes les adresses pratiques.
- Jeter intelligemment, échanger. Et toute une série de trucs utiles à savoir.



**ISBN** 978-2-7163-1495-4  
17 x 22 cm  
416 pages  
19 €  
Broché

## LE dictionnaire à tout faire

2500 trucs et astuces zéro déchet, efficaces, écologiques et pas chers

Cette nouvelle édition augmentée du DICTIONNAIRE À TOUT FAIRE propose de multiples usages parfois inhabituels et souvent astucieux de nos produits courants, de l'ail à la vodka, mais aussi d'autres auxquels vous ne penseriez pas tels que l'aspirine, le dentifrice, l'eau gazeuse, le ruban adhésif, le shampooing, la pomme de terre et bien d'autres. Ce dictionnaire est enrichi de nouveaux produits et de nouvelles astuces indispensables, pas chères, efficaces, écologiques et qui simplifient la vie quotidienne. La santé, l'hygiène, la beauté, toute la maison (y compris les astuces de cuisine et le bricolage), le jardin, y sont toujours les principaux thèmes abordés. Un index très détaillé vous facilitera les recherches.



LE livre  
de référence  
de la collection  
À TOUT FAIRE®



**ISBN** 978-2-7163-1526-5  
17 x 22 cm  
338 pages  
19 €  
Broché

## LE dictionnaire à tout faire anticrise

Dépenser moins - consommer mieux

Il n'y a pas 36 solutions: on dépense moins et pour ça, on fait un maximum de choses soi-même. Les Punks, avec leur *Do-It-Yourself*, l'avaient bien compris: ils l'appliquaient à tous les domaines, de la couture au bricolage en passant par les graphes sur les T-shirts, et la musique. Pas de bijoux? Pas grave, on prend des épingles de sûreté et des chaînes! Bien évidemment ces garçons à crêtes n'ont rien inventé, ils se sont contentés de reprendre à leur compte ce que faisaient autrefois les gens dans les campagnes. Aujourd'hui, en cherchant des recettes pour consommer sain et dépenser moins et mieux, on a constaté que la frugalité faisait son retour en force. Et pas qu'en France! C'est le moment de se motiver à faire preuve de créativité aussi bien dans les domaines de l'alimentation, du vestimentaire, du bricolage, du ménage, sans oublier comment faire des économies d'énergie, trouver les moyens de se loger, de se déplacer à moindre coût, etc.

Les idées que l'on vous propose dans ce dictionnaire vous aideront à vivre mieux, tout en dépensant moins grâce aussi aux très nombreuses informations sur l'économie et la consommation collaborative.



ISBN 978-2-7163-1662-0  
15 x 22 cm  
272 pages  
17 €  
Broché



## Dictionnaire à tout faire du riz

### 1 001 usages du riz

Soyez prévenus! on peut tout faire avec le riz et pas seulement des sushis. De l'entrée au dessert et même en boisson, ce petit grain se prête de bonne grâce à toutes les fantaisies des toqués étoilés ou pas. Sous forme d'eau, de sirop, de farine, d'huile, de vinaigre et d'alcool, préparé nature, salé, sucré, épicé, il accepte toutes les associations sans hésiter: légumes, viandes, poissons, fruits de mers, fruits, chocolat, caramel, etc. il se lance avec eux dans toutes les aventures, avec le même enthousiasme, pour créer des recettes renversantes, et inattendues. Ses possibilités sont infinies: c'est l'allié de votre santé, des régimes sans gluten, mais pas seulement. **En voie de devenir écotendance en Occident, c'est un incontournable des soins esthétiques et l'un des secrets de peau de rêve des femmes asiatiques:** on le trouve sous toutes ses formes dans les *vanity* et les cosmétiques pour leurs effets hydratants et anti-âge. Mais le riz a aussi ses secrets de bricolage par exemple contre la rouille et l'humidité et il sait comment sauver un smartphone de la noyade!



ISBN 978-2-7163-1520-3  
15 x 22 cm  
272 pages  
16,25 €  
Broché



## Vinaigres à tout faire

### 1 000 trucs et astuces au quotidien

#### Guide pratique et écologique. Adresses utiles

Guide pratique des vinaigres et de TOUT ce qu'il est possible de faire avec, à condition de savoir quel vinaigre utiliser, comment l'utiliser et pour quoi l'utiliser: incontournable condiment, désinfectant, médicament, tonique du guerrier, viatique du voyageur, viagra des vizirs, produit de beauté, nettoyant, désherbant, anticalcaire.



ISBN 978-2-7163-1547-0  
15 x 22 cm  
288 pages  
16,25 €  
Broché



## Savons noirs à tout faire

### 1 300 astuces naturelles et écologiques

#### Adresses utiles

Tout ce que vous devez savoir sur les usages du savon noir de A à Z: à l'huile d'olive ou à l'huile de lin, pour le corps, le ménage, la lessive, le bricolage, la peinture, le jardinage et la toilette des animaux, c'est le chouchou des écolos. Mais il y a savon noir et savon noir; aussi si vous souhaitez en faire bon usage, ce livre contient aussi les adresses pratiques pour trouver le VRAI savon noir. Celui des puristes par cher et non celui de certains magasins où seule l'étiquette contient le nom mais pas l'intérieur qui en contient 5 ou 15 % voire guère plus.



ISBN 978-2-7163-1544-9  
15 x 22 cm  
416 pages  
19 €  
Broché

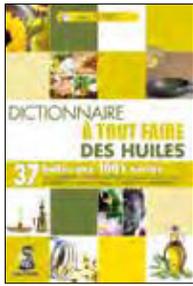


## Le dictionnaire à tout faire du jardin

### 3 000 astuces écologiques à faire soi-même sans se ruiner et sans polluer

Véritable mallette du jardinier écolo, ce dictionnaire indique tout pour avoir un jardin magnifique sans se ruiner et sans polluer. Parmi ses nombreux conseils:

- Les produits basiques du placard de la cuisine ou du hangar comme l'ail (pour repousser les pucerons des rosiers), vinaigre, très vieux pots de confitures remplies (pour un engrais 100 % naturel) etc.
- Attirer les animaux (moineaux, chauve-souris, hérissons, etc.) utiles et incontournables pour votre jardin.
- Éliminer une invasion de pucerons sur vos rosiers en leur donnant la nausée.



ISBN 978-2-7163-1459-6  
15 x 22 cm  
416 pages  
18,25 €  
Broché



## Le dictionnaire à tout faire des huiles

37 huiles aux 1001 vertus

De la cuisine à la santé (sans oublier les massages et les soins de beauté), et en passant par l'entretien de la maison, du jardin et des animaux, ce dictionnaire « À TOUT FAIRE » nous invite à découvrir cette substance aux mille et une vertus. 37 huiles végétales (extraites de graines, de fruits ou de fleurs sous forme de macérats huileux), y sont traitées, sans oublier de dire un petit mot sur les huiles d'origine minérale (huile de paraffine) et animale (huiles de foie de morue, de baleine, de phoque).



ISBN 978-2-7163-1448-0  
15 x 22 cm  
416 pages  
18,25 €  
Broché



## Le dictionnaire à tout faire des épices

3200 idées pratiques avec 20 épices et plus

Ce dictionnaire à tout faire contient 3200 trucs et astuces à faire avec 20 épices les plus courantes et les plus faciles à trouver. et comment :

- cuisiner autrement,
- bichonner sa maison & ses animaux,
- jardiner écolonomique (c'est-à-dire écologique et économique),
- entretenir sa santé et sa beauté.

Sans oublier les épices & la magie et... le pouvoir des épices dans l'amour depuis la nuit des temps.

Des adresses pratiques sont disponibles en fin d'ouvrage pour trouver de bonnes épices.



ISBN 978-2-7163-1480-0  
15 x 22 cm  
256 pages  
16 €  
Broché



## Le dictionnaire à tout faire des sels 1001 usages

Il n'y a pas qu'en cuisine que les sels nous enchantent et nous étonnent! On vous le dit, le sel est magique et on l'utilise pour tout: dans l'eau du bain, pour soigner nos bobos, exfolier Raymond avant de le séduire, faire le ménage et la lessive, créer des chefs-d'œuvre en pâte à sel, chasser les puces de Sweetie, sauver nos radis et nos carottes, déneiger le trottoir, dégivrer nos pare-brise ou décorer le béton. Il existe plus de 14 000 usages différents - surtout industriels - pour ce brave chlorure de sodium.



ISBN 978-2-7163-1420-6  
15 x 22 cm  
336 pages  
18,25 €  
Broché



## Savoir bien choisir et acheter 1001 astuces pour reconnaître la qualité du produit que vous achetez

Inès Peyret - Olivier Barrellier

Comment choisir et acheter le produit de vos rêves au meilleur rapport qualité prix de votre choix. Que pouvez vous prétendre obtenir comme qualité ou dans la durée lorsque vous décidez d'acheter un vêtement, un canapé, du carrelage pour votre rénovation de cuisine ou salle de bains et bien d'autres objets. De nos jours où les économies et les choix de dépenses sont devenus plus qu'une tendance, mais une nécessité, ce livre est un indispensable pour ne pas se tromper sur l'achat de votre choix.

## Collection « Les petits dictionnaires à tout faire »

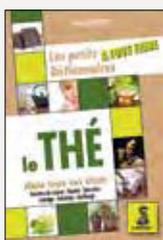


## Les taches

ISBN 978-2-7163-1504-3 / 12,5 x 18 cm / 240 pages / 12 € / Broché

Comme nous l'explique l'auteur, chaque tache appartient à une catégorie et a sa solution pour disparaître. Les plus fréquentes étant celles des protéines, des tanins, et des graisses. Mais il y a aussi les taches de teintures, les industrielles, les chimiques, les organiques, les minérales et en fin celles qui sont non identifiées. Avec ce très pratique petit dictionnaire à tout faire, chaque tache a sa technique d'éradication naturelle. Et vous pourrez même, si vous le souhaitez, fabriquer à l'avance vos produits de pré-lavage, détachants et blanchissants.

Un index des taches de A à Z, des détachants naturels et des victimes (matériaux et couleurs) est disponible à la fin de l'ouvrage.



## Le thé

ISBN 978-2-7163-1478-7 / 12,5 x 18 cm / 230 pages / 12 € / Broché

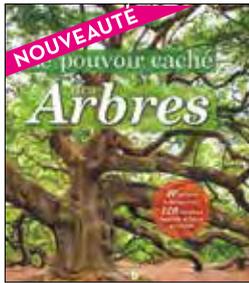
L'Empereur Shen Nong en lâcherait son bol s'il connaissait la fabuleuse carrière des petites feuilles accidentellement tombées dans sa marmite d'eau bouillante, il y a plus de 5000 ans.

Médicament, épice, puis boisson branchée après quelques petites améliorations, les feuilles de thé se sont lancées dans l'aventure internationale, elles ont su évoluer avec le marché et se sont adaptées aux différentes cultures. Imaginez l'Angleterre sans son tea!

La brillante carrière du thé ne s'arrête pas là : il fait un retour retentissant dans la cuisine des toqués étoilés qui vous proposent un foie gras à la gelée de thé vert. On trouve même des sablés à l'Earl Grey en supermarché!



**Autres livres d'I. Peyret :** *Éloge du saucisson* (p. 91),  
*Le bonheur est dans le pot* (p. 109)



ISBN 978-2-7163-1758-0  
20 x 24 cm  
372 pages  
29 €  
Broché et illustré



## Le pouvoir caché des arbres 40 arbres à découvrir - 120 ateliers famille à faire en forêt

**Thierry Beaufort**

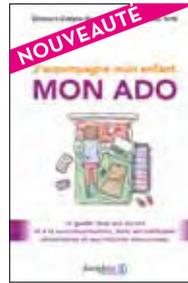
Les arbres sont innombrables et essentiels à la vie. Mais savez-vous les reconnaître et profiter de leur vertu au quotidien? Véritable immersion au cœur de la nature et de la forêt, découvrez un à un, 40 arbres, leurs feuilles, leurs fruits et leurs multiples bienfaits, et identifiez votre arbre protecteur selon le calendrier celtique.

Protecteurs du jardin, contre le réchauffement climatique et la pollution, les arbres ont également une influence sur votre bien-être et votre santé. Comme des amis, ils vous mettent de bonne humeur, favorisent votre concentration et vous font du bien. Tisane de fleurs d'acacia contre le rhume, compresse d'écorce de chêne pour un effet bonne mine, inhalation de noix de cyprès contre la toux... leurs vertus sont multiples et soulagent vos maux du quotidien.

Si les arbres communiquent entre eux, ils le font avec les hommes. Certains soulagent vos souffrances, d'autres vous redonnent de l'énergie ou vous apaisent... Le palmier est un sexothérapeute de premier choix, le chêne, l'antifatigue, le figuier, l'antistress et le frêne, l'antirhumatismal, etc.

**BONUS:** Entre amis ou en famille, les arbres vous mettent au défi: charades, énigmes, jeux, constructions... Saurez-vous aller au bout des 120 activités ludiques que l'auteur, propose de réaliser en forêt. Osez-vous tenter ses multiples recettes savoureuses et originales (chips de feuilles de noisetiers, vin de houx, sirop de pin, etc.)? Lancez-vous et vous verrez!

**Diplômé de l'AFPA (Agence nationale pour la formation professionnelle des adultes), Thierry Beaufort est consultant et formateur spécialisé en développement personnel, créativité et communication positive. Également sylvopratricien, son approche « ludopédagogiques » va à la rencontre des besoins des personnes formées. Il est l'incontournable sylvothérapeute de la région de Fontainebleau.**



ISBN 978-2-7163-1737-5  
15 x 22 cm  
224 pages  
16 €  
Broché



## J'accompagne mon enfant, mon ado Comment le guider face aux écrans et à la surconsommation, dans ses habitudes alimentaires et ses relations amoureuses

**Docteurs Evelyne Aguilera-Aymard  
et Nadia Terki**

Les auteurs dressent un portrait des principales problématiques de bonne santé et d'évolution auxquelles sont confrontés les parents et les enfants de la naissance jusqu'à après l'adolescence. Ils proposent pour chacune un regard éclairé et des solutions pratiques pour protéger nos enfants, de l'avenir. Quelles sont les précautions à prendre et les solutions possibles aujourd'hui pour:

1. La femme enceinte et à la naissance du bébé.
2. L'enfant quand il grandit: l'hygiène, le youpala, le sucre, etc.
3. Les enfants face aux écrans: comment gérer leur temps sur TOUS les écrans, comment faire?
4. Les adolescents: comment les protéger des drogues, du *binge drinking*, de la pornographie, etc.
5. Permettre leur épanouissement naturel et leur développement social.
6. Les protéger de la malbouffe en respectant leurs envies, leurs tentations.
7. Faire face aux perturbateurs endocriniens présents partout.

Ce livre est enrichi de nombreuses références scientifiques et de sites d'informations pratiques.

**Nadia Terki est Docteur en Médecine. Elle se passionne de nutrition et constamment en recherche d'alternatives aux patients allergiques et intolérants. Depuis, elle s'est spécialisée dans l'approche nutritionnelle et son équilibre, en relation avec les maladies « dites de civilisation ». Elle travaille et vit au Luxembourg.**

**Evelyne Aguilera-Aymard est Docteur en pharmacie. Elle a réalisé une grande partie de sa carrière dans l'industrie pharmaceutique dans des groupes internationaux, avant de se passionner pour la nutrition et de s'y consacrer à plein-temps. Diplômée en nutrition humaine de l'université de Lausanne, elle a créé une société de consulting en nutrition, bien-être, nutrition & wellness. Elle travaille et vit à Besançon.**



ISBN 978-2-7163-1730-6  
15 x 22 cm  
184 pages  
16 €  
Broché



## Mon enfant, ses préoccupations sont les miennes

Soutenir son intimité, comprendre ses émotions, le protéger des écrans

**Monique Riboulet**

Préface de Jean Epstein

- Pourquoi mon enfant pleure ?
- Quel est le moment le plus approprié pour son doudou ?
- Comment fonctionne son cerveau ?
- Comment interpréter ses émotions ?
- Quand favoriser et prendre en compte sa parole d'enfant ?
- Comment accompagner son développement sexué ?
- Comment reconnaître sa pudeur ?
- Quelles influences ont les écrans sur tout son développement ?

Parents comme professionnels, ne restez pas désemparés devant ces interrogations. Découvrez ici toutes les informations incontournables pour accéder au monde du jeune enfant, de la naissance à 4 ans, et bien construire son quotidien dans notre société. Grâce à des pistes éducatives illustrées par des descriptions de cas concrets, apprenez comment accompagner son développement avec confiance, bienveillance et respect.

Ce livre complet, traitant l'ensemble des problématiques liées au jeune enfant, donne des informations incontournables pour les parents et les professionnels.

**Monique Riboulet, titulaire d'un doctorat en Sciences Humaines et psychologue durant 35 ans, a animé des journées pédagogiques, des cycles de formation, des groupes de parole et d'analyse de pratiques professionnelles auprès des E.A.J.E (Établissements d'Accueil de Jeunes Enfants), des relais d'assistants maternels et des relais d'assistants parentaux (Ram-Rap). Elle propose des conférences sur le thème « Les enfants de 0 à 5 ans et les écrans ».**

**Jean Epstein est un psychosociologue expert de la petite enfance. Co-fondateur du GRAPE (groupe de recherche et d'action de la petite enfance), ancien membre de la Commission « Enfant-Éducation » au Conseil de l'Europe (1991-1997), il intervient au sein de l'Institut Petite Enfance (IPE) avec Boris Cyrulnik.**



ISBN 978-2-7163-1671-2  
15 x 22 cm  
254 pages  
18 €  
Broché



## Bien nourrir son enfant, c'est possible !

**Véronique Lopez**

- Comment répondre aux envies alimentaires de vos enfants et adolescents mais avec des produits sains ?
- Comment choisir les laits pour son nouveau-né ?
- Comment remédier et faire face aux divers troubles alimentaires rencontrés soudainement ?
- Comment gérer l'attraction des enfants et adolescents pour les produits industriels toujours plus appétissants les uns que les autres ? (pâtes à tartiner, barres chocolatées, sodas, céréales de marque).
- Faut-il proposer à son enfant des produits issus de l'agriculture biologique pour éviter d'éventuels problèmes de santé ?

Ce guide pratique complet et documenté parle de la nutrition (alimentation, mode de vie, intolérances) et des besoins alimentaires nécessaires aux différentes périodes de la vie de l'enfant, de la naissance à l'adolescence. L'auteure partage également une réflexion sur le rôle joué par le système éducatif et la vie collective, intégrant les parents, grands-parents, enseignants et personnels de cantine ou de crèche pour assurer le bon développement des enfants, tout en s'appuyant sur des problématiques sociales et environnementales.

**L'auteure entreprend des études de diététicienne puis devient à 35 ans conseillère en économie sociale et familiale et exerce pendant 10 ans en tant que formatrice dans le domaine de la santé. Confrontée au quotidien des futurs acteurs de la santé, tels que les professionnels de restauration collective ou de la petite enfance, elle doit répondre aux exigences de formation.**



ISBN 978-2-7163-1476-3  
15 x 22 cm  
240 pages  
18 €  
Broché



## L'éducation prénatale naturelle

**Marie-Andrée Bertin**

Les recherches scientifiques et psychologiques de ces dernières décennies confirment l'intuition millénaire des femmes : l'enfant *in utero* est un être sensible, sensible, réagissant car, depuis sa conception, ses cellules s'informent en même temps qu'elles se forment : l'enfant prénatal construit les premières bases de sa santé, de son affectivité, de ses modes relationnels, de ses capacités intellectuelles, voire de sa créativité. Cette éducation prénatale, naturelle, est fondamentale. Dans un langage clair et simple, le présent ouvrage rassemble des connaissances utiles, des témoignages et des suggestions susceptibles de nourrir la créativité des futurs parents. Éducateurs, jeune public et décideurs sociaux y trouveront des informations globales qui pourront guider leurs choix.



ISBN 978-2-7163-1359-9  
14 x 22 cm  
144 pages  
14,20 €  
Broché



## Les enfants et l'allergie au lait de vache

La comprendre et vivre avec...

**Aude Bidard de la Noë**

Ce guide pratique a pour objet de prévenir l'allergie aux protéines de lait de vache à la maternité durant les six premiers mois, mais aussi comment faire face à un enfant allergique, l'aider à reconnaître les symptômes, à faire les tests nécessaires, et en savoir plus sur la nature exacte de cette intolérance, ses causes, les traitements, les aliments à privilégier et à éviter. La fréquence croissante de ce problème en fait un sujet de plus en plus incontournable.



ISBN 978-2-7163-1447-3  
15 x 22 cm  
216 pages  
16,25 €  
Broché



## Dites-le aux femmes enceintes

**Marie-Hélène Demey**

Ce guide d'accompagnement redonne la parole aux femmes dans leurs différentes approches de la grossesse et de la naissance. Illustré par 50 photos, il propose des points de repère indispensables, des réponses de bon sens, des conseils pratiques.

**Ancienne orthophoniste à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris, professeur de yoga diplômé, l'auteur se spécialise dans l'accompagnement des femmes enceintes et suit la formation du Dr Bernadette de Gasquet. Elle travaille depuis 30 ans en maternités hospitalières. Membre du GRENN, elle continue d'échanger savoirs et pratiques avec des sages-femmes, ostéopathes, psychanalystes, pédiatres. Elle enseigne et anime régulièrement à Paris des stages autour de la maternité.**



ISBN 978-2-7163-1365-0  
15 x 22 cm / 224 pages  
16,25 €  
Broché et illustré



## Techniques d'Ayurveda pour le bien-être des enfants et des jeunes mamans

**Indrajit Garai**

Ce manuel pratique d'ayurveda basé sur la naissance est axé sur ces 4 pôles pratiques : des conseils simples d'hygiène de vie destinés aux femmes actives, pour diminuer leur stress quotidien et des astuces pour faciliter la fécondation / des techniques et des régimes faciles pendant la grossesse pour le bien-être de la future maman et du bébé, et éviter les complications / des techniques d'ayurveda et de yoga qui aident à retrouver vitalité, tonus et équilibre.



**ISBN** 978-2-7163-1572-2  
19 x 21 cm  
128 pages  
19 €  
Broché et illustré



## 50 idées pour nourrir et loger les animaux du jardin

### Constructions faciles et naturelles

**Bärbel Oftring, biologiste**

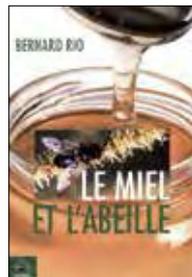
*Traduit de l'allemand par Marie Kastner Uomini*

50 projets de maisons à faire soi-même pour les animaux du jardin: les oiseaux et les insectes, les hérissons, les écureuils, les chauves-souris, les lézards et bien d'autres encore... Comment aménager votre jardin pour qu'il soit accueillant pour les animaux ?

**Se loger, manger, dormir:** des maisons attrayantes, mais aussi de la nourriture, des boissons et des refuges – couvriront les principaux besoins de la gent animale.

**Pour chaque réalisation:** des indications progressives accompagnées de plans détaillés.

**Les éléments de base:** matériaux utilisés, outils indispensables, techniques de construction.



**ISBN** 978-2-7163-1271-4  
15 x 22 cm  
160 pages  
15,20 €  
Broché et illustré



## Le miel et l'abeille

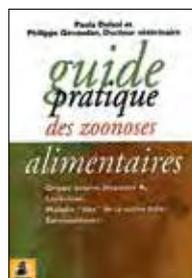
**Bernard Rio**

Après vous avoir expliqué la vie et les mœurs des abeilles, l'auteur passe en revue tous les produits de la ruche: miel, gelée royale, propolis, pollen, cire...

Un chapitre sur le miel et la santé vous permettra d'utiliser à bon escient ce miel et ses dérivés.

Un dernier chapitre est consacré à de délicieuses recettes.

Ainsi, c'est une parcelle du paradis terrestre que nous offrent la reine et le peuple des abeilles. Retrouvons une vraie hygiène alimentaire.



**ISBN** 978-2-7163-1272-1  
15 x 22 cm  
206 pages  
13,70 €  
Broché



## Le guide pratique des zoonoses alimentaires

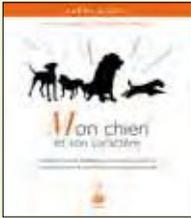
**Paula Delsol et Philippe Gevaudan**

La progression des zoonoses s'accélère avec l'apparition de la grippe aviaire. Ce guide pratique aborde 40 maladies infectieuses et parasitaires qui sont d'origine alimentaire. Il nous explique d'où viennent ces zoonoses, comment les soigner, mais aussi comment les éviter.

## Arden Moore

Grande experte « ès » chats, Arden Moore est auteur de nombreux livres et publications sur les chiens et chats, dont plusieurs ont été traduits au Canada.

Serge Belais, docteur-vétérinaire depuis 1977 à Paris, est diplômé de l'École Nationale Vétérinaire de Lyon. Ancien Président de la SPA (Société Protectrice des Animaux) de 2000 à 2006, c'est un homme de dialogue et de terrain.



### Mon chien et son caractère

Traduit de l'anglais par Karin Py

ISBN 978-2-7163-1483-1 / 15 x 17 cm / 272 pages / 19 € / Broché et illustré



### Mon chat et son caractère

Traduit de l'anglais par Simone Hilling

ISBN 978-2-7163-1463-3 / 15 x 17 cm / 256 pages / 19,25 € / Broché et illustré



Comment... répondre au comportement de votre chat, votre chien ? Comment l'interpréter ?

- discipliner votre chaton, votre chiot, gérer toutes les promenades (même en voiture) et sociabiliser votre chien ?
- surveiller son hyperactivité ?
- savoir ce qu'il exprime en miaulant, aboyant, en grognant ou en gémissant ?
- prendre soin de lui au quotidien et trouver l'harmonie à la maison avec ce nouveau compagnon ?

Avec plus de 100 réponses à nos interrogations, et de nombreuses illustrations, l'auteur nous explique les mystères qui se cachent derrière leurs pensées et actions.



ISBN 978-2-7163-1544-9

15 x 22 cm

416 pages

19 €

Broché

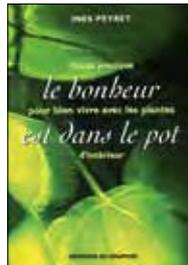


### Le dictionnaire à tout faire du jardin 3 000 astuces écologiques à faire soi-même sans se ruiner et sans polluer

**Inès Peyret**

Véritable mallette du jardinier écolo, ce dictionnaire indique TOUT pour avoir un jardin magnifique SANS SE RUINER ET SANS POLLUER. Parmi elle :

- Les produits basiques du placard de la cuisine ou du hangar comme l'ail (pour repousser les pucerons des rosiers), vinaigre, très vieux pots de confitures remplies (pour un engrais 100 % naturel) etc.
- Attirer les animaux (couleuvres, moineaux, hérissons, etc.) utiles et incontournables pour votre jardin.
- Nettoyage et entretien des mains, des outils, etc.



ISBN 978-2-7163-1243-1

13 x 21,5 cm

174 pages

15,20 €

Broché

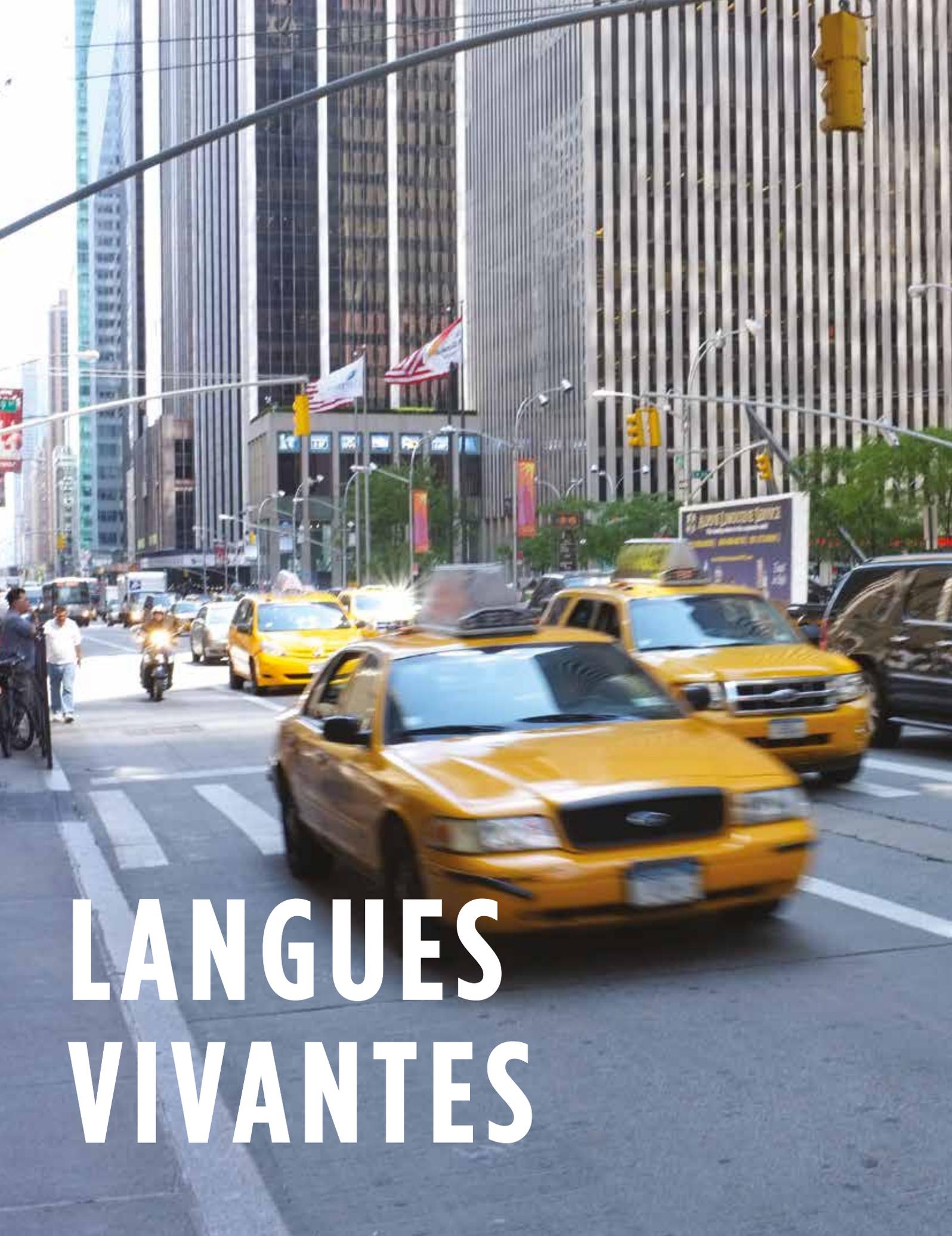


### Le bonheur est dans le pot Guide pratique pour bien vivre avec les plantes d'intérieur

**Inès Peyret et Laurent Dapoigny**

Ce petit livre relaxant vous explique tous les effets des plantes sur notre vie quotidienne. Pourquoi certaines sont-elles délassantes, d'autres dynamisantes ? Comment leur feuillage dépoussière-t-il et dépollue-t-il l'atmosphère ? Quelles plantes correspondent le mieux à notre signe astral ? Où les placer dans la maison selon le Feng Shui ? Quelle plante offrir ?

Ce livre fourmille de bons conseils.



# LANGUES VIVANTES

# Collection Langues express

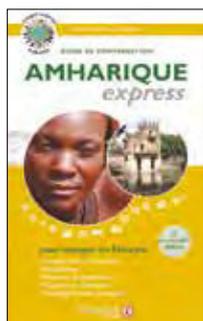
Format 13 x 21 cm

Prix 12,35 €

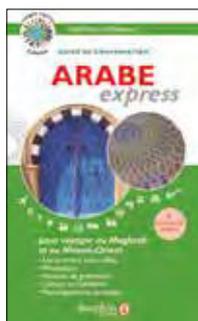
Ayant pour but de faciliter le séjour en pays étranger, ces guides de conversation, pratiques et simples, contiennent tout ce qu'il faut savoir et dire dans chaque situation de la vie quotidienne : au restaurant, à l'hôtel, dans les magasins ou dans les lieux publics. Ces livres, indispensables au touriste, à l'homme d'affaires, à l'étudiant, s'adressent à tous ceux qui ne possèdent aucune connaissance de la langue en question.

Chaque volume comprend aussi :

- une approche de la grammaire (notions de base) et un court dictionnaire (1500 mots utiles).
- Chaque auteur, natif de son propre pays, décrit le pays de sa langue maternelle avec justesse et réalisme, ce qui rend ces guides vivants.
- Tous les mots sont transcrits phonétiquement.
- Les renseignements pratiques sont actualisés.



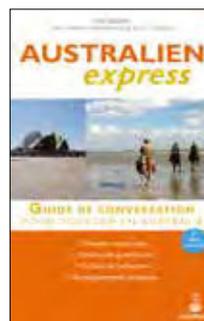
ISBN 978-2-7163-1691-0  
13 x 21 cm/192 pages  
12,35 €/Broché/4° et NE



ISBN 978-2-7163-1201-1  
13 x 21 cm/192 pages  
12,35 €/Broché/8° éd.



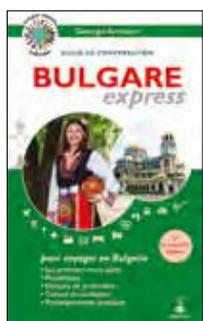
ISBN 978-2-7163-1725-2  
13 x 21 cm/200 pages  
12,35 €/Broché/3° éd.



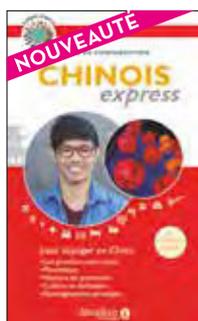
ISBN 978-2-7163-1437-4  
13 x 21 cm/168 pages  
12,35 €/Broché



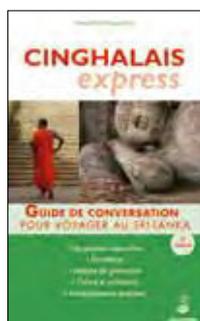
ISBN 978-2-7163-1460-2  
13 x 21 cm/176 pages  
12,35 €/Broché



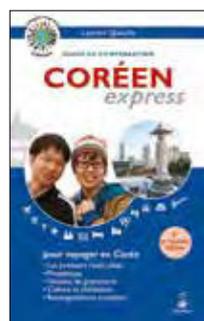
ISBN 978-2-7163-1660-6  
10,5 x 15,5 cm/192 pages  
12,35 €/Broché/3° éd.



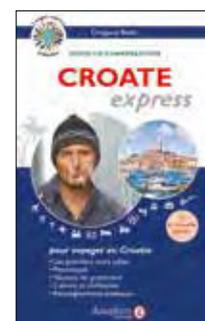
ISBN 978-2-7163-1723-8  
13 x 21 cm/198 pages  
12,35 €/Broché/6° et NE



ISBN 978-2-7163-1450-3  
13 x 21 cm/192 pages  
12,35 €/Broché/5° éd.



ISBN 978-2-7163-1642-2  
10,5 x 15,5 cm/196 pages  
12,35 €/Broché/6° éd.

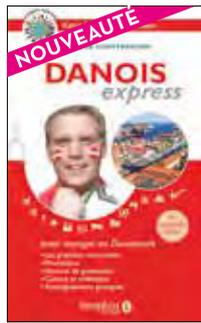


ISBN 978-2-7163-1695-8  
13 x 21 cm/170 pages  
12,35 €/Broché/4° et NE



Collection « LANGUES EXPRESS »

# Collection « LANGUES EXPRESS »



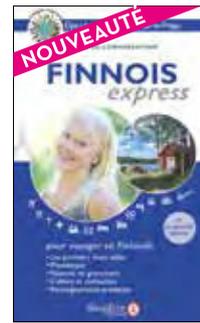
**ISBN 978-2-7163-1724-5**  
13 x 21 cm/196 pages  
12,35 €/Broché/**3<sup>e</sup> et NE**



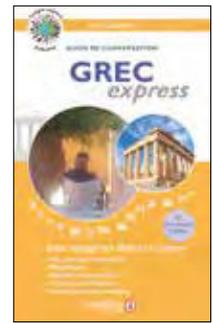
**ISBN 978-2-7163-1250-9**  
13 x 21 cm/192 pages  
12,35 €/Broché



**ISBN 978-2-7163-1726-9**  
13 x 21 cm/156 pages  
12,35 €/Broché/**4<sup>e</sup> et NE**



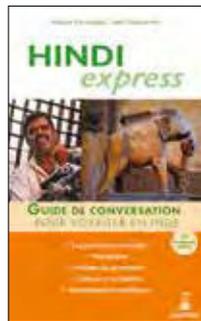
**ISBN 978-2-7163-1727-6**  
13 x 21 cm/196 pages  
12,35 €/Broché/**4<sup>e</sup> et NE**



**ISBN 978-2-7163-1644-6**  
10,5 x 15,5 cm/176 pages  
12,35 €/Broché/**4<sup>e</sup> éd.**



**ISBN 978-2-7163-1426-8**  
13 x 21 cm/240 pages  
12,35 €/Broché



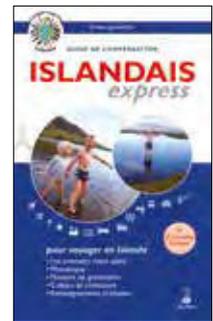
**ISBN 978-2-7163-1421-3**  
13 x 21 cm/192 pages  
12,35 €/Broché/**5<sup>e</sup> et NE**



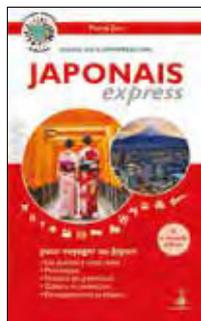
**ISBN 978-2-7163-1349-0**  
13 x 21 cm/192 pages  
12,35 €/Broché



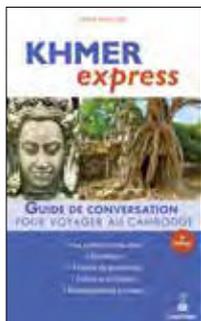
**ISBN 978-2-7163-1134-2**  
13 x 21 cm/192 pages  
12,35 €/Broché



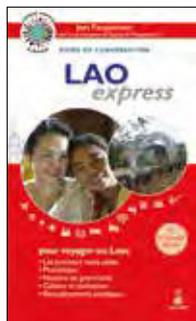
**ISBN 978-2-7163-1652-1**  
10,5 x 15,5 cm/206 pages  
12,35 €/Broché/**4<sup>e</sup> éd.**



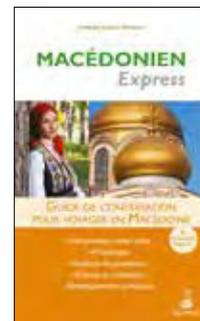
**ISBN 978-2-7163-1651-4**  
10,5 x 15,5 cm/192 pages  
12,35 €/Broché/**7<sup>e</sup> et NE**



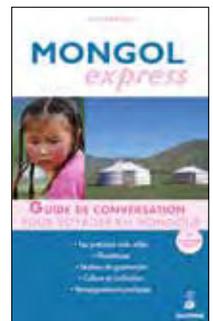
**ISBN 978-2-7163-1425-1**  
10,5 x 15,5 cm/192 pages  
12,35 €/Broché/**8<sup>e</sup> éd.**



**ISBN 978-2-7163-1650-7**  
10,5 x 15,5 cm/216 pages  
12,35 €/Broché/**2<sup>e</sup> éd.**

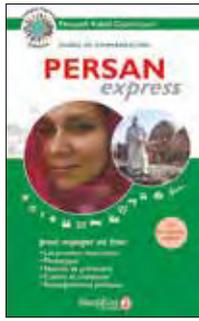


**ISBN 978-2-7163-1605-7**  
13 x 21 cm/192 pages  
12,35 €/Broché/**2<sup>e</sup> éd. et NE**



**ISBN 978-2-7163-1438-1**  
13 x 21 cm/224 pages  
12,35 €/Broché/**5<sup>e</sup> éd.**





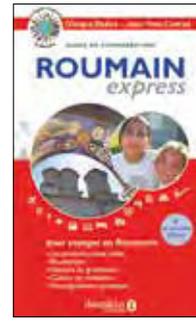
ISBN 978-2-7163-1741-2  
13 x 21 cm/226 pages  
12,35 €/Broché/10<sup>e</sup> et NE



ISBN 978-2-7163-1241-7  
13 x 21 cm/172 pages  
12,35 €/Broché/3<sup>e</sup> éd.



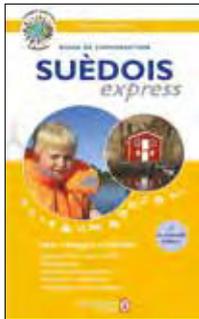
ISBN 978-2-7163-1229-5  
13 x 21 cm/184 pages  
12,35 €/Broché/2<sup>nd</sup> éd.



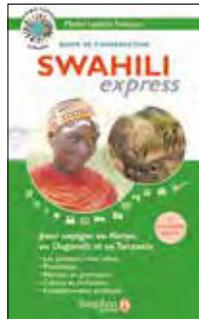
ISBN 978-2-7163-1740-5  
13 x 21 cm/212 pages  
12,35 €/Broché/8<sup>e</sup> et NE



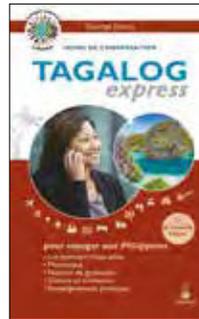
ISBN 978-2-7163-1482-4  
13 x 21 cm/200 pages  
12,35 €/Broché/7<sup>e</sup> et NE



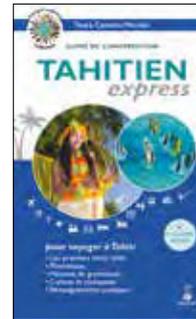
ISBN 978-2-7163-1700-9  
13 x 21 cm/192 pages  
12,35 €/Broché/2<sup>de</sup> et NE



ISBN 978-2-7163-1461-9  
13 x 21 cm/186 pages  
12,35 €/Broché/5<sup>de</sup> éd.



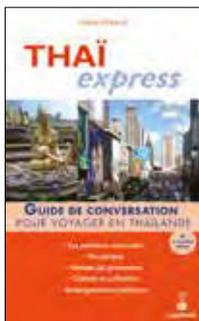
ISBN 978-2-7163-1643-9  
10,5 x 15,5 cm/176 pages  
12,35 €/Broché/7<sup>e</sup> éd.



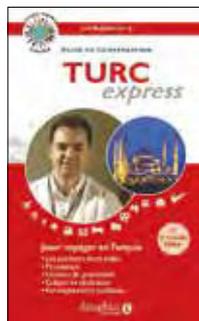
ISBN 978-2-7163-1653-8  
10,5 x 15,5 cm/186 pages  
12,35 €/Broché/4<sup>e</sup> éd.



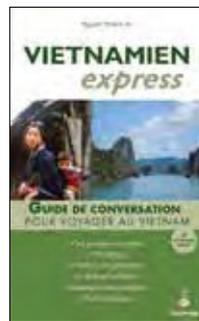
ISBN 978-2-7163-1699-6  
13 x 21 cm/184 pages  
12,35 €/Broché/8<sup>e</sup> éd.



ISBN 978-2-7163-1214-1  
13 x 21 cm/184 pages  
12,35 €/Broché/5<sup>e</sup> et NE



ISBN 978-2-7163-1697-2  
13 x 21 cm/186 pages  
12,35 €/Broché/5<sup>e</sup> et NE



ISBN 978-2-7163-1334-6  
13 x 21 cm/158 pages  
12,35 €/Broché/3<sup>e</sup> éd.



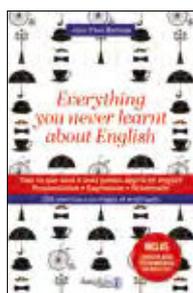
## Récit



**Groenland**  
**Terre des Inuits**  
**Érik Bataille**

ISBN 978-2-7163-1115-1  
13,5 x 21 cm/238 pages/18,55 €  
Broché





## Everything you never learnt about English

### Tout ce que vous n'avez jamais appris en anglais

#### Prononciation - Expression - Grammaire



ISBN 978-2-7163-1702-3 / 16 x 24 cm / 396 pages / 24,90 € / Broché

**John Paul Batisse**

Ce manuel d'autoformation s'adresse à tous ceux qui, ayant déjà une bonne maîtrise orale et écrite, souhaitent améliorer, voire perfectionner leur prononciation, ainsi que leur expression orale et écrite, faute de ne pouvoir être immergé dans un contexte anglophone.

Ce livre, le premier dans l'édition française consacré spécifiquement à l'anglais de niveau avancé, s'adresse en particulier aux candidats au TOEIC et au TOEFL, aux traducteurs, enseignants et étudiants ainsi qu'aux personnes qui travaillent quotidiennement avec l'anglais dans leur vie professionnelle. Il présente de simples règles qui permettent de prononcer, mais également d'écrire correctement tout mot anglais. Le vocabulaire, les expressions idiomatiques et les mots d'anglais courant, voire l'argot, sont extraits de la vie professionnelle ou de l'actualité économique, sociale, juridique et politique, mais également sportive.

Pratiques et destinés au perfectionnement linguistique, quelque 200 exercices sont présentés, corrigés et expliqués.

**Exercices téléchargeables GRATUITEMENT sur notre site.**

**John Paul Batisse est agrégé d'anglais, ancien professeur à l'Université de Reims Champagne-Ardenne. Il donne aujourd'hui des cours particuliers adaptés au milieu de l'entreprise.**



## Proverbes, dictons, comparaisons stéréotypées de Macédoine

### Sagesse populaire de l'Europe Balkanique



ISBN 978-2-7163-1379-7 / 16 x 24 cm / 516 pages / 26,35 € / Broché

**Jordanka Foulon-Hristova**

Le titre de cet ouvrage « Proverbes de Macédoine » a été choisi pour présenter les proverbes qui existent, circulent et sont utilisés par ses habitants. Ils sont exprimés dans la langue officielle du pays : le macédonien. Cet ouvrage a nécessité plusieurs années de travail. Il est le résultat d'une recherche faite à partir de cinq recueils publiés après la dernière Guerre mondiale dans leur pays d'origine : la Macédoine.

**Jordanka Foulon-Hristova, a été responsable de l'enseignement du macédonien à l'INALCO (Institut National des Langues et Civilisations Orientales à Paris).**



## Dictionnaire de l'argot moderne

ISBN 978-2-7163-1073-4 / 13,5 x 21 cm / 192 pages / 15,15 € / Broché



**Géo Sandry et Marcel Carrère**

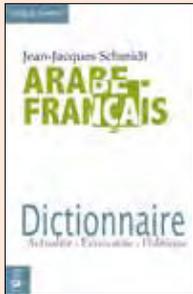
Dictionnaire de 8 000 mots d'argot classés par ordre alphabétique.

Huit mille vocables environ, choisis parmi les expressions les plus couramment employées sur le pavé. Un dictionnaire poétique et cocasse, qui évoque aussi une longue promenade dans le Paris d'Arletty.

20<sup>e</sup>  
édition

## Jean-Jacques Schmidt

Né d'un père français et d'une mère marocaine, Jean-Jacques Schmidt s'est très vite intéressé à la langue et à la culture arabes. Après des études littéraires et un passage par l'école des langues orientales et la Sorbonne, il a décidé de se consacrer à une tâche difficile mais passionnante, celle de mettre la langue et la culture arabe à la portée du plus grand nombre de lecteurs, par la réalisation de guides et de méthodes permettant aux francophones d'apprendre l'arabe.



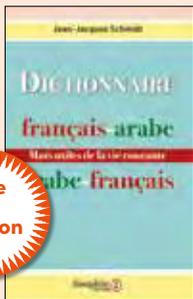
### Dictionnaire Arabe/Français (volume I) Actualité - Économie - Politique



ISBN 978-2-7163-1362-9 / 13,5 x 21 cm / 800 pages / 26,35 € / Broché

Ce dictionnaire est le complément de l'« Arabe Français, mots utiles de la vie courante ». Celui-ci est détaillé, facile d'utilisation sur le monde économique, politique et l'actualité :

- Ordre alphabétique pur adopté pour l'arabe,
- Accessible à tous, quel que soit le niveau de connaissance de la terminologie arabe moderne, en particulier celle véhiculée par le monde contemporain, la presse et l'audiovisuel,
- Suit l'évolution de plus en plus rapide des mots et des expressions dans les deux langues,
- La transcription phonétique des termes arabes rend accessible la langue aux francophones.



11<sup>e</sup>  
édition

### Dictionnaire Français-Arabe/Arabe-Français Mots utiles de la vie courante



ISBN 978-2-7163-1030-7 / 13,5 x 21 cm / 390 pages / 21,70 € / Broché

Dictionnaire Français/Arabe - Arabe/Français pour tous ceux qui veulent maîtriser la langue arabe et veulent affiner leur connaissance de celle-ci en apprenant les mots courants. Classement alphabétique et phonétique pour les deux langues.



3<sup>e</sup>  
édition

### Les plus beaux prénoms du Maghreb Avec l'étymologie des prénoms français correspondants



ISBN 978-2-7163-1350-6 / 16 x 24 cm / 368 pages / 22,30 € / Broché

#### Jean-Jacques Salvétat et Abdelghani Belhamdi

Ce dictionnaire est là pour dérouler une multitude de prénoms, qui sont autant de signes d'affection et de signes du destin. Ainsi, Hakim signifie « le sage », Kamel « le parfait », Djazila « la prudente », et Naïma « pleine de grâce ». Bien sûr, le plus souvent, ces qualifications renvoient aux paroles du Coran et aux qualités du fidèle musulman, mais on les trouve aussi dans l'Histoire et dans les « Mille et une Nuits ». Tous les secrets de ces splendides prénoms sont dans un ouvrage riche et plein de poésie.

# CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

© pixarno - AdobeStock : p. 4 ; © Jérémy Bouffier : 54, 66, 86, 98, 110 ;  
© Éditions du Dauphin : toutes les autres

## INDEX DES TITRES

5 minutes de retard 57  
12 clés pour comprendre le monde asiatique 88  
30 médicaments les plus vendus  
sans ordonnance (Les) 40  
50 idées pour nourrir et loger les animaux  
du jardin 108  
101 aliments et boissons 19  
101 « bobos » expliqués 18  
120 réponses d'un médecin de terrain  
aux pathologies d'aujourd'hui 33  
144 facettes du zodiaque (tome 1) 80  
144 facettes du zodiaque (tome 2) (Les) 80  
250 réponses de l'herboriste (Les) 15  
œil de Buñuel (l') 94

### A

Alchimie du bien-être (L') 20  
Alchimie et imagination active 60  
Alchimie, introduction à la psychologie  
et au symbolisme 62  
À l'écoute de l'Ange 75  
Alicaments (Les) 28  
Alimentation, un renfort indispensable  
contre le cancer (L') 36  
Aliments qui entretiennent (Les) 27  
Âme et archétypes 62  
Amharique express 111  
Âne d'or, interprétation du conte d'Apulée  
(L') 62  
Animus et l'anima dans les contes de fées  
(L') 62  
Anorexie, boulimie 34  
Apéritifs et digestifs naturels 29  
Apocalypse de Saint Jean (L') 72  
Arabe express 111  
Archétype de l'Apocalypse (L') 62  
Arménien express 111  
Astrologie chinoise authentique 79  
Astrologie chinoise (L') 77  
Astrologie de l'Amour (L') 77  
Astrologie sacrée selon l'enseignement  
du Maître Tibétain D. K. (L') 81  
Attention ! Un bonheur peut en cacher  
un autre 55  
Au-delà du silence 53  
Au diable la vieille ! 52  
Au fil de nuits, au fil des jours 62  
Aurora Consurgens 62  
Aurore occidentale (L') 62  
Australien express 111  
Autisme et équithérapie 53  
Aux sources du Yoga 71  
Aymara express 111

### B

Bicarbonate à tout faire 99  
Bien dormir 38  
Bienfaits de la lumière sur votre santé (Les) 16  
Bien nourrir son cerveau 28  
Bien nourrir son enfant, c'est possible ! 106  
Bioélectronique pratique (La) 43  
Bonheur est dans le pot (Le) 109  
Bouddhisme et l'art de la psychothérapie (Le)  
62  
Bulgare express 111

### C

Cent fleurs du Tao (les) 72  
C. G. Jung et la voie des profondeurs 62  
Champignons comestibles (Les) 37  
Chanter et parler avec tout son corps 45  
Chat et son caractère (Mon) 109  
Chien et son caractère (Mon) 109  
Chinois express 111  
Chroniques de la vie libérée 63  
Chuuut... 50  
Cinghalais express 111  
Citrons à tout faire 99  
Clés de votre bien-être par l'alimentation  
(Les) 28  
Clés du bien vieillir (les) 51  
Côlon, notre 2<sup>e</sup> cerveau (Le) 34  
Comment décoder et utiliser  
le langage du corps au quotidien 59  
Comment éviter le burn-out ? 38  
Comment voir et influencer votre futur  
avec les tarots 81  
Communiquer avec l'âme des maisons 67  
Comprendre et traiter l'arthrose et l'arthrite  
32  
Consolation d'Isaïe (La) 62  
Contrôler son diabète et mener une vie  
active 34  
Coran teint 62  
Coréen express 111  
Corps humain (Le) 16  
Courants vitaux et nutripuncture 44  
Crimes sous tranquillisants 89  
Croate express 111  
Cuisine indienne facile (La) 22, 25

### D

Danois express 112  
Dauphin, ce médecin de l'âme (Le) 44  
De Dieu aux dieux 63  
Délivrance dans les contes de fées (La) 60  
Demi-siècle d'accélérateurs de particules (Un)

Devenez votre propre naturopathe 13  
Dictionnaire Arabe/Français 115  
dictionnaire à tout faire anticrise (Le) 101  
dictionnaire à tout faire des épices (Le) 103  
dictionnaire à tout faire des huiles (Le) 103  
dictionnaire à tout faire des sels (Le) 103  
Dictionnaire à tout faire du jardin (Le) 102,  
109  
Dictionnaire à tout faire du riz 102  
dictionnaire à tout faire (LE) 101  
Dictionnaire complet d'aromathérapie 12  
Dictionnaire complet des Hydrolats  
et eaux florales 12  
Dictionnaire complet des plantes  
médicinales 12  
Dictionnaire de l'argot moderne 114  
Dictionnaire de Médecine Énergétique  
Chinoise 18  
Dictionnaire Français-Arabe/Arabe-Français  
115  
Diététique ayurvédique (La) 5  
Diététique chinoise (La) 29  
Dimension psychologique de la maladie (La) 59  
Dites-le aux femmes enceintes 107  
Double astrologie (la) 77  
Druidisme au quotidien (Le) 70

### E

Échos de lumière 75  
Éducation prénatale naturelle (L') 107  
Élixirs floraux de Viviane (Les) 13  
Éloge du saucisson 91  
Énergie de l'invisible (L') 76  
Énergies du mal (Les) 64  
Enfants des ogres (Les) 89  
Enfants et l'allergie au lait de vache (Les) 107  
Entretiens 62  
Entretiens avec de grands compositeurs 94  
Entretiens avec mon ange 67  
Équilibre du bassin (L') 16  
Espagnol express 112  
Esperanto express 112  
étoiles et des pierres (Des) 62  
Être bien dans ses pieds avec l'ismakogie 46  
Et si le remède était en vous ? 6  
Everything you never learnt about English  
114  
Extra-terrestres - 60 témoignages 85

**F**

Facettes de l'âme ou la fusion entre l'esprit et la matière (Les) 65  
 Fatigué ? Fibromyalgie ou syndrome de fatigue chronique ? 35  
 Femme dans les contes de fées (La) 61  
 Feng Shui 97  
 Fêtes et rituels du druidisme 70  
 Fils de lumière 74  
 Finnois express 112  
 fromage frais fermier, le petit-lait et le babeurre (Le) 30  
 Fumée, poussière et pollution 97

**G**

Glandes endocrines (Les) 39  
 Grand recueil des chansons et textes drolatiques de salle de garde 91  
 Grands maîtres spirituels du Kriya Yoga (Les) 68  
 Grand voyage de la conscience (Le) 84  
 Grec express 112  
 Groenlandais express 112  
 Groenland, terre des Inuits 113  
 Guide de méditation 50  
 Guide pratique de survie en mer 42  
 Guide pratique de survie en montagne 42  
 Guide pratique des zoonoses alimentaires (Le) 108  
 Guide pratique du sourcier 83

**H**

Halte aux effets électromagnétiques 43  
 Hindi express 112  
 Histoire de la chirurgie (L') 90  
 Histoire des maisons closes 94  
 Histoire du jouet 90  
 Hollandais express 112  
 Homéopathie, les preuves par les faits 14  
 Hongrois express 112  
 Huile de Calophylle Inophylle (L') 11  
 Huiles Essentielles, médecine d'avenir (Les) 13

**I**

Imagination active, imagination musicale 62  
 Individuation dans les contes de fées (L') 62  
 Initiation à la prière juive 70  
 Initiatrice (L') 73  
 Interactions médicamenteuses (Les) 40  
 interprétation des contes de fées (L') 61  
 Iran, d'hier et d'aujourd'hui (L') 95  
 Islandais express 112  
 Itinéraire d'un Yogi 68

**J**

J'accompagne mon enfant, mon ado 105  
 Japonais express 112  
 Jardin de la reine (le) 62  
 J'écoute donc tu es 56  
 Je veux être un jeune centenaire ! 52  
 Jung, sa vie et son œuvre 62

**K**

Khmer express 112  
 Konya ou la danse cosmique 74  
 Kriya Yoga 69

**L**

Lait fermenté, kéfirs de lait et de fruits 30  
 Lao express 112  
 Lettres de Rûmî 74  
 Lettres-nombres (Les) 80  
 Libérez-vous de vos conflits intérieurs 45  
 Livre santé des bols chinois (Le) 17, 24  
 Livre santé des épices (Le) 22, 24  
 Louise Michel 95  
 Lumière sort des ténèbres (La) 62

**M**

Ma boîte à pharmacie naturelle 10  
 Macédonien express 112  
 Ma détox pas à pas 26  
 Maghreb dans son contexte international (Le) 88  
 Maladie d'Alzheimer (La) 35  
 Manger mieux c'est choisir ses aliments 27  
 Manger rouge pour rester vert 28  
 Manuel d'auto-réflexologie 8  
 Marche, un mouvement vital pour votre santé (La) 7  
 Médecine chinoise expliquée à tous (La) 5  
 Médecine chinoise (La) 19  
 Médecine préventive au secours de votre santé (La) 41  
 Médecine tibétaine (La) 6  
 Méditation Ajikan (La) 50, 72  
 Mère dans les contes de fées (La) 62  
 Miel et l'abeille (Le) 108  
 Mieux lire et comprendre vos analyses biologiques 41  
 Mieux vivre la thérapie du cancer 36  
 Mincir avec la méthode Anti-âge 51  
 Modèles archétypiques dans les contes de fées (Les) 62  
 Monde intérieur de l'enfance (Le) 65  
 Mon enfant, ses préoccupations sont les miennes 106  
 Mongol express 112  
 Mongolie de Gengis Khan à aujourd'hui (La) 89  
 Mystères de la Bible (Les) 73  
 Mystique de la terre 62  
 Mythes de création (Les) 62

**N**

Naturo-végane 26  
 Ne me parlez plus de régimes ! 27  
 Nombre et temps 62  
 Notre vie quotidienne 18  
 Nouvelles Médecines Anti-âge 51

**O**

Observations et présences lumineuses 85  
 Ombre et le mal dans les contes de fées (L') 60  
 Oracle Belline : 2756 conseils pour gérer votre quotidien 78  
 Oracle Belline - Faire les bons choix 78  
 Oracle Belline - Manuel pratique de base 78  
 Oracle Belline : prenez en main les 12 secteurs de votre vie 79  
 Origines et pratiques des anciens tradithérapeutes 83

**P**

Paroles de sagesse 69  
 Passeurs d'âmes (Les) 75  
 Passion de Perpétue (la) 61  
 Pèlerinage au Mont Athos 74  
 Perdre son ventre grâce au régime sans gluten 26  
 Péril nucléaire et transformation de l'homme 63  
 Persan express 113  
 Personnalités invivables (Les) 59  
 Petitcollin 92  
 Petite histoire de la Roumanie 95  
 Pharmacie ayurvédique (Ma petite) 10, 21  
 Planète blanche (la) 87  
 Plus beaux prénoms du Maghreb (Les) 115  
 Polonais express 113  
 Portugais express 113  
 Poupées de Modes & Travaux (Les) 93  
 Poupées et bébés en celluloïd 92  
 Poupées Raynal (Les) 92  
 Poupées signées Limoges (Des) 93  
 Pourquoi je suis chrétienne 73  
 Pouvoir caché des arbres (Le) 105  
 Pouvoir des guérisseurs (Le) 83  
 Prêt à réaliser votre rêve ? 57  
 Prévenir et guérir par le yoga 8  
 Princesse chatte (La) 62  
 Protéines végétales dans tous leurs états (Les) 29  
 Proverbes, dictons, comparaisons stéréotypés de Macédoine 114  
 Puissance de l'optimisme (La) 55  
 Puissance du toucher (La) 42  
 Pulsions vitales & relations humaines 44

**Q**

Qi Gong (Le) 19, 47  
 Quand le rêve dessine un chemin 62  
 Quête du sens (La) 62  
 Qui veut aller bien ménage sa posture 47

**R**

Racines de nos maladies (Les) 31  
 Radiesthésie au service de votre santé (La) 84  
 Réalité du monde intérieur 62  
 Récupération & recyclage à tout faire 100  
 Réentendre... Enfin 42  
 Réflexologie plantaire (La) 16  
 Renaître du stress par le yoga et l'ayurvédica 20, 39, 49  
 Rencontre avec le Soi 62  
 Rencontres avec l'âme 65  
 Renforcer votre système immunitaire 41  
 Respirez, 20 respirations pour vous sentir bien 48  
 Restez jeune avec l'ismakogie 46  
 Réussir à guérir 36  
 Rêves d'hier et d'aujourd'hui 61  
 Rêves et la mort (Les) 62  
 Rêves et la vie (Les) 63  
 Ronflement, apnées du sommeil, dormez enfin tranquilles 38  
 Rosaire des philosophes (Le) 62  
 Roumain express 113  
 Russe express 113

**S**

Santé cellulaire (La) 43  
 Santé entre vos mains (La) 21  
 Santé et performances sportives 27  
 Santé sacrifiée au culte de la croissance et du profit (La) 87  
 Savoir bien choisir et acheter 103  
 Savons noirs à tout faire 102  
 Savorgan de Brazza 96  
 Secret de la guérison (Le) 56  
 Secrets des micro-algues (Les) 23, 97  
 Secret des peuples sans cancer (Le) 33  
 Secrets des plantes médicinales 14  
 Secrets d'une herboriste 15  
 Secrets d'une magnétiseuse 82  
 Secrets du régime crétois (Les) 25  
 Se guérir par le pardon 55  
 Seniors et le sexe (Les) 52  
 Se soigner sans antibiotiques, c'est possible ! 11  
 S'exprimer et devenir soi 53  
 Spiruline 23  
 Stop à l'infarctus 36  
 Sucres et les édulcorants (Les) 25  
 Suedois express 113  
 Sur le chemin du Bouddha 71  
 Swahili express 113  
 Symbolisme des animaux (Le) 62  
 Syndrome de Lyme (Le) 31

**T**

Taches (Les) 104  
 Tagalog express 113  
 Tahitien express 113  
 Tao Te King 62  
 Taras Chevtchenko 96  
 Tarot de Marseille (Le) 79  
 Tarot initiatique à la pratique du tarot 81  
 Tchèque express 113  
 Techniques d'Ayurvêda pour le bien-être des enfants et des jeunes mamans 20, 107  
 Techniques d'Ayurvêda pour votre bien-être quotidien 20  
 Thaï express 113  
 Thé (Le) 104  
 Toute-puissance est en vous (La) 56  
 Tout savoir sur les virus et y faire face 37  
 Travail des rêves en psychothérapie analytique jungienne (Le) 64  
 Travail initiatique avec les contes 64  
 Trois pommes d'or (Les) 62  
 Troubles de la thyroïde (Les) 32  
 Turc express 113

**V**

Vaincre 20 maladies chroniques par l'hydrotomie 7  
 Vécu de la transe (Le) 85  
 Végano-sceptique 87

Ventouses en médecine chinoise traditionnelle (Les) 17  
 Verger chimique, interprétation du conte d'Apulée (Le) 62  
 Victoire sur vos problèmes 57  
 Vie de Paramahansa Hariharananda 68  
 Vies antérieures et le karma (Les) 76  
 Vietnamien express 113  
 Vinaigres à tout faire 102  
 Virus (Les) 37  
 Vivre avec la dépression 58  
 Vivre avec ou sans stress 39  
 Vivre ses émotions ou l'intelligence émotionnelle pour tous 59  
 Voie de la transformation (La) 62  
 Voie des rêves (La) 62  
 Votre essentiel du Yoga 49  
 Votre guide des Huiles Essentielles au quotidien 11  
 Vous et votre aura 76

**Y**

Yoga du visage ou cirsan-kriya 48  
 Yoga et estime de soi 48  
 Yoga originel (Le) 68  
 Yoga & Pilates en famille 9  
 Yoga pour chaque dos (Un) 9

## INDEX DES AUTEURS

**A**

Abell Arthur 94  
 Addington Jack Ensign 56, 73  
 Addington Jack et Cornélia 56  
 Aguilera-Aymard Evelyne 105  
 Albaret Jean-Claude 43  
 Andreani Girardin Ch. 31, 87  
 Andrés E. 72  
 Anhoury Pierre 51  
 Arod Elke 31

**B**

Baar Mariyet (de) 46  
 Bailes Frederick W. 55  
 Barrellier Olivier 105  
 Bassano di Tuffilo Simona 97  
 Bataille Érik 113  
 Batisse John Paul 114  
 Beaufort Thierry 105  
 Belais Serge 109  
 Belhamdi Abdelghani 115  
 Bergerac Olivia (de) 44  
 Bertin Marie-Andrée 106  
 Bertin Sylvie 13, 26  
 Bertin Yves 11  
 Bertrand-Perrin Annie 97  
 Bessou Ghislaine 47  
 Bidard de la Noë Aude 106  
 Biès Jean 73

Birkhäuser-Oeri Sibylle 62

Bodin Luc 28, 35, 36, 41  
 Bottaccioli Francesco 41  
 Bouchet Alain 84  
 Bouchet Claudie 84  
 Bounine Nicolas 16  
 Brun Jacky 45  
 Buchy Annick 93  
 Burigana Fabio 43

**C**

Campagnac-Morette Ch. 8, 48  
 Carrère Marcel 114  
 Cesarman Fernando 94  
 Chauveau Élisabeth 92, 93  
 Chauveau Marc 42  
 Chazaud Jean (du) 39  
 Chiumiento Antonio 85  
 Choukroun Pierre-Louis 90, 91  
 Colas Claude 34  
 Colas Rachel 57, 59  
 Colonna Marie-Laure 65  
 Conrad Jean-Yves 95  
 Courchinoux-Chaumeil Bernard 55  
 Courtial Jean-Pierre 53  
 Craig Mary 53  
 Cuomo Cristina 7, 44  
 Cutting Derrick 36

**D**

Dapoigny Laurent 109  
 Deconchat Élisabeth 93  
 Declercq Huguette 9  
 Delage Stéphane 27  
 Dell'aglio Antonio 43  
 Dellière Marc 14, 39  
 Delsol Paula 108  
 Demey Marie-Hélène 107  
 Despeisse-Lainé Aline 8  
 Dick Martine 75, 82, 83  
 Donatini Bruno 37  
 Dubel Corinne 34  
 Ducasse Anne 18, 19  
 Duclos Anne 28  
 Dufour Bernard 45

**E**

Edinger Edward 62

**F**

Fleury Rodet Francine 29  
 Fontenelle Tetyana 30  
 Fortier André 71  
 Foulon-Hristova Jordanka 114  
 Fournier Joël 17  
 Frère Jean 74  
 Fox Charles 34

**G**

Galiane 89  
 Garai Indrajit 5, 10, 20, 39, 49  
 Garcia Massagué M. 94  
 Gauthier Geneviève 53  
 Gevaudan Philippe 108  
 Giral-Gonzalez José 43  
 Grover Gupta Kirane 22, 25  
 Guez Bernard 7

**H**

Hannah Barbara 65  
 Hardy Christine 81, 85  
 Hariharananda Paramahansa 69  
 Haumonté Bertrand 56  
 Hobert Ingfried 6  
 Houdret Jean-Claude 28  
 Hourlier Maryline 11, 38  
 Hubert Lucie 14

**I**

Imbert G.-Alexandre 89

**J**

Jakolska Anna 59  
 Jamard-Lacroix Élyane 93  
 Jasmin Claude 87  
 Johnstone Matthew 50, 58  
 Johnstone Ainsley 58

Joyeux Henri 65  
Jung C. G. 62

## **K**

Kabiri-Dautricourt F. 95  
Kamami Yves-Victor 26, 38, 51  
Kawai Hayao 62  
Kilvert Anne 34  
Klea 80, 81

## **L**

Labigne Christophe 5, 19, 29  
Labouret Pascal 16, 26  
Lacroix Yvan 90  
Lakhdari Patrice 17  
Lamboley Denis 47, 50  
Lauzon Roland 25  
Le Bihan Anne-Claire 26  
Leborgne Gérard 33  
Leininger Molinier Gill-Eric 49  
Le Moullec Viviane 13, 70, 78, 79  
Lesœurs Guy 59  
Lopez Véronique 106

## **M**

Malandain Stéphane 91  
Maran René 96  
Marchesi Fabio 16  
Marin Pierre 96  
Martin Geneviève 22, 24  
Masri Barbara 45  
Mattig Miranda 9

Mercier Candice 67  
Merlevede Patrick 57, 59  
Messner Folkner 6  
Michel Louise 95  
Milbert Béatrice 14  
Mollier Jean-Michel 49, 72  
Montanari Stefano 97  
Montangon Gh. (de) 73, 84  
Moore Arden 109  
Mourgliia Odile 53  
Moyon Alina 40  
Muller-Bohard Sandrine 76  
Mulot Marie-Antoinette 15, 29

## **N**

Ngoc-Rao Nguyen 79  
Nuham Philippe 42

## **O**

Oftring Bärbel 108  
Olivier René 43  
Ostrom Joseph 76  
Ouaknine Léon 51

## **P**

Perrot Étienne 62, 63  
Peyret Inès 52, 91, 99, 104, 105,  
106, 107, 108, 109  
Pourtalet Georges 34  
Prajñananda Paramahansa 68  
Prietzl Yrsa 10

## **Q**

Quéro Brigitte 67, 75

## **R**

Rault Pierre-Étienne 87  
Raynaud Florence 11, 11, 40  
Riboulet Monique 99  
Rigaill Philippe 41  
Rio Bernard 108  
Rodet Jean-Claude 25, 29, 40  
Roussel Méлина 26  
Rûmî Djalâl-Od-Dîn 74

## **S**

Salvetat Jean-Jacques 115  
Samori Jean-Marie 37  
Sandry Géo 114  
Sanjuan Marie 62  
Schmidt Jean-Jacques 115  
Senninger Franck 26  
Soustre Bruno 17, 24

## **T**

Terki Nadia 105  
Tourniac Jean 70  
Triscari Joseph 55  
Tseu Lao 62  
Tuvi Pierre 88, 89

## **V**

Vaissière Bertrand (de la) 64  
Varenne Jean 71

Véret Patrick 43  
Verma Vinod 10, 21  
Vidal Jean-Louis 23, 43, 97  
Vitray-Meyerovitch E. (de) 74  
Von Franz M.-Louise 60, 61, 62  
Vora Devandra 21

## **W**

Waters Lilian (de) 58  
White Suzanne 77  
Wickes Frances G. 65  
Wiedemann Hildegard 64  
Willem Jean-Pierre 13, 25, 32, 33,  
37, 52  
Williamson Jan 16

## **Y-Z**

Yamakasi Taiko 50, 72  
Yong Byun Ky 72  
Zabuski Maurizio 59  
Zahalka Jean-Philippe 12  
Zanardi Anna 59  
Zimbacca Marie-Claire 42  
Zrihen Pascale 34

# dauphin ÉDITIONS



Éditeur indépendant depuis 1935

43-45, rue de la Tombe-Issoire  
75014 Paris  
Tél. : 01 43 27 79 00  
Fax : 01 43 27 76 31  
contact@editionsdudauphin.com

Rejoignez-nous sur     **YouTube**  
et sur [www.editionsdudauphin.com](http://www.editionsdudauphin.com)



## DIFFUSION / DISTRIBUTION

### → Diffusion CDE

26 rue de Condé  
75006 PARIS  
Tél. : 01 44 41 19 19  
Fax : 01 44 41 19 14  
standard@cde.fr

### → Distribution SODIS

128 Avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny  
BP 142  
77400 LAGNY  
Service des commandes :  
Tél. : 01 60 07 82 99  
Fax : 01 64 30 32 27  
saisie@sodis.fr

### → Comptoir de vente Région Parisienne

SALLE DES VENTES IVRY DISTRIBUTION  
IMMEUBLE PARYSEINE  
11 rue Moïse  
94200 IVRY-SUR-SEINE  
Tél. : 01 49 59 10 00

### → Dépôt Sud-Ouest

COMPTOIR DU LIVRE / POULAIN  
10 Bis Boulevard de l'Europe  
BP 9  
31122 PORTET SUR GARONNE Cedex  
Service commandes :  
Tél. : 08 92 25 90 07  
Fax : 05 61 72 47 73

### → Diffusion Belgique et Luxembourg

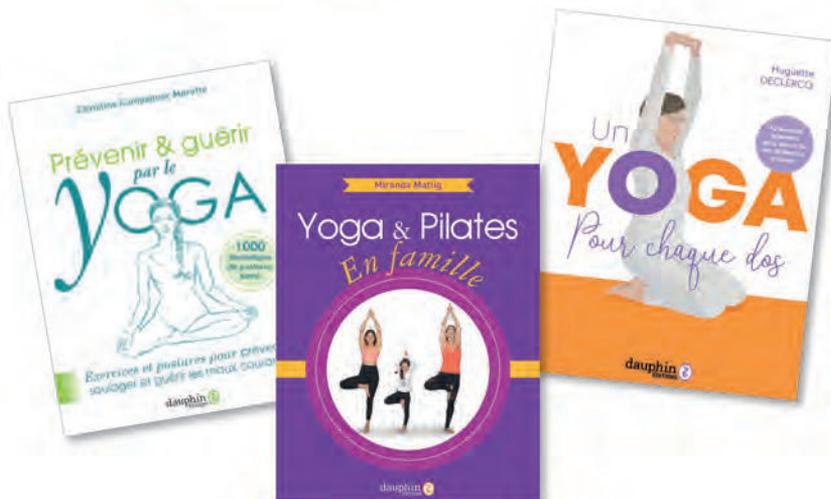
Diffusion Nord-Sud  
Zone Industrielle Wauthier-Braine  
Parc Industriel 18 - 1440 Wauthier-Braine  
BELGIQUE  
Tél.: 0032 2 343 10 13

### → Diffusion et distribution Canada

SOCADIS  
420 Rue Stinson  
Saint-Laurent  
H4N3L7 QUEBEC  
CANADA  
Tél. : 001 514 331 33 00  
Fax : 001 514 745 32 82

### → Diffusion et distribution Suisse

TRANSAT / SERVIDIS  
Chemin des Chalets  
CH - 1279 Chavannes-de-Bogis  
Tél. : 00 41 22/960 96 25  
Fax : 00 41 22/776 63 64  
afardel@servidis.ch



978-2-7163-1771-9  
Gratuit