

SANTÉ À LIRE

La santé... par la connaissance



En finir avec les idées reçues

Dans son *Dictionnaire des idées reçues*, Gustave Flaubert écrivait : « Hoquet : Pour le guérir, une clef dans le dos ou une peur. » Plus de cent ans après, la littérature scientifique

médicale confirme : la peur est bien un moyen de faire passer le hoquet.

Mais combien de ces idées communes ont un fondement scientifique ? Démêler le vrai du faux : tel est l'objectif de Jacques Belghiti, professeur de médecine, et Annette Vezin, journaliste et curieuse professionnelle, dans un livre qui met à l'épreuve des données de la recherche plus de 200 idées reçues. En apportant des réponses à des questions sérieuses comme légères, *Tant qu'on a la santé* permet de rire de ses fausses croyances... puisque le rire est bon pour la santé !

« *Tant qu'on a la santé* » d'Annette Vezin et du Pr Jacques Belghiti, Fayard, 304 pages, 19 €.

Se soigner avec l'Ayurvéda

Vous souffrez de problèmes de santé, de poids, de dépendances, de troubles du sommeil, de baisse de tonus ou d'anxiété ? Pour l'ayurvéda, la médecine indienne, nous pouvons guérir de la majorité de nos déséquilibres en suivant un régime et des exercices adaptés. Il est possible de la faire circuler en nous et d'inverser le processus de la maladie et de la vieillesse. Les résultats de cette médecine globale sont spectaculaires. « *Santé parfaite* » propose un programme complet pour enfin rétablir l'harmonie entre son corps et son esprit. Voici la version « Poche » du best-seller de Deepak Chopra.

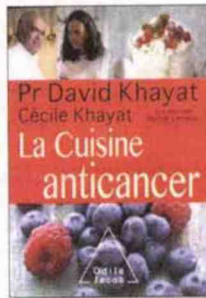
« *Santé parfaite* » de Deepak Chopra, J'ai Lu, 474 pages, 7,80 €.



Nutrition « anti cancer »

Une cuisine gourmande, savoureuse et « anti cancer », tel est le projet du nouveau livre du professeur David Khayat. Bien manger pour mettre toutes les chances de votre côté et limiter le risque de cancer. Vous découvrirez avec ce livre qu'il est possible de faire bon pour le goût et pour la santé en même temps !

« *La Cuisine anticancer* » du Pr David Khayat, Odile Jacob, 400 pages, 24,90 €.



La médecine de demain

Vous souhaitez comprendre d'une manière scientifique les mécanismes qui entrent en jeu dans votre quête de « bonne santé » ?

Entre neurosciences et physique quantique, sagesse ancestrale et arts de guérison traditionnels, cet ouvrage vous dévoile comment restaurer votre connexion corps-esprit. Grâce à des outils pratiques, vous pourrez améliorer et augmenter votre potentiel physique, mental et spirituel. L'auteur nous explique la physique de nos pensées et de nos émotions, et nous présente toutes les techniques scientifiques révolutionnaires qui feront partie de la médecine de demain.

« *Les nouvelles sciences de la santé : Les avancées scientifiques qui vont tout changer* » du Pr Denis Bédat, Guy Trédaniel éditeur, 224 pages, 19,90 €.



Précieuses huiles de santé

Grâce à ce guide pratique, bénéficiez de formules ultra-efficaces et de recommandations personnalisées, pour une réponse rapide et adaptée aux besoins de toute la famille. Françoise Couic-Marinier, pharmacienne expérimentée et aromathérapeute, vous apprend à utiliser les huiles essentielles et vous donne les remèdes pour traiter 101 maux du quotidien. Un très bon livre à avoir dans sa bibliothèque.

« *Se soigner avec les huiles essentielles* » de Françoise Couic-Marinier, Solar, 160 pages, 6,90 €.

Et si on mangeait cru ?

Depuis son origine, l'homme est crudivore et toutes ses capacités sensorielles (olfaction, gustation et digestion) ont évolué de concert avec cette réalité pendant des millions d'années. Mais nous vivons aujourd'hui dans un monde culinaire qui trompe nos sens et nous laisse désarmés face aux problèmes de santé engendrés par ce mode alimentaire. Des dizaines de publications scientifiques de par le monde l'attestent : le cru est bon pour la santé et la transformation des aliments est souvent néfaste.

« *L'éloge du cru : Comment réconcilier alimentation et santé* » de Dominique Guyaux, Editions Médicis, 286 pages, 20 €.

