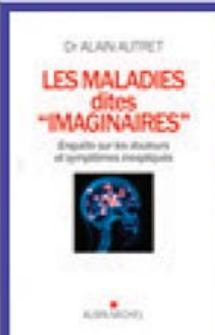




Enquête sur les symptômes inexplicables



De l'hystérie d'autrefois aux douleurs et maladies étranges d'aujourd'hui (spasmodie, fibromyalgie, fatigue chronique...), l'expression d'une souffrance par le corps a toujours mis en échec la médecine et continue de former le plus grand contingent des consultations. Les symptômes sont bien réels (« imaginaires » est bien sûr écrit avec des guillemets dans le titre du livre) mais les bilans de santé sont normaux. D'où vient ce mystère ? Professeur émérite de neurologie, le Dr Alain Autret a mené l'enquête et il nous livre une synthèse critique des connaissances actuelles (médecine, neurosciences, psychologie, psychanalyse). Il montre que l'expression d'un mal-être par des symptômes résulte souvent d'une prédisposition acquise dans l'enfance, une sorte d'adaptation du cerveau. Ultérieurement, ces symptômes seront une façon de réagir à un stress, une sorte d'appel, au même titre que les autres manifestations d'anxiété. L'issue consiste à comprendre ce qui se joue, gérer le stress, s'investir dans des activités récréatives pour retrouver un bon fonctionnement cérébral et renouer avec le plaisir de vivre.

Les maladies dites « imaginaires »

DR ALAIN AUTRET
(Éditions Albin Michel)



Le bouquin du mois

L'infécondité, pas une fatalité



La médecine occidentale avait dit à Réjane Éreau qu'elle n'aurait jamais d'enfant. Huit mois plus tard, elle était enceinte... Comment expliquer ce miracle ? Au fil des pages, l'auteure, journaliste de profession, raconte son parcours d'ancienne femme inféconde devenue mère. Un récit captivant ponctué de rencontres avec des femmes de tous horizons, mais aussi avec des spécialistes de la naissance et de la fertilité, des psychothérapeutes, des maîtres spirituels, des praticiens d'approches alternatives (Ayurvéda, hypnose, méditation, chamanisme...). Son odyssée au cœur de la maternité et de ses mystères témoigne combien la conception d'un bébé relève de l'intime et de l'intériorité.

Un bébé, enfin !

RÉJANE ÉREAU
Éditions Guy Trédaniel

Aroma-cancérologie



Ce livre aborde l'intérêt de l'aromathérapie dans la prise en charge du cancer. Les quintessences de plantes permettent de diminuer les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie, améliorent la qualité de vie des malades, mais stimulent également les défenses immunitaires et préservent les cellules saines des traitements allopathiques. L'auteur y présente notamment une étude rétrospective sur plus de trois mille patients cancéreux ayant reçu des huiles essentielles en complément des soins conventionnels, recherche suggérant un taux de survie plus important chez les malades ayant bénéficié d'un accompagnement aromatique.

Huiles essentielles et cancer

DR ANNE-MARIE GIRAUD
Éditions Quintessence

Se réaliser par la confiance



Formateur en communication et concepteur de la méthode *Haute Qualité Relationnelle*, l'auteur développe ici l'importance de la confiance en soi pour réussir sa vie. La Pleine Confiance repose sur cinq piliers édifiés grâce aux apports des sciences comportementales et de la psychologie positive. En proposant des outils concrets pour acquérir un sentiment optimal de confiance, l'auteur encourage le lecteur à quitter la zone de confort pour la zone de progrès et à impulser un nécessaire changement pour se réaliser pleinement. Cette méthode simple s'appuie sur des exercices à pratiquer du matin au soir sous la forme du défi des 101 jours. Plusieurs questionnaires permettent d'évaluer son évolution.

Dites oui à la pleine confiance

CHRISTOPHE MÉDIÇ
Éditions Dangles

(Se) soigner avec les mains



Françoise Brion est kinésologue, Luc Tonnerre pratique les soins énergétiques et Francis Bourgeois est un ostéopathe à la retraite qui se consacre désormais à la formation. Ces trois professionnels ont uni leur expérience et leur savoir-faire afin d'élaborer une méthode manuelle globale et originale mariant les aspects physique, émotionnel et énergétique. Cette synthèse de trois approches est conçue à usage des thérapeutes et des particuliers. Grâce à des exercices simples expliqués en photos, le lecteur apprendra donc à exercer ces soins (sur autrui, mais aussi sur lui-même) sans avoir à passer par un long et difficile apprentissage.

Soins manuels pour tous

FRANCIS BOURGOIS - FRANÇOISE BRION - LUC TONNERRE
Éditions Bussière

Solution aux maux de ventre



Les Fodmap, ce sont tous les sucres difficiles à digérer et qui abondent dans l'alimentation moderne (blé, lait, soja, certains fruits et légumes, édulcorants...). Chez les personnes sujettes aux maux de ventre et souffrant de côlon irritable, les recherches récentes montrent qu'un régime pauvre en Fodmap procure très fréquemment un soulagement. Ce programme peut également bénéficier aux personnes cœliaques et aux patients atteints de maladies inflammatoires de l'intestin. Ce guide de cuisine propose 3 semaines de menus en 100 recettes et il est assorti de deux « bonus » : l'accès gratuit aux infos d'un site dédié et le soutien d'une diététicienne via un groupe Facebook privé.

La Solution Fodmap

CINZIA CUNEO
Éditions Thierry Souccar

L'acupuncture précisément



Illustré par des planches anatomiques d'une grande clarté, cet ouvrage rigoureux est un atlas des points d'acupuncture mis en perspective avec les structures musculaires et squelettiques du corps. La première partie du livre se consacre aux différentes méthodes de traitement (doigts et aiguilles, mais aussi ventouses, aimants et onguents), la deuxième étudie chacun des 348 points classés par méridiens, sans oublier ceux situés en marge des canaux énergétiques selon la médecine chinoise.

Code de classement, noms et caractères chinois, définitions et indications, localisation, tout y est. Un outil précieux pour ceux qui cherchent un manuel sérieux, précis et à la présentation agréable.

Anatomie des points d'acupuncture

CHRIS JARNEY & LAIRA BOURATINOS
Éditions de l'Éveil