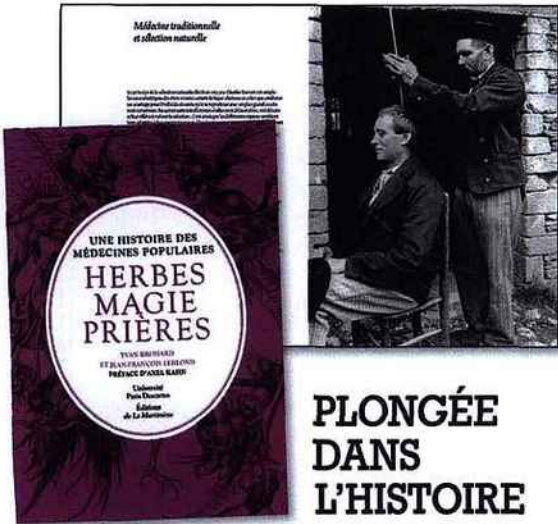




**DIGÉRER**

**À lire**



**PLONGÉE  
DANS  
L'HISTOIRE**

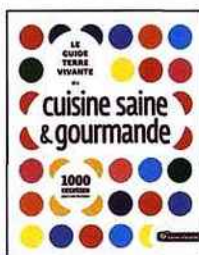
Essentiellement rurale, cette histoire est celle des médecines populaires qui lorsque les « simples » ne suffisaient pas, faisaient appel aux rebouteux, aux hypnotiseurs, mais aussi aux charlatans et aux saint guérisseurs. Il n'en fallait pas moins, il est vrai, lorsque diable et sorciers s'en mêlaient. Quelques rituels magiques sont restés vivaces ça ou là dans les campagnes car le désarroi et la crédulité face à la maladie n'ont pas changé avec l'avènement de la médecine moderne et donnent un intérêt particulier à ce livre étonnant. L'iconographie très riche, notamment les magnifiques dessins aquarellés de Gaston Vuillier, en font malgré le sujet un livre d'art à la hauteur des autres titres de cette belle collection.

📖 Herbes, magie, prières, d'Yvan Brohard et Jean-François Leblond, éd. de La Martinière. 224 p., 35 €.

**POUR TOUS LES RÉGIMES**

Plus de 150 cuisiniers ont participé à ce guide malin réunissant un millier de recettes pour toutes les circonstances, tous les goûts et les régimes y compris végétarien, avec des pictos précisant celles sans gluten et/ou sans lactose, celles assez équilibrées pour constituer un plat unique et leur saisonnalité, premier critère de choix d'une cuisine écologique. Un index permet de trouver des recettes par ingrédients, jusqu'au fanes. Avec des informations nutritionnelles et des astuces pour bien les utiliser.

📖 Cuisine saine & gourmande, éd. Terre vivante. 512 p., 29,90 €.



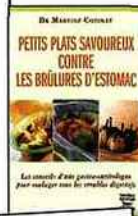
**Seignalet revisité**

Une microbiologiste percluse d'arthrose découvre le régime que Jean Seignalet, brillant immunologiste, a mis au point pour contrer les maladies auto-immunes et inflammatoires. Soulagée, elle prend la plume pour démontrer l'intérêt de cette façon de s'alimenter.

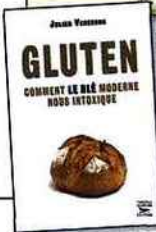
📖 Comment j'ai vaincu la douleur par l'alimentation, de Jacqueline Lagacé, éd. Fides. 294 p., 22 €.



**SOULAGER LE CÔLON**  
Un état des lieux des découvertes récentes sur les causes et traitements de ce mal mystérieux mais très répandu. Bien concret.  
📖 Quand l'intestin dit non, du Dr Jacques Médart, Thierry Souccar éd., 192 p., 15,90 €.



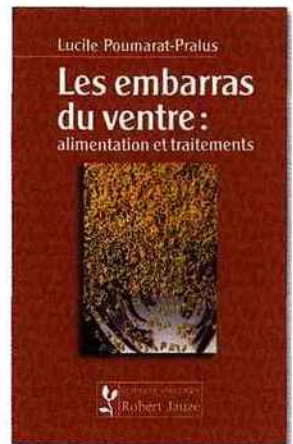
**LA CUISINE ANTI-ACIDE**  
Le reflux gastro-œsophagien expliqué à ceux à qui on a dit n'importe quoi et les 7 règles diététiques pour y remédier.  
📖 Petits Plats savoureux contre les brûlures d'estomac, de Dr Martine Cotinat, Thierry Souccar éd., 96 p., 9,90 €.



**GARE AUX FRANKENBLÉS**  
Enquête sur ces variétés de blé qui ont évolué plus vite que notre système digestif et seraient cause de maladies auto-immunes. Avec des conseils pour manger sans gluten mais équilibré.  
📖 Gluten, comment le blé moderne nous intoxique, de Julien Venesson, Thierry Souccar éd., 224 p., 15,70 €.



**Constipé? Boire régulièrement une eau riche en magnésium peut vous soulager.**  
C'est le propos de ce guide gratuit réalisé par Hépar. A télécharger sur [www.hepar.fr](http://www.hepar.fr)



**La constipation à la loupe**

C'est LE livre à avoir si vous souffrez de constipation pour comprendre pourquoi vous souffrez, savoir comment vous nourrir avec plaisir, trouver le traitement efficace et éviter la prise de médicaments inutiles mais pas inoffensifs.

📖 Les Embarras du ventre, de Lucile Poumarat-Pralus, éd. Robert Jauze, 250 p., 25 €.

**Au quotidien et en urgence**

Les allergies sont un casse-tête dans la vie quotidienne et posent d'innombrables questions aux allergiques. Toutes les réponses sont dans ce guide qui leur simplifie (et peut leur sauver) la vie.

📖 Allergies au quotidien, de Véronique Olivier et du Dr Philippe Auriol, éd. Scrineo. 316 p., 14,90 €.

