

## LIVRES DE LA SEMAINE

613

Sante et securite personnelles

**01251** BALLOT FLURIN Catherine  
**L'apithérapie : bienfaits des produits de la ruche** 2e édition  
Paris *Eyrolles*, 2013 - 152 p  
ill en coul., 21 x 15 cm (Eyrolles pratique, ISSN 1763-2552)  
Bibliogr Sites Internet Glossaire Index  
Les conseils et recettes révèlent les bienfaits des abeilles et de l'apithérapie *Tout public*  
**Br. 10,00 €**  
ISBN 978 2 212 55624 7



**01252** BEC Laurence  
**Mes huiles essentielles : 30 plantes pour me soigner au quotidien** Paris *Mango Bien-être*, 2013 - 96 p., 16 x 7 cm  
Guide d'aromathérapie proposant 150 remèdes pour se soigner de façon naturelle au quotidien, réalisées à base de 30 huiles essentielles polyvalentes *Tout public*  
**Cart. 7,50 €**  
ISBN 978 2 317 00392-9



**01253** BORIE Cathy  
**Il était une première fois** - Paris *les Points sur les éditions*, 2013 - 110 p., 21 x 15 cm - (Un autre regard)  
Témoignages de femmes racontant avec pudeur les émotions et les sensations de leurs premières expériences sexuelles *Tout public*  
**Br. 12,00 €**  
ISBN 978 2-35930-083-3



**01254** CHEVALLIER Laurent  
**Le livre antitoxique : alimentation, cosmétiques, maison...** / préface Robert Barouki Paris *Fayard*, 2013 - 303 p ill., 24 x 16 cm (Documents)  
Informations scientifiques et pratiques pour repérer les produits du quotidien contenant polluants ou contaminants chimiques qui peuvent avoir des effets néfastes sur l'organisme, les éviter et savoir par quoi les remplacer Avec un guide pratique pour identifier ces substances toxiques, produit par produit additifs, alimentation, emballages, eaux, cosmétiques, etc *Tout public*  
**Br. 18,00 €**  
ISBN 978 2 213 66212 1

**01255** COUPLAN François  
**Se soigner avec les plantes de nos montagnes** Pontarlier (Doubs) *Ed du Belvedere*, 2013 240 p ill en coul., 24 x 16 cm  
Glossaire Bibliogr  
Présentation d'une centaine de plantes communes en montagne ainsi que les plantes toxiques les plus dangereuses pour éviter tout risque de confusion Avec pour chacune des plantes médicinales, la description botanique, les usages traditionnels, les principes actifs, les propriétés scientifiquement reconnues, des exemples d'usage, les précautions d'emploi, les diverses utilisations *Tout public*  
**Br. 24,00 €**  
ISBN 978 2 88419 266 8



**01256** CREPON Pierre  
**Dictionnaire pratique de l'acupuncture et du shiatsu** / préface Jean Borsarello - Nouvelle édition Vannes *Sully*, 2013 - 224 p ill., 23 x 15 cm  
Ce dictionnaire définit à l'aide de 160 entrees et conformément à la tradition les concepts et les méthodes issus des techniques de santé originaire d'Extrême-Orient (énergie, cinq éléments, méridiens, kuatsu, moxa, qi gong, shiatsu, etc) Avec de nombreux conseils pratiques pour les auto-massages et pour lutter contre les affections de la vie quotidienne (aérophagie, insomnie, migraine) *Tout public*  
**Br. 18,00 €**  
ISBN 978 2 35432 097-3



**01257** DALL'AVA-SANTUCCI Josette, BONNET Sylvain  
**Vivre mince, mieux, plus longtemps : le guide pratique de ma santé durable** Paris *First Editions*, 2013 - 175 p., 19 x 14 cm + 1 livret  
Un guide pratique pour une alimentation saine misant sur le plaisir, les rythmes biologiques, le sommeil et les exercices physiques adaptés Avec un livret compte épargne santé tenant lieu de journal de bord pour évaluer ses progrès au quotidien *Tout public*  
**Etui 9,95 €**  
ISBN 978 2 7540 5200 9



**01258** FESTY Daniele  
**Découvrez les huiles essentielles** - Paris *Quotidien malin éditions*, 2013 128 p 20 x 14 cm + 1 DVD  
Contient « 100 réflexes

aromathérapie je me soigne avec les huiles essentielles » / Daniele Festy  
Conseils pour résoudre 100 problèmes de la vie quotidienne à l'aide d'un mélange d'huiles essentielles à réaliser soi-même Avec un DVD pour s'initier en images à l'aromathérapie *Tout public*  
**Coffret 20,00 €**  
ISBN 978-2-84899-613-4



**01259** FOIX P., SABAIL Paul, CARRY Charles Amedee  
**Indications & contre-indications des eaux de Salies-de-Béarn** / par le docteur Foix **Du rôle des eaux de Saint-Sauveur dans la cure de la stérilité** / par le docteur Sabail **Du rôle et des indications des bains dans les maladies de la peau** / par Charles-Amedee Carry Reproduction en fac-simile Nîmes *Lacour-Olle*, 2013 48-38-110 p 21 x 15 cm (Rediviva, ISSN 0989-4616)  
Fac-simile des éditions de Paris O Berthier, 1883, Paris Vigot freres, 1912 Paris V Delahaye et Cie, 1877  
Trois études médicales, écrites autour des années 1900, portant sur les indications thérapeutiques d'eaux de source en gynécologie, en dermatologie et dans diverses pathologies touchant les enfants comme les adultes. *Public motive*  
**Br. 20,00 €**  
ISBN 978 2 7504 3217 1



**01260** GLICKMAN Charlie, EMIRZIAN Aislinn  
**Le guide Tabou du point P et du plaisir prostatique** / traduit de l'américain par Catherine Marx - Milly la Forêt (Essonne) *Tabou éditions*, 2013 - 320 p ill en coul., 19 x 15 cm - (Guide pratique)  
Ce guide est dédié à la découverte et à l'exploration du point P. Il offre des bases solides permettant de mieux le découvrir, d'en comprendre le fonctionnement et d'explorer différentes pistes permettant aux hommes de découvrir de nouveaux plaisirs et d'accéder à l'orgasme intégral *Adultes*  
**Br. 17,00 €**  
ISBN 978-2 36326-004 8



**01261** HAMPIKIAN Sylvie, GEERS Amandine  
**Les algues, nos alliées santé et beauté : agar-agar, spiruline, wakamé... : des apports exceptionnels** / photographies Olivier Degorce - Mens (Isère) *Terre vivante*, 2013 160 p ill en coul., 21 x 15 cm (Conseils d'expert)  
Des micro-algues (chlorelle,

spiruline, klamath) aux algues marines (aonori, aramé, dulse, haricot de mer ou kombu), les propriétés sont décrites depuis leur origine, leur intérêt nutritionnel et leurs effets sur la santé Avec 45 recettes de sons, bains, cataplasmes ou lotions et des recettes de cuisine, salades, soupes, ou purées *Tout public*  
**Br. 17,00 €**  
ISBN 978-2-36098-097-0



**01262** HELAL Nathalie  
**Simplement miraculeux : les 25 plantes qui font du bien** / préface Christian Courtin Clarns Paris *Solar*, 2013 224 p ill en coul., 20 x 14 cm  
Un guide pour découvrir les bienfaits de ces plantes miracules avec des conseils pour réaliser facilement des préparations (infusions, macérations, baumes ou decoctions) afin de se traiter au naturel *Tout public*  
**Br. 12,90 €**  
ISBN 978-2-263-06091-5



**01263** LEMOINE Jean-François  
**Les aventures d'un (ex) gros... ou presque : conseils et chroniques pour maigrir harmonieusement** - Paris *Flammarion*, 2013 - 300 p 22 x 14 cm - (Document)  
Journaliste à la radio et médecin, l'auteur relate les étapes du régime amaigrissant qu'il a suivi en 250 jours, ce qui lui a permis de perdre 25 kg Il émaille son récit de conseils et d'astuces parfois éloignés des principes diététiques traditionnels *Tout public*  
**Br. 19,90 €**  
ISBN 978-2-08-129720-3



**01264** MAXWELL-HUDSON Clare  
**Le livre du massage : une méthode pratique et complète** / traduit de l'anglais par Patricia Mathieu, photographies Sandra Lousada - Nouvelle édition - Paris *Solar* 2013 144 p ill en coul 28 x 22 cm (Réponse à tout, santé, ISSN 1150 4161)  
Index  
Enseigne toutes les techniques de base et les gestes appropriés aux différentes parties du corps, ainsi que l'art d'appliquer des pressions (le shiatsu) *Tout public*  
**Br. 19,90 €**  
ISBN 978 2 263 06080 9



**01265** MONTIGNAC Michel  
**Découvrez les index glycémiques : maîtrise**

**votre taux de sucre : avec Michel Montignac, expert en amaigrissement** Monaco *Alpen éditions*, 2013 - 96 p., 21 x 14 cm (Minceur)  
Explication de l'index glycémique et de son utilisation pour perdre du poids, avec des tableaux de classification de l'index glycémique des aliments *Tout public*  
**Br. 10,00 €**  
ISBN 978-2-35934 227 7



**01266** RAVAILLER Jean-Pierre, ECUYER-RAVAILLER Josette  
**Votre santé dépend de vous** Heillecourt (Meurthe-et-Moselle) *Empreintes*, 2013 - 243 p ill., 28 x 19 cm  
Bibliogr  
Panorama des médecines douces pour permettre à chacun de réfléchir à son bien-être et à sa santé, ainsi qu'au poids, aux régimes et à la readaptation alimentaire *Tout public*  
**Br. 19,80 €**  
ISBN 978-2-918515-13 5



**01267** SOUCCAR Thierry  
**Le mythe de l'ostéoporose** Vergeze (Gard) *T Souccar* 2013 - 192 p., 21 x 14 cm  
Dénonce le commerce organisé par les radiologues, laboratoires pharmaceutiques et par l'industrie laitière autour de l'ostéoporose L'osteodensitometrie est présentée comme non fiable et un programme nutritionnel et d'exercice physique est proposé pour limiter le risque de fracture *Tout public*  
**Br. 20,90 €**  
ISBN 978-2 36549-024-5



**01268** THIE John F., THIE Matthew  
**La santé par le toucher : guide de santé naturelle grâce à l'acupression et au massage** - Paris *G Tredaniel*, 2013 372 p ill en coul., 21 x 25 cm  
Traduit de l'américain  
Chiropracteur, J Thie a développé une méthode le « touche for health », un système de tests musculaires qui peut être appris par tous et permet de découvrir les endroits de blocage de l'énergie vitale et la façon de rétablir la situation *Tout public*  
**Br. 26,90 €**  
ISBN 978 2 8132 0601 5

