



C à lire !

Maigrir pour les nuls

Ce livre vous explique qu'il est possible de maigrir efficacement et durablement sans recourir à ces régimes trop restrictifs qui vous laissent plus épuisé et déprimé qu'autre chose. Vous découvrirez comment comprendre votre relation à la nourriture, comment mettre au point une stratégie efficace pour perdre du poids, comment ne pas reprendre les kilos. Une alimentation saine et des exercices physiques pour façonner une silhouette harmonieuse dans laquelle vous vous sentirez bien et contribuer à la santé et au bien-être général. Jane Kirby, Dr Jocelyne Raison, Damien Galtier, 350 pages, éd First, 12,50 €.



Touche pas à ma prostate

Fruit d'une collaboration unique entre un oncologue et un patient atteint d'un cancer de la prostate, ce livre jette un pavé dans la mare. L'ablation de la prostate permet seulement à 1 homme sur 48 de prolonger sa vie, avec des dommages collatéraux non négligeables : impuissance, incontinence, problèmes urinaires... Le cancer de la prostate évolue le plus souvent très lentement et ne nécessite souvent pas de traitement immédiat. La surveillance active est maintenant considérée comme la norme au sein de la communauté scientifique, malheureusement pas encore dans le milieu médical. Pr Mark Scholz et Ralph Blum, 352 pages, éditions Thierry Souccar, 23,99 €.



Tu verras, tu seras bien... Enjeux humains et économiques dans les maisons de retraite

« La vie continue avec nous ». Telle est la devise de l'institution médicalisée de province où la mère de l'auteure fut accueillie et où elle l'a accompagnée en tant que référente durant ses deux dernières années de vie. Avec ce témoignage, elle souhaite parler, au-delà du sensationnel, du rôle essentiel des professionnels et des bénévoles, et des souffrances physiques et psychologiques trop souvent endurées par les résidents et leurs familles. Tout reste à faire pour redonner sa place à la personne âgée dépendante, dans le respect, la dignité et l'affection partagée. Catherine Sarrazin-Moyné, 126 pages, éditions Yves Michel, 7,50 €.