



ÉDITIONS  
**MOSAÏQUE-SANTÉ**  
2024



Éditions Mosaïque-Santé  
CS 80203  
77520 Donnemarie-Dontilly  
Tél. : 01 64 01 69 28  
editions@mosaïque-sante.com

Retrouvez toutes nos publications sur notre site Internet et sur les réseaux sociaux :

[www.mosaïque-sante.com](http://www.mosaïque-sante.com)  
[www.facebook.com/editions.mosaïque.sante.nature](https://www.facebook.com/editions.mosaïque.sante.nature)  
<https://twitter.com/mosaïquesante>  
<https://www.instagram.com/mosaïquesante/>

Tous les livres peuvent être consultés sous formes d'extraits sur notre site internet.



# Édito

Nous publions des livres depuis 2010, toujours avec le même plaisir et avec le même désir : faire circuler des informations qui peuvent vous aider à vivre en bonne santé. À l'époque de la médecine de masse, nous préférons une médecine personnalisée qui fait appel au bon sens et donne toute leur importance aux remèdes naturels. Nous souhaitons vous transmettre ainsi notre optimisme, que l'on espère contagieux.

Ce sont maintenant 11 collections et plus de 70 ouvrages qui ont vu le jour : une mosaïque de guides pratiques, ludiques ou parfois polémiques pour soulager les petits maux du quotidien, prévenir les maladies, comprendre notre corps et la nature pour mieux en prendre soin.

**Ma pharmacie naturelle** : des conseils d'experts en santé naturelle, naturopathes, vétérinaires...

**La vie au jardin** : la collection pour favoriser la biodiversité dans son jardin.

**La collection « Glaner la nature »** pour retrouver le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes, le temps d'une balade ou dans le jardin.

**La collection « Écopratique »** : des manuels d'autonomie pour reprendre en main votre vie et votre santé, avec un double objectif, écologique et économique.

**Les « Cahiers »** : de beaux ouvrages pratiques tout en couleurs, illustrés de dessins originaux, pour apprendre et comprendre en pratiquant. Pratiques, pédagogiques et ludiques.

**La collection de « Manuels »** de santé 100 % naturelle.

**La collection « Vérités »** : des livres écrits par des spécialistes, dont le but est de diffuser des informations souvent ignorées et pourtant essentielles à notre bonne santé.

**Les livres « Qui guérissent »** : une alternative aux médicaments : des ouvrages illustrés et très complets, véritables bibles de la santé au naturel.

**La collection des « Grands Précurseurs »** : certains écrits traversent les siècles sans prendre une ride et ceux qui les ont écrits avaient souvent vu juste avant les autres (au risque de parfois subir les critiques !). L'ouvrage du Dr Martin du Theil est de ceux-là, et Sophie

Lacoste vous permet d'en profiter pour être en meilleure santé !

**« Autres regards sur le cancer »** : une collection vouée à réunir des textes offrant des angles de vue variés sur la maladie et ses traitements. Faire que le cancer ne soit plus un tabou, contribuer au partage des expériences et rendre les malades acteurs de leur guérison, voilà ses objectifs.

N'hésitez pas à nous faire part de vos idées, de vos remarques et même de vos critiques, pour que nos livres répondent à vos besoins, à vos envies aussi...

Bonne lecture !



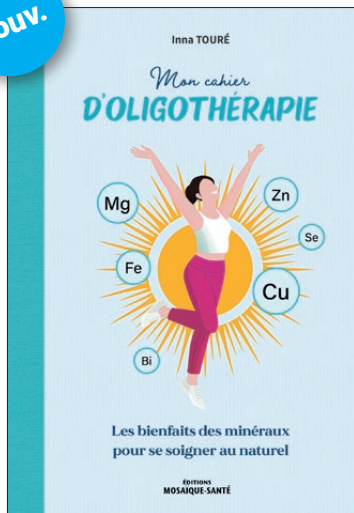


# Sommaire

Nouveautés .....	<b>p. 6</b>
Agendas .....	<b>p. 12</b>
Ma pharmacie naturelle .....	<b>p. 25</b>
Hors collection .....	<b>p. 26</b>
Collection Manuels .....	<b>p. 30</b>
Glaner la nature .....	<b>p. 34</b>
Écopratique .....	<b>p. 36</b>
Collection Vérités .....	<b>p. 38</b>
Les livres « Qui guérissent » .....	<b>p. 41</b>
Les Cahiers .....	<b>p. 43</b>
La vie au jardin .....	<b>p. 61</b>
Autres Regards sur le cancer .....	<b>p. 62</b>
Collection Grands Précurseurs .....	<b>p. 62</b>
Contacts .....	<b>p. 63</b>

# Nouveautés

Nouv.



► **Mon cahier d'Oligothérapie**  
**Les bienfaits des minéraux pour se soigner au naturel**

Inna Touré  
80 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392683  
Code : MCDO  
**10 €**



Naturopathe formée au CENATHO (Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique), **Inna Touré** est spécialisée en oligothérapie et donne des consultations depuis près de dix ans. Elle s'occupe également de la formation des professionnels de santé à l'utilisation des oligoéléments au sein d'un grand laboratoire français spécialisé dans leur fabrication.

L'oligothérapie est une technique de santé efficace et simple à mettre en œuvre, qui peut être adaptée à chacun, même aux personnes les plus sensibles (enfants, femmes enceintes, personnes âgées...).

Elle consiste à utiliser des éléments tels que le fer, le cuivre, le magnésium (entre autres) en tout petits dosages pour combler des carences ou relancer des fonctions du corps qui sont déséquilibrées. Lorsqu'ils sont choisis avec soin et utilisés intelligemment, les oligoéléments permettent alors de renforcer l'immunité, de rééquilibrer la production hormonale et d'assurer une santé pérenne.

Répertorié par ordre alphabétique des affections à soulager, ce cahier est un outil pratique qui permet d'utiliser facilement l'oligothérapie, en toute sécurité.

Pour chacun des 70 problèmes de santé présentés, vous trouverez les oligoéléments les plus indiqués et leur posologie précise. Stress, troubles digestifs, parentalité, féminité, problème de poids, de peau ou de sommeil, douleurs chroniques ou convalescence, amélioration des performances... l'oligothérapie est utile à tous les moments de la vie !

**Indispensable : la présentation des 21 minéraux** à connaître absolument, dans des fiches pédagogiques pour tout savoir en un coup d'œil (propriétés, quand et comment les utiliser, où les trouver dans l'alimentation, etc.).

### QU'EST-CE QUE L'OLIGOTHÉRAPIE ?

Le terme vient du grec *oligo* qui veut dire « peu » et *therapeia* qui signifie « traitement ». L'oligothérapie est donc une technique de santé naturelle qui consiste à employer les minéraux en toute petite quantité dans le but de rétablir l'équilibre au sein de l'organisme. On peut les utiliser par voie interne ou externe (au contact de la peau, en crème, cosmétique, compresses ou par contact direct) car les oligoéléments traversent aisément les pores de la peau et peuvent avoir une action locale intéressante. C'est le cas de l'argent colloïdal, par exemple, qui nettoie et désinfecte efficacement les petits bobos du quotidien sans piquer ni colorer l'épiderme. (La incontournable de la pharmacie française)

**OLIGOTHÉRAPIE ET NUTRITIONNEMENT**  
L'oligothérapie et l'oligothérapie sont souvent confondues. Pourtant, les techniques diffèrent et le bien-être par l'oligothérapie n'est obtenu qu'avec une bonne nutrition. L'oligothérapie est donc un outil précieux, car elle agit sur le cas de l'oligothérapie, ou les importantes déficiences de l'oligothérapie. Elle agit sur le cas de l'oligothérapie, ou les importantes déficiences de l'oligothérapie.

**LES BÉNÉFICES**  
Dans une approche de santé holistique, en effet, il y a plus de 4000 ans, les Égyptiens utilisaient déjà le cuivre pour soigner les blessures, ou encore le zinc pour ses propriétés cicatrisantes. Dans la Grèce antique, les combattants buvaient de l'eau ayant séjourné dans leurs boucles en fer, car ils réalisaient que celle qui leur permettait de récupérer plus vite après une blessure. Au Moyen Âge, le moine allemand Bélaie Helbertus réussit à soigner les goitres (engorgement de la glande thyroïde) de ses patients grâce à l'utilisation d'épingles marines remplies d'iode. Plus près de nous encore : le calcium

consistant à offrir une timbale ou une cuillère en argent à un nouveau-né pour le préserver des maladies est une tradition qui finit d'être encore dans certaines familles.

**LES BÉNÉFICES DE L'OLIGOTHÉRAPIE**  
Bien que l'utilisation des minéraux fasse partie intégrante de la pharmacopée traditionnelle occidentale depuis ses origines, il faut attendre le 19<sup>e</sup> siècle pour que les scientifiques se penchent sérieusement sur les propriétés thérapeutiques des oligoéléments, et que l'oligothérapie passe ses lettres de noblesse en devenant une pratique à part entière.

C'est vers la fin du 19<sup>e</sup> siècle que Gabriel Bertrand (1867-1932), chimiste et biologiste à l'Institut Pasteur, met en lumière le rôle et l'importance des oligoéléments dans les réactions chimiques qui se produisent au sein des plantes. Quant à son plus tard, le docteur Jacques Monod (1908-1992) reprend ses travaux et prouve l'efficacité de certains éléments dans l'amélioration et la résolution de troubles de la santé dite « fonctionnelle ».

Il explore la capacité des oligoéléments à jouer le rôle de catalyseurs dans certaines réactions enzymatiques associées à des dysfonctionnements fonctionnels de l'organisme, et définit peu à peu les bases de l'oligothérapie catalytique. Son livre fondateur, *La médecine des fonctions, négligées se trouve et décrit la notion de « terrain »* (ou diathèse) acquies à l'attaché des éléments spécifiques capables de les modifier en les amenant.

En effet, pour Jacques Monod, les manifestations fonctionnelles sont hiérarchisées en « diathèses », qui sont des prédispositions à développer certaines maladies. Le maladie est elle-même classée dans une diathèse dominante selon son comportement physique, psychologique et intellectuel, ses pathologies ainsi que ses facteurs héréditaires. A chaque diathèse est associé un oligoélément ou une synergie oligoéléments régulatrice, destinée à améliorer le terrain et à retrouver la santé, ainsi que des oligoéléments complémentaires répondant à une symptomatologie particulière.

- **La diathèse 1, dite hyperthyroïdienne**, oligoélémentaire, ou encore hyperthyroïdienne. Elle est caractérisée par des réactions symptomatiques puissantes et ponctuelles, ainsi que par une bonne immunité. L'oligoélément correcteur principal de cette diathèse est le magnésium.
- **La diathèse 2, dite hypothyroïdienne**, ou arthro-infectieuse. Elle se caractérise par une tendance à la fatigabilité et par un terrain particulièrement sensible aux infections, notamment chroniques. Le système immunitaire dispose de moins de vitalité et

### OLIGOTHÉRAPIE, MODE D'EMPLOI

**ACCÈS NUTRITIONNEL ET RECOMMANDATIONS GÉNÉRALISÉES**  
Avec le développement des sciences de l'alimentation, les besoins nutritionnels quotidiens des individus en minéraux et en nutriments en général ont été définis avec précision, en tenant compte de l'âge, du sexe, de l'état de santé et de la physiologie.

En France, c'est l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) qui gère son comité d'experts et que les recommandations de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) est chargée de définir des références nutritionnelles. Ces repères sont destinés à proposer un bon apport de tous les nutriments au quotidien, et évoluent progressivement en fonction de l'état des connaissances dans le domaine de la nutrition. Ceci étant dit, toutes ces informations restent théoriques. Encore une fois, tout est question d'équilibre !

Dans certains jours d'insécurité digestive, voici quelques déficiences bien utiles (source ANSES) :

- **Les VNR, ou valeurs nutritionnelles de référence** (anciennement appelées AUR, ou apports journaliers recommandés) sont des valeurs repères uniques qui servent de référence sur les oligoéléments des aliments ou des compléments alimentaires. Elles sont calculées pour un adulte type moyen, et sont donc approximatives. Il vaut mieux se référer au RNP pour l'oligothérapie des besoins d'un adulte en particulier.
- **Les RNP, ou références nutritionnelles pour la population** (anciennement appelées ANC, ou apports nutritionnels conseillés) sont les apports quotidiens qui couvrent, en théorie, le besoin de presque toute la population considérée (les besoins sont adaptés à partir des données épidémiologiques). (Dans ce cahier, nous utilisons prioritairement les RNP (recommandations nutritionnelles pour la population) ou les ANS (apports nutritionnels conseillés) proposés par l'ANSES) lorsque nous considérons les minéraux individuellement. À défaut, nous utilisons les ANC (apports nutritionnels conseillés) définis par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA). Les apports recommandés officiels ne sont formalisés que les conseils sont destinés par le praticien.

De même, il est important de noter que les besoins nutritionnels quotidiens des individus en minéraux et en nutriments en général ont été définis avec précision, en tenant compte de l'âge, du sexe, de l'état de santé et de la physiologie.

De même, il est important de noter que les besoins nutritionnels quotidiens des individus en minéraux et en nutriments en général ont été définis avec précision, en tenant compte de l'âge, du sexe, de l'état de santé et de la physiologie.

**LES CURES EN OLIGOTHÉRAPIE**  
Pour obtenir des résultats en oligothérapie, la constance et la régularité sont de rigueur. Nous travaillons donc à très grande majorité du temps par cure, quelle que soit l'affection choisie.

Certaines cures ne seront proposées que sur quelques jours (dans le cas d'un traitement curatif ponctuel), par exemple l'usage de l'argent colloïdal ou des minéraux pour gérer leurs troubles (accompagnement de terrain, déséquilibre ou des maladies chroniques, notamment, nécessite beaucoup de patience).

Cependant les dosages, ils pourront varier en fonction des produits que vous achetez. En effet, il existe de nombreux laboratoires proposant des oligoéléments à la vente, et les conditions peuvent être différentes, ainsi que la concentration en minéraux. Lisez bien les étiquettes ! Tous les laboratoires sont tenus d'indiquer clairement les oligoéléments à respecter, mais en France, les laboratoires sérieux proposent des oligoéléments catégorisés de qualité ne sont pas faibles.

### CUIVRE

**DIAGNOSTIC**  
Oligoélément essentiel.  
Anti-infectieux, anti-inflammatoire, antioxydant.

Le cuivre joue un rôle essentiel dans la métabolisation du fer, participe à la croissance et à la réparation des vaisseaux sanguins, ainsi qu'à la minéralisation osseuse. Il permet une bonne nutrition des tissus conjonctifs (cartilages, cheveux, peau, ongles) et contribue à la production des neurotransmetteurs. Il agit sur la production des hormones (testostérone, la testostérone et la testostérone). Il agit sur la production des hormones (testostérone, la testostérone et la testostérone). Il agit sur la production des hormones (testostérone, la testostérone et la testostérone).

**ASSOCIÉ AU MANGANESE** dans la synergie correctrice de Monod. Il régule les terrains soumis à des infections ORL, récurrentes.

**ASSOCIÉ AU FER ET À L'ARGENT** dans la synergie correctrice de Monod. Il soutient la consommation et accompagne les effets de l'argent importants, notamment dirigés infectieux.

**LES BÉNÉFICES**  
• **Besoins nutritionnels quotidiens** : de 1,5 à 1,8 mg/jour.  
• **Sources alimentaires** : foie, crustacés, noix, raisin, lentilles...

**INDICATIONS PRINCIPALES**  
• **À chaque infection (notamment virale)** : inflammation, problème articulaire ou osseux, le cuivre pourra être utilisé bénéfiquement à petits dosages.  
• **Si vous manquez d'attention ou que vous avez une baisse de motivation** : faites un cure de cuivre à très petite dose, sur une durée d'un mois à trois.  
• **Pour les problèmes de pigmentation** : il accompagne efficacement les problèmes de pigmentation des cheveux et de pigmentation de la peau (vitiligo).  
• **Dans des états pathologiques particuliers** (cholestase biliaire, par exemple) qui nécessitent une supplémentation en cuivre au long cours.

**PRÉCAUTIONS D'EMPLOI**  
À prendre à distance du thé, du café, du vin rouge, du jus de raisin, des produits laitiers et du pain complet.

### BOUCHE ET GORGE

#### J'ai des maux de gorge

**APPROCHE DE TERRAIN**  
• **Traitement de fond (préventif)** : Cuivre-Or-Argent = 1 fois par jour, tous les 3 jours.  
Commencer 1 mois avant la période à risque.  
• **Traitement symptomatique (curatif)** : Biomium = 1 fois par jour, pendant 4 jours.

**INDICATIONS PRINCIPALES**  
Les maux de gorge ou de la gorge sont souvent associés par des baves de bouche à l'écoulement de la salive. Gardez le en bouche avant de le rincer ou de le avaler pour un effet sur la flore intestinale. A faire 3 fois par jour au maximum, pendant la période sensible.

#### J'ai des aphtes / J'ai les gencives enflammées

**APPROCHE DE TERRAIN**  
• **Traitement de fond** : Cuivre-Or-Argent = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant les périodes sensibles.  
• **Durant la crise** : l'Argent-Cuivre = 1 fois par jour.  
• **Oligoélément complémentaire** : Biomium = 1 fois par jour, pendant 4 jours.

**Traitement local (curatif)**  
• Argent colloïdal + Zinc = 1 à 2 fois par jour jusqu'à disparition des déséquilibres. Laissez les oligoéléments en bouche pendant au moins 20 secondes avant d'avalier.

### J'ai des caries

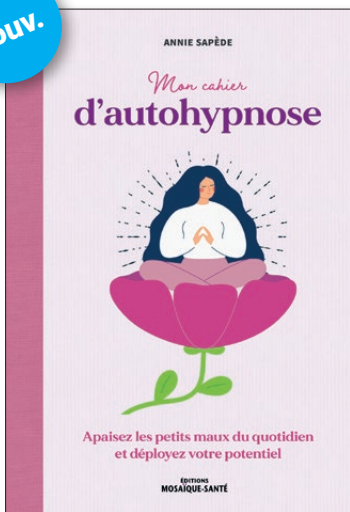
**APPROCHE DE TERRAIN**  
• **Traitement de fond**, alternatif ou élément par jour :  
• Fluor = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant 1 mois.  
• Manganèse = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant 1 mois.  
• Cuivre-Or-Argent = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant 1 mois.

**INDICATIONS PRINCIPALES**  
Les baves de bouche sont fortement recommandées.  
• Argent colloïdal + Molybdène = 1 à 2 fois par jour pour soulager les douleurs, jusqu'à l'intervention du dentiste. Laissez les oligoéléments en bouche pendant au moins 20 secondes avant d'avalier. Pour aussi être efficace ponctuellement en prévention.

### J'ai une otite

**APPROCHE DE TERRAIN**  
• **Traitement préventif** : Manganèse-Cuivre = 1 fois par jour, pendant 3 mois, puis 1 fois par semaine pendant 6 mois.  
• **Traitement curatif** : Cuivre-Or-Argent = 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.  
• **Traitement local (curatif)** : lavage de nez à l'argent colloïdal, 2 à 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Nouv.



## ► Mon cahier d'autohypnose Apaisez les petits maux du quotidien et déployez votre potentiel

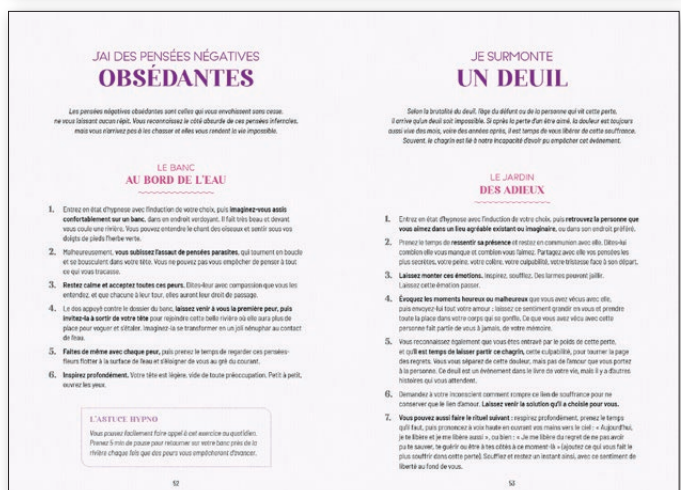
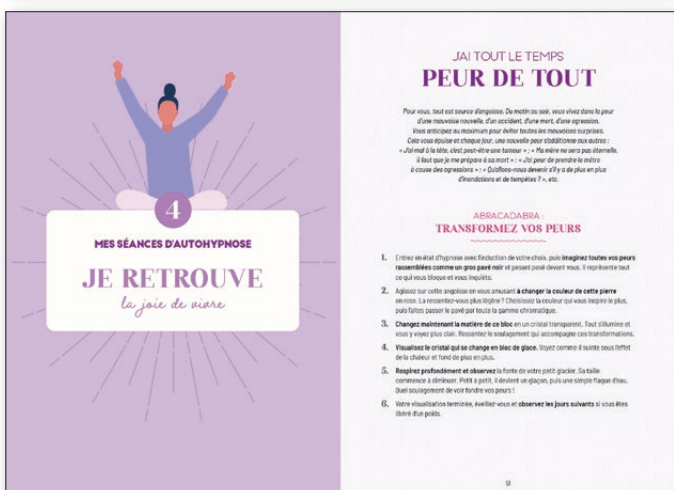
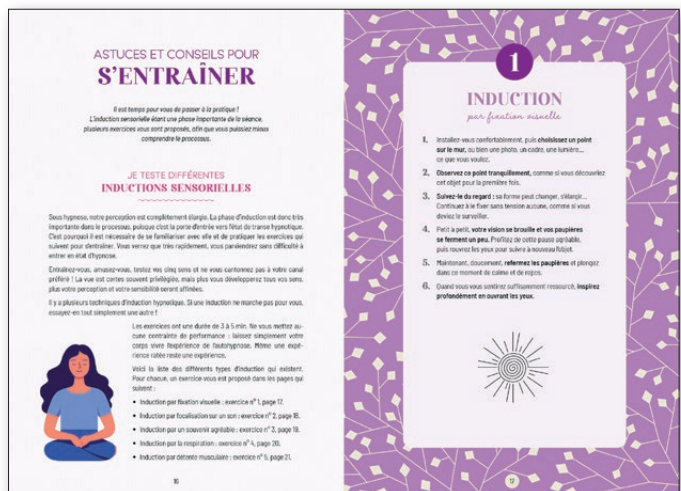
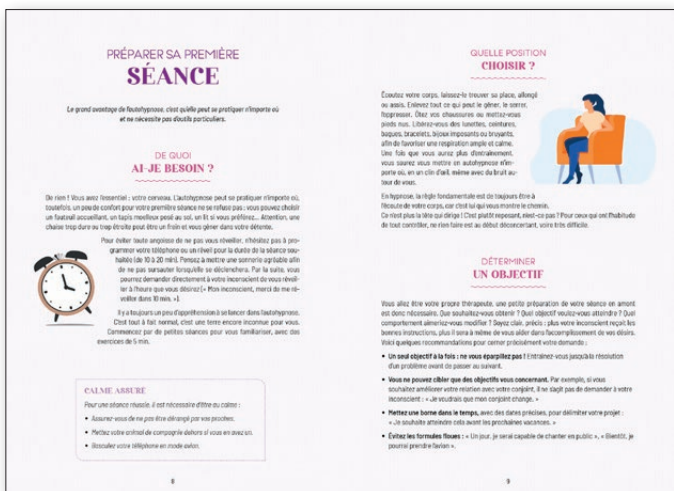
Annie Sapède  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392706  
Reliure : broché  
Code : MCAU  
9 €

Initiez-vous à l'autohypnose et découvrez comment l'appliquer dans tous les domaines de votre vie pour profiter de ses bienfaits. À la portée de tous, cette technique permet d'accéder à un état de conscience modifié pour s'adresser directement à son subconscient, en procédant par visualisation ou en formulant des suggestions positives.

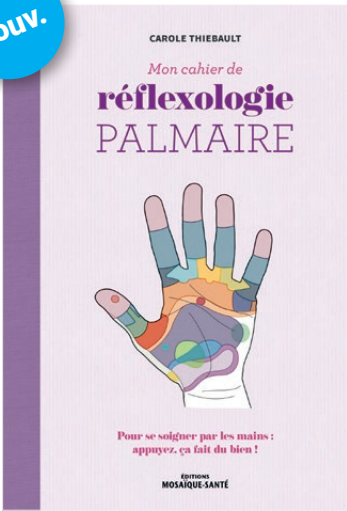
Adieu cigarette, grignotage, timidité, phobies, eczéma, migraines ou insomnies ! Grâce aux 26 exercices expliqués pas à pas, réalisez facilement et en toute sécurité vos propres séances d'autohypnose pour dépasser vos blocages, oublier vos peurs, retrouver confiance, mais aussi développer votre intuition et votre créativité.

En introduction, les astuces et les conseils pour préparer sa séance d'autohypnose et s'entraîner : tester différentes inductions sensorielles, visualiser de mieux en mieux, déterminer des objectifs, etc., ainsi que toutes les réponses à vos questions : de quoi ai-je besoin ? Quelle position choisir ? Quand verrai-je des résultats ?

**Annie Sapède** est psychologue, hypnothérapeute et formatrice en sciences humaines. Après avoir dirigé pendant trente ans un institut de psychologie à Paris, elle est devenue coach en développement personnel, intégrant l'hypnose dans sa pratique professionnelle. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages sur l'autohypnose et la psychogénéalogie.



Nouv.



**► Mon cahier de réflexologie palmaire**  
**Pour se soigner par les mains : appuyez, ça fait du bien !**

Carole Thiebault  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392720  
Reliure : broché  
Code : MCRP  
9 €

Sur et dans nos mains se reflètent tous nos organes. Basée sur les principes de l'énergétique chinoise, la réflexologie palmaire agit sur les méridiens et sur la circulation d'énergie dans l'organisme par la stimulation de ces zones réflexes situées sur les mains.

De la déprime aux allergies, en passant par la bronchite et la nervosité, les petits maux physiques et émotionnels du quotidien peuvent ainsi rapidement être soulagés grâce à cette technique ancestrale facile à utiliser.

Ce cahier pratique accessible à tous, débutants comme pratiquants plus avancés, permet de soulager plus de 40 affections courantes. Pour chacune, vous trouverez la liste des zones réflexes à masser, ainsi que les schémas en couleur correspondants pour repérer facilement les endroits à stimuler sur la paume et/ou sur le dessus des mains.

En bonus : de nombreuses astuces pratiques pour renforcer l'effet des massages, ainsi qu'une introduction pour découvrir le monde de la réflexologie palmaire, accompagnée de vidéos pour faire les bons gestes !



Naturopathe depuis 14 ans en cabinet, **Carole Thiebault** est spécialisée dans l'accompagnement des femmes sur leurs problématiques spécifiques ainsi que dans celui des couples infertiles. Elle est également formatrice auprès de ses pairs et en entreprise. La réflexologie palmaire fait partie des nombreuses techniques dont elle se sert dans sa pratique.

UNE CARTE DE MAINS  
Il existe plusieurs cartographies en réflexologie, on retrouve cependant une organisation logique commune. C'est pourquoi les deux paumes des mains de gauche et de droite sont représentés séparément. La main se situe au bout des doigts, la ligne des doigts est schématisiquement au niveau de la jonction entre les phalanges (entre la paume et les doigts) et la ligne correspond à la position de la main. Le bas de la main correspond à la base de la main, mais certains sont aussi situés sur le dos de la main, comme vous pouvez le voir sur les schémas page ci-contre.

À chaque zone correspond une couleur, dont voici la légende :

- Blanc : système nerveux
- Vert : système cardio-vasculaire
- Rose : système respiratoire
- Cyan : système lymphatique
- Orange : système digestif
- Rouge : système circulatoire
- Jaune : système endocrinien
- Vert foncé : système musculo-squelettique
- Orange foncé : système urinaire
- Vert clair : système génital
- Rouge foncé : système réproducteur
- Vert très foncé : système immunitaire
- Orange très foncé : système osseux
- Rouge très foncé : système artériel
- Vert très foncé : système veineux

NOTES EN BAS DE LA CARTE

Il est essentiel de garder à l'esprit que la réflexologie palmaire est un outil qui vise au bien-être. Ses limites sont donc claires : elle ne remplace en aucun cas un suivi médical ni ne dispose de la compétence d'un professionnel de santé, qui est seul habilité pour un diagnostic et des soins. La réflexologie palmaire vient éventuellement en complémentarité à une prise en charge médicale et elle n'a en aucune manière un caractère de diagnostic ou de traitement. L'approche de santé est proposée ici est celle d'une pratique de contact. Elle consiste dans un premier stade d'hygiène de vie à mettre en place pour contribuer à un équilibre de santé global. Cette approche est en outre mise à une pratique plus générale, qui est celle de la réflexologie. En réflexologie pure comme en réflexologie, un problème de circulation se voit réglé par engagement et travailler la zone des réflexes ou en donnant une plante buissonnière, il est intéressant d'être cher-

**Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?**

\*\*\*

**COMMENT UTILISER CE LIVRE**

Ce cahier est organisé en fiches pratiques : une problématique + une fiche. Les fiches sont classées par ordre alphabétique, et vous pouvez retrouver la fiche qui correspond à votre problématique sans forcément à partir du sommaire. Chaque fiche se présente avec la même structure :

- Une brève introduction décrivant la problématique abordée.
- Les zones à travailler, ainsi que l'objectif principal en lien avec la problématique.
- Des approches liées à cette problématique, quelques conseils d'hygiène de vie qui peuvent compléter les séances de réflexologie palmaire.
- Une plante qui peut également venir appuyer le travail de réflexologie palmaire, identifier chaque plante présente des contre-indications qui ne sont pas abordées en détail ici. Il vous appartient de consulter un phytothérapeute professionnel avant de décider de prendre ou non la plante proposée.

**TRAVAILLER DANS UNE NOUVELLE POSITION DE VOS MAINS**

Mémochez pas à engrener les fiches en fonction de vos besoins et laissez-vous séduire par cette approche simple et facile à mettre en place. Vous avez toujours vos mains sur vous !

Essayez également d'appuyer : quelques-uns des conseils d'hygiène de vie dispensés dans ce cahier, et observez les résultats au quotidien. Laissez-vous guider par vos idées, par de compléments, simplement le goût de prendre soin de vous. Vous verrez, ce moment que vous vous accordez est déjà un bienfait.

**Acouphènes**

Les acouphènes désignent des bruits parasites qui se présentent de façon intermittente ou continue sans que vous sachiez de l'origine.

- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Pour rééquilibrer le système nerveux.  
• **Trouver** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la circulation sur le bras gauche.  
• **Plant** Pour travailler sur la circulation des doigts.
- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** La présence des acouphènes peut être accentuée par la focalisation de votre esprit sur un seul paramètre. Pour limiter le cerveau, affirmez un point précis sur une fréquence particulière, comme celle du plus bas possible, et portez votre attention sur ce bruit. Le cerveau s'adapte et le son parasite de fréquence élevée à forte détermination à secher chaque son, au moment de l'endormissement.

Illustrations de mains avec zones réflexes colorées.

**Crampe**

Quel que soit votre niveau d'activité ou le degré de développement d'une crampes ? Généralement due dans les membres inférieurs, la crampe est une contraction brusque, violente et involontaire d'un muscle, systématiquement accompagnée d'une douleur vive.

- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Les muscles qui sont les plus sensibles à la crampes sont ceux qui ont le plus de fibres musculaires (muscles des cuisses, muscles des bras).
- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Assurez-vous un apport suffisant en calcium, magnésium et potassium.
- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Adoptez régulièrement une alimentation riche en magnésium, calcium, potassium et potassium.
- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Plantez régulièrement une activité physique afin d'augmenter l'apport en calcium et potassium.
- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Par ses vertus reminéralisantes, la prise des champignons est idéale pour accompagner la stimulation des canaux.

Mes notes

Illustrations de mains avec zones réflexes colorées.

**Insomnie**

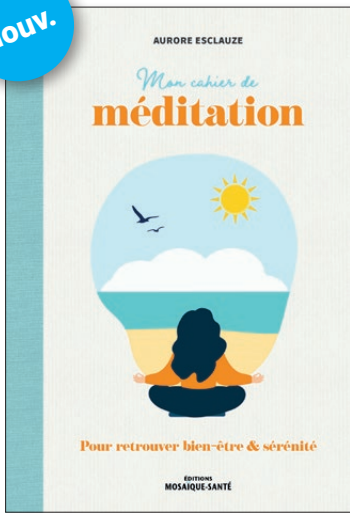
L'insomnie désigne les difficultés de sommeil, dans sa durée ou sa qualité, qui ont un impact sur le quotidien. Dans la grande majorité des cas, elle trouve ses racines dans l'anxiété, le stress ou la dépression.

- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Pour apaiser le système nerveux.
- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Adaptez un rituel calme pour le coucher, incluant plusieurs exercices de respiration calmante.
- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Évitez les écrans au moins 1h avant le coucher.
- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Évitez les aliments riches en caféine, alcool et sucre avant le coucher.
- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Pour améliorer la circulation sanguine dans les jambes.
- RECONNAÎTRE LE PROBLÈME**  
• **Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?** Pour améliorer la circulation sanguine dans les jambes.

Illustrations de mains avec zones réflexes colorées.



Nouv.



### ► Mon cahier de méditation Pour retrouver bien-être & sérénité

Aurore Esclauze  
80 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392744  
Reliure : broché  
Code : MCDM  
10 €

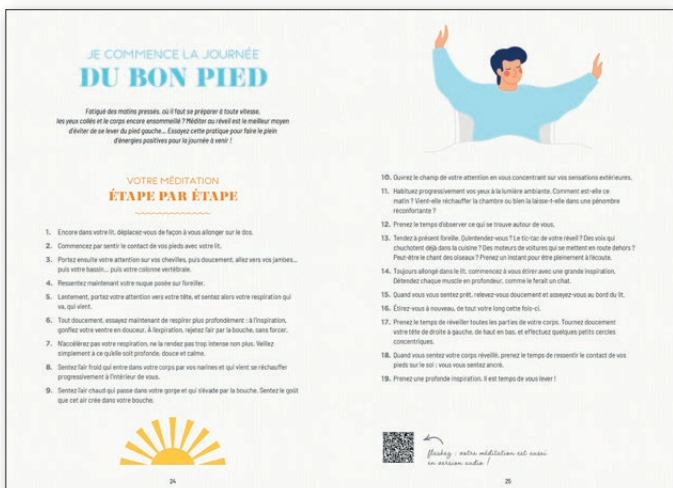
Initiez-vous à la méditation et découvrez comment la pratiquer au quotidien pour retrouver l'équilibre. Débarrassez-vous de vos idées reçues ! La méditation nous rendrait (trop) sages, elle se pratiquerait uniquement en posture du lotus pendant des heures dans un lieu silencieux et consisterait à faire le vide dans sa tête pour « arrêter de penser ». En réalité, la méditation est à la portée de tous et peut se pratiquer aisément dans la vie de tous les jours. Les scientifiques ne cessent de lui attribuer de nouveaux bienfaits (anti-stress, capacités cognitives, sommeil...).

Ce cahier pratique vous permettra de découvrir toutes les bases de la méditation (les différentes pratiques, les postures, le rôle de la respiration...). Vous pourrez ensuite vous lancer grâce aux 20 séances thématiques proposées, qui vous guideront pas à pas au quotidien : commencer la journée du bon pied, gérer un coup de stress au travail, se calmer après un conflit, soulager sa tristesse ou profiter d'un trajet en transports en commun...

En bonus, chaque méditation est accompagnée d'un QR code qui vous permettra d'accéder à sa version audio.

Aucune obligation d'en faire une spiritualité, la méditation est ici concrète et utile : une nouvelle alliée dont vous ne pourrez plus vous passer !

**Aurore Esclauze** est journaliste et autrice. Spécialisée dans la santé et le bien-être, elle a été longtemps rédactrice en chef du magazine Méditation, qu'elle a imaginé pour rendre cette pratique accessible au plus grand nombre. Loin des dogmes, elle propose une méditation adaptée à nos besoins du quotidien, pour s'apaiser dans un monde où tout va trop vite.



**Nouv.**



**► Plantes sauvages médicinales**  
**60 plantes à glaner dans la nature ou au jardin, 160 recettes pour les préparer et se soigner !**

Sophie Lacoste  
 160 pages  
 15x21 cm  
 9782849392713  
 Reliure : broché  
 Code : MPM126B  
**14,90 €**



Le temps d'une balade ou dans votre jardin, renouez avec la nature et retrouvez le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes sauvages médicinales.

Grâce aux 60 fiches illustrées, vous reconnaîtrez sans vous tromper les végétaux les plus courants, mais surtout les plus intéressants à récolter pour la santé : description précise, époque et lieux de cueillette, parties à récolter, méthode de conservation, etc. Rien n'est oublié.

Spécialiste de la santé au naturel, Sophie Lacoste propose plus de 160 recettes santé et beauté pour bénéficier des bienfaits des plantes et soigner les petits bobos du quotidien : tisanes, décoctions, baumes, huiles, sirops, crèmes, lotions, etc. Quel que soit le problème, la nature a une solution !

Et bien sûr, retrouvez tous les conseils pour être un bon glaneur : précautions à prendre, les bons accessoires, etc.

Rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, **Sophie Lacoste** est l'auteur de plusieurs livres devenus des ouvrages de référence en matière de santé au naturel, notamment *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?* et *Mon cahier de recettes aux huiles essentielles*, aux éditions Mosaïque-Santé.

### En route pour la récolte !

Chercher les plantes sauvages médicinales dans la nature ou au jardin est un plaisir. Mais il est important de connaître quelques règles de base pour récolter en toute sécurité et efficacité.

**LES BONNES PRATIQUES**  
 Choisir un terrain sain, sans produits chimiques, ni pesticides. Éviter les zones polluées ou les bords de routes. Privilégier les lieux où les plantes poussent naturellement.

**LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS**  
 Identifier les parties de la plante à récolter : racines, tiges, feuilles, fleurs, fruits. Certaines parties sont plus riches en principes actifs que d'autres.

**LES AUTRES PRÉPARATIONS**  
 Les plantes peuvent être utilisées sous différentes formes : tisanes, décoctions, baumes, huiles, sirops, crèmes, lotions, etc.

Chercher les plantes sauvages médicinales dans la nature ou au jardin est un plaisir. Mais il est important de connaître quelques règles de base pour récolter en toute sécurité et efficacité.

**LES BONNES PRATIQUES**  
 Choisir un terrain sain, sans produits chimiques, ni pesticides. Éviter les zones polluées ou les bords de routes. Privilégier les lieux où les plantes poussent naturellement.

**LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS**  
 Identifier les parties de la plante à récolter : racines, tiges, feuilles, fleurs, fruits. Certaines parties sont plus riches en principes actifs que d'autres.

**LES AUTRES PRÉPARATIONS**  
 Les plantes peuvent être utilisées sous différentes formes : tisanes, décoctions, baumes, huiles, sirops, crèmes, lotions, etc.

### Achillée millefeuille

*Achillea millefolium* - Fam. : Astéracées

Chercher les plantes sauvages médicinales dans la nature ou au jardin est un plaisir. Mais il est important de connaître quelques règles de base pour récolter en toute sécurité et efficacité.

**LA RECONNAÎTRE**  
 Plante herbacée vivace, à tige dressée et ramifiée. Les feuilles sont opposées et découpées en fines lanières. Les fleurs sont petites et blanches.

**LES BÉNÉFICIAIRES**  
 Cette plante est utilisée pour traiter divers troubles, notamment les problèmes digestifs, les douleurs musculaires et les troubles du sommeil.

**LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS**  
 Les parties de la plante à récolter sont les tiges et les feuilles. Elles peuvent être utilisées sous forme de tisane ou de décoction.

### Coquelicot

*Papaver rhoeas* - Fam. : Papavéracées

Chercher les plantes sauvages médicinales dans la nature ou au jardin est un plaisir. Mais il est important de connaître quelques règles de base pour récolter en toute sécurité et efficacité.

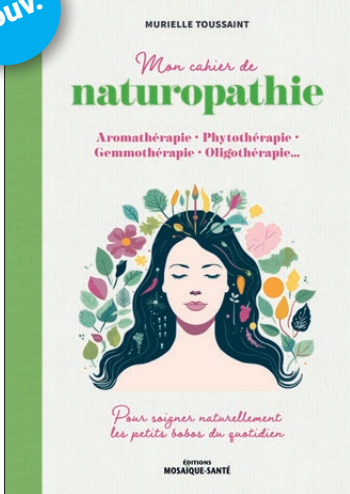
**LA RECONNAÎTRE**  
 Plante herbacée annuelle, à tige dressée et ramifiée. Les fleurs sont grandes et rouges. Les fruits sont de couleur noire.

**LES BÉNÉFICIAIRES**  
 Cette plante est utilisée pour traiter divers troubles, notamment les problèmes digestifs, les douleurs musculaires et les troubles du sommeil.

**LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS**  
 Les parties de la plante à récolter sont les tiges et les feuilles. Elles peuvent être utilisées sous forme de tisane ou de décoction.

**Mosaïque Santé**

Nouv.



► Mon cahier de naturopathie
Aromathérapie • Phytothérapie • Gemmothérapie • Oligothérapie...
Pour soigner naturellement les petits bobos du quotidien

Murielle Toussaint
96 pages
16,5 x 24 cm
9782849392669
Reliure : broché
Code : MCNA
10 €

Toutes les clés pour se soigner au quotidien grâce à la naturopathie, une méthode 100% naturelle qui agit en complémentarité avec la médecine conventionnelle.

Reposant sur le principe clé que le corps humain a une capacité innée à l'autoguérison, la naturopathie ne se contente pas de soigner, mais agit également sur le capital santé pour le protéger et le renforcer, cherchant à équilibrer harmonieusement le corps et l'esprit.

Plus de 40 maux du quotidien classés de A à Z, pour trouver rapidement le sujet qui vous intéresse (acné, allergies, angoisse, bronchite, déprime, endométriose, fièvre, hypertension, insomnie, migraine, ostéoporose, toux, verrue...).

Pour chaque affection, une fiche précise et synthétique indique les solutions les plus adaptées, les posologies, les éventuelles contre-indications, et donne des astuces pratiques pour les mettre en œuvre au quotidien.

Les solutions naturo proposées : alimentation, relaxation, activité physique, plantes, huiles essentielles, bourgeons, oligoéléments, etc. Pratique : un code couleur permet de reconnaître en un clin d'œil celle qui a votre préférence !

Naturopathe de formation et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, Murielle Toussaint est l'auteure de plusieurs ouvrages best sellers aux éditions Mosaïque-Santé, notamment Mon cahier de lithothérapie, Mon cahier des points qui guérissent et Mon cahier de réflexologie plantaire.

Decouvrir la naturopathie
I Naturopathie est une pratique de soins...
L'herborisme...
L'acupuncture...
L'aromathérapie...
L'algues...
L'huiles essentielles...
L'herborisme...
L'acupuncture...
L'aromathérapie...
L'algues...
L'huiles essentielles...

Les techniques utilisées
L'alimentation
L'activité physique
L'herborisme
L'acupuncture
L'aromathérapie
L'algues
L'huiles essentielles
L'herborisme
L'acupuncture
L'aromathérapie
L'algues
L'huiles essentielles...

Je suis angoissé-e
Envoyer 30% de la population souffrir d'anxiété...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...

J'ai une bronchite
La bronchite est une inflammation des bronches...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...
L'angoisse...

# - AGENDAS 2024 -



## ► Agenda de la sagesse 2024 La vie prend la couleur que l'esprit lui accorde

Davina Delor  
160 pages  
15 x 21 cm  
Façonnage : broché  
9782849392461  
Code : MAS24  
**14,95 €**

**Parution le 16/08/23**

Un agenda est le témoin du temps qui passe sur les souvenirs créés chaque nouveau jour de l'année. Il est aussi le compagnon de l'avenir engagé au présent des rendez-vous que l'on programme personnellement. De ce fait, l'agenda est un objet de pouvoir.

Inspiré des richesses culturelles ancestrales tibétaines dévoilant l'extraordinaire science astrologique qu'elle comporte, votre nouvel Agenda de la Sagesse 2024 vous offre l'opportunité de connaître vos jours et vos périodes favorables ou défavorables, ceci dans le but de vous aider à faire de cette nouvelle année un parcours de vie agréable au sein des meilleures conditions.

C'est aussi un fidèle ami qui sait accompagner vos jours de petites phrases venues du cœur écrites à votre intention, dans l'amour virtuel et pour autant sincère qui nous met en présence. La magie de la vie réunit dans son jeu toutes sortes d'expressions qui, cette année et en ces pages, se présentent sous l'aspect des symboles sacrés. Bien plus que des images, vous trouverez en leurs formes subtiles les éléments propices à rendre votre vie riche et belle.



« Même pour le simple envol d'un papillon, le ciel tout entier est nécessaire. Vous ne pouvez comprendre une pâquerette, si vous ne comprenez pas le soleil parmi les étoiles. »

Paul Claudel



## Davina Delor

Pionnière du mieux-être dans son corps et dans sa vie, Davina développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Devenue moniale bouddhiste après sa rencontre avec le Dalaï Lama, elle se consacre depuis 2010 aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs.



**Mai**

Mai en calendrier tibétain est sous fillement du Métal, symbole de sérénité entre la morale et les plaisirs matériels ; le Cheval de Métal est présent jusqu'à fin mai, et passe en Chevre de Métal à partir du 9.

Ce mois est constitué d'autant de moments positifs que de moments bons, qui alternent d'un jour à l'autre.

Les meilleures combinaisons Terre-Terre, Eau-Eau et Terre-Eau sont fréquentes, au nombre de dix jours les 11, 2, 4, 6, 11, 13, 22, 27, 29 et 31, pour atteindre son objectif plus rapidement, pour venger doublement et pour apporter le bonheur.

Les 9, 12, 14, 19, 21 et 23, jours de combinaison de feu en Feu-Air, favorisent la puissance, l'action et la réussite.

Préférez l'attente contemplative et la réflexion les 7, 15 et 20 mai.

La semaine du 16 mai est favorisée par l'élément le Bois et le Shaktisme.

**Les animaux symboliques**

Cette astrologie vous enseigne que la qualité de votre année dépend de la relation entre l'animal élément du jour dominant l'année élément de votre année de naissance.

Nous vous offrons le tableau des 12 animaux symboliques (Le Rat, Le Dragon, Le Serpent, Le Cheval, Le Chien, Le Coq, Le Chevre, Le Boeuf, Le Mouton, Le Singe, Le Coq, Le Cheval, Le Chien, Le Rat) pour connaître la sagesse et le destin de votre année.

Exemple : Métal + génie Eau + Métal = Bois + eau (Feu + métal).

**Mai 13 lundi** *La méditation contemplative sur la grille inférieure de l'épave spirituelle transforme le fluxeur indolent de l'égo en force d'union et lumineuse de sagesse.*

**14 mardi** *Pris, l'ont élever sa conscience au niveau de la Lumière qui réagit, agit sagesse et qui purifie guérit.*

**15 mercredi** *Dans chaque forêt, il est un Gardien qui veille. Le silence avant d'entrer est la garantie d'une promenade hautement protégée.*

**16 jeudi** *Faire à un mental agité d'un soupçon de prudence, cultiver l'habitude d'honorer chaque jour, plus haut, plus bas et plus vrai que son instinct.*

**17 vendredi** *Au cœur des ombres de la nuit, une porte de Lumière s'ouvre à sa propre lumière.*

**18 samedi** *Tandis que le mental s'agit, l'âme s'est égarée à explorer la vie en dormant.*

**19 dimanche** *Quand on invoque les forces de Lumière, elles forment un rempart protecteur devant toutes les épreuves.*

**Les symboles sacrés : ondes & vibrations**

On reconnaît l'impact des symboles sacrés en mesurant les ondes perçues au travers de la matière physique. Il s'agit des ondes électromagnétiques qui passent au-delà de la matière et des ondes gravitationnelles identifiées par Einstein en tant qu'oscillations de l'espace-temps à la vitesse de la lumière. De nos jours, beaucoup de personnes se révèlent électromagnétiquement hypersensibles, sans trouver de causes visibles de leur mal-être, hormis les précautions de base (non-exposition aux ondes les plus dangereuses, certains composants ou produits chimiques de maison). Se rapprocher de la géométrie sacrée est une possible solution.





► **Vivre au rythme de la lune 2024**  
**Pouvoirs bienfaisants • Santé • Beauté • Bien-être**

Diane  
 136 pages  
 15 x 21 cm  
 Façonnage : broché avec rabats  
 9782849392478  
 Code : MAL24  
**12,95 €**  
**Parution le 16/08/23**

Synthèse d'un savoir ancestral, ce calendrier lunaire vous accompagne au quotidien pour profiter des bienfaits de la lune et prendre soin de vous au jour le jour en fonction des cycles lunaires.

# Diane

Passionnée par les astres et les interactions des énergies, Diane transmet ses connaissances sur le site « calendrier-lunaire.info », dont elle est directrice de publication depuis plus de sept ans. S'appuyant sur les données de l'IMCCE (Institut de mécanique céleste et de calcul des éphémérides), elle propose des calendriers lunaires extrêmement précis, avec pour objectif une vie plus naturelle, saine et zen.



## Comprendre la Lune et ses cycles

La lune serait celle de 43 milliards d'années. Elle est née au contact avec la Terre. Plusieurs scénarios existent sur son origine, mais le plus probable est qu'elle serait le résultat d'une collision entre une protoplanète nommée Theia, de la taille de Mars, et une jeune Terre.

**Les cycles lunaires**  
 C'est le rythme de la lune et celui que l'on peut observer à l'œil nu. Il correspond à une période de 29 jours 12 heures 44 minutes et 3 secondes.

**Le cycle synodique**  
 C'est le cycle de la lune nouvelle à la lune nouvelle. Il dure 29 jours 12 heures 44 minutes et 3 secondes.

**Le cycle sidéral**  
 C'est le cycle de la lune nouvelle à la lune nouvelle en tenant compte de la rotation de la Terre. Il dure 27 jours, 7 heures, 43 minutes et 11 secondes.

**Le cycle anomalistique**  
 C'est le cycle de la lune nouvelle à la lune nouvelle en tenant compte de l'excentricité de l'orbite lunaire. Il dure 27 jours, 8 heures, 43 minutes et 11 secondes.

**Le cycle draconitique**  
 C'est le cycle de la lune nouvelle à la lune nouvelle en tenant compte de l'inclinaison de l'orbite lunaire. Il dure 27 jours, 21 heures, 49 minutes et 12 secondes.

**Le cycle anomalistique**  
 C'est le cycle de la lune nouvelle à la lune nouvelle en tenant compte de l'excentricité de l'orbite lunaire. Il dure 27 jours, 8 heures, 43 minutes et 11 secondes.

**Le cycle draconitique**  
 C'est le cycle de la lune nouvelle à la lune nouvelle en tenant compte de l'inclinaison de l'orbite lunaire. Il dure 27 jours, 21 heures, 49 minutes et 12 secondes.

## Les phases de la lune

**La nouvelle lune**  
 La lune est invisible car elle se trouve entre la Terre et le Soleil. C'est le moment idéal pour commencer à travailler sur soi-même.

**Le premier quartier**  
 La lune apparaît comme une croissant. C'est le moment idéal pour commencer à travailler sur soi-même.

**Le plein quartier**  
 La lune est entièrement visible. C'est le moment idéal pour commencer à travailler sur soi-même.

**Le dernier quartier**  
 La lune apparaît comme un croissant inversé. C'est le moment idéal pour commencer à travailler sur soi-même.

## Les alliés santé beauté & bien-être

**Soins des cheveux**  
 Les shampoings, après-shampoings, soins capillaires, masques doivent être les plus naturels possibles. De nombreux produits industriels contiennent des éléments toxiques, irritants, voire allergènes.

**Soins des yeux**  
 Les produits pour les yeux doivent être naturels et doux.

**Soins de la peau**  
 Les produits pour la peau doivent être naturels et doux.

**Soins des dents**  
 Les produits pour les dents doivent être naturels et doux.

**Soins des ongles**  
 Les produits pour les ongles doivent être naturels et doux.

## JANVIER Semaine 2

**lundi 8** (Lune décroissante)  
 \* Bébés vos cheveux, ongles et dents.  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**lundi 9** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**mercredi 10** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**jeudi 11** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**vendredi 12** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**samedi 13** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**dimanche 14** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

## JANVIER Semaine 2

**lundi 8** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**lundi 9** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**mercredi 10** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**jeudi 11** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**vendredi 12** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**samedi 13** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**dimanche 14** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

## JANVIER Semaine 2

**lundi 8** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**lundi 9** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**mercredi 10** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**jeudi 11** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**vendredi 12** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**samedi 13** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**dimanche 14** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

## PAGE DE DROITE

L'agenda à remplir, avec chaque semaine une phrase inspirante, ainsi que des recettes et des conseils pour fabriquer des produits de beauté maison, soigner les petits maux du quotidien, méditer, vous ressourcer, etc.

**AVRIL Semaine 15**

**lundi 8** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**lundi 9** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**mercredi 10** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**jeudi 11** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**vendredi 12** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**samedi 13** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**dimanche 14** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

## PAGE DE GAUCHE

Du lundi au dimanche : les périodes favorables ou défavorables pour couper ses cheveux, s'épiler, faire un massage, entamer une cure détox, s'occuper de sa peau, de ses ongles ou de ses dents... Ultra pratique grâce à sa notation en nombre d'étoiles, vous savez en un coup d'œil quelles sont les dates optimales pour réaliser vos soins.

## JANVIER Semaine 2

**lundi 8** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**lundi 9** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**mercredi 10** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**jeudi 11** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**vendredi 12** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**samedi 13** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**dimanche 14** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

## JANVIER Semaine 2

**lundi 8** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**lundi 9** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**mercredi 10** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**jeudi 11** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**vendredi 12** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**samedi 13** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**dimanche 14** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

## PAGE DE DROITE

L'agenda à remplir, avec chaque semaine une phrase inspirante, ainsi que des recettes et des conseils pour fabriquer des produits de beauté maison, soigner les petits maux du quotidien, méditer, vous ressourcer, etc.

**AVRIL Semaine 15**

**lundi 8** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**lundi 9** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**mercredi 10** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**jeudi 11** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**vendredi 12** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**samedi 13** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

**dimanche 14** (Lune décroissante)  
 \* Soins dentaires.  
 \* Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, purifier...)

Nouv.



► **Apnée du sommeil, et si la guérison était possible ?**  
**Stop à la fatalité : une solution existe !**

Dr **Éric SOLYOM**  
160 pages  
15 x 22,5 cm  
9782849392690  
Reliure : broché  
Code : MAS140  
**17,90 €**

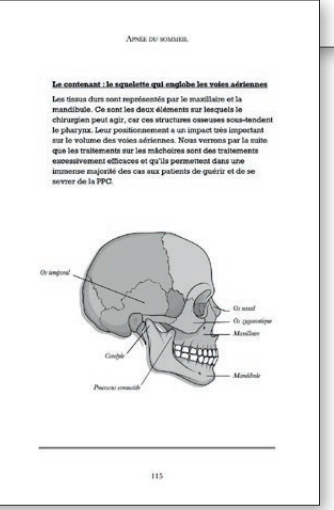
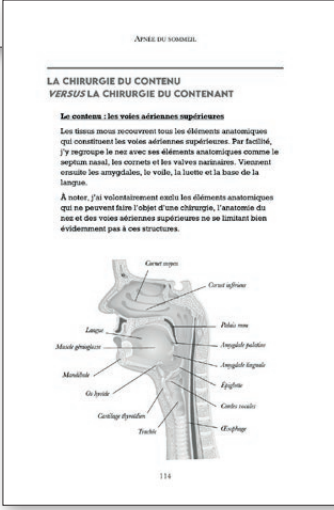
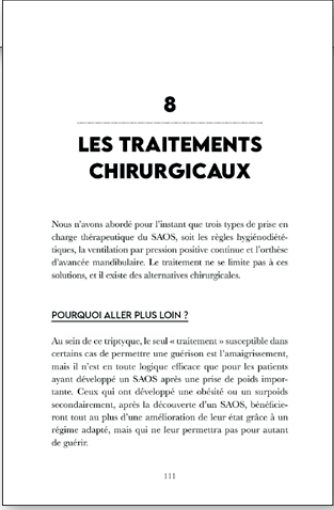
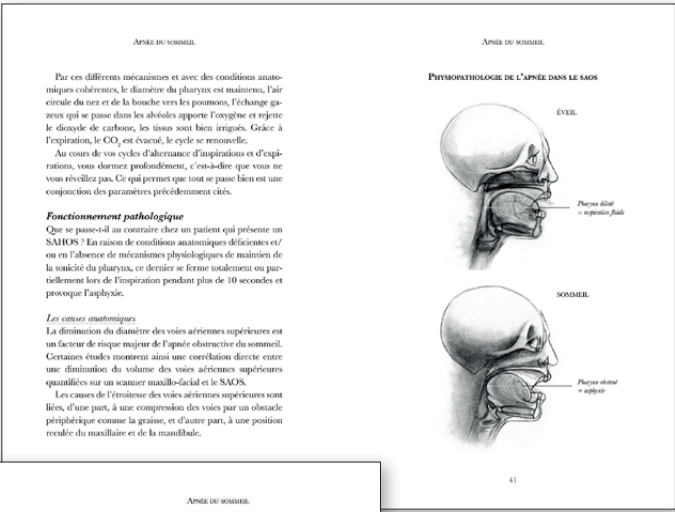
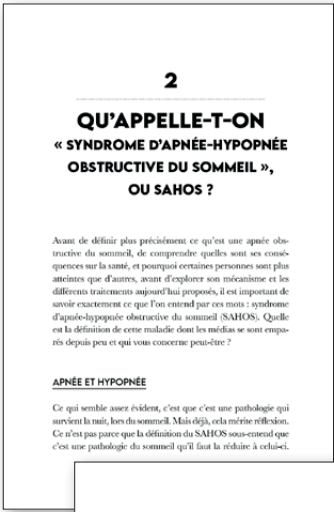


Exerçant à Paris et à Toulouse, le **Dr Éric Solyom** est chirurgien maxillo-facial. Ancien chef de clinique des Hôpitaux, il s'est notamment spécialisé dans le traitement chirurgical de l'apnée obstructive du sommeil, qu'il soigne depuis plus de vingt ans. Auteur de nombreuses publications et communications aussi bien nationales qu'internationales, il a également publié Les cahiers d'un chirurgien : *Témoignage de la faillite du système de santé*, aux éditions L'Harmattan.

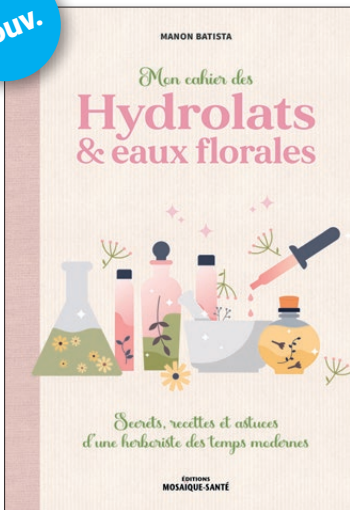
Votre sommeil est très bruyant et agité, ponctué de microréveils ? Vous vous réveillez fatigué et cette somnolence persiste toute la journée ? Vous avez pris du poids ? Votre morosité grimpe en flèche tandis que votre énergie est au plus bas ? Ne cherchez plus, vous êtes peut-être atteint d'apnée obstructive du sommeil, ou SAOS.

Représentant un problème de santé publique majeur, ce syndrome est une maladie invalidante aux retentissements importants sur la santé. Si les solutions thérapeutiques habituellement proposées (aide à la respiration nocturne principalement) permettent d'en soulager les symptômes, elles ont un impact négatif sur la qualité de vie. Pourtant, il existe une alternative : une méthode pratiquée depuis des années et éprouvée au niveau international, qui permet à un grand nombre de patients de... guérir, tout simplement !

S'adressant aux personnes atteintes de cette maladie et à leur entourage, cet ouvrage a pour objectif d'expliquer dans un langage clair à la portée de tous ce que sont les apnées du sommeil et leurs conséquences sur la santé. Il fait le point sur les solutions traditionnellement mises en œuvre par le corps médical et les raisons de l'impasse thérapeutique qu'elles constituent, avant de détailler l'approche aussi simple qu'efficace que propose le Dr Solyom. Pour ne plus vivre « avec » un syndrome d'apnée du sommeil, mais définitivement « sans ».



Nouv.



► Mon cahier des Hydrolats & eaux florales  
Secrets, recettes et astuces d'une herboriste des temps modernes

Manon Batista  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392645  
Reliure : broché  
Code : MCHF  
9 €

Découvrez les hydrolats, une alternative aux huiles essentielles douce et efficace pour toute la famille, y compris les bébés ! Dans ce cahier très complet, vous trouverez :

- Les 12 hydrolats incontournables détaillés dans des fiches très complètes : description, propriétés, dans quels cas les utiliser et par quelle voie d'administration, ainsi que les précautions d'emploi.
- Plus de 120 remèdes efficaces et simples à mettre en œuvre, nécessitant peu d'ingrédients, classés par thématiques pour trouver rapidement la solution à votre problème : soulager les voies respiratoires, favoriser la détente et le sommeil, prendre soin de sa peau, améliorer sa digestion, soigner les petits bobos du quotidien, soins pour maman et bébé, etc.

- Pour chaque remède : les ingrédients, la posologie, les différentes voies d'administration (en bain, en tisane, en friction, en inhalation...).

- Une introduction pour tout savoir sur les hydrolats : procédés d'extraction, les différences avec les huiles essentielles, comment les choisir et les conserver. En bonus : un carnet d'adresses des producteurs d'hydrolats biologiques en France.



**Manon Batista** est écologue et praticienne en herboristerie, formée à l'École Lyonnaise des plantes médicinales. Elle partage avec humour sa passion de l'herboristerie maison sur son blog « Melle Apothicair », en mêlant science moderne et savoirs traditionnels. Coureuse des bois et tambouilleuse invétérée, son leitmotiv pour progresser est : « Un brin de lecture, beaucoup de pratique, et surtout, une pluie de bonne humeur ! »

### DÉCOUVRIR LES HYDROLATS

Qu'est-ce qu'un hydrolat ?

**1.** Formation de vapeur d'eau par chauffage. **2.** Passage de la vapeur dans le vase rempli de plantes. Extraction des molécules aromatiques volatiles entraînée par la vapeur. **3.** Le mélange vapeur-condensé se refroidit et se condense dans le vase de réception et se condense. **4.** Le liquide est séché dans le récipient, où l'huile essentielle se sépare de l'hydrolat et se dirige vers l'écuelle.

**1.** Formation de vapeur d'eau par chauffage. **2.** Passage de la vapeur dans le vase rempli de plantes. Extraction des molécules aromatiques volatiles entraînée par la vapeur. **3.** Le mélange vapeur-condensé se refroidit et se condense dans le vase de réception et se condense. **4.** Le liquide est séché dans le récipient, où l'huile essentielle se sépare de l'hydrolat et se dirige vers l'écuelle.

**1.** Formation de vapeur d'eau par chauffage. **2.** Passage de la vapeur dans le vase rempli de plantes. Extraction des molécules aromatiques volatiles entraînée par la vapeur. **3.** Le mélange vapeur-condensé se refroidit et se condense dans le vase de réception et se condense. **4.** Le liquide est séché dans le récipient, où l'huile essentielle se sépare de l'hydrolat et se dirige vers l'écuelle.

#### Camomille romaine

*Lactuca tatarica*

Le hydrolat de camomille romaine est largement employé dans les troubles nerveux, digestifs, cutanés et dentaires, et peut être utilisé pour tous les membres de la famille sans contre-indication.

**Origine:** Italie

**Famille:** Astéracées

**Parties utilisées:** Fleurs

**Administration:** Eau

#### Eucalyptus globulus

*Eucalyptus globulus*

Le hydrolat d'eucalyptus globulus est très utile contre les maux d'oreille et pour la détendance des voies et des membranes.

**Origine:** Australie

**Famille:** Myrtacées

**Parties utilisées:** Feuilles

**Administration:** Eau

### J'ai des douleurs articulaires

Arthrose | Arthrite | Polyarthrite | Rhumatisme | Goutte | Lumbago | Tenosynovite | Tendinite

**HYDROLATS**

À prendre au chaud ou en massage :

- Causes
- Éucalyptus citronné
- Geranium
- Menthe poivrée

**MAÏCOTE MAJOUQUE**

En bain : 1 litre d'eau dans un bain chaud, 10 gouttes de maïcote majouque.

**MAÏCOTE MAJOUQUE**

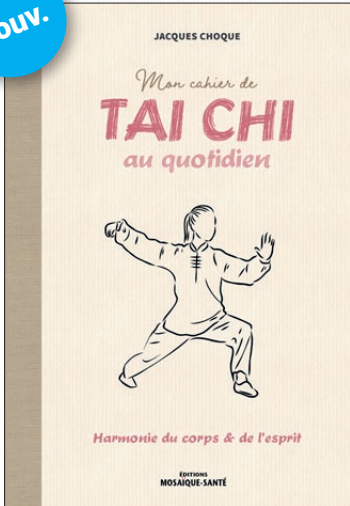
En massage : 10 gouttes de maïcote majouque dans 100 ml d'huile végétale.

### FICHES PRATIQUES

Tableau récapitulatif des hydrolats

Hydrolat	Voie d'administration	Effets principaux	Précautions	Précautions d'emploi
Camomille romaine	• Eau • Bain	• Système nerveux • Système digestif • Système cutané • Système respiratoire • Système urinaire	• Sans de contre-indication	• Éviter chez la femme enceinte
Geranium	• Eau • Bain	• Système nerveux • Système digestif • Système cutané • Système respiratoire • Système urinaire	• Sans de contre-indication	• Éviter chez la femme enceinte
Hydrangea	• Eau • Bain	• Système nerveux • Système digestif • Système cutané • Système respiratoire • Système urinaire	• Sans de contre-indication	• Éviter chez la femme enceinte
Levure de bière	• Eau • Bain	• Système nerveux • Système digestif • Système cutané • Système respiratoire • Système urinaire	• Sans de contre-indication	• Éviter chez la femme enceinte
Menthe poivrée	• Eau • Bain	• Système nerveux • Système digestif • Système cutané • Système respiratoire • Système urinaire	• Sans de contre-indication	• Éviter chez la femme enceinte

**Nouv.**



► **Mon cahier de Tai Chi au quotidien**  
Harmonie du corps & de l'esprit

Jacques Choque  
72 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392416  
Reliure : broché  
Code : MCTC  
**10 €**

Le tai chi chuan, art martial le plus populaire au monde, est aussi une pratique de santé et de longévité. On le classe dans la famille des arts martiaux dits « internes », qui privilégient le développement de la force intérieure plutôt que celui de la force purement musculaire.

Associant mouvements lents et respiration, cette discipline est réputée pour diminuer le stress, améliorer la concentration, retrouver de l'énergie, réduire la tension artérielle, améliorer les fonctions digestives, cardiovasculaires et respiratoires ou encore renforcer les défenses immunitaires.

Intérêt supplémentaire : tout le monde peut pratiquer le tai chi, quel que soit son âge, à la maison ou au bureau. Quelques minutes suffisent pour enchaîner les différentes postures qui vous permettront d'harmoniser corps et esprit.

**Jacques Choque** est éducateur sportif diplômé d'État spécialisé en gymnastique douce et stretching, professeur de yoga-relaxation et animateur fédéral de karaté et de tai chi chuan. Conférencier et formateur, il est l'auteur d'une quarantaine de guides pratiques traduits dans 8 pays, présentant la pédagogie et les techniques des disciplines qu'il enseigne, ainsi que de DVD de gym douce et de yoga.

Grâce à plus de 120 illustrations et à des instructions précises, ce livre détaille les mouvements et exercices de respiration adaptés aux débutants pour une première approche efficace (enchaînement de Chen Pan Ling).

### POURQUOI PRATIQUER LE TAI CHI CHUAN ?

Le tai chi chuan, « art martial de la paix » et le qigong, fait partie des disciplines qui, pratiquées régulièrement, peuvent changer le cours d'une existence, ou, plus modestement, au moins grandement améliorer sa qualité. C'est donc dans cette optique de bien-être, de prévention et de santé que ce guide pratique vivra son propos.

Bien sûr, comme toutes les disciplines, le tai chi demande un minimum d'efforts, et c'est grâce à l'intelligente sélection des séquences et à un enchaînement qui les effectue bénéfiques et sans essoufflement, qu'il est possible de les pratiquer. C'est d'ailleurs ce qui est au cœur de ce guide : la maîtrise de la respiration et de la posture, qui ne peut se réaliser que des « plus » : plus de concentration, de mobilité articulaire, de souplesse... Autant de bonnes raisons pour vous lancer dans cette aventure personnelle et agréable !

**• CALME COMME UNE MONTAGNE, MOUVANT COMME UNE RIVIÈRE... •**

C'est admettre toutes les caractéristiques de cette discipline, car l'une des règles premières est la discrétion, qui rend le mouvement provenant de l'activité délicate, alors que les pieds sont enracinés.

C'est aussi une pratique lente et sûre qui favorise l'attention progressive, une force intérieure se développe, ainsi qu'une conscience globale du corps qui peut débiter chez les débutants en Tai Chi. C'est ainsi que le corps bouge, tout le mouvement est équilibré. Il agit donc durablement dans tous les domaines, et non dans un seul.

C'est une pratique individuelle et sûre qui favorise l'attention progressive, une force intérieure se développe, ainsi qu'une conscience globale du corps qui peut débiter chez les débutants en Tai Chi. C'est ainsi que le corps bouge, tout le mouvement est équilibré. Il agit donc durablement dans tous les domaines, et non dans un seul.

Les mouvements continus, sans interruption, ramènent, stabilisent, réajustent et libèrent les articulations et les muscles de la tête, du cou, du dos, du bras et de la main. Ils sont réalisés dans une harmonie avec la respiration, la force calme, tranquille, fluide et répétitive. Cette respiration « dynamique » est la clé de la posture, et c'est elle qui permet de passer de la posture à la posture, et de la posture à la posture, et de la posture à la posture.

Le Tai Chi a développé une langue technique standard, le yin-yang qui permet cette transcription. Aussi, la traduction largement adoptée dans les pages françaises est « Taijiquan » ou « tai chi chuan », mais se peut passer aussi de « tai chi ».

### LES SÉQUENCES DE BASE DU TAI CHI CHUAN

**BEN EN EXERCER LES MOUVEMENTS**

Quelles que soient les écoles, la pratique du tai chi chuan repose sur de grands principes fondamentaux identiques. Voici les 20 points à respecter afin d'obtenir les mouvements dans le qigong de cette discipline :

1. La position neutre : le corps droit, respirer calme, le corps et l'esprit détendus.
2. Les gestes légers, à la fois ronds et harmonieux, émanant sans soustraction.
3. Les mouvements et la respiration sont en harmonie, émanant de l'intérieur et de l'extérieur.
4. La respiration est naturelle, profonde, l'énergie descend dans le bas-ventre (Dan Tian inférieur).
5. Cultiver l'énergie par l'exercice régulier. Régulariser la respiration, la posture et l'esprit disciplinés.
6. Faire circuler et augmenter l'énergie dans tout le corps.
7. Les mouvements s'enchaînent, fluide, connecté, le main et le regard coordonnés.
8. Avancer et reculer équilibrés entre eux, équilibre respectueux bien distingué le vide et le plein.

**BIEN EXERCER LES MOUVEMENTS**

Quelles que soient les écoles, la pratique du tai chi chuan repose sur de grands principes fondamentaux identiques. Voici les 20 points à respecter afin d'obtenir les mouvements dans le qigong de cette discipline :

1. La position neutre : le corps droit, respirer calme, le corps et l'esprit détendus.
2. Les gestes légers, à la fois ronds et harmonieux, émanant sans soustraction.
3. Les mouvements et la respiration sont en harmonie, émanant de l'intérieur et de l'extérieur.
4. La respiration est naturelle, profonde, l'énergie descend dans le bas-ventre (Dan Tian inférieur).
5. Cultiver l'énergie par l'exercice régulier. Régulariser la respiration, la posture et l'esprit disciplinés.
6. Faire circuler et augmenter l'énergie dans tout le corps.
7. Les mouvements s'enchaînent, fluide, connecté, le main et le regard coordonnés.
8. Avancer et reculer équilibrés entre eux, équilibre respectueux bien distingué le vide et le plein.

#### SÉQUENCE 1 - PRÉPARATION (YU BEI SHI)

Appuyez assis - Dites dans le chat - C'est une position de détente de tout le corps. Les deux pieds sont à la largeur des épaules, les genoux fermement installés sur le sol, alors que le sommet de la tête est poussé vers le haut, le menton rentré.

Le dos est droit, sans tension. Les genoux sont « déverrouillés » et les pieds en arrière (pour ne pas pousser les pieds), derrière les épaules en gardant légèrement la bouche entrouverte.

Respirez en flexion au centre du abdomen (Dan Tian).

#### SÉQUENCE 2 - COUVERTURE, COMMENCEMENT DU TAI CHI (SHI SHI)

#### ÉTAPE N°1

De la position précédente, lever les bras vers l'avant et vers le haut, à hauteur des épaules. Les poignets et les doigts sont ouverts, le regard se porte sur les mains.

En respirant, fléchir les poignets, croquer légèrement les poignets vers l'avant, les doigts tombent, les coudes fléchis.

Les coudes redressés, en tournant autour de l'axe des épaules, stabiliser l'épaule gauche pour pousser la main gauche vers l'avant. Faire ensuite de même du côté droit.

#### ÉTAPE N°2

De la position précédente, les jambes fléchies, tourner le corps vers le droit de 90°.

Les deux bras restent horizontaux et restent à hauteur des épaules.

Puis les mains descendent et se joignent devant les genoux, recroquer vers le gauche, au niveau de l'épaule.

Le centre de gravité du corps se déplace sur le pied gauche, le talon du pied droit se tournant vers l'intérieur de 90°.

#### SÉQUENCE 3 - AVANCER D'UN PAS, RECULER (SHI SHI)

Mouvement précédent, en respirant, le haut du corps continue de tourner vers la droite d'environ 45°. Le centre de gravité se déplace sur la jambe droite.

La posture de la main droite tourne vers l'extérieur, au niveau de l'épaule droite (la posture de la main gauche est la même). Les deux mains restent ouvertes, les poignets sont à la hauteur des épaules, les poignets et les coudes sont vers l'avant.

Respirer sur la jambe droite, pendant que le pied gauche fait un pas en avant. En même temps, le bras gauche descend devant la poitrine, et la main droite également, la naissance des doigts venant s'appuyer sur la face interne du poignet gauche.

Détacher la jambe arrière et former une ligne gauche. La posture de la main gauche est identique, passer vers l'avant, tout en maintenant fermement le coude vers le haut.

#### SÉQUENCE 4 - LA MAIN À DROITE (YU PA SHI)

De la position précédente, tourner sur la jambe droite. Le corps tourne de 90° vers la droite. En même temps, reculer le pied sur le pied gauche d'environ 90°, alors que les mains descendent devant le genou droit, puis se joignent à gauche et à droite, à la hauteur des épaules, les poignets et les coudes sont vers l'avant.

Détacher le centre de gravité vers la jambe gauche, la jambe gauche vers l'extérieur à 90°. Le pied droit est en avant, formant ainsi un « pied four » à la posture de la main droite.

Les poignets sont ouverts et verticaux, connectés dans le sens contraire à la poitrine. La main gauche est proche du coude droit.

#### SÉQUENCE 5 - SAISIR LA QUEUE DE L'ORSEAU (SHI SHI)

#### TROIS VERS LA GAUCHE ET VERS LE BAS

De la position précédente, abaisser tout le corps jusqu'à venir s'appuyer sur la jambe gauche.

Les deux mains restent ouvertes, les poignets sont à la hauteur des épaules, les poignets et les coudes sont vers l'avant.

Les deux mains restent ouvertes, les poignets sont à la hauteur des épaules, les poignets et les coudes sont vers l'avant.

#### PORTER VERS L'AVANT ET VERS LE HAUT

Le corps se tourne vers le droit et les deux jambes forment une ligne à droite, les genoux fléchis.

En même temps, les deux mains restent ouvertes et se joignent devant le genou droit, puis se joignent à gauche et à droite, à la hauteur des épaules, les poignets et les coudes sont vers l'avant.

#### TROIS À GAUCHE

De la position précédente, le bras et le bassin tournent légèrement à gauche, la main gauche poussant la main droite vers la droite et se joignant devant le genou droit.

Le corps se tourne sur la jambe gauche.

La posture de la main gauche est la même que la posture de la main droite, mais que la main droite ouverte est à hauteur des yeux.

#### PRESSER HORIZONTALEMENT VERS L'AVANT

Mouvement précédent, tourner sur la droite et, en même temps, pousser la main droite devant la poitrine, la main gauche ouverte devant la tête.

Le corps se tourne sur la droite et, en même temps, pousser la main droite devant la poitrine, la main gauche ouverte devant la tête.

#### DOUBLE TROIS

De la position précédente, saisir sur la jambe gauche les deux coudes en sautant le mouvement du corps et tourner vers la gauche et vers le bas.

Les deux mains restent ouvertes, les poignets sont à la hauteur des épaules, les poignets et les coudes sont vers l'avant.

#### DOUBLE APPUI

Partant de côté, les deux mains restent ouvertes vers l'avant et horizontalement jusqu'à venir de la bouche.

Le corps se tourne sur la droite et, en même temps, pousser la main droite devant la poitrine, la main gauche ouverte devant la tête.

#### SÉQUENCE 6 - LE FOYER SIMPLE EN BAS (SHI SHI)

#### ÉTAPE N°1

De la position précédente, pousser sur la jambe gauche, le corps tourne vers la gauche, la posture de la main droite est identique.

En même temps, les deux mains restent ouvertes et se joignent devant le genou droit, puis se joignent à gauche et à droite, à la hauteur des épaules, les poignets et les coudes sont vers l'avant.

Le corps se tourne sur la droite et, en même temps, pousser la main droite devant la poitrine, la main gauche ouverte devant la tête.



NOUVELLE ÉDITION



► **Mon cahier de remèdes & recettes au miel**  
**Pour se soigner grâce aux abeilles**

Sophie Lacoste  
 64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849392652  
 Reliure : broché  
 Code : MCRM2  
 9 €

Source d'énergie riche en enzymes, en minéraux et en vitamines, le miel est à la fois antiseptique, tonique, cicatrisant...

Appliqué pur sur la peau, ajouté dans une tisane, étalé sur une tartine, on adapte son utilisation selon ses besoins ! Nourrissant, adoucissant, anti-rides, il est aussi la base idéale de produits cosmétiques à préparer chez soi pour la beauté de la peau et des cheveux.

Ce cahier rassemble 120 recettes et remèdes de santé et de beauté pour mettre à profit les bienfaits du miel, et l'utiliser pour soigner toute la famille.

Classés par affection pour s'y retrouver facilement, plus de 50 maux du quotidien peuvent ainsi être facilement soulagés.

En bonus : réaliser ses aromiels maison, des préparations mêlant huiles essentielles et miel pour une efficacité encore plus concentrée.

**Sophie Lacoste** est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?*, *Mon cahier de tisanes*, *Plantes sauvages médicinales* aux éditions Mosaïque-Santé.



NOUVELLE ÉDITION



# Mon cahier de SORCIÈRE guérisseuse

Grimoire de potions magiques,  
onguents bienfaisants, huiles enchantées  
et bien d'autres recettes!

ÉDITIONS  
MOSAÏQUE-SANTÉ



## ► Mon cahier de sorcière guérisseuse

### Grimoire de potions magiques, onguents bienfaisants, huiles enchantées et bien d'autres recettes !

Moune  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392676  
Reliure : broché  
Code : MCSG2

9 €

Vous rêvez d'un grimoire ?

Abracadabra !

Voici le cahier parfait pour redécouvrir les vertus des plantes sacrées et fabriquer une centaine de potions de soin naturelles.

Teintures mères, élixirs, hydrolats, baumes, onguents, huiles, etc. : chacune des recettes est expliquée pas à pas, et vous pouvez les décliner à l'infini en ajoutant vos propres ingrédients.

Non seulement c'est amusant, mais c'est aussi économique, et vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques ».

Un guide ludique et pratique, écrit par une sorcière tzigane bien sympathique !

**Moune** a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de quinze ans, elle anime et organise des ateliers et des stages au sein de « L'Atelier éco-naturel » ([www.latelierconaturel.net](http://www.latelierconaturel.net)). Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, dont *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*, *Mon cahier de produits ménager* et *Mon grimoire de sorcière alchimiste*. Elle tient par ailleurs la rubrique « Fait maison » du magazine Rebelle-Santé.

## Vinaigre floral

Le vinaigre de toilette est le secret de beauté de nos grands-mères, qui avaient un teint de porcelaine et une santé de ferrouge grâce à ce liquide magique. Les vinaigres floraux sont souvent utilisés contre les petits problèmes de peau. Le shampo à l'ortie, et parfois pour avoir un joli teint, de beaux cheveux et une meilleure circulation.

**Plantes**  
On peut bien sûr faire notre vinaigre de toilette avec des plantes ou des fleurs fraîches ou séchées, mais aussi avec des herbes ou des huiles essentielles. Cela permet une variété de possibilités dans le domaine de la toilette et du soin.

**À votre chaudron**

**Dosage**  
• Plante ou fleur fraîche : 1 grosse poignée pour 1 litre de vinaigre de cidre bio.  
• Plante ou fleur séchée : 1 poignée pour 1 litre de vinaigre de cidre bio.

**À chaud**  
• Porter à ébullition le vinaigre de cidre.  
• Mettre les fleurs ou les plantes dans un bocal (ou bocal proprement lavé et stérilisé).  
• Verser le vinaigre bouillant dans le bocal, sur les végétaux.  
• Une fois que le vinaigre est bien refroidi, fermer le bocal.  
• Laisser macérer une quinzaine de jours à l'abri de la lumière.  
• Filtrer et verser en bouteille.

**À froid**  
• Mettre les fleurs ou les plantes dans un bocal (ou bocal proprement lavé et stérilisé).  
• Verser le vinaigre dans le bocal, sur les végétaux.  
• Laisser macérer entre 4 et 5 semaines à l'abri de la lumière.  
• Filtrer et verser en bouteille.

## Teintures & alcoolatures

On trouve toutes sortes de teintures mères qui sont très utiles, non seules, mais associées. Elles sont aussi utiles de base à incorporer dans toutes nos préparations de magiques : crèmes de beauté, pommades et autres baumes de soin.

**La teinture mère, qu'est-ce que c'est ?**  
Il s'agit d'un alcool dans lequel on fait macérer des plantes pendant plusieurs semaines afin d'en extraire les principes actifs.

**Proportions**  
• Si c'est de plantes ou de fleurs séchées : 10 à 20 g de plantes ou de fleurs séchées pour 100 à 200 ml d'alcool pour 30 jours de macération.  
• Si c'est de plantes ou de fleurs fraîches : 100 à 200 g de plantes ou de fleurs fraîches pour 1 litre d'alcool pour 30 jours de macération.

**Choix de l'alcool**  
• Alcool à 60° ou à 70° pour les plantes fraîches ou pour extraire les huiles essentielles, mais aussi pour les parties les plus dures de la plante comme les racines ou les rhizomes.  
• Alcool à 40° ou 60° pour extraire les actifs des plantes ou des fleurs séchées.

**La recette de base**  
• Mettre les plantes à l'alcool et boucher le bocal.  
• Mettre la préparation dans un pot hermétique et laisser macérer entre 30 jours et 3 mois, en secouant régulièrement.  
• Filtrer, mettre en bouteille propre et fermer par un bouchon de liège.  
• Réserver en bouteille le contenu et la faire de mieux en bouteille.

## À bas les bleus !

Quatre antitroubles

**Herbe expectorante**  
1. Mettre le beurre de baies de laurier et les graines d'ÉHE dans un bol et les mélanger.  
2. Ajouter 100 g de miel et mélanger.  
3. Mélanger avec un peu de jus de citron et boire 1 à 2 fois par jour.  
4. Ce remède sera très efficace pour les personnes souffrant de toue et de bronchite.

**Herbe expectorante**  
1. Mettre le beurre de baies de laurier et les graines d'ÉHE dans un bol et les mélanger.  
2. Ajouter 100 g de miel et mélanger.  
3. Mélanger avec un peu de jus de citron et boire 1 à 2 fois par jour.  
4. Ce remède sera très efficace pour les personnes souffrant de toue et de bronchite.

**Herbe expectorante**  
1. Mettre le beurre de baies de laurier et les graines d'ÉHE dans un bol et les mélanger.  
2. Ajouter 100 g de miel et mélanger.  
3. Mélanger avec un peu de jus de citron et boire 1 à 2 fois par jour.  
4. Ce remède sera très efficace pour les personnes souffrant de toue et de bronchite.

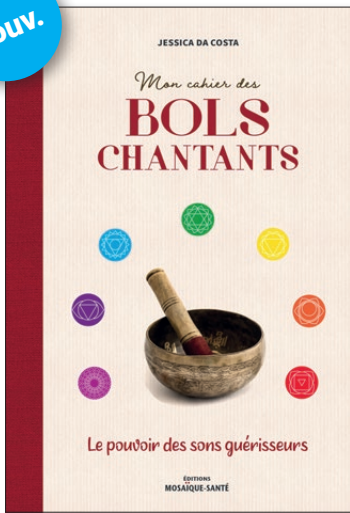
## Les plantes & leurs indications

Voici une pharmacopée de sorcière. Vous avez les choses et les plantes fraîches ou séchées (responsables lors saison) et vous pouvez les choisir librement ou sagement dans le corps. Voici le choix d'herbes et de plantes que vous pouvez utiliser dans la magie, pour un ou deux buts (souvent de connaissance et d'inspiration, ce sont souvent le couple). Récoltez les des plantes et laissez-les pour la préparation.

Plante	Propriétés	Applications
Aloué (Aloué)	Caractère, antitroubles, refroidissement, sécheresse.	Chaque fois que les plantes sont récoltées, les plantes de la magie, les plantes de la magie, les plantes de la magie, les plantes de la magie.
Aloué (Aloué)	Caractère, antitroubles, refroidissement, sécheresse.	Chaque fois que les plantes sont récoltées, les plantes de la magie, les plantes de la magie, les plantes de la magie, les plantes de la magie.
Aloué (Aloué)	Caractère, antitroubles, refroidissement, sécheresse.	Chaque fois que les plantes sont récoltées, les plantes de la magie, les plantes de la magie, les plantes de la magie, les plantes de la magie.
Aloué (Aloué)	Caractère, antitroubles, refroidissement, sécheresse.	Chaque fois que les plantes sont récoltées, les plantes de la magie, les plantes de la magie, les plantes de la magie, les plantes de la magie.

Mosaïque  
Santé

Nouv.



► **Mon cahier des bols chantants**  
**Le pouvoir des sons guérisseurs**

Jessica Da Costa

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849392454

Reliure : broché

Code : MCBC

9 €



**Jessica Da Costa** est sonothérapeute, professeure de yoga du son et de yoga prénatal et postnatal De Gasquet®. Formée par Emmanuel Comte, fondateur de l'Institut Medson, elle poursuit avec passion pendant plusieurs années la piste des sons pourvoyeurs de bien-être, et forme aujourd'hui des sonothérapeutes à l'Institut des Arts de la Voix. Elle mène également ses propres recherches, entre médecines traditionnelles orientales et données scientifiques modernes, que le son intéresse de plus en plus.

Les vibrations apaisantes des bols chantants harmonisent et régulent nos corps physique et subtils, nous permettant de retrouver bien-être et sérénité. Rédigé par une spécialiste, ce cahier pratique permet aux débutants de se familiariser avec ces instruments bienfaits, en répondant à toutes leurs questions.

- Découvrir l'univers des bols chantants : comment choisir son premier bol ? Où se le procurer ? Comment est-il fabriqué ? Avec quels métaux ?
- Des conseils clairs et détaillés pour apprendre à tenir un bol et émettre un son vibratoire.
- Des exercices illustrés de tutos vidéo à télécharger par QRcodes pour maîtriser facilement et rapidement les techniques de base : frapper ou frotter un bol en métal ou en cristal, matifier le son d'une mailloche...
- Plus d'une dizaine de pratiques thérapeutiques ou méditatives pour se libérer du stress du quotidien et améliorer son bien-être : accomplir un massage sonore, harmoniser un lieu, méditer avec le bol, etc.

### Qu'est-ce qu'un BOL CHANTANT ?

Lorsqu'on parle de bol chantant, on fait le plus souvent référence aux bols himalayens, ou bols tibétains : des bols enroulés d'un agrégat de cuivre et d'étain. Mais l'univers des bols chantants est bien plus vaste que cela : Bols en métal, bols en cristal, en miroir, bols en terre - certains les différents types de bols et leurs effets vous permettent de bien choisir celui qui vous accompagnera au quotidien.

Attardons-nous quelques instants sur le mot « bol ». Si les bols himalayens ont effectivement pu servir de contenaient, cette forme n'est pas un hasard. Dans celle, le son causé par la frappe se propageait plus aisément harmoniques (guidées) notes en plus d'une note de base, dite « fondamentale » ces résonances, ce son tournant qui se reportent dans une octave votre mental et son agilité.

C'est aussi cette forme ronde, dont les proportions ont été créées au son de manière plus ou moins imprenable à la fabrication, qui confère au bol un sens sacré et des effets énergétiques particuliers. Le choc de forme d'un bol objet est doué et invite à la relaxation. Un bol véritable nous entraîne, nous accueille. Il partage et guide et rappelle à se laisser sentir, recevoir et être véritablement ce qui peut faire fort d'un bol sonore.

### Les bols en MÉTAL

#### DES MYSTÉRIEUSES ORIGINES

Il est difficile de dater l'origine exacte des bols himalayens, car une grande confusion règne sur le sujet. Les premiers sources écrites rapportent leur existence remontant aux années 1870. Certains témoignages sont troublants et tendent même à faire penser que ces bols étaient peints avant le 19<sup>ème</sup> siècle, en utilisant une peinture usuelle occidentale ! Ces affirmations sont très anecdotiques et l'existence de bols en métal avant les premières sources de culture, on doit à l'origine pour les sources, ainsi que de « cloches » ruelles pour les bols de grande taille dans les monastères est quant à elle souvent relayée.

Des traces archéologiques pour certains, des légendes pour d'autres, mentionnent qu'il y a dix mille ans, des bols en terre cuite sont fabriqués par mélange, moulage, frittage pour un usage culinaire. Quelques milliers d'années plus tard, ils sont aperçus avec effets thérapeutiques de leurs vibrations sonores. Les chamanes tibétains ainsi qu'ils ont utilisés ces bols dans leurs cérémonies religieuses et leurs soins charismatiques. Ces modes issus d'une tradition philosophique vivaient dans les montagnes de l'Himalaya, et préférés dans des sites où ils pouvaient facilement trouver un matériau nécessaire à la réalisation de ces bols. Au fil du temps, ils auraient amélioré leur composition en faisant différents alliages, notamment pour leurs qualités acoustiques et de résistance à la corrosion.

#### QUESTION D'ALLIAGE

L'alliage des bols est majoritairement le bronze, mélange de cuivre et d'étain, auquel viennent s'ajouter d'autres métaux en quantités variables. Un bol moderne pourrait ainsi être composé de sept métaux, auxquels correspondrait une planétaire encastrée par l'astuce.

Cependant, des analyses métallographiques effectuées sur des bols anciens ne permettant pas de confirmer la présence systématique de sept métaux, ni sur l'attributor aux

**Bol thodo batti.**

**Le bol thodo batti**  
Fabriqué au Bhoutan, il a une base à peu près de la même taille que son couvercle, qui présente un léger rebord vers l'intérieur. Les parties sont plutôt droites. Ce type de bol aurait été plutôt dédié aux soins de corps physique.

**Bol thudo batti.**

**Le bol alta batti**  
Il présente un rebord incurvé vers l'intérieur. Il est généralement grand et léger. Il produit facilement un son très aéré, assez profond, et est particulièrement apprécié et utilisé sur le bed du corps, ainsi que pour ramener le calme.

**Bol alta batti.**

**Bol yoni.**

**Le bol yoni**  
Il a une forme particulière : les parties ont l'air de s'écarter vers l'extérieur. Au droit d'un axe passe vertical, dans une partie, il est très léger, et donc particulièrement lourd. Son épaisseur lui confère peu d'harmoniques et le son résonne plutôt sur une seule note puissante qui nous transmet.

**Le bol rin, ou douché**

Il serait d'origine japonaise, bien que fréquemment fabriqué en Chine aujourd'hui. Plus haut que les bols himalayens, il est plutôt fin et léger, de couleur noire. Les grands bols ont un son de cloche et une large résonance.

**Bol rin ou douché.**

**BON À SAVOIR**

Les bols chantants en métal ont plusieurs notes : la note fondamentale, ce note de base, et différentes harmoniques, c'est-à-dire des notes qui jouent naturellement et harmoniquement à la fondamentale.

### LA FRAPPE

Prenez votre mailloche en main fermement. Vous pouvez le tenir comme un stylo, entre le pouce, l'index et le majeur.

Frappez légèrement le bol, puis retirez la mailloche très rapidement après la frappe. On peut aussi faire un effet de roulement, mais vous bénéficierez de toute la résonance du bol, sans étouffer le son.

Et surtout, selon la durée et le poids de la mailloche, vous adapterez votre frappe. Par exemple, vous pouvez frapper plus fort avec une mailloche très lourde qu'une mailloche d'avant-bras, que son usage approprié.

### TUTOS VIDÉO

Frapper un bol en métal. Frapper un bol en cristal. Frapper un yoni bol.

**BON À SAVOIR**

Le poids du bol et celui de la mailloche ont aussi un impact sur l'effet. Un bol léger sera facilement renversé par une mailloche lourde. Une mailloche composée d'un tiers de bois, un tiers de métal et un tiers de cuir sont les meilleurs pour frapper un bol sur son support.

### A vous de jouer : FAIRE SONNER SON BOL

Pour faire sonner un bol chantant, il existe deux possibilités : la frappe ou le frottement. Les deux sont utilisées pour les bols en métal, alors que pour ceux en cristal, c'est exclusivement le frottement, ou avec une note continue, ou en un plus précis.

### PRATIQUE N° 1

#### Entrer en contact avec son bol

#### UNE DÉCOUVERTE ESSENTIELLE

Une fois chez vous avec votre nouveau bol, choisissez un moment où vous vous sentez disponible et prenez un temps pour respirer, s'accueillir, mieux le connaître. Nul besoin de procéder à des cérémonies compliquées ! Simplicité, présence et ouverture à l'expérience, voilà l'essentiel.

- Explorez le son que produit votre bol avec les mailloches dont vous disposez. Essayez de le faire chanter par frottement. Soyez attentifs à ses différentes harmoniques, comme un globe sur un arc. Certaines notes ont peut-être échappé lors de la frappe ? Le son peut aussi être différent de celui que vous avez entendu dans le magasin, car les caractéristiques acoustiques de votre logement ne sont pas les mêmes.
- Frappez à plusieurs endroits : près du bas, près du bord, entre les deux, par frottement du bol... Vous réaliserez ainsi les points qui font ressortir les sons que vous appréciez particulièrement.
- Essayez de déterminer quelle pression et quelle vitesse de rotation sont optimales pour faire chanter votre bol. Et cherchez mieux lorsqu'il sonne sur le bord ou plus bas sur la partie. Observez également sa forme, ce qu'elle vous évoque.

#### POUR ALLER PLUS LOIN

Lorsque vous connaissez bien votre instrument, vous vous rendrez probablement compte que le son émis peut subir de subtiles modifications. Parfois, il va durer davantage, ou une note en particulier sera amplifiée, comme réverbérée. D'autres fois, certaines notes auront un son étouffé, comme si elles étaient « bises » par le son de la frappe.

Ces phénomènes sont souvent observés par les sonothérapeutes, qui ont souvent comme indications pour savoir si une zone est « chargée » ou « déchargée » en énergétique. Il y a un « ouï ouï » ou un « ouï ouï » ou un « ouï ouï ». Il ne s'agit donc pas d'intéressant de savoir quel bol qui sonne parfaitement, plutôt qu'une épreuve qu'on ne connaît pas intimement.

### PRATIQUE N° 2

#### Bien-être au quotidien

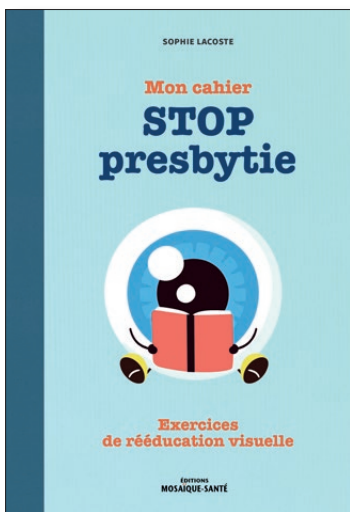
Au quotidien, l'utilisation d'un bol chantant peut vous aider de deux manières : diceler vos blocages et réharmoniser votre système énergétique. Généralement, nous ne devons avoir besoin de rien pour cela, mais nous vivons des situations où nous souffrons beaucoup, et comme on peut avoir besoin de compléments alimentaires dans des périodes spéciales. Le bol peut jouer le rôle de détecteur amplificateur pour que vous retrouviez votre point d'équilibre.

Parfois, il vous accompagnera pour simplement retrouver votre bien-être, sans aller forcément jusqu'à méditation. Émotions, douleurs et divers forms de stress peuvent ainsi être guéris par son utilisation.

Et comme le bien-être passe aussi par le sentir bien chez soi, nous verrons que les mêmes principes peuvent s'appliquer à un lieu, notamment votre lieu de vie.

Santé

Mosaïque



► **Mon cahier stop presbytie**  
**Exercices de rééducation visuelle**

Sophie Lacoste  
 64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849392454  
 Reliure : broché  
 Code : MCSP  
 9 €



Vous tendez les bras et cherchez la lumière pour déchiffrer les petits caractères ? Vous avez des difficultés pour lire vos mails, sms, etc. ? Vous éprouvez une gêne visuelle pour des gestes nécessitant de la précision ? Ce sont les premiers signes de la presbytie, un phénomène parfaitement naturel lié au vieillissement du cristallin. Il est donc temps de prendre soin de vos yeux !

Ce cahier propose plus de 40 exercices oculaires faciles et accessibles à tous, que l'on ait déjà des problèmes de presbytie ou que l'on souhaite les retarder. Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour récupérer rapidement confort des yeux et vision claire : des résultats concrets, pour un minimum d'efforts.

La méthode est simple : page de gauche, une explication de l'exercice à réaliser ; page de droite, le support visuel pour vous entraîner quotidiennement. Mêlant astucieusement plusieurs techniques (yoga des yeux, méthode Bates, stéréogrammes...) pour un effet optimal, ce cahier vous permettra d'améliorer nettement votre capacité visuelle, et pourquoi pas, de poser vos lunettes !

**Sophie Lacoste** est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?*, *Mon cahier de tisanes*, et *Plantes sauvages médicinales*, aux éditions Mosaïque-Santé.

Dès que vous sentez vos yeux se fatiguer, frottez vos mains l'une contre l'autre pour les « chauffer », puis mettez-les en coquilles sur vos yeux fermés, que vous laissez ainsi se reposer dans le noir. Comptez jusqu'à au moins 15 avant de passer à l'exercice proposé.

Du regard, suivez la spirale de l'extérieur vers l'intérieur, puis de l'intérieur vers l'extérieur.

**RETIREZ VOS LUNETTES**  
 et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

80 81

Dès que vous sentez vos yeux se fatiguer, frottez vos mains l'une contre l'autre pour les « chauffer », puis mettez-les en coquilles sur vos yeux fermés, que vous laissez ainsi se reposer dans le noir. Comptez jusqu'à au moins 15 avant de passer à l'exercice proposé.

Du regard, tentez de voir une boule très éloignée, puis une tout près. Faites cela une dizaine de fois.

**RETIREZ VOS LUNETTES**  
 et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

82 83

Passez maintenant aux stéréogrammes, ces images dans lesquelles vous pouvez faire apparaître la 3D, à condition de bien vous relaxer et de ne pas vous impatienter. Une fois que vous aurez vu une image se détacher, vous aurez hâte de recommencer ! N'en faites qu'un ou deux avant de refermer le cahier jusqu'à lendemain.

Approchez la page du cahier au plus près de vos yeux, puis éloignez-la très lentement, en essayant d'imaginer un point derrière le cahier, comme si vous vouliez regarder au travers. Plus vous réussirez quand vous voyez apparaître la troisième dimension ! Faites de même avec les pages suivantes.

**RETIREZ VOS LUNETTES**  
 et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

84 85

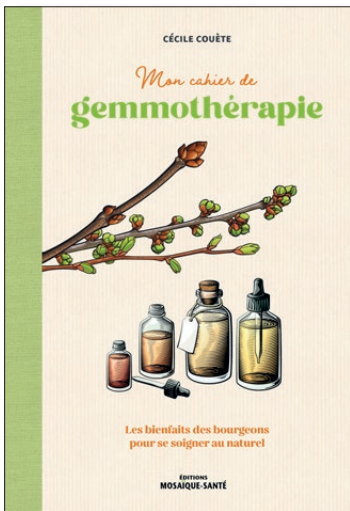
**Mesurez vos progrès**

De temps en temps, faites le petit exercice suivant pour voir si votre cristallin apprécie les exercices à leur juste valeur !

Retirez vos lunettes, puis tenez le cahier bien droit et rapprochez-le de vos yeux jusqu'à ce que le texte ci-dessous perde de sa netteté. Gardez l'image légèrement floue à cette distance, et calmement, sans forcer, « faites le point » pour distinguer les lettres de manière bien nette, sans plisser les yeux.

**JE VOIS DE MIEUX EN MIEUX**

86 87



## ► Mon cahier de gemmothérapie Les bienfaits des bourgeons pour se soigner au naturel

Cécile Couète

68 pages

16,5 x 24 cm

9782849392447

Reliure : broché

Code : MCGE2

9 €



Diplômée de l'école d'herboristerie de Montpellier (Imderplam), **Cécile Couète** a travaillé dans un laboratoire fabricant spécialisé dans les plantes médicinales fraîches (phytothérapie, herboristerie traditionnelle, aromathérapie). En tant qu'autoentrepreneuse, elle a créé l'association « Plantes et sentiers », où elle anime des sorties et des ateliers pour découvrir les plantes sauvages comestibles ou médicinales et apprendre à faire ses macérats de bourgeons et autres préparations.

### COMPRENDRE la gemmothérapie

**ÉTYMOLOGIE & DÉFINITION**  
Le mot « gemmothérapie » vient du latin *gemma*, qui signifie la fleur jeune et tendre et *therapeia*.

Aussi appelé phytohydrothérapie, la gemmothérapie est une branche à part entière de la phytothérapie. Comme depuis le Moyen Âge, elle utilise les fibres embryonnaires des plantes (bourgeons principalement, mais aussi jeunes pousses et radicules) qui sont riches en nutriment dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine pour soigner différentes pathologies. C'est cet ultime geste de macérer consciemment, car il ne s'agit pas de diluer. Cette technique permet d'extraire les vitamines et l'énergie vitale des bourgeons.

**POURQUOI DES BOURGEONS ?**  
Le bourgeon est une poussée non déviguée, embryonnaire, qui apparaît généralement à la base d'une tige ou à l'aisselle d'une tige.

En tant qu'organisme, il présente en lui les potentialités de développement de la plante, donc à dire son patrimoine génétique et énergétique. À la fois tige, feuille, fleur, fruit et racine en devenir, le bourgeon contient de fortes concentrations d'éléments actifs (vitamines, hormones, minéraux, oligoéléments...), qui favorisent au départ l'énergie nécessaire à la croissance. C'est là que donne l'impulsion au développement.

Le bourgeon est aussi une réserve de réserves, un tissu végétal formé de cellules si dynamiques, qui constitue la partie générique de la plante, donc, en culture in vitro.

**COUPE D'UN BOURGEON**

1. Écarter les bractées et les feuilles
2. Décapoter le bourgeon.
3. Laisser le feuillage en contact avec le bourgeon.
4. Préparer le macérat en respectant les conditions de conservation.
5. Laisser le macérat en contact avec le bourgeon.
6. Décapoter le bourgeon.

**SCHEMA D'UNE BRANCHE**

Le bourgeon se trouve à l'aisselle de la feuille et à l'extrémité de la tige.

Le bourgeon est une réserve de réserves, un tissu végétal formé de cellules si dynamiques, qui constitue la partie générique de la plante, donc, en culture in vitro.

### 20 BOURGEONS qui soulagent

#### Aubépine

*Crataegus monogyna*, *C. oxyacantha*

**Famille** : Rosacées  
**Partie utilisée** : jeunes pousses et bourgeons.

**Propriétés principales** : régulateur cardiaque • vasodilatateur • sédatif • antistressant

**Indicé pour** : anxiété • insomnie • hypertension • hyperlipémie • hypercholestérolémie • infarctus du myocarde • palpitations • tachycardie

**LA RECONNAÎTRE**  
Aubépine épineux émitte à feuilles caduques. Aubépine est très présente dans les haies, les champs et les jardins. Développement d'une hauteur comprise entre 3 et 4 m, elle peut atteindre 10 m en forêt où elle assure le feuillage et dégage une odeur de réglisse. Plus épineux quant à la mesure du sol, elle résiste à des températures assez froides.

Le cœur est creusable, de couleur vert olive pouvant aller jusqu'à brun foncé.

Les bourgeons sont assez petits et globuleux, de couleur blanc-jaune.

L'aubépine fleurit en même temps que ses feuilles apparaissent. Les fleurs blanches, parfumées, sont regroupées en cymes et dégageant une odeur de framboise amère. Elles donnent des baies rouges, assez épineuses, de couleur orange-rouge.

**LES BIENFAITS DU MACÉRAT**

**Système cardiaque** •••

- Affaiblit les cellules de l'rythme, entraîne l'arythmie, l'hyperlipémie, l'hypercholestérolémie, l'infarctus (améliore l'affluence du myocarde, palpitations, tachycardie).
- Normalise les aryties fonctionnelles (bradycardies, tachycardies, palpitations).
- Normalise la tension, en agissant aussi bien en cas d'hypertension que d'hypotension.
- Antistressant - agit contre le durcissement et la dégenérescence des parois artérielles.
- Régularise la fréquence cardiaque et améliore la circulation sanguine.

**MES CUEILLETES**  
Date : \_\_\_\_\_ Ligne : \_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_ Ligne : \_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_ Ligne : \_\_\_\_\_

### COMMENT PRENDRE un macérat ?

La gemmothérapie est une médecine douce qui peut être utilisée en prévention, mais aussi en parallèle d'un traitement, en soutien du thérapeute dans le traitement des troubles liés à votre pharmacie avant tout utilisation.

Les bourgeons peuvent être associés entre eux, pour un effet synergique plus complet, afin de mieux traiter l'ensemble du problème, c'est ce qu'on appelle le synergisme. Vous pouvez par exemple faire plusieurs macérats en même temps, en les mélangeant.

**FAÇON DE PRENDRE AU QUOTIDIEN**

Le macérat est à prendre à jeun, 30 minutes avant les repas, 2 à 3 fois par jour, de préférence pour tous les repas qui suivent un repas. Une cure de 3 semaines est recommandée, à renouveler 1 à 2 fois jusqu'à amélioration, avec une pause d'1 semaine entre chaque, nécessaire pour ne pas fatiguer l'organisme.

**POSÉOLOGIE**

- Adultes et adolescents (macérat maison) : de 5 à 10 gouttes, 3 fois par jour. Commencer par 3 gouttes, puis augmenter progressivement le dosage jusqu'à 10 gouttes.
- Enfants de 3 à 10 ans (macérat maison) : 1 goutte par 10 kg de poids, 3 fois par jour.
- Pour les enfants de plus de 10 ans (macérat maison) : de 4 à 5 gouttes, 3 fois par jour.
- Pour les macérats de commerce : reporter-vous à la posologie indiquée sur l'emballage.

**Nécessaire en pharmacie**

- Containeurs en verre (pour les macérats maison) : de 5 à 10 gouttes, 3 fois par jour.
- Containeurs en verre (pour les macérats maison) : de 5 à 10 gouttes, 3 fois par jour.
- Containeurs en verre (pour les macérats maison) : de 5 à 10 gouttes, 3 fois par jour.
- Containeurs en verre (pour les macérats maison) : de 5 à 10 gouttes, 3 fois par jour.

### Tilleul argente

*Trifolium pratense*

**Famille** : Fabacées  
**Partie utilisée** : bourgeons

**Propriétés principales** : antispasmodique • anti-inflammatoire • calmant • sédatif • diurétique • sédatif

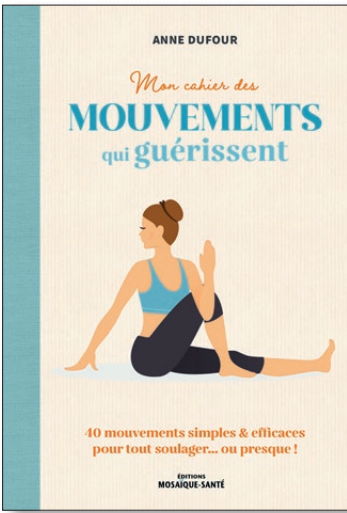
**Indicé pour** : anxiété • insomnie • hypertension • hyperlipémie • hypercholestérolémie • infarctus du myocarde • palpitations • tachycardie

**LES BIENFAITS DU MACÉRAT**

**Système nerveux** •••

- Affaiblit les cellules de l'rythme, entraîne l'arythmie, l'hyperlipémie, l'hypercholestérolémie, l'infarctus (améliore l'affluence du myocarde, palpitations, tachycardie).
- Normalise les aryties fonctionnelles (bradycardies, tachycardies, palpitations).
- Normalise la tension, en agissant aussi bien en cas d'hypertension que d'hypotension.
- Antistressant - agit contre le durcissement et la dégenérescence des parois artérielles.
- Régularise la fréquence cardiaque et améliore la circulation sanguine.

**MES CUEILLETES**  
Date : \_\_\_\_\_ Ligne : \_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_ Ligne : \_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_ Ligne : \_\_\_\_\_



## ► Mon cahier des mouvements qui guérissent 40 mouvements simples & efficaces pour tout soulager... ou presque !

Anne Dufour

80 pages

16,5 x 24 cm

9782849392195

Reliure : broché

Code : MCMG

10 €

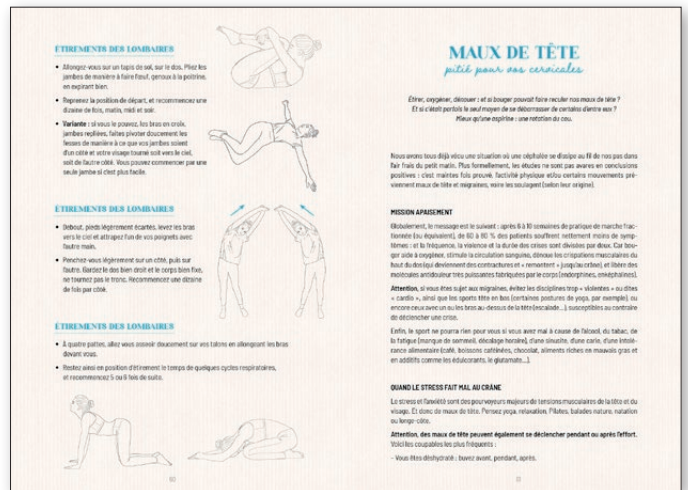
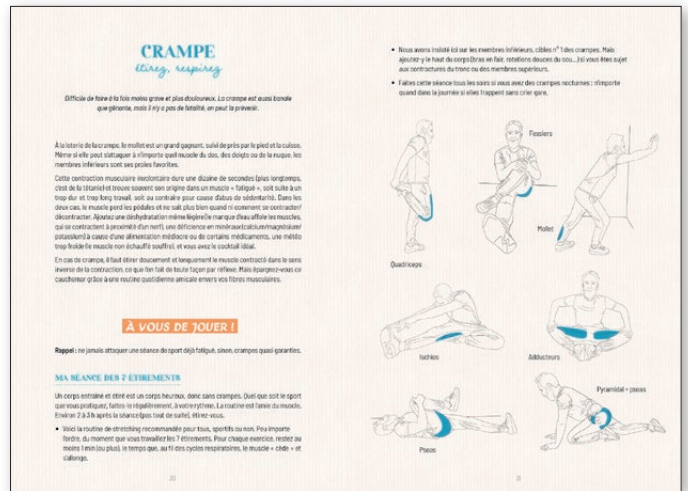
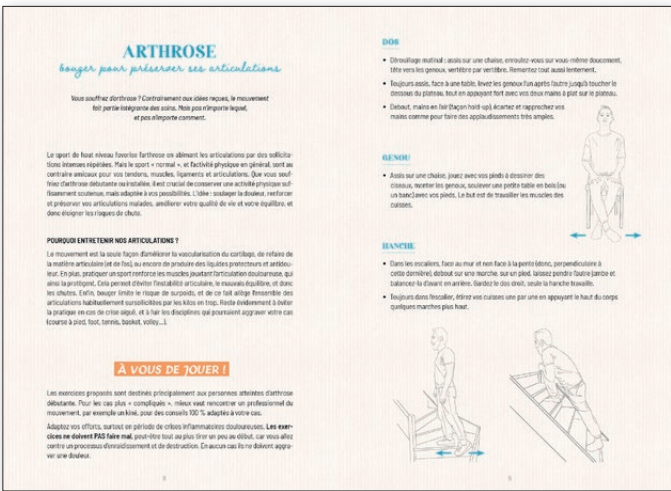


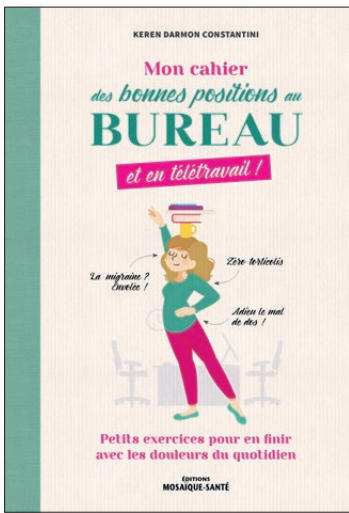
Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en nutrition et médecines douces. Présidente de l'Association Danièle Festy, elle est également maître-praticienne en aromathérapie et praticienne en aromathérapie cosmétique. Elle signe la rubrique « Le mouvement qui soigne » du magazine Rebelle-Santé depuis plusieurs années. Elle est également l'auteur de nombreux ouvrages aux éditions Leduc et Mosaïque-Santé.

Ce cahier propose de soulager 30 maux du quotidien grâce à une quarantaine de mouvements faciles à mettre en œuvre. Présenté par affections, il permet de trouver rapidement le petit geste qui va tout arranger !

Vous trouverez des mouvements pour soulager les maux physiques (mal de dos, dégager les voies respiratoires, genoux qui « coince », migraines, etc.), mais également des mouvements pour soulager les maux émotionnels qui empoisonnent régulièrement notre quotidien (stress, anxiété, insomnie...).

Simple à exécuter, les exercices peuvent être réalisés n'importe où, sans matériel particulier : nul besoin d'être doué(e) en gymnastique ou en yoga ! Pour une pratique réussie et efficace, chaque mouvement est accompagné d'une illustration.





## ► Mon cahier des bonnes positions au bureau et en télétravail ! Petits exercices pour en finir avec les douleurs du quotidien

Keren Darmon Constantini

88 pages

16,5 x 24 cm

9782849392386

Reliure : broché

Code : MCBP

10 €



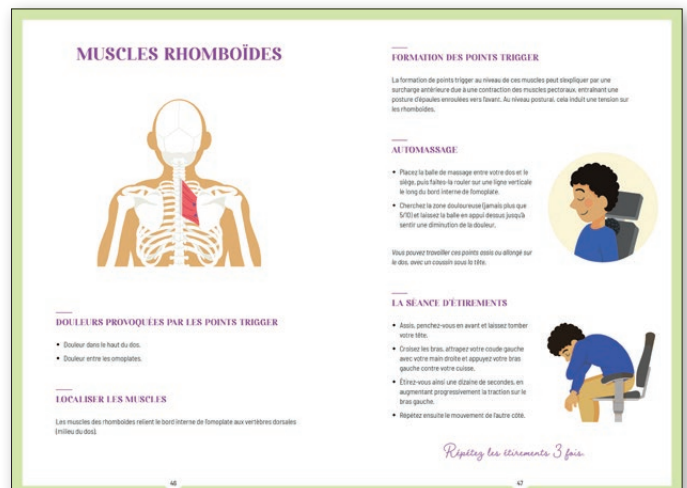
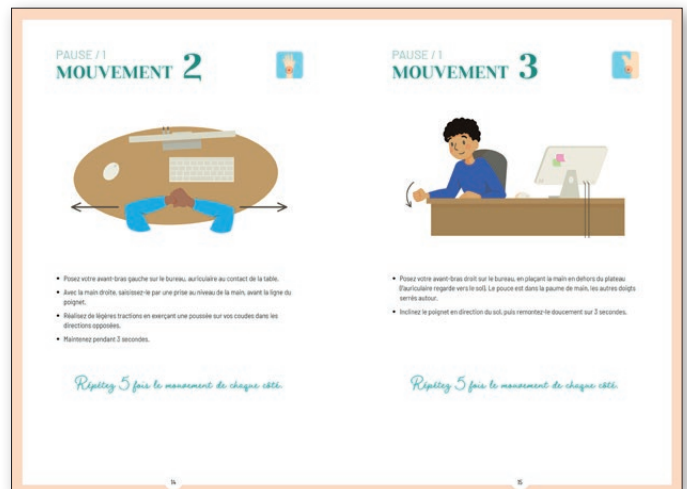
Mal de dos, tendinites, torticolis, contractures, fatigue visuelle... La sédentarité devant nos écrans et les gestes répétitifs entraînent de nombreuses douleurs physiques qui peuvent rapidement empoisonner nos journées, surtout si elles deviennent chroniques.

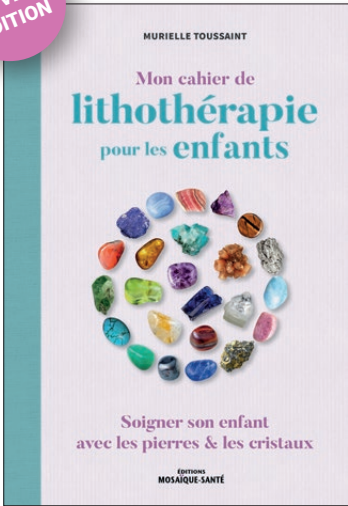
Grâce à la méthode proposée dans ce cahier par une ostéopathe, fini d'avoir mal au travail ! Véritable guide visuel des bonnes postures à adopter, il propose également 60 exercices illustrés, rapides et simples à mettre en œuvre, pour prévenir ou faire disparaître tensions et douleurs.

Automassages (points triggers), étirements, assouplissements, renforcement musculaire... À chaque problème sa solution concrète, expliquée pas à pas et en images.

Au bureau comme en télétravail, adoptez les bons réflexes et intégrez-les à votre routine quotidienne, pour retrouver le bien-être et le relâchement du corps et de l'esprit !

Keren Darmon est ostéopathe D.O. depuis plus de dix ans en cabinet médical et intervenante en entreprise. Confrontée au quotidien aux effets néfastes d'une mauvaise posture dans le travail de bureau, et soucieuse d'améliorer la qualité de vie de ses patients, elle a créé la méthode B.A.B (Bien au Bureau), qu'elle enseigne avec succès par le biais de formations en entreprise.





► **Mon cahier de lithothérapie pour les enfants**  
Soigner son enfant avec les pierres & les cristaux

Murielle Toussaint  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392393  
Reliure : broché  
Code : MCLE2

9 €



Naturopathe et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, **Murielle Toussaint** est l'auteur de plusieurs ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, notamment *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Mon manuel de lithothérapie*, *Mon cahier des points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé* depuis de nombreuses années, consacrées à la lithothérapie et aux épices.

Soulager les petits bobos du quotidien & apaiser les émotions

Votre enfant a des allergies, tousse, ne tient pas en place... ? En élixir ou en pendentif, les pierres et les cristaux sont des alliés hors pair qui peuvent agir sur ses émotions et, plus généralement, sur sa santé.

La lithothérapie est en effet un soin complémentaire non invasif et sans effets secondaires, que les enfants apprécient et ne rechignent pas à utiliser, car ils sont sensibles à la beauté des pierres et à leur couleur, ainsi qu'à leur côté ludique et mystérieux.

Présenté par indications, de acné à verrues, en passant par hoquet, coliques, manque de concentration, colère, angoisse, cauchemar, etc., ce cahier propose une cinquantaine de solutions « litho » pour tous les stades de l'enfance, du nouveau-né à l'adolescence.

Il présente une photo de chaque pierre, ses caractéristiques (composition, couleur, purification, rechargement), ses actions et ses modes d'utilisation selon l'affection à soulager (en pendentif, dans la poche, en élixir ou eau de cristal).

### Introduction

Usage des pierres et des cristaux...  
**Qu'est-ce que la lithothérapie ?**  
 La lithothérapie vient du grec lithos, qui signifie pierre et therapia, thérapie. La lithothérapie est donc une méthode qui utilise les propriétés des pierres et des cristaux pour soigner. Les pierres agissent sur le plan physique et psychique en rééquilibrant les fonctions de notre corps...

### Mon enfant a une otite

**Composition** : silicate d'aluminium et de berylum.  
**Couleur** : vert.  
**Purification & rechargement** : eau, soleil, lumière blanche, arôme ou globe de quartz ou diamant.  
**Mode d'utilisation** : mettre en pendentif sur le front pendant cinq à dix minutes. Répéter plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration. Parallèlement, votre enfant peut porter la pierre en pendentif.

### Mon enfant est enrhumé

**Composition** : rovine de pin fossilisée.  
**Couleur** : jaune.  
**Purification & rechargement** : aucun, à part un coup de chiffon et éventuellement passage à l'eau, car l'arbre n'est pas un cristal.  
**Mode d'utilisation** : attacher une goutte de l'huile essentielle de pin sur un mouchoir et respirer à l'aise.

### Mon enfant pleure tout le temps

**Composition** : sulfate de silicium.  
**Couleur** : rose.  
**Purification & rechargement** : eau, arôme ou globe de quartz ou diamant.  
**Mode d'utilisation** : faire porter à votre enfant une pendentif en forme de cœur. Il peut aussi le tenir dans la main lorsqu'il est assis ou couché. L'arôme peut être associé à la diffusion d'encens.

### Mon enfant a une rhinopharyngite

**Composition** : sulfate de strontium, calcium, baryum.  
**Couleur** : blanc.  
**Purification & rechargement** : eau, soleil, lumière blanche, arôme ou globe de quartz ou diamant.  
**Mode d'utilisation** : faire porter à votre enfant une pendentif en forme de cœur. Il peut aussi le tenir dans la main lorsqu'il est assis ou couché. L'arôme peut être associé à la diffusion d'encens.

### Mon enfant est anxieux

**Composition** : sulfates de strontium, calcium, baryum.  
**Couleur** : blanc.  
**Purification & rechargement** : eau, soleil, lumière blanche, arôme ou globe de quartz ou diamant.  
**Mode d'utilisation** : faire porter à votre enfant une pendentif en forme de cœur. Il peut aussi le tenir dans la main lorsqu'il est assis ou couché. L'arôme peut être associé à la diffusion d'encens.

### Mon enfant a la diarrhée

**Composition** : sulfate de silicium.  
**Couleur** : rose.  
**Purification & rechargement** : eau, arôme ou globe de quartz ou diamant.  
**Mode d'utilisation** : faire porter à votre enfant une pendentif en forme de cœur. Il peut aussi le tenir dans la main lorsqu'il est assis ou couché. L'arôme peut être associé à la diffusion d'encens.





# Ma pharmacie naturelle



## ► Ma boîte à pharmacie naturelle

Le top 10 des remèdes naturels pour soulager plus de 65 maux du quotidien

Marianne Houart-Bugnicourt

264 pages

13,5 x 20 cm

9782849392188

Reliure : broché

Code : MPN 130

15,90 €



**Huiles essentielles • Fleurs de Bach • Homéopathie • Chlorure de magnésium • Argent colloïdal • Argile • Baume du tigre • Aloe vera • Charbon actif • Extrait de pépins de pamplemousse**

Vous recherchez une alternative efficace et naturelle aux médicaments classiques pour prendre soin de vous et de votre famille ? Ce guide pratique est fait pour vous !

Naturopathe expérimentée, Marianne Houart-Bugnicourt vous révèle sa boîte à pharmacie idéale, composée de 10 produits naturels qui vous permettront de soulager plus de 65 maux du quotidien, de l'abcès au zona, en passant par la gingivite, le rhume ou le lumbago. Pour chaque affection, elle détaille dans une fiche très claire les traitements naturels les plus adaptés, la posologie pour l'adulte et l'enfant, les éventuelles contre-indications, et donne tous les conseils nécessaires pour optimiser son capital santé (alimentation, activité physique, sommeil, gestion de l'équilibre psycho-émotionnel). Pour aller plus loin, l'explication psycho-émotionnelle donnée pour chaque trouble permet de comprendre l'impact de vos émotions sur votre corps.

Naturopathe et thérapeute psychocorporelle, Marianne Houart-Bugnicourt est passionnée par les techniques de guérisons alternatives permettant de libérer le corps au niveau émotionnel, psychique et physique. Elle accompagne ainsi ses consultants dans une démarche holistique, c'est-à-dire qui prend en compte l'individu dans sa globalité. Elle tient également la rubrique « Naturopathie » du magazine Rebelle-Santé.



## ► Soigner son chat naturellement

Dr alexandre balzer

Dr annabelle loth

224 pages

13,5 x 20 cm

9782849392119

Reliure : broché

Code : MSC 133

14,90 €



**Homéopathie • Phytothérapie • Aromathérapie • Fleurs de Bach • Acupuncture • Acupression • Lithothérapie • Gemmothérapie**

La médecine naturelle fait des merveilles pour les hommes, alors pourquoi ne pas en faire profiter nos compagnons à quatre pattes ?

Rédigé par deux vétérinaires spécialistes, ce guide pratique détaille les solutions naturelles qui permettent non seulement de limiter l'usage des médicaments chimiques, mais aussi de soulager efficacement les animaux pour les petits bobos du quotidien. Ces médecines naturelles et énergétiques sont faciles à mettre en œuvre et tous les maîtres peuvent les tester. Les produits sont par ailleurs tous trouvables en magasin ou sur Internet.

Plus de 30 troubles et maux courants présentés sous forme de fiches très claires et pratiques, classés par ordre alphabétique : abcès, allergie, coup de chaleur, plaie, stress, tartre, etc.

Pour chaque pathologie : les causes, les symptômes, puis les différentes méthodes naturelles proposées, avec les dosages, les posologies et les contre-indications parfaitement détaillés.

Docteurs vétérinaires praticiens dans l'Allier (03), Anna-belle Loth et Alexandre Balzer sont les auteurs de nombreux ouvrages et articles sur la santé des animaux. Ils donnent régulièrement des conférences pour divers organismes de formation professionnelle, pour les vétérinaires, les éleveurs ou les éducateurs canins. Alexandre Balzer est par ailleurs le président de la SCC (Société centrale canine).



## ► Soigner son chien naturellement

Dr alexandre balzer

Dr annabelle loth

224 pages

13,5 x 20 cm

9782849392126

Reliure : broché

Code : MSC 134

14,90 €



# Hors collection



## ► Infusions & boissons bienfaitantes Mes recettes healthy & gourmandes

Bénédicte Malecki

160 pages

13,5 x 20 cm

9782849392140

Reliure : broché

Code : MIB136

14,90 €

Oubliez les infusions fades ou les tisanes de grands-mères !

Osez l'alliance du healthy & de la gourmandise grâce aux arômes subtils des 60 recettes inédites de ce livre.

Mélanges originaux créés par Bénédicte Malecki, naturopathe et auteure du blog culinaire et santé « Fais-moi croquer ! », ces infusions des temps modernes marient plantes « traditionnelles », plantes plus exotiques ou tendances (tulsi, rhodiola, maté, chanvre, moringa...), mais aussi fruits, légumes, épices et fleurs.

Alors que beaucoup « consomment » des plantes sous forme de gélules, peu de personnes connaissent réellement les vertus médicinales des boissons santé. Pourtant, les infusions sont faciles à réaliser et peuvent être autant, voire plus efficaces, que les préparations du commerce, les adjuvants en moins !

Dans cet ouvrage, vous trouverez des infusions détox, relaxantes, toniques, digestives, rafraîchissantes, boostant l'immunité, contre les maux de l'hiver, etc., ainsi que d'autres boissons healthy, des eaux infusées aux kéfirs, en passant par les lattes (boissons à partir de lait végétal). Chacune y trouvera son bonheur : il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée. Bonne dégustation !



9 782849 392140

Bénédicte Malecki partage depuis douze ans ses recettes joyeuses et colorées sur son blog « Fais-moi croquer ! » et sur les réseaux sociaux @faismoicroquer. Naturopathe certifiée, mais aussi auteure et photographe culinaire, elle transmet sa cuisine bienveillante et bienfaitante, ainsi que sa vision holistique du bien-être dans ses ateliers, e-books et conférences.





► **Mon grimoire de sorcière alchimiste**  
**Recettes magiques pour être belle et immortelle**

Moune  
 192 pages  
 16,5 x 22,5 cm  
 9782849392102  
 Reliure : relié intégral  
 Code : MGS 131  
**18 €**



Sorcière tzigane, **Moune** a hérité de ses ancêtres les savoirs magiques des guérisseuses. Elle fabrique ses produits de santé et de beauté en leur transmettant les énergies bienfaitantes de la Terre et de la nature. Depuis plus de dix ans, elle partage ses connaissances lors de stages au sein de l'association L'Atelier éco'naturel. Elle tient la rubrique « Fait maison » du magazine Rebelle-Santé et est l'auteure de *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*, *Mon manuel de sorcière* et *Mon cahier de sorcière guérisseuse*, aux éditions Mosaïque-Santé.

### Potions

TOUT TERRAIN

**BAUME AU calendula**

- 1 c. à c. de macérât de calendula
- 1/2 c. à c. de cire d'abeille
- 1/2 c. à c. de beurre de karité

Voir recette du baume page 35-36.

**Anti-inflammatoire, antiseptique, cicatrisant, calmant, soulage les infections respiratoires et les affections cutanées, empâtes, eczéma, psoriasis, peau irritée ou sèche, acné, boutons, ulcères, varicelle, zona, brûlures, morsures d'insectes.**

À appliquer en pommade.

**GEL L'apaisé**

- 2 c. à s. de gel d'aloé vera
- 1 c. à s. de macérât de menthe

Pour une nuit reposante, masser le visage soigné, le temps, la nuque et l'intérieur des poignets.

### Antiseptiques & CICATRISANTS

**ONGUENT Abracadabra**

ONGUENT

- 2 c. à s. de beurre de karité
- 2 c. à c. de macérât de calendula
- 1/2 c. à c. de TF de calendula

1. Mélanger le tout.

Appliquer sur les plaies. Attention, l'aloé, ce principe, n'est pas efficace !

**BEURRE antiseptique**

- 1 c. à c. de macérât de calendula
- 1 c. à c. de beurre de karité
- 1/2 c. à c. de cire d'abeille

1. Dans un pot stérilisé, au bain-marie, faire fondre de moitié le beurre de calendula.

2. Une fois refroidi, y ajouter la cire d'abeille.

3. Quand la cire est fondue, éteindre le feu et y ajouter le macérât de calendula et celui de karité.

4. Mélanger, laisser refroidir, puis fermer.

À utiliser contre les piqûres de bestioles (moustiques, araignées...) et au lit comme antiseptique et cicatrisant.

Vous pouvez même en mettre sur des cicatrices récentes afin de les réduire au maximum, ce marche !

**ONGUENT cicatrisant**

- 25 g de macérât de calendula
- 25 g de macérât de plantain
- 5 g de cire d'abeille

1. Faire fondre la cire d'abeille.

2. Hors du feu, ajouter les macérâts.

3. Bien mélanger le tout et laisser refroidir.

À utiliser de suite !

### Hydrolats & EAUX FLORALES

Les eaux florales et les hydrolats sont deux liquides qui sont obtenus exactement de la même façon (par distillation). Absorbables, ils sont très utiles pour le visage, pour le corps et pour l'entretien de la maison. Ils sont très agréables à utiliser.

**Utilisation**

- Voie externe** : en lotion, en application locale en vaporisation ou en spray.
- Voie interne** : par inhalation ou en cure de 2 semaines, boire 1 verre par jour (à diluer dans de l'eau).

**Quelle différence ?**

La différence d'appellation réside au niveau de la partie végétale récoltée. Il s'agit d'une fleur, d'un pétale, d'une feuille, d'un fruit, d'une racine, d'une écorce, etc. Les hydrolats sont plus doux que les eaux florales. Les hydrolats sont plus doux que les eaux florales. Les hydrolats sont plus doux que les eaux florales.

**Conservation**

Verser votre hydrolat dans une bouteille opaque, étiquetée à la base et conserver au frais et dans le noir (réfrigérateur).

### Potions

TOUT TERRAIN

**BAUME AU calendula**

- 1 c. à c. de macérât de calendula
- 1/2 c. à c. de cire d'abeille
- 1/2 c. à c. de beurre de karité

Voir recette du baume page 35-36.

**Anti-inflammatoire, antiseptique, cicatrisant, calmant, soulage les infections respiratoires et les affections cutanées, empâtes, eczéma, psoriasis, peau irritée ou sèche, acné, boutons, ulcères, varicelle, zona, brûlures, morsures d'insectes.**

À appliquer en pommade.

**GEL L'apaisé**

- 2 c. à s. de gel d'aloé vera
- 1 c. à s. de macérât de menthe

Pour une nuit reposante, masser le visage soigné, le temps, la nuque et l'intérieur des poignets.

### Antiseptiques & CICATRISANTS

**ONGUENT Abracadabra**

ONGUENT

- 2 c. à s. de beurre de karité
- 2 c. à c. de macérât de calendula
- 1/2 c. à c. de TF de calendula

1. Mélanger le tout.

Appliquer sur les plaies. Attention, l'aloé, ce principe, n'est pas efficace !

**BEURRE antiseptique**

- 1 c. à c. de macérât de calendula
- 1 c. à c. de beurre de karité
- 1/2 c. à c. de cire d'abeille

1. Dans un pot stérilisé, au bain-marie, faire fondre de moitié le beurre de calendula.

2. Une fois refroidi, y ajouter la cire d'abeille.

3. Quand la cire est fondue, éteindre le feu et y ajouter le macérât de calendula et celui de karité.

4. Mélanger, laisser refroidir, puis fermer.

À utiliser contre les piqûres de bestioles (moustiques, araignées...) et au lit comme antiseptique et cicatrisant.

Vous pouvez même en mettre sur des cicatrices récentes afin de les réduire au maximum, ce marche !

**ONGUENT cicatrisant**

- 25 g de macérât de calendula
- 25 g de macérât de plantain
- 5 g de cire d'abeille

1. Faire fondre la cire d'abeille.

2. Hors du feu, ajouter les macérâts.

3. Bien mélanger le tout et laisser refroidir.

À utiliser de suite !

### La lune & SES ÉNERGIES

Rayonnant dans tous les domaines, la lune affecte aussi bien notre corps que nos cycles, notre esprit, notre équilibre, notre sommeil ou nos plantes. À chaque phase de la lune, il correspond une énergie spécifique, dont nous pouvons saisir les vibrations propices à nos accomplissements.

**Influences lunaires**

- Son influence physique** : les marées terrestres sont provoquées par sa force gravitationnelle. En sachant que notre corps est composé de 70 % d'eau en moyenne, nous pouvons en conclure que les mêmes forces nous touchent avec plus ou moins d'impact selon les personnes.
- Son énergie magique** : perception psychique, rêves psychiques, télépathie, intuition, méditation, etc.

**Nouvelle lune**

- Bien-être** : début de cycle, possibilité de tout recommencer, départ de zéro pour recommencer.
- Beauté** : les cheveux coupés repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains.

### Lune croissante premier quartier (7 jours)

La Terre englobe la lune dans la tige, au-dessus du sol.

- Bien-être** : commencement, montée des énergies positives, c'est le moment de faire ouverture aux autres, création interne, énergie de puissance, prise de décision et actions concrètes.
- Beauté** : le corps assimile beaucoup, donc tendance à prendre du poids, élimination minimale (c'est le moment pour les soins de la peau, car le sang s'affaiblit fortement par les pertes de sang, traitement, soins des boutons ou des dermatoses, massages antidouleur et de relaxation). Le peau est plus souple, les pores plus ouverts, elle est donc mieux préparée aux agressions extérieures. Les cheveux coupés repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains.

**Lune croissante deuxième quartier (7 jours)**

La Terre englobe la lune dans la tige, au-dessus du sol.

- Bien-être** : activation intellectuelle, les relations et choses faites à cette période sont donc efficaces à court terme.
- Santé** : renforcer l'organisme et les grandes fonctions organiques, remettre en ordre la fatigue, tonification du foie et du pancréas.
- Beauté** : ralentir la perte des cheveux, favoriser la croissance des cheveux et des ongles.



► **Plantes sauvages comestibles & médicinales**  
**100 plantes et baies à glaner dans la nature et au jardin**

Sophie Lacoste & Nat Sinob

320 pages

19 x 24 cm

9782849392423

Reliure : broché

Code : MBi1

**25,90 €**



Le temps d'une balade, renouez avec la nature et retrouvez le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes sauvages comestibles et médicinales.

Pour les amoureux de la nature, du fait maison et de la santé au naturel, voici une bible inédite qui réunit les plantes sauvages comestibles et médicinales.

Plus de 100 fiches illustrées pour reconnaître sans se tromper les plantes comestibles et médicinales de nos régions : description précise, époque et lieux de cueillette, partie à récolter, méthode de conservation. Rien n'est oublié !

Pour chaque espèce, une riche iconographie pour une détermination botanique précise : une photo de la plante entière, une photo de la fleur ou de la baie, une photo des feuilles et un dessin botanique.

Plus de 470 recettes de cuisine salées et sucrées, de l'entrée au dessert, mais aussi de confitures, de sirops ou de liqueurs, vous permettront de savourer vos récoltes et d'en faire profiter famille et amis.

Près de 250 recettes de santé et de beauté (tisanes, décoctions, baumes, huiles, crèmes, lotions, etc.) pour bénéficier des bienfaits naturels des plantes et soigner les petits bobos du quotidien. Rhume, lumbago, migraine, verrue, peau grasse, cheveux secs : quel que soit le problème, il y a une plante dans la nature pour y répondre !

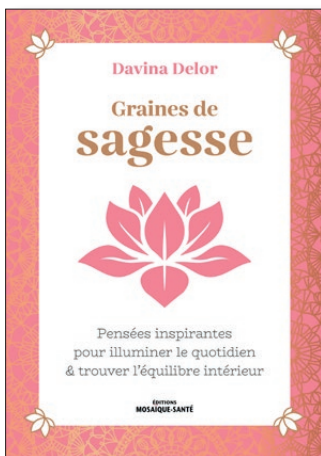
**Nat Sinob**

Cueilleuse dans l'âme, Nat Sinob ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, sa connaissance des plantes lui permet de concocter des plats savoureux et originaux. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages de recettes aux éditions Mosaïque-Santé, dont les succès Plantes sauvages comestibles, Champignons comestibles, Confitures des quatre saisons et Plantes sauvages en vins, liqueurs, jus & sirops.

**Sophie Lacoste**

Rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, Sophie Lacoste est l'auteur de plusieurs livres devenus des ouvrages de référence en matière de santé au naturel, notamment Plantes sauvages médicinales, D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent, Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ? et Mon cahier de recettes aux huiles essentielles, aux éditions Mosaïque-Santé.





► **Graines de sagesse**  
**Pensées inspirantes pour illuminer le quotidien & trouver l'équilibre intérieur**

Davina Delor  
 192 pages  
 12 x 17 cm  
 9782849392430  
 Reliure : broché  
 Code : MGD138  
**14 €**



« Tout commence par un premier pas. »

Dans ce précieux recueil aux illustrations pleines de douceur, Davina vous offre des phrases d'éveil à piocher au hasard de votre lecture, au jour le jour.

Remplies de sagesse et d'amour vibrant, ces pensées inspirantes incitent à la réflexion et la bienveillance. Hymne à la vie, elles vous invitent à poser un regard nouveau sur vous et sur le monde, pour en découvrir et en savourer pleinement toutes les richesses.

Elles vous soutiendront et vous encourageront à aller de l'avant dans votre cheminement intérieur, ainsi que dans la réalisation bénéfique de vos souhaits, jusqu'à leur meilleur accomplissement.

Sources d'inspiration, de réconfort et d'émerveillement, ces graines de sagesse sont un véritable trésor à méditer et à partager sans modération !

Davina Delor

Pionnière du mieux-être dans son corps et dans sa vie, Davina développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Devenue moniale bouddhiste après sa rencontre avec le Dalai Lama, elle se consacre depuis 2010 aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs.



# Collection Manuels



## ► Mon manuel de réflexologie plantaire Les bienfaits des zones réflexes

Murielle Toussaint

144 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392027

Code : MMR127

15,90 €

Parution le 12/10/2021

Collection : « Manuels »



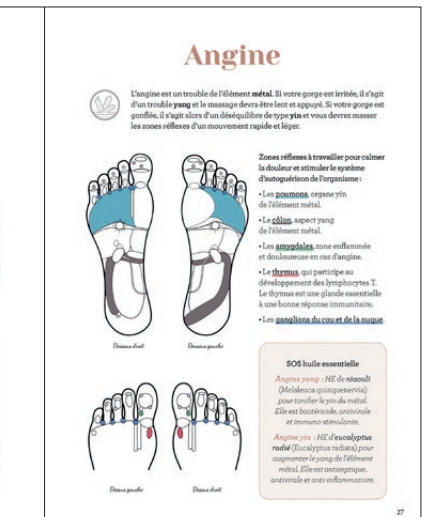
**Murielle Toussaint** : Journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe, elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Les points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe également plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé*, consacrée à la réflexologie et à l'acupression ainsi qu'à la lithothérapie.

Sur et sous nos pieds, orteils compris, se reflète chacun de nos organes. Basée sur les principes de l'énergétique chinoise, la réflexologie plantaire agit sur les méridiens et sur la circulation d'énergie dans l'organisme par le massage de ces zones réflexes. De la déprime à l'angine, en passant par l'anxiété et l'acné, les petits maux physiques et émotionnels du quotidien peuvent rapidement être soulagés grâce à cette technique ancestrale facile à appliquer.

Ce manuel pratique accessible à tous permet ainsi de traiter efficacement près de 100

affections courantes chez l'adulte et chez l'enfant. Pour chaque pathologie, vous trouverez la liste des zones réflexes à travailler, leurs actions et le type de massage à réaliser (doux, tonique, lent, profond, etc.). Plus de 150 schémas en couleur vous aident également à repérer facilement les zones à masser.

Chaque trouble est aussi abordé sous l'angle des cinq éléments de la tradition chinoise, de leur relation à chaque organe et de leurs affinités avec les huiles essentielles, que l'on peut associer pour renforcer l'effet des massages réflexes.





## ► Mon manuel de magnétiseur Apprenez l'art de soigner avec vos mains

Stéphane Langlade  
208 pages  
16,5 x 22,5 cm  
9782849392072  
Reliure : broché  
Code : MMM 135  
**19,90 €**

La pratique du magnétisme consiste à canaliser l'énergie qui nous entoure pour aider à soulager douleurs et maladies. Elle est accessible à tous, car nous possédons naturellement un certain magnétisme, que l'on peut apprendre à développer et à maîtriser. Fruit de plus de quinze années de pratique et d'enseignement, cet ouvrage a pour but de vous guider pas à pas sur ce chemin, en abordant tous les aspects du magnétisme.

- Des exercices simples et efficaces pour affiner sa sensibilité à l'énergie et tester son magnétisme : lâcher prise, se connecter à l'énergie vitale, tests de magnétisation de l'eau, etc.
- Les techniques à mettre en œuvre : réaliser un bilan énergétique précis avec un pendule ; le pouvoir de l'intention ; les prières ; les passes et impositions des mains ; optimiser la circulation énergétique d'un corps ; traiter les énergies négatives et les parasites énergétiques ; réaliser des séances complètes avec efficacité, en présentiel ou à distance, ainsi que sur les animaux.
- Soulager plus de 45 affections physiques ou émotionnelles, en suivant un protocole établi qui a fait ses preuves lors de nombreuses consultations : chaque séance est expliquée étape par étape, avec le détail des passes et impositions à pratiquer, dans une présentation claire et très visuelle.
- Le plus : des schémas anatomiques pour comprendre et bien visualiser les pathologies, et des photos précises des différents types de passes.
- Les précautions à prendre avant, pendant et après une séance : nettoyer énergétiquement sa pièce de soin, se protéger contre les énergies négatives et la fatigue, etc.



Magnétiseur et radiesthésiste depuis plus de dix-sept ans, **Stéphane Langlade** est le descendant de deux puissantes lignées de magnétiseurs, coupeurs de feu et sourciers. Outre les soins en cabinet, il dispense également des formations et des stages pour développer son magnétisme. Retrouvez toute son actualité sur son site internet [www.formationmagnetisme.fr](http://www.formationmagnetisme.fr).

### Tester son magnétisme

Prenez un objet métallique et essayez de le soulever avec votre main. Si vous sentez une vibration, c'est que vous êtes magnétiseur.

**CRÉER UN RAYON D'ÉNERGIE AVEC SES DOIGTS**

- Positionnez vos deux mains courvées face à face à environ 10 cm l'une de l'autre.
- Si vous êtes droitier, recroisez les doigts de votre main droite (ou gauche si vous êtes gaucher) pour former un faisceau, puis dirigez les vers votre paume de votre main gauche (ou droite si vous êtes gaucher) à une distance de 5 à 10 cm.
- Au bout d'une trentaine de secondes, vous sentirez l'énergie impacter la paume de votre main opposée, en manifestant sous la forme de picotements.
- Si vous visualisez un rayon lumineux, vous amplifiez le phénomène.

**RESSENTIR UNE VAGUE D'ÉNERGIE**

- Positionnez vos deux mains courvées face à face à environ 10 cm l'une de l'autre.
- Avec votre main gauche, posez délicatement vos deux doigts en dessous l'indexation d'indexation une vague d'énergie.
- Recommencez l'opération plusieurs fois, vous devez ressentir rapidement une sensation de picotement, de chaud ou de froid dans votre main réception, qui manifeste l'intensité d'énergie.

Je me sera particulièrement de ce ressenti pour contrôler les bons passages d'énergie dans le corps (voir page 70).

**MAGNÉTISER DE L'EAU**

- C'est l'un des exercices les plus faciles, car la composition chimique de l'eau la rend très réceptive au magnétisme.
- Remplissez deux verres avec de l'eau de robinet et mettez-les sur un objet.
- Placez vos mains à 5 cm au-dessus du verre que vous souhaitez magnétiser.
- Amenez l'énergie dans vos mains et visualisez la vapeur en train de s'élever et de se mouvoir pendant 10 minutes. Faites votre intention sur le fait que la vapeur se refroidisse et que vous solidifiez le moule.
- Au bout de 5 jours, si votre viande est sèche et dure, dilutionnez, vous avez réussi à la modifier ! Si vous continuez qu'il y a un défaut de purification, jetez-la et recommencez l'opération.

**MOMIFIER DE LA VIANDE**

- Disposez une tranche de viande assés fine (environ 1 cm) sur un plateau, par exemple dans une assiette et placez vos mains à 5 cm au-dessus d'elle.
- Amenez l'énergie dans vos mains et visualisez la viande en train de sécher et de se mouvoir pendant 10 minutes. Faites votre intention sur le fait que la viande se refroidisse et que vous solidifiez le moule.
- Au bout de 5 jours, si votre viande est sèche et dure, dilutionnez, vous avez réussi à la modifier ! Si vous continuez qu'il y a un défaut de purification, jetez-la et recommencez l'opération.

### Les passes rapides

Cinq règles incontournables à respecter pour réaliser des passes rapides et garantir l'efficacité de la technique.

- Travaillez de la tête aux pieds.** C'est-à-dire du haut vers le bas, et jamais dans le sens contraire, car cela déstabilise les flux énergétiques. Si elle doit être réalisée sur le bas, la passe rapide doit se faire de l'épaule vers la main.
- Lors du passage, la main doit être ouverte et la paume orientée vers le corps (l'œil et le doigt).** Quand votre main arrive au bout de la trajectoire, vous avez deux solutions pour la repositionner au point de départ :
  - Relever le poignet et ramener sur la trajectoire. Attention à ne pas laisser la main ouverte, sinon vous feriez une passe à l'envers, ce qui est totalement contre-indiqué.
  - Replier votre main et remettre la en dessous de la trajectoire, à côté du corps.
- Travaillez le plus possible du corps, idéalement à 2 cm au-dessus, sans contact.** Plus vous passerez près, plus vous dégagez les mauvaises énergies stagnantes.
- Réalisez toujours une passe rapide entre 2 chakras (majors ou minors) ;** Pas en amont de la zone de douleur, faites en aval. Ainsi, la passe sera plus efficace, car l'énergie pénètre par le chakra passager dans le corps via les trajectoires naturelles des flux énergétiques, en plus du flux de surface. Elle dissuade les blocages énergétiques à l'intérieur du corps et les fera ressortir par le chakra en aval.
- Commencez systématiquement par une série de 10 passes rapides consécutives.** Faites ensuite un contrôle de votre état (les chakras en amont et en aval (voir page suivante)). Si le contrôle est bon, passez sur la zone concernée. Dans le cas contraire, redites une série de 10 passes et contrôlez à nouveau, jusqu'à arriver à une subtilité totale. Puis, à votre choix, ou plus de passes rapides sont nécessaires pour drainer de gros blocages énergétiques.

**FAIRE UN CONTRÔLE ENTRE DEUX CHAKRAS**

Le principe est le même que pour l'exercice « Ressentir une vague d'énergie » (page 10).

- Positionnez l'une de vos mains (main 1) sur le chakra en amont de la zone de douleur, et votre autre main (main 2) sur le chakra en aval.
- Avec les mains 1, passez délicatement en direction du chakra en amont, par un petit vent-vent sans contact, en descendant l'indexation d'indexation une vague d'énergie.
- Recommencez plusieurs fois :
  - Si vous sentez une sensation de picotement, de chaud ou de froid dans votre main réception, cela indique que les flux passent bien et que vous avez drainé les mauvaises énergies.
  - Si vous ne sentez rien, le blocage est encore présent. Il faut donc refaire une série de passes rapides (passés, à votre choix ou plus si nécessaire).

**LE RECAP EN 4 ÉTAPES**

- Identifiez le point de douleur (c'est souvent la première chose qu'il faut faire (personne souffrante) ou l'analyseur détecte lors du scan énergétique).
- Trouvez le chakra en amont et le chakra en aval du point de douleur.
- Faites une série de 10 passes rapides entre ces deux chakras, en respectant bien les cinq règles fondamentales (page 10).
- Faites un contrôle des flux d'énergie entre ces deux chakras :
  - Si vous sentez le passage de l'énergie, procédez avec les passes lentes.
  - Si vous ne sentez pas le passage de l'énergie, reprenez au point 3.

### 11 Les affections à SOULAGER

Chaque pas ordonné alphabétique, les affections sont toutes détaillées dans une fiche technique représentant les informations nécessaires pour réaliser la séance, qui se déroule toujours en 10 passes.

**COUPER LE FEU**

Cette prière très efficace peut être réalisée seule, sans aucune complication, sur un moment où vous voulez.

**LES BRÛLURES DE 1<sup>er</sup> DEGRÉ**

Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

**LES BRÛLURES DE 2<sup>e</sup> DEGRÉ**

Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

**LES BRÛLURES DE 3<sup>e</sup> DEGRÉ**

Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

**LES BRÛLURES DE 4<sup>e</sup> DEGRÉ**

Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

**LES BRÛLURES DE 5<sup>e</sup> DEGRÉ**

Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

**LES BRÛLURES DE 6<sup>e</sup> DEGRÉ**

Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

**LES BRÛLURES DE 7<sup>e</sup> DEGRÉ**

Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

**LES BRÛLURES DE 8<sup>e</sup> DEGRÉ**

Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

**LES BRÛLURES DE 9<sup>e</sup> DEGRÉ**

Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

**LES BRÛLURES DE 10<sup>e</sup> DEGRÉ**

Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation.

### Acné

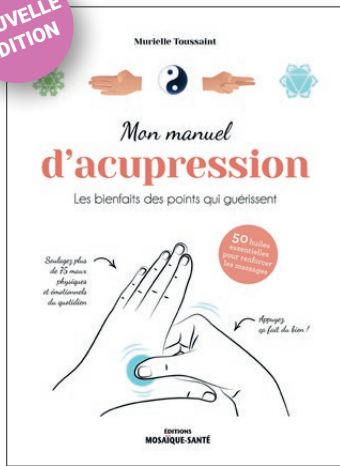
Acné est une maladie de la peau caractérisée par l'apparition de boutons rouges, de points noirs et de kystes. Elle touche le plus souvent le visage, mais aussi le dos et le torse. Le mécanisme de l'acné implique par un excès de sébum bouchant un pore. Par la suite, une inflammation et une infection par une bactérie peuvent se produire, déclenchant la production de pus (le fameux « point blanc »).

**AIDE À LA VISUALISATION**

**LES 10 ÉTAPES CLÉS**

- Accueil et prise de contact.
- Élan thérapeutique.
- 3 à 5 passes, déplacement lent ou rapide selon.
- Poser les 14 conventions mentales classiques.
- Poser 1 convention mentale supplémentaire.
- Imposer vos mains sur l'acné.
- Visualiser l'acné qui sèche (5 minutes).
- Réalisation de la syzygie des énergies (Omnium malles thérapeutiques, auto-production de sébum).
- Travaillez en passes sur le problème initial.
- 9 & 10 Séance à mettre dans 1 mois selon l'évolution.

NOUVELLE EDITION



## ► Mon manuel d'acupression Les bienfaits des points qui guérissent

Murielle Toussaint

208 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849392782

Reliure : broché

Code : MMA 137B

19,90 €

Issue de la médecine chinoise traditionnelle, l'acupression est une technique de soin ancestrale non médicamenteuse qui convient à toute la famille. Elle consiste à stimuler des points spécifiques du corps par la pression pour soulager la douleur et rééquilibrer son flux d'énergie, activant ainsi les défenses naturelles. Facile à mettre en œuvre, rapide et efficace, vous n'avez pas besoin d'appareil compliqué : les doigts ou un crayon à pointe arrondie font parfaitement l'affaire !

Répertorié par ordre alphabétique des affections, cet ouvrage est un outil pratique qui permet d'utiliser l'acupression en toute situation, afin de soulager les petits maux du quotidien : problèmes respiratoires et ORL, affections cutanées, douleurs articulaires et musculaires, soucis digestifs, maux de tête, troubles circulatoires, allergies, déprime, insomnie, stress, etc.

Pour chacun des 75 problèmes de santé présentés, les points à stimuler et leur emplacement sont clairement indiqués grâce aux 400 dessins qui permettent de les localiser précisément en un coup d'œil. En bonus : retrouvez toutes les huiles essentielles à utiliser pour renforcer les effets de l'acupression.



Murielle Toussaint est journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, notamment *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Les points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe également plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé*, dont l'une a été consacrée à l'acupression.

### Qu'est-ce que l'acupression ?

Partie intégrante de la médecine chinoise, l'acupression, ou digitalpuncture, est très proche de l'acupuncture. Comme celle-ci, elle est basée sur la stimulation de points d'acupuncture le long des méridiens. Néanmoins, elle est plus douce et est utilisée en séances, sans besoin d'aiguille, vos doigts ou vos mains feront l'affaire !

Notre corps possède de nombreux points reliés en relation avec les différents systèmes ou organes. En stimulant un point précis du méridien de l'intestin, par exemple, vous pouvez soulager des douleurs dentaires. Par contre, dites-vous ? De là où tout. Notre organisme est un tout et le fonctionnement de l'un des systèmes malheureusement des répercussions sur les autres parties.

**Les méridiens**  
En médecine traditionnelle chinoise, on compte 12 méridiens qui véhiculent l'énergie à travers le corps :

- Le méridien du cœur (C - *Shao Yao*)
- Le méridien du triple réchauffeur (TR - *Shao Yao*)
- Le méridien du foie (F - *Jue Yin*)
- Le méridien du gros intestin (GI - *Yang Ming*)
- Le méridien de l'intestin grêle (IG - *Yang Ming*)
- Le méridien de l'estomac (E - *Yang Ming*)
- Le méridien du poumon (P - *Shao Yin*)
- Le méridien de la rate (R - *Shao Yin*)
- Le méridien du rein (R - *Shao Yin*)
- Le méridien du triple réchauffeur (TR - *Shao Yin*)
- Le méridien de la vésicule biliaire (VB - *Shao Yang*)
- Le méridien du vaisseau conception (VC - *Shao Yang*)
- Le méridien du vaisseau gouverneur (VG - *Shao Yang*)
- Le méridien de la vessie (V - *Shao Yin*)

Chaque méridien, en étroite relation avec les autres, gouverne le fonctionnement de plusieurs parties de l'organisme :

- Le tronc principal des méridiens du cœur débute, comme son nom l'indique, au cœur, court le long de la face interne du bras et aboutit à l'extrémité du petit doigt. Il est lié à la circulation sanguine, à l'activité cardiaque, aux glandes mammaires, aux mâchoires, à la langue, au larynx, à l'œil droit et au sommet, aux épaules, à la médecine, à l'urètre, à l'extérieur du bras et à l'auriculaire.

Il s'agit uniquement du tronc principal des différents méridiens qui relient et relient les points d'acupuncture, et non des branches secondaires (le tronc du corps).

### Comment ça marche ?

Le long du trajet de ces méridiens se trouvent différents points d'acupuncture. En stimulation, c'est l'un ou plusieurs de ces points, choisis en fonction du trouble, qui seront stimulés par une pression ou un massage des doigts. Ces points, répartis sur différentes zones ou organes du corps, servent à quelque sorte de gâchette vous permettant d'agir à distance sur la zone correspondante. Ils permettent par ailleurs de rééquilibrer la circulation de l'énergie le long des méridiens.

Vous pouvez sans crainte utiliser cette technique à la maison, seul(e) ou avec l'aide d'un membre de la famille. Il suffit pour cela de savoir sur quel point agit et dans quel cas.

### Comment localiser les points à stimuler ?

Pour chaque problème de santé, j'ai noté les points à stimuler et leur emplacement. Des dessins vous permettent par ailleurs de les localiser en un coup d'œil. Lorsque le contraire n'est pas précisé, les points des membres (bras, jambes, pieds, mains, etc.) ou des organes qui sont par points (ovaires, yeux, etc.) doivent être mesurés des deux côtés du corps.

Si vous doutez de votre capacité à localiser précisément les points, vous pouvez également vous procurer un magnéto-à-acupression un petit appareil électrique utilisé par certains acupuncteurs occidentaux, qui obtient précisément l'emplacement des points d'acupuncture et dont vous pouvez ajuster le degré de sensibilité.

Pour localiser les points précisément, la mesure utilisée est le CUN

- 1 CUN correspond à la largeur du pouce à l'endroit le plus large.
- 1,5 CUN est égal à la largeur de l'index et du majeur mis côte à côte.
- 3 CUN correspond à la largeur des 4 doigts réunis (index, majeur, annulaire et annulaire).

Le CUN se mesure toujours sur la main de la personne à soulager. La taille d'un CUN chez vous sera en effet différente de 1 CUN chez votre conjoint ou vos enfants.

### Angine & maux de gorge

**1** En cas de laryngite, d'amygdales et de maux de gorge, stimulez le point 17 du méridien de l'intestin grêle (IG) (Shao Yang), à l'angle de la mâchoire, dans le creux entre la main et l'oreille.

**2** Massez le point 6 du méridien du poumon (P) (Shao Yin), sur la face interne de l'avant-bras, au bord du radius, à 1 CUN en dessous du pli du coude.

**3** En cas de gorge sèche et douloureuse, prenez le point 10 du méridien du poumon (P) (Shao Yin) sur la paume de la main, dans le creux de l'axe entre le pouce et l'index, à l'endroit où la peau change de couleur (jonction entre la partie de la paume où la peau est plus rouge et celle plus blanche).

**4** Massez le point 11 du méridien du poumon (P) (Shao Yin), à l'angle inférieur externe des ongles des poings.

**5** En cas de gorge douloureuse et enflammée, stimulez aussi le point 3 du méridien du gros intestin (GI) (Yang Ming), sur le côté de la main, sur le côté de l'articulation de l'index, côté pouce, dans le creux à l'arrière de la première articulation, à l'endroit où la peau change de couleur (jonction entre la partie où la peau est plus rouge et celle plus blanche).

### Vertiges

Les vertiges et troubles de l'équilibre peuvent avoir des causes très diverses : troubles de l'oreille interne, hypertension, blocage des cervicales, migraine, etc., mais ils peuvent aussi être le signe d'une maladie plus sérieuse. En cas de vertiges réguliers, la première chose à faire est donc de consulter votre médecin pour écarter tout problème de santé.

**1** Massez pendant quelques minutes le point 20 du méridien de la vésicule biliaire (VB) (Shao Yang), à la base du crâne, à 2,5 CUN de part et d'autre de la ligne médiane, dans un petit creux que vous sentirez entre les muscles derrière l'oreille.

**2** Massez le point 8 du méridien de la vésicule biliaire (VB) (Shao Yang), à 1,5 CUN en dessous du bord supérieur de l'oreille sur le trépan.

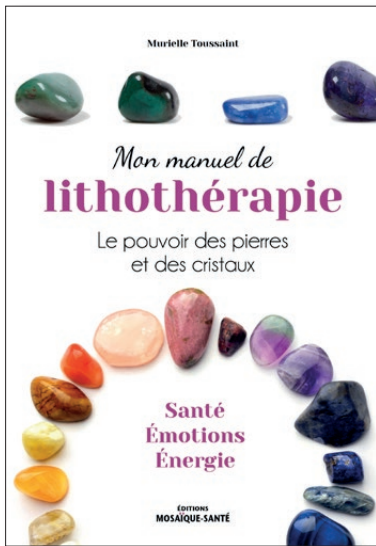
**3** Massez aussi le point 19 du méridien de l'intestin grêle (IG) (Shao Yang), dans le petit creux qui se forme devant l'oreille lorsque vous ouvrez la bouche.

**4** Massez le point 3 du méridien du foie (F) (Shao Yin) sur le dos du pied, dans le creux à l'angle du premier et du second os métatarsien (angle de l'orteil entre le gros orteil et son voisin).

**5** Stimulez le point 3 du méridien du triple réchauffeur (TR) (Shao Yang), sur le dos de la main, dans le creux de l'articulation entre l'annulaire et l'auriculaire.

**SOUS huiles essentielles**  
Appliquez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) en massage sur le point IG20 (voir n° 3).





► **Mon manuel de lithothérapie**  
**Le pouvoir des pierres et des cristaux**

Murielle Toussaint  
 192 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391822  
 Code : MML 123  
 15,90 €



**Santé • Émotions • Énergie**  
*Les pierres sont là pour vous aider*



En fonction de leur composition, de leur structure ou encore de leurs couleurs, pierres et cristaux ont des vertus spécifiques qui permettent de soulager nombre de maux physiques et émotionnels.

Dans ce nouvel ouvrage, Murielle Toussaint indique comment traiter plus de 120 affections courantes chez l'adulte et chez l'enfant, et propose un répertoire détaillé des minéraux les plus efficaces. Les fiches richement illustrées vous apprendront tout sur les vertus thérapeutiques, la composition, la purification et le

rechargement de chaque minéral, ainsi que son utilisation en chromothérapie et en médecine traditionnelle chinoise.

Pour chaque pathologie, découvrez comment et quand utiliser les différentes pierres bienfaitrices proposées, leur pic d'activité, leurs actions, etc. Selon les cas, vous pourrez faire appel aux élixirs de cristaux, glisser une pierre dans votre poche ou la porter en pendentif.

Grâce au sérieux et au savoir-faire de son auteure, ce manuel deviendra un guide au quotidien dans votre pratique de la lithothérapie.



► **Mon manuel de Sorcière**  
**Potions de santé, formules secrètes de beauté**

Moune  
 160 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391679  
 Code : MMS 118  
 15,90 €



Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de dix ans, elle anime et organise des ateliers et des stages au sein d'une association : « L'Atelier éco'naturel » ([www.lateliereconaturel.net](http://www.lateliereconaturel.net)). Elle écrit chaque mois la rubrique « Fait-Maison » du magazine Rebelle Santé.

*Vous rêviez d'un grimoire ?*



Ce manuel est une mine d'informations pour faire vous-même vos remèdes de santé : vos teintures-mères, vos élixirs, vos hydrolats, vos baumes et onguents, cicatrisants, anti-bleus, antiseptiques ou anti-inflammatoires, pour vous protéger du soleil ou des insectes, apaiser les problèmes cutanés... Mais aussi pour réaliser vos produits de beauté : vos shampoings, votre vinaigre de toilette, vos savons, crèmes, lotions, huiles nourricières et parfumées, vos déodorants et parfums... et même vos philtres d'amour !

Chacune des recettes est expliquée pas à pas et vous pouvez les décliner à l'infini, grâce aux index des propriétés médicinales et cosmétiques des fleurs et des plantes, des huiles végétales et des huiles essentielles.

Non seulement c'est amusant, mais c'est économique, vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques » et vous pouvez fabriquer des remèdes et des produits de beauté pour toute la famille.

**Un guide magique, ludique et pratique.**



# GLANER LA NATURE



Reconnaître Cueillir Cuisiner

## La collection

Le temps d'une balade en forêt ou dans votre jardin, renouez avec la nature et retrouvez le geste ancestral du glaneur en cueillant les plantes, les champignons et les baies sauvages. Apprenez à les reconnaître et à les utiliser, dans de savoureuses préparations culinaires ou pour des recettes santé et beauté 100 % naturelles.

**60 plantes et fruits à glaner dans la nature ou au jardin, 50 champignons comestibles à découvrir et les recettes pour les savourer !**

### ► Plantes sauvages comestibles Reconnaître - Cueillir - Cuisiner

Nat Sinob  
160 pages  
15 x 21 cm  
9782849391686  
Code : MPC 119  
14,90 €



### ► Champignons comestibles Reconnaître - Cueillir - Cuisiner

Nat Sinob  
160 pages  
15 x 21 cm  
9782849391785  
Code : MCC 120  
14,90 €



Des fiches illustrées pour reconnaître les végétaux

Des recettes pour cuisiner les végétaux

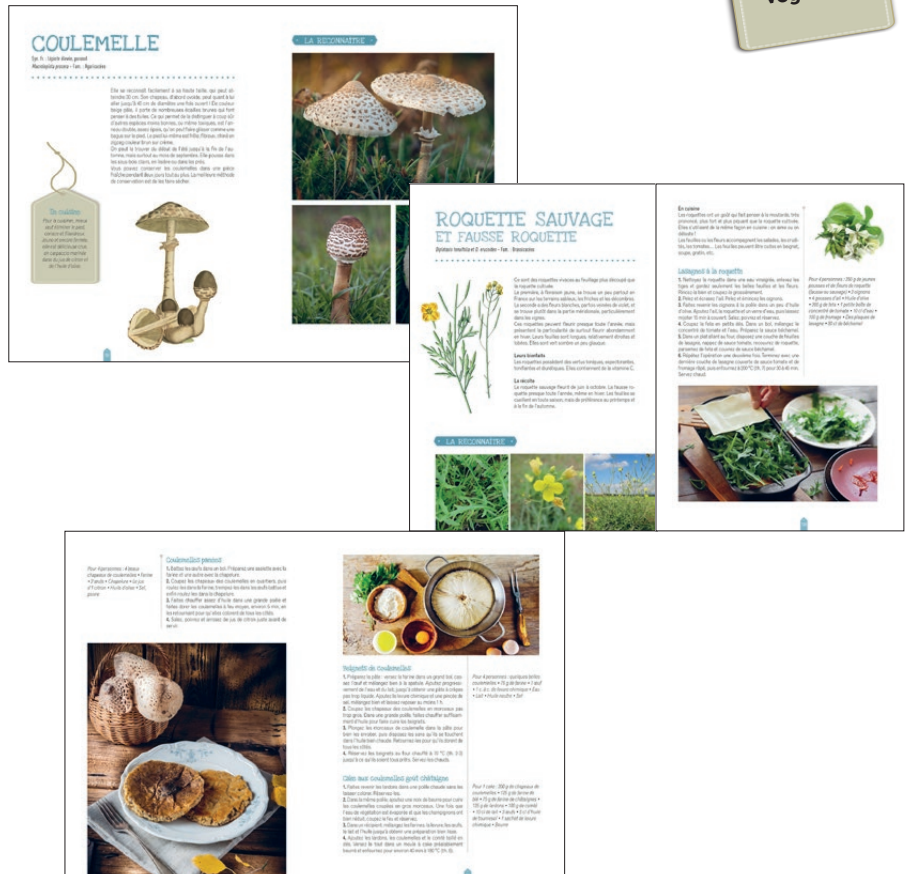


Graphiste et illustratrice, **Nat Sinob** est une cueilleuse dans l'âme. Elle ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, sa connaissance des plantes lui permet de concocter des plats savoureux et originaux.

Grâce aux fiches très illustrées de ces guides pratiques, vous reconnaîtrez sans vous tromper les végétaux et les champignons les plus courants, mais surtout les plus intéressants à cuisiner. Description, époque et lieux de cueillette, parties à récolter, modes de préparation : rien n'est oublié.

Du panier à l'assiette, de 120 à 160 recettes classiques ou plus originales vous permettront de savourer vos récoltes et d'en faire profiter famille et amis.

Et bien sûr, retrouvez tous les conseils pour être un bon glaneur : les précautions à prendre, les bons accessoires, les différentes méthodes de préparation et de conservation, etc.



60  
PLANTES  
& BAIES  
à glaner dans  
la nature et  
au jardin



► **Plantes sauvages médicinales**  
**Reconnaître - Récolter - Préparer**  
**Sophie Lacoste**

160 pages  
15 x 21 cm  
9782849391860

Code : MPM 126  
14,90 €



► **Plantes sauvages en vins, sirops, jus & liqueurs**  
**Reconnaître - Récolter - Préparer**  
**Nat Sinob**

160 pages  
15 x 21 cm  
9782849392096

Code : MPV129  
14,90 €



Spécialiste de la santé au naturel, **Sophie Lacoste** propose plus de **160 recettes saines et beauté** pour bénéficier des bienfaits des plantes et soigner les petits bobos du quotidien : tisanes, décoctions, baumes, huiles, sirops, crèmes, lotions, etc. Quel que soit le problème, la nature a une solution !

Laissez-vous tenter et piochez parmi les 200 recettes concoctées par l'auteur pour réaliser liqueurs, vins, sirops, jus, limonades et bien d'autres préparations maison. Concentrant les bienfaits des plantes, elles sont non seulement délicieuses, mais regorgent de vertus pour la santé.

**ACHILLÉE MILLEFEUILLE**  
Ache-millefeuille - Feuilles

**LES BÉNÉFICES**

**LES RECETTES**

**PETITS TRAITS FACILES**

**Infusion de millefeuille**

**Infusion tonifiante**

**Infusion relaxante**

**Infusion digestive**

**Infusion antirougeur**

**PISSENLIT**  
Sureau - Pissenlit - Feuilles

**LES BÉNÉFICES**

**LES RECETTES**

**Un verre de jus de pissenlit**

**Infusion de pissenlit**

**Infusion de pissenlit**

**Infusion de pissenlit**

**Infusion de pissenlit**

**ATTENTION**

**Infusion digestive**

**Infusion relaxante**

**Infusion digestive**

**Infusion relaxante**

**Infusion digestive**

**Infusion relaxante**

**Infusion digestive**

**Infusion relaxante**

**Infusion digestive**

**Infusion relaxante**

**PRUNELLIER**  
Prunelle - Prunelle - Feuilles

**LES BÉNÉFICES**

**LES RECETTES**

**Infusion de prunelle**

**Infusion de prunelle**

**Infusion de prunelle**

**Infusion de prunelle**

**Infusion de prunelle**



# COLLECTION ÉCOPRATIQUE

## POUR UNE VIE QUOTIDIENNE ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE



► **Et si vous faisiez tout vous-même au jardin ?**  
**Manuel pratique d'autonomie - un jardin 100 % écologique**

Angela David

336 pages

19 x 24 cm

9782849391730

Code : MEP3

20 €

Collection : « Écopratique »

Façonnage : broché



### Conseils, techniques et astuces qui ont fait leurs preuves pour jardiner au naturel

« Jardinière-chercheuse » dans l'âme et ingénieure écologue depuis plus de trente ans, **Angela David** vit intensément sa passion pour les plantes et les écosystèmes en enseignant l'écologie, le développement durable et... en jardinant dans son potager angevin ! Son credo : adopter des pratiques de jardinage réfléchies et diversifiées, pour des jardiniers autonomes et heureux. Elle tient également depuis plus de vingt ans la rubrique mensuelle « Jardinage » du magazine *Rebelle-Santé*.

Un manuel de jardinage de 336 pages !

Plus de 1 000 conseils et astuces de culture, naturels et économiques, ils ont fait leurs preuves pour réussir et entretenir un potager.

Légumes, fruits, aromates : tout savoir sur la plantation, l'entretien, la protection, la récolte et la conservation. Permaculture, compostage, engrais verts, bonnes associa-

tions... toutes les techniques du jardinage écologique sont proposées, pour des récoltes plus saines et plus savoureuses, dans le respect de l'environnement.

Une somme de trucs et astuces réellement testés, issus de l'expérience de l'auteure.

De nombreuses illustrations pratiques, ainsi que des schémas de réalisation.

Un format très pratique, qui reste ouvert à plat grâce à sa fabrication spéciale.

**LES ÉGUMES ET FENÊTES**

### Le concombre et le cornichon

N. L. Concombre - Fam. Cucurbitacées

Concombre et cornichon appartiennent à la même espèce. L'une est une potagère alors que l'autre, le cornichon, est un condiment. Leur culture est facile et les récoltes sont souvent abondantes.

**REPERES DE CULTURE**

Températures  
 Germination : 18 °C. Optimum : 23°C.  
 Croissance : 15 °C. Optimum : 20-24 °C.  
 Maturité : 20 °C.  
 Qualité du produit : entre 18 °C et 20-30 °C.

Graines  
 1 g = 30 à 40 graines  
 Plonger germées ? 8-10 ans.  
 Attention au risque de Néovirus et virus.

Plantation : un plant donne plusieurs bras, très variable selon la technique de culture.  
 Production : 10 à 20 fruits par plant. De 5 à 15 kg/m<sup>2</sup> au max.

**LES CONDITIONS DE CULTURE**

- Adapté à tous climats, tempérés et chauds, demande une exposition ensoleillée et chaude.
- Sol drainé, meuble, frais, riche en matières organiques, fertilisé et légèrement acide (pH 6,5 à 7,5). Améliorer le bilan en profondeur.
- Associer en sous-sol et en surface à la fois des légumes à cycle court et à cycle long.
- Plantes exigeantes en éléments minéraux.
- Culture au sol : les variétés plus compactes sont favorables à la formation de fruits et à la production de plus de fruits par plante.
- En climat méditerranéen, semer en pleine terre de mai à fin juin, lorsque le sol est sec et chaud (20-22 °C de nuit et 24-26 °C de jour). Choisir un endroit à l'abri du vent, ensoleillé et chaud.
- Faites valser le concombre avec caféier, chou, haricot, ail, pois, oignons, radis, bœuf... Éviter pour les tomates et les pommes de terre.

**CHOIX DES VARIÉTÉS**

- Cébé concombre : très petit de forme et une variété régulière avec des fruits courts et cylindriques. Très de mesure et une variété précocité.
- De Meuse : plus gros et plus tardif.
- De Meuse / Bénédictine de Bourbourg / Zébré : à croquer, nombreuses variétés régulières, les plus précoces, variétés à longues tiges, les plus précoces.
- Autres les concombres mûrs ou châtifs ont une variété moins productive, moins belle, moins tendre et plus résistante aux maladies et aux attaques de culture. Essayez les variétés de concombre courtes et précoces comme 'Hercule' ou 'Blanc perlé'.

**INSTALLER LES SUPPORTS DE CULTURE**

- Les supports de culture doivent être installés au moment même de planter ou de semer les plants.
- Choisissez bien le matériau : piquets de bois, bambous, filin, grillage à grande maille (c'est le plus simple, l'occhier pour trouver un support plus simple sur une opération ultérieure, et il permet facilement à l'humidité de sécher la grosse maille sur une opération ultérieure).
- Choisissez bien le matériau : piquets de bois, bambous, filin, grillage à grande maille (c'est le plus simple, l'occhier pour trouver un support plus simple sur une opération ultérieure, et il permet facilement à l'humidité de sécher la grosse maille sur une opération ultérieure).

**LES VARIÉTÉS**

- Concombre et cornichon passent par une même étape de la reproduction (le cycle de vie). Les deux espèces ont des caractéristiques communes. Les deux espèces ont des caractéristiques communes. Les deux espèces ont des caractéristiques communes.

**LES ÉGUMES ET FENÊTES**

**CALENDRIER DE CULTURE**

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
		S	S	S	S						

S : Semer / R : Récolter

**LA PLANTATION DU SOL**

- Tous semences avant la culture, apporter le matériel organique approprié (15 kg/m<sup>2</sup>) en y ajoutant 100 g de sésame prélevé sur le 'R' semé, sur 300 à 500 g de crottes de bois pour 1 à 2 ans.
- Annuler le sol en profondeur, par 5 à 10 cm.
- En climat méditerranéen, semer en pleine terre de mai à fin juin, lorsque le sol est sec et chaud (20-22 °C de nuit et 24-26 °C de jour). Choisir un endroit à l'abri du vent, ensoleillé et chaud.
- Faites valser le concombre avec caféier, chou, haricot, ail, pois, oignons, radis, bœuf... Éviter pour les tomates et les pommes de terre.

**LES VARIÉTÉS**

- Concombre et cornichon passent par une même étape de la reproduction (le cycle de vie). Les deux espèces ont des caractéristiques communes. Les deux espèces ont des caractéristiques communes.

**LES ÉGUMES ET FENÊTES**

**LES VARIÉTÉS**

- Concombre et cornichon passent par une même étape de la reproduction (le cycle de vie). Les deux espèces ont des caractéristiques communes. Les deux espèces ont des caractéristiques communes.

**LES VARIÉTÉS**

- Concombre et cornichon passent par une même étape de la reproduction (le cycle de vie). Les deux espèces ont des caractéristiques communes. Les deux espèces ont des caractéristiques communes.

**LES ÉGUMES ET FENÊTES**

**LA PROTECTION SANITAIRE**

- Éviter la culture en sol cisaire : risque de maladies fongiques.
- Éviter les excès d'eau : les feuilles se ramolissent, favorise les champignons opportunistes opportunistes.
- Une récolte régulière stimule la production, les concombres trop gros ou jaunissants ne sont pas bons.
- Autres maladies fongiques (pourriture grise, fusariose...), limaces (l'hygiène en culture soignée, éliminer tout objet suspect, fruits en présence d'abaissement de pluie, purin d'ail et de foin séché).
- Assurer et pulvériser (Sur ou en cas d'été chaud et sécheresse, utiliser des produits préventifs ou à action préventive (phytohygiène, purin, eau de chaux...)).
- Alourdis, mouches mineuses, cochenilles phylogales, thrips (éviter l'usage de produits de protection d'un côté et insecticides de l'autre). Activer des auxiliaires prélevés ou à introduire (coccinelles, syrphoïdes, etc.).

**LES VARIÉTÉS**

- Concombre et cornichon passent par une même étape de la reproduction (le cycle de vie). Les deux espèces ont des caractéristiques communes. Les deux espèces ont des caractéristiques communes.

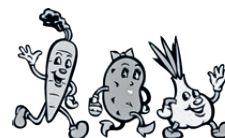


**Sophie Lacoste** est journaliste, rédactrice en chef du mensuel *Rebelle-Santé*.

Elle a écrit de nombreux ouvrages sur la santé naturelle, dont, aux éditions Mosaïque-Santé, *Mon cahier de recettes aux huiles essentielles*, *Mon cahier de tisanes*, *Mon cahier de remèdes et recettes au miel...*

► **Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?**  
**Manuel pratique d'autonomie - Pour une santé 100 % naturelle**

Sophie Lacoste  
336 pages  
19 x 24 cm  
9782849391624  
Code : MEP 2  
20 €



**Et si vous repreniez votre santé en main ?**

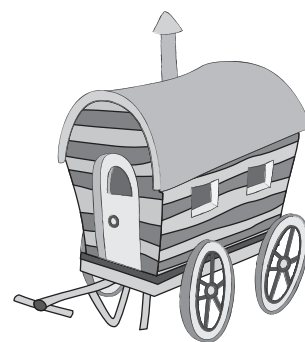
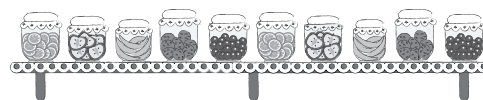
Réjouissons-nous des avancées de la science sans oublier que nous sommes souvent les mieux placés pour savoir ce qui nous fait du bien. Limitons le recours à la chimie et commençons par nous soigner avec ce que la nature met à notre portée. Et si on arrêtait d'aller chez le médecin pour la moindre goutte au nez ? Et si on décidait de déguster une bonne décoction de pommes, ou de mettre des épluchures séchées de pommes de terre ou quelques cônes de houblon dans son oreiller pour s'endormir plutôt qu'avaler un somnifère ? Et si on profitait de chaque floraison de millepertuis pour se préparer une huile de la Saint Jean qui soignera toutes les peaux abîmées de toute la famille toute l'année ?

Vous n'imaginez sans doute pas à quel point votre santé dépend de vous. Non seulement vos habitudes, votre alimentation et votre état émotionnel sont déterminants, mais vous avez, autour de vous, des milliers de solutions économiques, écologiques et efficaces pour résoudre la plupart des petits tracas qui vous empoisonnent l'existence. Il existe des remèdes que vous n'auriez sans doute jamais imaginés : mettre une petite pomme de terre dans sa poche pour soulager sa crise hémorroïdaire, un savon de Marseille dans son lit pour ne plus avoir de crampes, une potion au vinaigre de cidre pour plonger dans les bras de Morphée... Allez, à vous de jouer ! Et, bien entendu, si les symptômes persistent, votre médecin sera toujours là pour vous soigner.



► **Et si vous faisiez tout vous-même ?**  
**Manuel pratique d'autonomie**

Moune  
Illustré par Nat Sinob  
336 pages  
19 x 24 cm  
9782849391563  
Code : MEP 1  
20 €



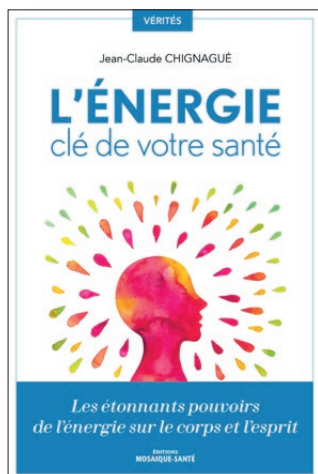
Véritable manuel d'autonomie de la vie quotidienne, cet ouvrage conséquent met à disposition de toutes et tous l'essentiel des « pas à pas » pour réaliser soi-même nombre de ce que l'on a pris l'habitude d'acheter « tout fait ». Les intérêts sont multiples : c'est réellement très économique, on utilise bien moins de produits toxiques et c'est beaucoup plus rapide qu'on ne l'imagine.



**Moune** a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de 10 ans, elle anime et organise des ateliers et des stages « d'autonomie » au sein d'une association : « L'Atelier éco'naturel ». Elle écrit chaque mois la rubrique « Fait-Maison » du magazine *Rebelle-Santé*. Elle est l'auteur des Cahiers de sorcières.

# COLLECTION VÉRITÉS

Des livres écrits par des spécialistes, dont le but est de diffuser des informations souvent ignorées et pourtant essentielles à notre bonne santé.



► **L'énergie, clé de votre santé**  
**Les étonnants pouvoirs de l'énergie sur le corps et l'esprit**

Jean-Claude CHIGNAGUÉ

256 pages

15 x 22,5 cm

9782849392089

Collection : Vérités

Façonnage : broché

Parution le 12/01/2022

20 €

Code : MEC 128



Kinésithérapeute-ostéopathe, **Jean-Claude Chignagué** est également diplômé de médecine traditionnelle chinoise, une discipline qu'il pratique depuis trente ans. Conférencier et formateur, il a enseigné en France, en Belgique et en Suisse pour la Fédération européenne de sophrologie, à l'Institut national de relaxation sophrologique, ainsi qu'au sein de différents instituts de la FEPS (Fédération des écoles professionnelles en sophrologie), avec pour spécialité la neuropsychologie et le concept d'énergie dans les techniques de développement personnel. Il est notamment l'auteur de *Sophrologie, pratiques de la connaissance de soi*, aux éditions du Rocher.

Dans un langage simple à la portée de tous, cet ouvrage dévoile les surprenants pouvoirs de l'énergie et le rôle qu'elle joue au cœur de nos cellules.

Réunissant science contemporaine et médecine traditionnelle chinoise dans une approche originale, l'auteur nous invite à découvrir les clés de l'énergie santé, en apprenant à interpréter tous les messages que nous envoient non seulement notre corps et notre esprit, mais aussi le milieu dans lequel nous évoluons, pour devenir acteurs de notre santé.

Cette technique innovante s'appuie sur les préceptes de la médecine traditionnelle chinoise, enrichis de postures et de mouvements de sophrologie, de relaxation, de méditation de pleine conscience et de cohérence cardiaque. Elle propose des exercices simples à mettre en œuvre au quotidien pour réguler notre énergie, en développer les bienfaits, et retrouver l'harmonie sur les plans physique et émotionnel, ainsi qu'avec notre environnement social et naturel.



► **Ma victoire sur Parkinson**  
**Déjouer Parkinson : mon parcours de guérison**

Jean-Claude Prévost

224 pages

15 x 22,5 cm

9782849391815

Collection : Vérités

Façonnage : broché

Parution le 14/12/2020

17,90 €

Code : MVI 124



« **Avril 2012. Pour mon soixante-cinquième anniversaire, mon neurologue me diagnostique la maladie de Parkinson, avec une fin de scénario bien morne. Un super cadeau...** »

**Jean-Claude Prévost** pensait vivre une retraite tranquille, jusqu'à ce qu'on lui diagnostique une maladie de Parkinson. Refusant le pronostic d'incurabilité des médecins, il se lance dans un combat acharné contre la maladie, et décide de l'étudier pour mieux l'apprivoiser. Depuis 2016, grâce à cette reprise en main de sa santé, sa « Parki » ne se manifeste plus.

Refusant de subir, Jean-Claude Prévost ne s'est pas arrêté à ce pronostic définitif. La médecine conventionnelle ne lui offrant aucune perspective de guérison, le voici avec une activité imprévue de retraité : l'étude du vieillissement cérébral. Avec méthode, il a cherché les causes de sa maladie et exploré des approches thérapeutiques alternatives telles que la désacidification, l'homéopathie, la phytothérapie, et bien d'autres.

En racontant son expérience, il montre la voie à tous ceux qui sont disposés à s'ouvrir à de nouveaux schémas de pensée. Ne faisant aucune promesse, il décrit précisément son chemin vers

la guérison, et de quelle manière il continue aujourd'hui à l'entretenir.

Comprenant qu'un dépistage précoce, une médecine de bon sens et une alimentation appropriée peuvent stopper très sérieusement la dégénérescence, il souhaite partager ses connaissances par son témoignage rempli d'espoir qui ouvre de nouveaux horizons pour les malades et leur entourage.

Aujourd'hui, cela fait plus de quatre ans que sa maladie de Parkinson est silencieuse. Il n'a pas baissé les bras et a cru à l'incroyable. Il ne tient qu'à nous de suivre le chemin qu'il a défriché.



### ► Les clés de l'alimentation santé : l'essentiel à savoir dans votre cas

Dr Michel Lallement

160 pages

16 x 24 cm

9782849391389

Code : MCE 106

14,90 €



Avec cet ouvrage, il complète ces informations en offrant à chacun la possibilité d'analyser sa propre situation, afin de choisir le régime alimentaire le plus adapté à sa santé.

Attrance pour le sucre liée à une invasion intestinale par les *Candida albicans*, intolérance alimentaire sous-jacente... vous apprendrez à détecter ce qui, chez vous, provoque des symptômes désagréables et finit par empiéter sur votre confort de vie.

Surpoids, diabète, maladies cardio-vasculaires, maladies auto-immunes et fibromyalgie, ostéoporose, stress, cancers : chacune de ces pathologies est influencée par ce que nous mettons dans notre assiette au quotidien ! Le Dr Lallement donne, pour chacune d'entre elles, les meilleures « réponses alimentaires ».

Il nous explique pourquoi notre nourriture est déterminante pour notre état de santé et, surtout, comment personnaliser notre régime alimentaire pour vivre longtemps et en bonne santé.

## L'alimentation santé



Le Dr Michel Lallement, chirurgien en cancérologie, a pu constater la flambée de cancers, de plus en plus agressifs et touchant des personnes toujours plus jeunes. Il a maintenant cessé son activité chirurgicale pour se consacrer pleinement à la prévention et à la prise en charge globale du terrain des maladies chroniques et dégénératives.

Dans son premier ouvrage *Les Clés de l'alimentation santé* paru en 2012, devenu rapidement un best-seller, le Dr Lallement expliquait en détail comment l'alimentation pouvait influencer sur la santé, faisant le lien entre de possibles intolérances alimentaires et une inflammation chronique à l'origine de nombreuses maladies émergentes.



### ► Les 3 clés de la santé

Dr Michel Lallement

224 pages

16 x 24 cm

9782849390931

Code : MLT 94

17,90 €



Après *Les clés de l'alimentation santé*, son best-seller paru en 2012, le Dr Lallement propose un ouvrage plus exhaustif, dans lequel il fait le tour des facteurs les plus influents sur notre santé :

- Le mental et les émotions
- L'environnement
- L'alimentation.

Développant chacun de ces trois grands axes, le Dr Lallement

nous donne les clés pour mieux comprendre comment tous ces facteurs déterminent notre état de santé et, surtout, comment on peut intervenir pour qu'ils nous soient toujours les plus favorables possibles. Il s'agit de reprendre en main notre manière de vivre pour mettre en œuvre les meilleures stratégies de santé. Cet ouvrage s'adresse autant aux personnes en bonne santé qu'à celles qui voudraient le redevenir.



### ► L'alimentation santé en pratique

Virginie Parée

128 pages couleurs

16 x 24 cm

9782849390788

Code : MVP 87

10 €

#### Conseils pratiques, astuces, recettes et menus

Inconfort digestif, acidité, intolérances alimentaires, surpoids... Virginie Parée donne des réponses pratiques et pédagogiques aux thématiques développées par le Dr Michel Lallement dans son ouvrage devenu un best-seller : *Les clés de l'alimentation santé*.

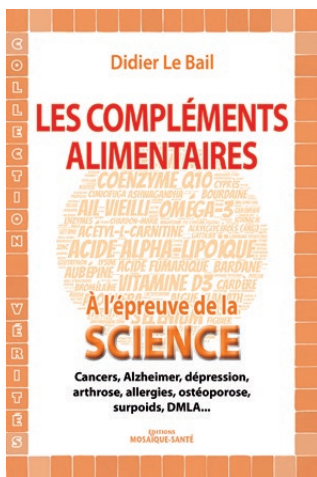
Nombreux sont celles et ceux qui considèrent qu'il est temps de réagir et qui souhaitent reprendre en main leur alimentation en étant soutenus dans leurs

Virginie Parée, conférencière et passionnée de nutrition, intervient dans les écoles et les entreprises pour délivrer les grands principes d'une alimentation équilibrée. Elle travaille également avec le Dr Lallement en accompagnant de manière individuelle des personnes confrontées à des difficultés telles que surpoids, intolérances, terrains acides...

bonnes résolutions. Ce livre est un véritable coach voyageur que l'on peut emporter partout avec soi. Ludique et coloré, il vous montre en un clin d'œil ce qui est « bon pour vous » !

Virginie Parée vous donne les clés pour appliquer les recommandations du Dr Lallement : menus minceur, basifiants, sans gluten, sans laitages... et une multitude de petits trucs simples à mettre en œuvre pour retrouver la santé et une belle énergie.





► **Les compléments alimentaires  
À l'épreuve de la science**

Didier Le Bail  
256 pages  
16 x 24 cm  
9782849391402  
Code : MCA 107



Formé à la naturopathie à la Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine (FLMNE), **Didier Le Bail** est connu, entre autres choses, pour ses nombreux articles dans le magazine *Rebelle-Santé*, où il s'occupe de la rubrique *Nutrithérapie*. Il est également l'auteur Des compléments alimentaires qui guérissent, dans la collection *Les livres qui guérissent*.

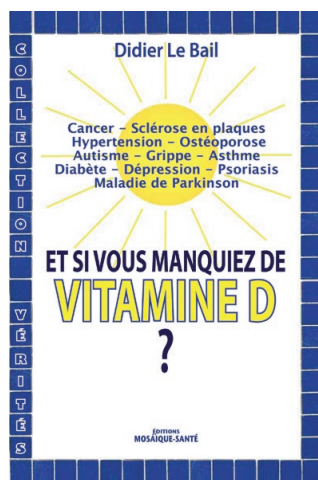
**La complémentation : des remèdes efficaces et moins toxiques !**

Dans cet ouvrage, **Didier Le Bail** propose, pour chaque pathologie, les meilleurs compléments alimentaires vers lesquels se tourner, avec des conseils d'utilisation précis (posologie, effets attendus, durée d'utilisation, etc.). Un véritable guide pratique à garder à portée de main.



► **Recettes faciles et gourmandes à l'huile de coco...  
...pour la santé de votre cerveau !**

Évelyne et Didier Le Bail  
128 pages  
16 x 24 cm  
9782849391006  
Code : MCO 97  
12 €



► **Et si vous manquez de  
vitamine D ?**

Didier Le Bail  
400 pages  
16 x 24 cm  
9782849390481  
Code : MVD  
20 €



L'huile de noix de coco contient des acides gras à chaîne moyenne (en particulier de l'acide laurique) qui ont la capacité de favoriser la production de corps cétoniques, d'où son intérêt en prévention de la maladie d'Alzheimer, mais aussi quand elle est déclarée. Les acides gras à chaîne moyenne sont très assimilables, très facilement digérés, et fournissent des corps cétoniques au cerveau sans qu'il soit besoin de suivre un régime particulier.

Dans la mesure où elle ne présente pas d'effets secondaires ennuyeux aux doses préconisées (2 à 3 cuillerées à soupe par jour) et qu'elle est 100 % naturelle, l'huile de noix de coco mérite sans doute d'être souvent mise au menu.

Dans cet ouvrage, **Didier Le Bail**, naturopathe, nous explique ses vertus en détail et **Évelyne** nous donne de nombreuses recettes pour la cuisiner en se régaland !

Nutriments le plus étudié, la vitamine D est aussi le nutriment dont nous manquons le plus.

En 2010, le Dr David Servan-Schreiber et 39 scientifiques internationaux ont lancé un appel pour sensibiliser les médecins à l'importance de la vitamine D dans la prévention de l'ostéoporose, des maladies cardiovasculaires et du cancer.

Malgré ce cri d'alarme, les apports en vitamine D recommandés par les autorités sanitaires françaises demeurent nettement sous-évalués.

Dans cet ouvrage destiné à tous, médecins et grand public, **Didier Le Bail**, naturopathe, nous fait comprendre le rôle et l'importance de cette vitamine aux vertus sous-estimées, voire délibérément tenues dans l'ombre. Une supplémentation peut en effet se révéler une arme efficace contre de très nombreuses pathologies chroniques et constitue, dans bien des cas, la clé de la santé retrouvée.



► **Spasmophiles ? Libérez vos  
émotions !**

Dr Jean Dupire  
192 pages  
16 x 24 cm  
9782849391075  
Code : MSD 99  
18 €



Crises de tétanie, attaques de panique, malaise vagal, angoisses... la spasmophilie, qui concerne environ 20 % de la population des pays occidentalisés, reste un concept mal défini par la médecine officielle.

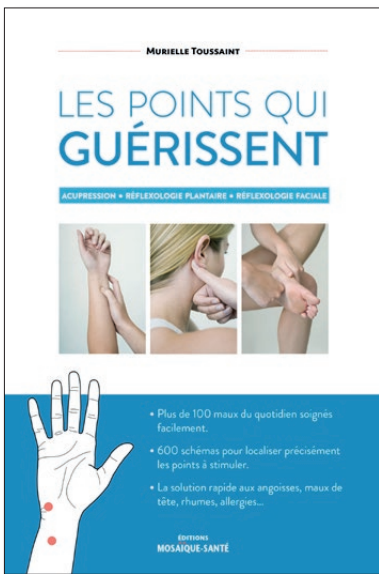
Hypersensibles, c'est ainsi que l'on peut avant tout caractériser les personnes concernées, hypersensibles à leur environnement physique et psychologique. Les personnes spasmophiles maintiennent prisonnières leurs émotions, ne s'autorisant pas à lâcher prise et à laisser libre cours à leurs talents, leur créativité, leurs penchants naturels...

Pour le **Dr Dupire**, cette maladie résulte d'un conflit entre le corps sensoriel et l'esprit chez une personne hypersensible. Dans cet ouvrage, il tente de donner à chacun les clés pour résoudre ce conflit et reprendre en main les rênes de sa santé.



# Les livres « Qui guérissent »

Une alternative aux médicaments : des ouvrages illustrés et très complets, véritables bibles de la santé au naturel.



## ► Les points qui guérissent Acupression • Réflexologie plantaire • Réflexologie faciale

Murielle Toussaint

400 pages

16 × 24 cm

9782849391792

Code : MPG 122

20 €



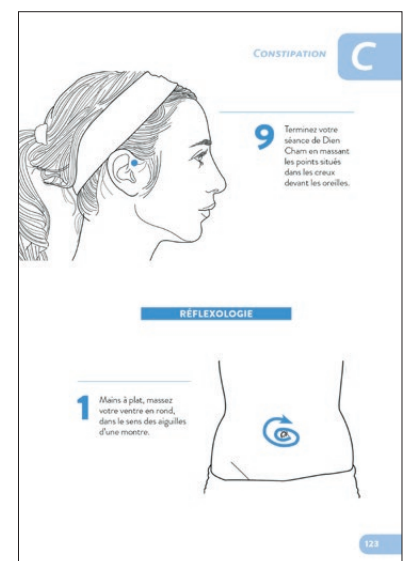
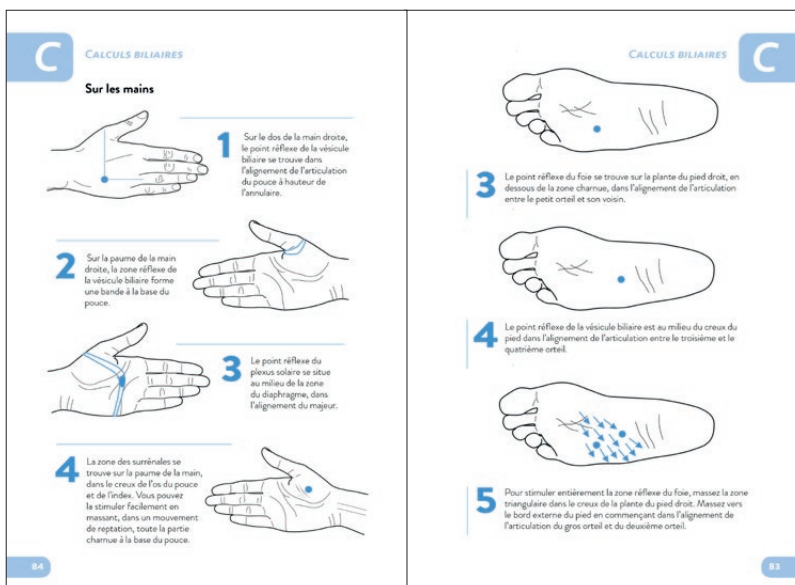
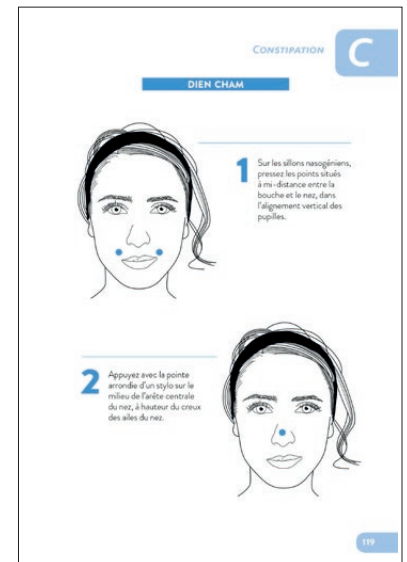
L'acupression et la réflexologie sont des techniques de soin douces et ancestrales, non médicamenteuses, qui conviennent à toute la famille. Vous n'avez besoin que de vos mains, puisqu'il s'agit de stimuler des zones réflexes par la pression ou le massage.

Classés par ordre alphabétique, la plupart des symptômes et des maladies trouvent ici leur solution grâce à ces méthodes dont l'efficacité est avérée. Pour les problèmes chroniques tels que la mauvaise circulation, les rhumatismes, la faiblesse

du système immunitaire, la déprime..., les points sont à stimuler régulièrement chaque jour. Pour les maux « aigus » comme la migraine, le hoquet, un coup de chaleur, etc., l'effet est quasi immédiat !

Plus de 600 schémas permettent une localisation et une compréhension immédiates : pour chaque pathologie, ils indiquent précisément les zones réflexes ou les points à stimuler, de même que les gestes à effectuer afin que l'utilisation soit aussi simple que rapidement efficace.

Murielle Toussaint : Journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe, elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Mon cahier des points qui guérissent* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe également plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé*.





► **Vos ordonnances naturelles**

**Danièle Festy**  
 Préface Anne Dufour  
 336 pages  
 16 x 24 cm  
 9782849391594  
 Code : MON 117

20 €



**Soigner toute la famille de tous ses petits maux**

Pendant près de 10 ans, Danièle Festy a rédigé chaque mois un dossier pour le magazine Rebelle-Santé, passant en revue toutes les pathologies auxquelles on peut être confronté.

Pour chacune d'entre elles, elle propose ici son ordonnance de soins naturels, conseils nutritionnels et hygiène de vie, des indications pratiques et très précises pour venir à bout de la plupart des maux de toute la famille, en ayant recours à la nature.

Des rhumatismes aux troubles de la ménopause en passant par les allergies ou les insomnies, elle délivre ses prescriptions naturelles pour que chacun puisse reprendre sa santé en main.

**Danièle Festy**, pharmacienne spécialiste en aromathérapie et en phytothérapie, a collaboré pendant plus de 10 ans au magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages sur les médecines naturelles, en particulier l'aromathérapie, dont le best-seller Ma bible des huiles essentielles (éditions Leduc.s).



► **Les massages aux huiles essentielles qui guérissent**

**Anne Dufour**  
 256 pages  
 16 x 24 cm  
 9782849391549  
 Code : MMH 116

17,90 €



Les huiles essentielles font des merveilles en massages et automassages pour la santé, la beauté et le bien-être au quotidien.

Dans cet ouvrage, les massages aromatiques sont classés par indications, réparties en deux chapitres : santé et beauté. Pour chaque trouble, Anne Dufour passe en revue les huiles essentielles les plus adaptées en fonction des symptômes, en indiquant leurs propriétés, et propose quelques associations de plusieurs huiles essentielles, pour plus d'efficacité. Pour le massage, le plus souvent un automassage, l'auteur précise le type d'application, doux ou énergique, la durée, un ou plusieurs jours, ou jusqu'à disparition des symptômes... Sans oublier des explications sur les troubles, des conseils et des astuces pour mieux gérer les ennuis de santé les plus courants.

**Anne Dufour** est Maître-praticien en aromathérapie et Praticien en aromathérapie cosmétique. Journaliste santé, spécialisée en nutrition et médecines douces, elle a signé la rubrique « Massages & huiles essentielles » du magazine Rebelle-Santé pendant plusieurs années. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages aux Éditions Mosaïque-Santé : Mon cahier d'homéopathie et Mon cahier d'homéopathie personnalisée dans la collection « Les cahiers ».



► **Les remèdes homéopathiques qui guérissent**

**Anne Dufour**  
 256 pages  
 16 x 24 cm  
 9782849391396  
 Code : MRH 105

17,90 €



**À chaque pathologie ses petits granules !**

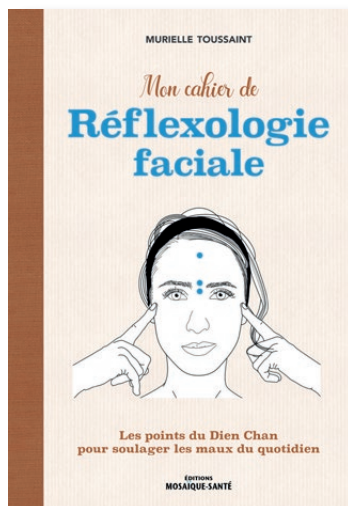
Dans cet ouvrage les remèdes sont classés par indications. Toutes les réponses homéopathiques aux ennuis de santé les plus courants sont répertoriées :

- pour une utilisation simple en automédication quand il s'agit de pathologies bénignes,
- ou en accompagnement de traitements médicaux dans le cas de pathologies graves et/ou chroniques.

Pour chaque maladie, l'auteur passe en revue tous les symptômes et, après avoir indiqué les médicaments homéopathiques les plus fréquemment utilisés, affine ses conseils en fonction des circonstances (âge, contexte de survenue des symptômes, autres problèmes de santé...).

# Les cahiers

De beaux cahiers aux couleurs douces, tout en quadri, illustrés de dessins originaux, pour apprendre et comprendre en pratiquant. Pratiques, pédagogiques et ludiques.



## ► Mon cahier de réflexologie faciale

*Les points du Dien Chan pour soulager les maux du quotidien*

Murielle Toussaint

96 pages couleurs

16,5 x 24 cm

9782849392034

Code : MCRF

10 €

Parution le 12/01/2022

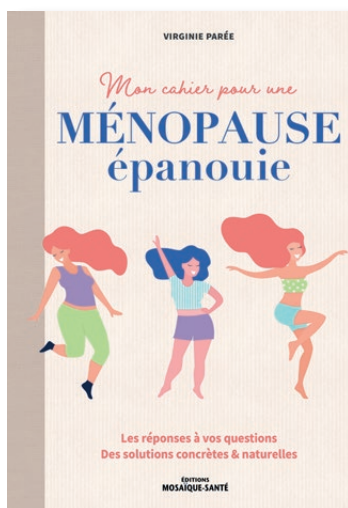
La réflexologie du visage, aussi appelée Dien Chan, est une méthode de réflexologie facile et efficace qui soulage la douleur, relance l'énergie et stimule les défenses immunitaires, soutenant ainsi les facultés d'autogénération.

Contrairement aux autres techniques d'acupression, elle s'exerce uniquement sur la tête, ce qui permet de la pratiquer en toute discrétion, partout et n'importe quand. Pas besoin d'appareil compliqué, vos doigts ou un crayon à pointe arrondie feront parfaitement l'affaire !

Le champ d'action de la réflexologie faciale est très large et peut aider à venir à bout de toutes sortes de maux tels que : troubles cutanés (eczéma, psoriasis...), troubles nerveux (stress, déprime, angoisse, insomnies...), douleurs articulaires et musculaires, problèmes digestifs, migraines et maux de tête, troubles circulatoires, problèmes respiratoires et ORL (asthme, rhume, sinusite, toux...), allergies, etc.

Répertorié par ordre alphabétique des troubles, ce cahier est un outil pratique qui permet d'utiliser facilement la réflexologie faciale. Pour chacun des 45 problèmes de santé présentés, les points à stimuler et leur emplacement sont clairement indiqués grâce aux 150 dessins qui permettent de les localiser précisément en un coup d'œil.

Naturopathe et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, **Murielle Toussaint** est l'auteure de plusieurs ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, notamment Mon cahier de lithothérapie, Mon cahier des points qui guérissent et Mon cahier de réflexologie plantaire. Elle a signé pendant plus de six ans la rubrique « Réflexologie » du magazine Rebelle-Santé.



## ► Mon cahier pour une ménopause épanouie

*Les réponses à vos questions - Des solutions concrètes & naturelles*

Virginie Parée

72 pages couleurs

16,5 x 24 cm

9782849392171

Code : MCME

9 €

Parution le 15/02/2022



Coach en nutrition, **Virginie Parée** accompagne les personnes désireuses d'améliorer leur alimentation dans des contextes aussi variés que la gestion du poids, les maladies chroniques, le sport, la ménopause, etc. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages sur la nutrition et le bien-être, dont le succès *L'alimentation santé en pratique* aux éditions Mosaïque-Santé.

Quand la ménopause s'annonce, nous n'avons généralement plus qu'une envie : oublier ce corps qui se modifie et qui devient parfois inconfortable, avec ses bouffées de chaleur et ses sueurs nocturnes. Beaucoup d'entre nous se sentent isolées en franchissant cette étape naturelle du cycle féminin, alors que nous avons de nombreuses interrogations et inquiétudes : dois-je changer d'alimentation pour rester en forme et ne pas prendre de poids ? Comment mettre en place un contexte favorable au sommeil ? Comment mieux traverser les émotions

qui m'assaillent ? Comment réduire les bouffées de chaleur ?

À travers des informations simples, des tests, des exercices, ainsi que des recettes de santé et de beauté faisant appel aux techniques et aux soins naturels tels que les tisanes, les huiles essentielles, la lithothérapie, la réflexologie, les massages, la cohérence cardiaque ou encore la respiration basifiante, ce cahier répond à nos interrogations et propose des clefs pratiques faciles à mettre en œuvre pour vivre une ménopause sereine et épanouie.



► **Mon cahier détox sucre**  
**Pour me libérer du sucre sans frustration et pour de bon !**

Dr Michel Lallement  
 Cedrick Balestro

64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 Façonnage : broché  
 9782849392003  
 Code : MCDX  
 9 €

Parution le 15/06/2021  
 Collection : « Mes cahiers »

Pâte à tartiner du matin, biscuits du goûter, yaourt sucré au dessert et autres sodas tout au long de la journée...

**Le sucre est partout, et nous y sommes « accros » !**

Le hic, c'est que cette consommation effrénée est extrêmement néfaste pour la santé, et source de nombreuses maladies à long terme. On estime notamment que la majorité des maladies graves pourraient être évitées uniquement en privilégiant des aliments possédant un index glycémique (IG) bas.

Dans ce guide très concret, les auteurs donnent des clés pour se libérer du sucre de façon durable et sans frustration : en consommer moins et mieux, choisir les « bons » sucres (fruits, miel, etc.) et bannir les « mauvais », traquer le sucre caché dans les produits industriels, privilégier les aliments à IG bas... Ils proposent de changer en douceur ses habitudes vis-à-vis du sucre, avec des conseils et des astuces pour se désaccoutumer progressivement tout en restant motivé.



**Auteur du best-seller Les trois clés de l'alimentation santé (plus de 41 000 ex. vendus) aux éditions Mosaïque-Santé, le Dr Michel Lallement**, chirurgien en cancérologie pendant vingt ans, se consacre aujourd'hui pleinement à la prévention et à la prise en charge globale du terrain des maladies chroniques et dégénératives. Il est le fondateur de l'association CESAM (Centre Éducation Santé des Alpes-Maritimes), qui a pour vocation d'accueillir et d'accompagner toute personne atteinte de maladie chronique et/ou dégénérative.



**Coach professionnel, Cedrick Balestro accompagne ses clients dans l'amélioration de la gestion de leur temps, de leurs émotions ou du stress**, et les aide à trouver leur équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Alimentation et hygiène de vie sont au cœur de cet équilibre, et Cedrick rappelle souvent qu'il est son premier client, avec des résultats spectaculaires, comme sa perte de poids durable de 25 kg. Animé par des valeurs fortes de partage et de transmission, il contribue avec l'équipe CESAM à cette démarche de prévention qui lui est si chère.

### QUEL EST L'ENNEMI ?

« C'est un aliment qui est consommé à l'excès... »

**LES POURQUOI SONT-ILS SI NÉCESSAIRES ?**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### 50% DE CONSOMMATION EN MOINS

**IL FAUT L'ÊTRE COMBATTU ?**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### SOMMES-NOUS TOUS ACCROS ?

**À quel point sommes-nous accros ?**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### LE SUCRE RAPIDE ET L'INFLAMMATION

**Le sucre rapide et l'inflammation**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### COMMENT LE SUCRE FABRIQUE LA MALADIE

**Le sucre et la maladie**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### BIEN SUCRE, MAUVAIS SUCRE : UNE QUESTION DE VITESSE

**Le sucre et la santé**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### LES ALIMENTES SANTÉ POUR TOUS LES JOURS

**Les aliments sains**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### CES HABITUDES FACILES À CHANGER

**Les habitudes à changer**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### COMPOSITION DES ALIMENTS LES PLUS FRÉQUENTS

**Composition des aliments**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### C'EST VRAIMENT SI SIMPLE ?

**Le sucre et la simplicité**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### LES SUCRES RAPIDES - LES SUCRES BONNES - LES SUCRES MAUVAIS

**Les sucres classés**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### LES SUCRES RAPIDES - LES SUCRES BONNES - LES SUCRES MAUVAIS

**Les sucres classés**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### LES SUCRES RAPIDES - LES SUCRES BONNES - LES SUCRES MAUVAIS

**Les sucres classés**

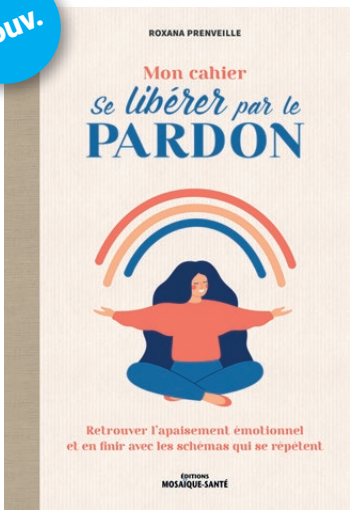
1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

### LES SUCRES RAPIDES - LES SUCRES BONNES - LES SUCRES MAUVAIS

**Les sucres classés**

1. **Le sucre rapide** est le sucre le plus consommé. Il est présent dans de nombreux produits industriels, notamment les sodas, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, les plats cuisinés, les plats surgelés, les plats préparés, les plats à emporter, les plats de restauration rapide, les plats de restauration collective, les plats de restauration scolaire, les plats de restauration hospitalière, les plats de restauration militaire, les plats de restauration navale, les plats de restauration aérospatiale, les plats de restauration spatiale, les plats de restauration sous-marine, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime, les plats de restauration terrestre, les plats de restauration aérienne, les plats de restauration maritime...

**Nouv.**



► **Mon cahier Se libérer par le pardon**  
**Retrouver l'apaisement émotionnel et en finir avec les schémas qui se répètent**

Roxana Preveille  
 108 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849392355  
 Reliure : broché  
 Code : MCLP  
 10 €

Roxana Preveille est enseignante et coach en développement personnel. Animée par une vision globale de la santé et du bien-être, elle aide les personnes à retrouver confiance en leurs ressources intérieures et à activer leur potentiel. Elle transmet ses connaissances via des cours, des conférences, des programmes d'accompagnement individuel, ainsi que des modules d'auto-coaching disponibles sur la plateforme [boostetonenergie.com](http://boostetonenergie.com), dont elle dirige la publication.

Vous vous sentez blessé par le comportement d'une personne ? Vous vivez une situation injuste ou difficile (maladie, séparation, perte, déception...) ? Vous éprouvez un sentiment de culpabilité qui vous pèse ?

La méthode de libération par le pardon proposée dans ce cahier vous permet de retrouver l'apaisement émotionnel, de dépasser les croyances limitantes et les schémas qui se répètent, pour aller de l'avant.

Ici, le pardon n'est pas un sacrifice, mais un processus d'acceptation et d'amour de soi dans les multiples facettes de son être. Il émerge spontanément et naturellement, dès lors que l'enseignement qui se cache derrière l'épreuve de vie est reconnu et accepté.

Ce simple recadrage des circonstances, ou retournement de perception, permet de ne pas rester bloqué en mode « victime » et d'avancer positivement. Il s'accompagne d'un soulagement émotionnel important et d'une puissante libération énergétique, source de transformation et de réharmonisation.

Pour accomplir cette démarche intérieure, laissez-vous guider par les questionnaires d'introspection à compléter en autonomie et en fonction des besoins (Relations, Situations, Culpabilité). À la fois pratiques, faciles d'accès et ludiques, ils offrent à chacun la possibilité de découvrir les bienfaits du pardon en termes de bien-être et d'épanouissement.



Nouv.



► **Mon cahier d'apprenti herboriste**  
**Secrets, recettes et astuces d'une herboriste des temps modernes**

Manon Batista  
 96 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849392133  
 Reliure : broché  
 Code : MCAH  
**10 €**

Si tu cherches des conseils pour réaliser tes propres remèdes naturels et que tu te sens l'âme d'un druide des temps modernes, mais que tu ne sais pas trop par où commencer (le monde des plantes, c'est vaste) ou que tu as réalisé une recette de baume pour les pieds, mais que le résultat te paraît excessivement louche... alors ce cahier est fait pour toi !  
 Au programme : des recettes, des astuces, des outils et des ressources pour se lancer dans la pratique de l'herboristerie dans la joie et la bonne humeur !

Tu apprendras à créer ton herbothèque personnalisée, à réaliser les yeux fermés les formules de base pour fabriquer tes préparations maison (infusion, décoction, sirop, macérât, huile, baume, etc.), et à composer ta trousse à pharmacie naturelle avec plus de 50 recettes pour soigner les petits maux du quotidien : affronter l'hiver, soutenir ton immunité, faciliter la digestion, gérer le stress...  
 En bonus, les fiches mémos de l'herboriste : des outils visuels, pratiques et pédagogiques à remplir (inventaire des remèdes, dosages des plantes, mesures et correspondances, quelle plante pour quel maux ?, etc.).



Manon Batista est écologue et herbaliste diplômée de l'École Lyonnaise des plantes médicinales. Elle partage avec humour sa passion de l'herboristerie maison sur son blog « Melle Apothicair », en mêlant science moderne et savoirs traditionnels.  
 Coureuse des bois et tambouilleuse invétérée, son leit-motiv pour progresser est :  
 « Un brin de lecture, beaucoup de pratique, et surtout, une pluie de bonne humeur ! »

## Concocte tes remèdes maison incontournables

### SOUTENIR l'immunité

Pour prévenir les maladies et soutenir ton immunité, mets l'accent sur l'hygiène physique (tu sois bien nourri et une alimentation saine, biologique et de saison, être particulièrement à la qualité de ton sommeil (on coupe les écrans et on se couche à heures régulières) et de ton état psychique (soigner son attitude). Prendre soin de toi et de ton hygiène de vie, c'est prendre soin de la santé que tu portes !

**SIROP DE SUREAU NOIR**

- 50 g de baies de sureau noir séchées
- OU 100 g de baies de sureau noir fraîches
- 1 kg de sucre roux
- 1 litre d'eau
- Le jus d'1 citron bio
- 1 zeste de citron
- 1 pincée de safran
- 1 pincée de jus de gingembre
- 1 pincée de jus de citron

1. Place les baies dans la casserole, puis ajoute l'eau.  
 2. Fais chauffer à feu doux pendant 30 minutes, jusqu'à obtenir une couleur de fruits cuits (comme pour une confiture).  
 3. À l'aide de la passoire, filtre le mélange en écrasant les baies pour en faire sortir le jus.  
 4. Dans le liquide obtenu, ajoute le sucre, puis le jus de citron.  
 5. Remets à cuire à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que le sucre soit totalement fondu.  
 6. Avec l'aiguille, verse le sirop dans un flacon dans la bouteille préalablement stérilisée. Bouchon-va, puis colle l'étiquette.

Ce sirop pourra se conserver 1 an sans être ouvert.

**CONSERVATION** Durant les périodes hivernales, prends l'habitude à chaque 2 jours de le boire en cure de 2 semaines.

**LIENS DE RESSOURCES** Prends l'habitude à chaque 2 jours de le boire en cure de 2 semaines.

## PRÉPARATIONS brutes

Les préparations brutes consistent à utiliser directement la plante en l'état (fraîche ou séchée) pour préparer des remèdes, comme les poudres, les cataplasmes, les gélules, les pastilles... Elles permettent de profiter de la totalité des principes actifs contenus dans la plante (minéraux, vitamines, principes aromatiques, etc.).

### LES POUDRES

**Le fait :**

- Propriété de plante (séchée) essentielle de qualité
- Trouille à café et un bol
- Mortier et pilon
- Petit pot en verre propre et stérile
- Filopapier

1. Place ta ou tes plantes dans le moulin à café puis règle-le sur la taille « fine ».
2. Brise les plantes en courtes rafales de quelques secondes afin de ne pas les faire surchauffer.
3. Fais les passer au tamis pour briser les résidus de plantes un peu plus gros.
4. Verse la poudre de plantes dans des pots à petit goulot, puis étiquettes-les avec le date et le nom de la plante.
5. Stocke ensuite ta poudre au réfrigérateur (dans l'obscurité et à froid) ou au congélateur.

### LES CATAPLASMES

Un cataplasme est une pâte que l'on applique sur la peau pour soulager différentes troubles. Il s'agit généralement d'un mélange de plantes fraîches broyées ou de poudre de plantes séchées, mélangées d'un liquide le plus souvent chaud (eau, huile, jus, hydrolat, gelée royale, miel, lait) parfois complétées de poudre d'argile ou de charbon actif. Le cataplasme est couramment utilisé pour extraire de la peau des corps étrangers ou apaiser les peaux irritées.

**Le fait :**

- Préparer de plante séchée
- Mortier et pilon
- Tissu et un flacon
- Basse dose chaude ou chaude d'eau tiède ou de lait
- Cuillère et coupe chirurgie verte
- Filopapier propre en coton préalablement stérilisé à l'eau bouillante
- Un option : 1 gousse d'ail essencielle de ton choix

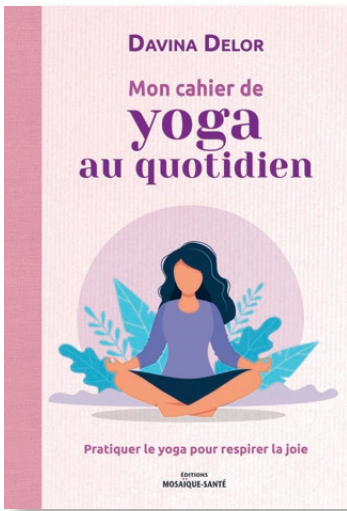
La cataplasme te sera notamment très utile en cas :

- De plaies superficielles,
- De peaux irritées,
- D'eczéma,
- De coupes et d'hématomes,
- De toux et d'affections respiratoires (brûlures),
- De douleurs musculaires ou articulaires.

1. Place ta plante dans ton mortier, puis broie-la de manière à la réduire en une poudre homogène.
2. Ajoute l'argile, puis verse une petite quantité de liquide tiède (eau ou huile) et mélange bien le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse. Ajoute également l'ail (si nécessaire) en option.
3. Prends le cataplasme propre en coton, puis à l'aide d'un couteau, applique la pâte sur la peau en couche un peu épaisse (1 à 2 cm).
4. Applique le cataplasme sur la peau à froid ou à température ambiante. Si tu veux, tu peux aussi le laisser sécher un peu avant de l'appliquer.
5. Pour finir, ajoute sur le cataplasme une couche d'huile d'olive de manière à le maintenir en place.
6. Laisse sécher pendant 10 à 15 minutes (à renouveler autant que nécessaire).

## #5 LES PRÉPARATIONS EN UN COUP D'ŒIL

Type de préparation	Forme galénique	État de la plante	Vie médicamenteuse	Usages	Avantages	Inconvénients
à base de plantes brutes	Poudre	En poudre	Orale, cutanée	Leucorrhées digestives, maux de gorge, stress et sommeil, affections respiratoires, renforcement immunitaire, remédiation...	Facile à mélanger... Facile à transporter et stocker... Sert à la préparation de gélules, pilules ou flécautères... Facile l'interaction des principes actifs dans un soutien.	Faible durée de conservation... Qualité parfois médiocre à l'achat... Forte proportion de cellulose.
	Cataplasme	Fraîche ou séchée, broyée ou mûche	Cutanée	Plaies superficielles, peaux irritées et/ou parasitées, abcès, coupes et hématomes, entorses et foulures, toux et affections respiratoires, douleurs musculaires ou articulaires.	Facile à réaliser à la maison... Facile l'interaction des corps étrangers présents dans les plantes... Active la circulation des vaisseaux sanguins (cataplasme chauffé)... Atténue la douleur et l'inflammation (cataplasme froid).	Ne se conserve pas... Doit être renouvelé souvent... Attention aux risques d'allergie cutanée.
	Pilule & gélule	En poudre	Orale	Leucorrhées digestives, maux de gorge, stress et sommeil, affections respiratoires, renforcement immunitaire, remédiation...	Facilite le dosage de la poudre... Facilite la prise des plantes au goût désagréable.	Faible durée de conservation... Qualité parfois médiocre à l'achat... Forte proportion de cellulose.
à base de jus	Électuaire	En poudre	Orale	Leucorrhées digestives, maux de gorge, stress et sommeil, affections respiratoires, immunité, remédiation...	Adapte le goût des plantes très fortes ou très amères... Permet la prise des plantes au goût désagréable.	Taux de sucre élevé : ne pas utiliser chez les personnes diabétiques ou insulinodépendantes.
	Tisane (infusion, décoction)	Plante fraîche ou séchée infusée dans l'eau	Orale	Troubles circulatoires, leucorrhées digestives, affections respiratoires, sommeil et stress, affections respiratoires, douleurs musculaires ou articulaires, et/ou brûlures...	Présente peu d'effets secondaires... Peut être prise en cure de 2 semaines... Hydrate et apporte chaleur à l'organisme... Comme adapté aux femmes enceintes (sous avis médical) et aux enfants.	Ne se conserve pas... Nécessite d'en boire beaucoup (plusieurs litres par jour)...
	Bain de plante	Plante fraîche ou séchée infusée dans l'eau	Cutanée	Dermite ou brûlures musculaires, sommeil et stress, affections respiratoires, douleurs musculaires, et/ou brûlures...	Active la circulation du sang... Apporte chaleur et détente à l'organisme.	Ne se conserve pas... Doit être renouvelé souvent... Attention aux risques d'allergie chez les personnes sensibles.



► **Mon cahier de yoga au quotidien**  
**Pratiquer le yoga pour respirer la joie**

Davina Delor  
 64 pages couleurs  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391723  
 Code : MCYQ  
 9 €  
 Parution le 14/04/2021



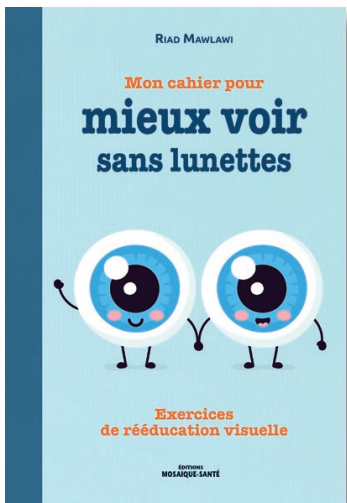
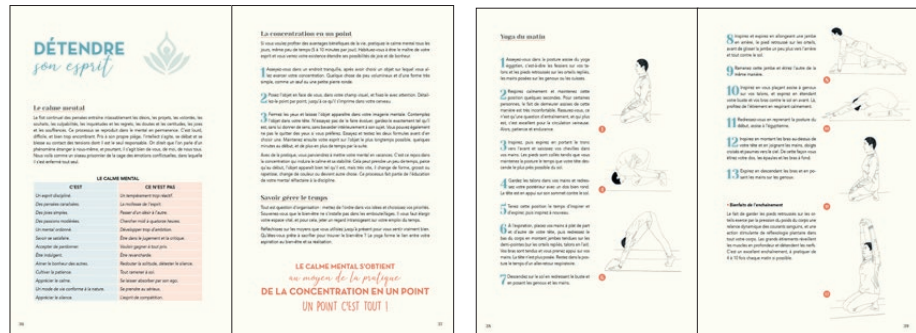
Si l'on vous parle de yoga pour vous détendre, peut-être levez-vous les yeux au ciel en haussant les épaules : « Le yoga ? Mais j'ai déjà tant de choses à faire » Et pourtant... Le yoga est source de multiples bienfaits, car il est le lien qui réunit le corps et l'esprit. Il vous révélera une énergie joyeuse, dynamisante et créatrice, vous donnant l'élan nécessaire pour vous reconnecter à vous-même et devenir pleinement heureux.

Dans ce cahier, Davina est votre guide bienveillant et vous accompagne pas à pas. Elle vous offre ses conseils et ses meilleures postures de yoga à pratiquer au quotidien. Nul besoin de compétences particulières pour les réaliser : ces postures s'adressent à toutes et à tous, quels que soient votre âge, votre souplesse ou le temps dont vous disposez. Pour une pratique réussie et efficace, chaque étape est expliquée dans le détail et accompagnée d'une illustration.

À chaque problème sa solution : vous trouverez des postures pour méditer, détendre votre esprit et atteindre le calme mental ; ainsi que pour soulager des maux physiques (mal de dos, céphalées, dégager les voies respiratoires, etc.) et/ou des maux émotionnels (stress, angoisse, mal-être...).

En pratiquant le yoga au quotidien, vous deviendrez acteur de votre existence dans son plus beau rôle : une santé rayonnante et du bonheur bénéfique aux autres et à votre vie.

Pionnière de la vogue du mieux-être dans son corps et dans sa vie, **Davina** développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Après sa rencontre avec le Dalai Lama en 2003, Davina Delor est devenue moniale bouddhiste. Depuis 2010, elle se consacre aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs. Auteure à succès, les fonds collectés par toutes ses activités sont destinés à soutenir l'entretien quotidien, l'éducation et la santé des enfants tibétains défavorisés.



► **Mon cahier pour mieux voir sans lunettes**  
**Exercices de rééducation visuelle**

Riad Mawlawi  
 64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391747  
 Code : MCMV  
 9 €

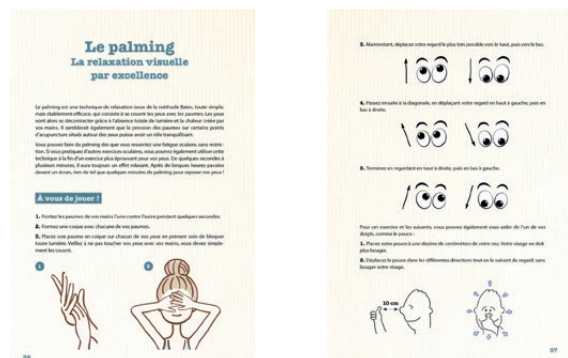


Fatigue visuelle, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, strabisme... : comment faire travailler ses yeux en douceur pour retrouver une vision confortable, et pourquoi pas poser un jour définitivement ses lunettes ? Rééduquer sa vue et améliorer sa qualité de vision, c'est ce que propose ce cahier, grâce aux exercices pratiques à réaliser en fonction de sa pathologie.

Simple à mettre en œuvre, à faire quotidiennement ou ponctuellement, ces exercices sont issus de diverses méthodes de rééducation visuelle, telles que la méthode Bates ou le yoga des yeux. Les nombreux schémas vous permettront de vous exercer sans difficulté, et surtout sans matériel particulier. Il n'y a qu'à ouvrir le cahier et à suivre les indications !

Découvrez également les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour ménager vos yeux, ainsi que de précieuses explications pour enfin décrypter votre ordonnance et comprendre les mécanismes de l'œil.

Ingénieur et créateur du site « Vision Alternative », **Riad Mawlawi** s'est vu prescrire très jeune des lunettes à correction de plus en plus forte au fur et à mesure que sa vue se dégradait. Épuisé par cette spirale infernale, il a décidé d'offrir à ses yeux une alternative grâce à la rééducation visuelle. C'est cette expérience et ses connaissances qu'il partage sur son site et dans ce cahier.





**Sophie Lacoste** Sophie Lacoste est rédactrice en chef du mensuel Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?*, *Mon cahier de tisanes*, *Plantes sauvages médicinales* aux éditions Mosaïque-Santé.

## Les cahiers de Sophie Lacoste



### ► Mon cahier de Recettes aux Huiles essentielles

Sophie Lacoste  
64 pages couleurs  
16,5 x 24 cm  
9782849391181  
Code : MCHÉ

9 €



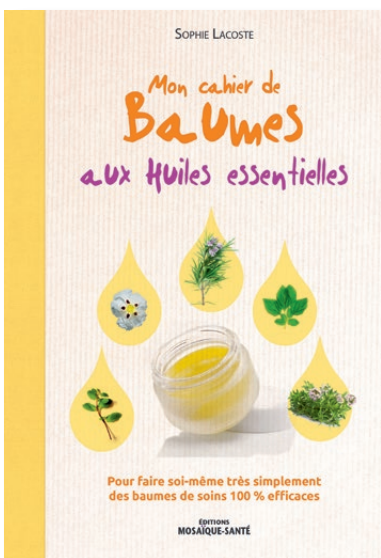
Et si vous faisiez vous-même vos huiles de massage, vos formules pour le bain, vos mélanges à diffuser ? Dans ce cahier, **Sophie Lacoste** vous propose des recettes à réaliser vous-même et vous invite à améliorer les mélanges selon vos goûts et vos besoins.

Vous toussiez, vous êtes de mauvais poil, vous vous endormez après les repas, vous êtes angoissé, vous avez la peau sèche, vous avez mal au dos, à la tête... ?

Il s'agit toutefois de recettes aux huiles essentielles : il faut donc respecter les dosages et faire preuve

de prudence, car ces extraits végétaux sont de véritables concentrés de plantes, surpuissants, très efficaces, et à employer avec discernement. Ce cahier vous permet de bénéficier de leurs propriétés sans prendre de risque et en vous amusant !

Pratique, un sommaire par affection et par huile essentielle vous aide à trouver facilement la recette la plus indiquée dans chaque cas, pour fabriquer une huile de beauté ou de massage, un mélange pour bain, une tisane, une inhalation ou un mélange à diffuser dans l'air ambiant.



### ► Mon cahier de baumes aux huiles essentielles Pour faire soi-même très simplement des baumes de soins 100 % efficaces

Sophie Lacoste  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849391631  
Code : MCBH

9 €



Avec quelques ingrédients seulement, un petit pot, une casserole et une baguette de bois (les piques à brochettes font très bien l'affaire !), vous pouvez vous transformer en quelques minutes en véritable fée de santé.

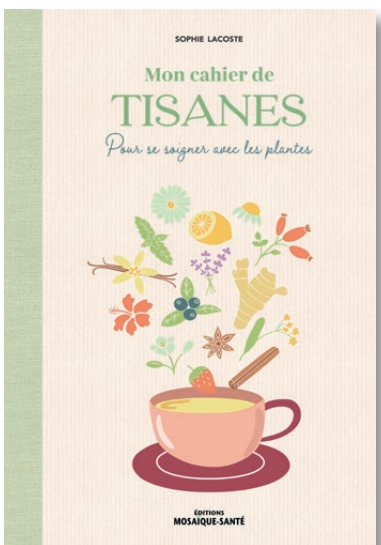
Il suffit d'un peu de cire d'abeille et d'huile végétale, auxquelles vous ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles bien choisies pour réaliser un baume de soin d'une efficacité sans pareil pour un prix imbattable.

Ensuite, vous pourrez affiner la technique, multiplier les recettes,

ajouter du beurre de karité, de cacao, et même concocter les vôtres.

Dans ce cahier, **Sophie Lacoste** vous donne ses formules pour soigner la plupart des maux les plus courants, mais elle vous indique aussi les propriétés des huiles végétales et des huiles essentielles pour que vous puissiez vous-même imaginer vos mélanges.

Migraines, problèmes de digestion, bronchite, troubles circulatoires, rhume, sinusite, rhumatismes ou mal de dos, insomnies, stress, eczéma, psoriasis... À vos fourneaux !



### ► Mon cahier de tisanes

Sophie Lacoste  
96 pages couleurs  
16,5 x 24 cm  
9782849391136  
Code : MCTI

10 €



#### Pour se soigner avec les plantes...

Avec une multitude de plantes et plus de 200 recettes d'infusions, décoctions, cataplasmes, sirops, teintures et autres vins de plantes, ce cahier de tisanes vous permet de vous soigner de manière naturelle et économique.

Vous avez mal au ventre, mal au crâne, mal aux jambes, mal aux yeux, vos analyses sont mauvaises, votre libido flanche, vous avez les nerfs en vrac... ? Vous trouverez ici les solutions grâce à des remèdes simples à réaliser vous-même... avec les plantes de votre jardin (et si vous n'avez pas la main verte, vous pouvez vous procurer ces

plantes séchées en pharmacie et en magasin bio).

Pratique, un sommaire par affection aide à trouver facilement la recette la plus indiquée dans chaque cas. Et à la fin de chaque chapitre, une page lignée est réservée aux petites notes du lecteur et à ses propres recettes.

Vin d'angélique pour un ventre plat, infusion de mélisse contre le stress, tisane épicée anti-nausées, décoction de guimauve contre les aphtes... Découvrez le pouvoir des plantes et réveillez le gentil sorcier ou la gentille sorcière qui sommeille en vous !





► **Mon cahier de remèdes & recettes à l'huile d'olive**  
**Pour se soigner grâce à l'or vert**

Sophie Lacoste  
 64 pages couleurs  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391709  
 Code : MCOL  
 9 €  
 Parution le 19/01/2021



Si le nectar de l'olivier est qualifié d'or vert depuis l'Antiquité, c'est parce que les nombreuses vertus de cette huile n'en finissent pas de nous faire du bien ! Amie précieuse de chaque instant, elle passe de la cuisine à la salle de bains, en faisant un grand détour par l'armoire à pharmacie. Classés par indications, vous trouverez dans ce cahier plus de 80 remèdes futés à base d'huile d'olive pour soigner les petits bobos du quotidien et prendre soin de vous. Sophie Lacoste a réuni

pour vous des astuces santé et beauté efficaces, économiques et 100 % écologiques. Pour chaque remède, elle vous détaille les ingrédients, la réalisation étape par étape et les conseils d'utilisation. Vous apprendrez également à préparer vos huiles de massage ou vos shampooings, ou encore votre huile santé à la lavande. Jambes lourdes, cheveux secs, kilos en trop ou coups de soleil n'ont qu'à bien se tenir, l'huile d'olive vous aidera à les affronter.

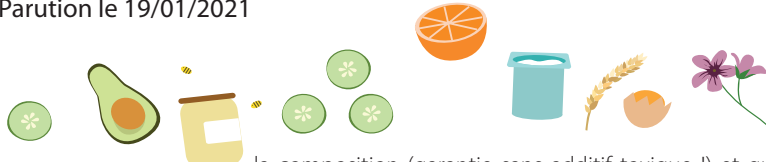


Nouvelle édition en petit format



► **Mon cahier de beauté naturelle**

Sophie Lacoste  
 96 pages couleurs  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391846  
 Code : MCBN2  
 10 €  
 Parution le 19/01/2021



**Lisa Pascal** est une graphiste et illustratrice installée Londres, dont le style frais et espiègle ajoute une note d'humour aux pages de ce cahier.

**Fabriquez vos cosmétiques et maîtriser leur composition !**

Mon Cahier de beauté naturelle propose 96 pages de recettes faciles et ludiques pour réaliser des cosmétiques à base de produits 100 % naturels. Masque anti-brillance au citron et au miel, fumigation désincrustante à la lavande et au romarin, tonique anti-rides au millepertuis, crème adoucissante à la banane et à l'huile d'olive, shampooing anti-chute au cresson... c'est toute une panoplie de soins pour le visage, le corps et les cheveux dont on peut ainsi maîtriser

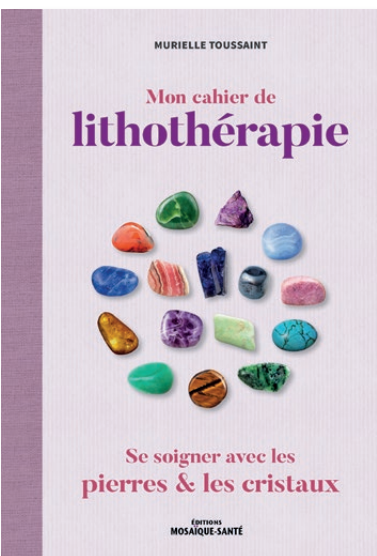
la composition (garantie sans additif toxique !) et qui, en plus d'être vraiment efficaces, sont amusants à préparer et à utiliser !

Fantaisiste, malin et écolo, Mon Cahier de beauté naturelle est le cahier idéal pour toutes celles et ceux qui aiment prendre soin d'eux !

Selon le principe de la collection, ce livre est à la fois un bel objet illustré de dessins originaux, un guide de beauté et de santé au naturel et un cahier que le lecteur peut s'approprier, en y notant ses observations et ses recettes personnelles. Les ingrédients employés sont particulièrement courants : fleurs et herbes du jardin ou des bords de chemin, fruits et légumes de saison, produits du frigo et du placard (oeufs, huile d'olive, yaourt, crème fraîche...). Les huiles essentielles nécessaires à certaines recettes se trouvent en pharmacie ou magasins de produits biologiques.



# La lithothérapie avec Murielle Toussaint



## ► Mon cahier de Lithothérapie

Murielle Toussaint

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391341

Code : MCLI

9 €

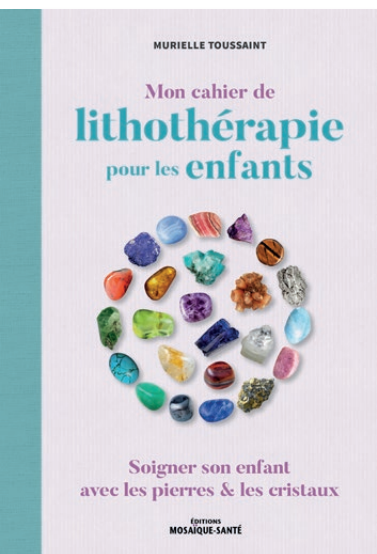


**Murielle Toussaint** est naturopathe et journaliste, spécialisée dans le domaine de la santé. Elle est l'auteur aux Éditions Mosaïque-Santé de plusieurs ouvrages : *Les Points qui guérissent*, *Les épices qui guérissent*, *Mon cahier de lithothérapie* et *Mon cahier de réflexologie plantaire*. Elle signe plusieurs rubriques dans le magazine *Rebelle-Santé* depuis de nombreuses années, dont l'une est consacrée à la lithothérapie.

## Des pierres et des élixirs de cristaux pour être en meilleure santé

Saviez-vous que les pierres pouvaient agir sur nos émotions et, plus généralement, sur notre santé ? Chacune d'entre elles, en fonction de sa composition, de sa structure ou encore de sa couleur, a des vertus spécifiques.

Murielle Toussaint vous explique dans ce cahier comment les utiliser pour bénéficier de leurs propriétés, vous sentir mieux et même soigner vos petits soucis de santé. Selon les cas, vous pourrez faire appel aux élixirs de cristaux ou glisser une pierre dans votre poche, la porter en pendentif...



## ► Mon cahier de Lithothérapie pour les enfants

Murielle Toussaint

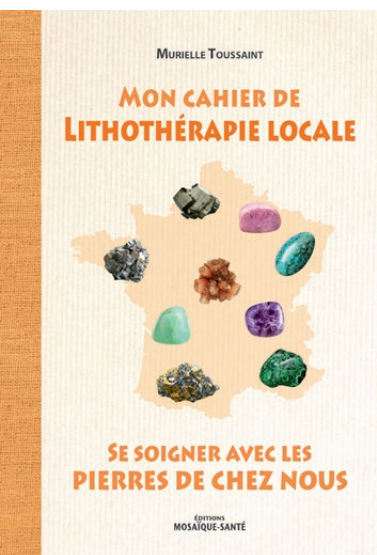
64 pages

16,5 x 24 cm

9782849392393

Code : MCLE2

9 €



## ► Mon cahier de Lithothérapie locale

### Se soigner avec les pierres de chez nous

Murielle Toussaint

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391662

Code : MCLL

9 €

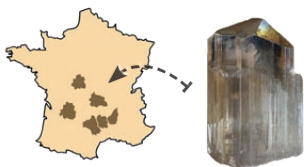


Murielle Toussaint, après avoir expliqué, dans le premier cahier de lithothérapie, comment utiliser les pierres pour bénéficier de leurs propriétés, se sentir mieux et même soigner ses petits soucis de santé, propose avec ces cahiers d'utiliser la lithothérapie pour le bien-être des petits et pour soulager leurs bobos du quotidien et de se soigner avec les pierres qu'on trouve en France et alentour.

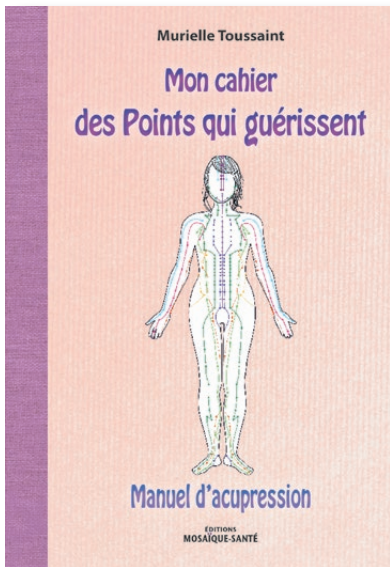
La lithothérapie est un soin complémentaire non invasif et sans effets secondaires, qui convient très bien aux enfants. Les pierres rééquilibrent efficacement et en douceur l'organisme des petits et leur font bénéficier naturellement des propriétés des minéraux et oligo-éléments qu'elles contiennent.

Les enfants n'ont pas les blocages psychologiques que peuvent avoir les adultes à l'esprit plus cartésien vis-à-vis des thérapies énergétiques, ce qui les rend particulièrement réceptifs à la lithothérapie. Par ailleurs, ils sont très sensibles à l'énergie des pierres et les effets bénéfiques se font généralement sentir plus rapidement chez eux que chez les adultes.

L'idée du Cahier de lithothérapie locale est de privilégier ici aussi le circuit court. D'essayer de trouver au plus près de nous ce dont nous aurions besoin, simplement en se baissant, au gré de nos promenades, ou en achetant des pierres venues des environs.



# Les cahiers de Murielle Toussaint



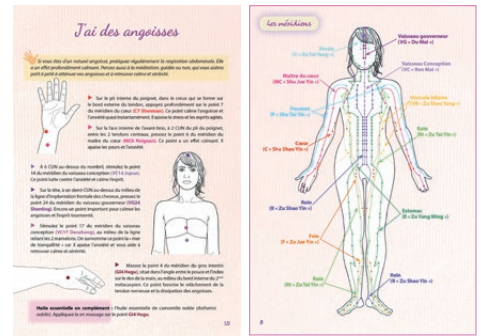
## ► Mon cahier des Points qui guérissent Manuel d'acupression

Murielle Toussaint

64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849391556

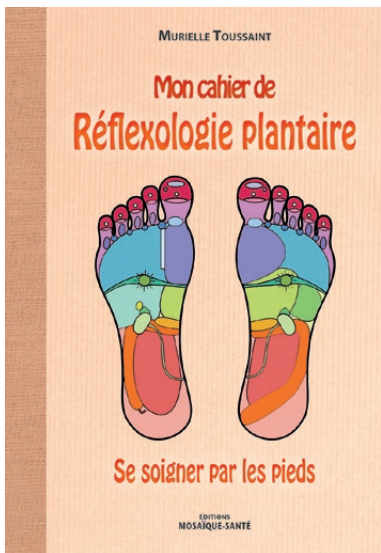
Code : MCPG

9 €



Ce cahier, répertorié par troubles, a pour objectif de nous permettre d'utiliser facilement l'acupression afin de soulager nos petits maux quotidiens. Pour chaque problème de santé, les points à stimuler et leur emplacement sont indiqués et illustrés afin que le geste soit aussi simple que rapidement efficace.

À chaque fois, une huile essentielle est proposée en application sur les points pour un effet thérapeutique maximum. L'action physique et énergétique de certaines huiles essentielles bien choisies renforcent l'action thérapeutique de l'acupression.



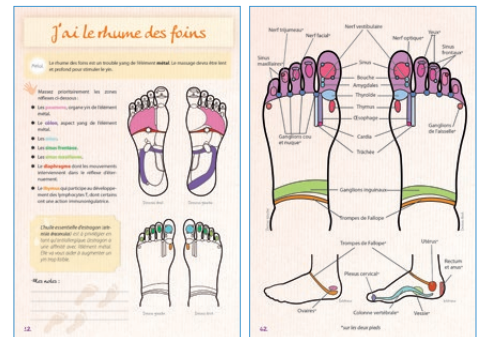
## ► Mon cahier de Réflexologie plantaire

Murielle Toussaint

64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849391334

Code : MCRE

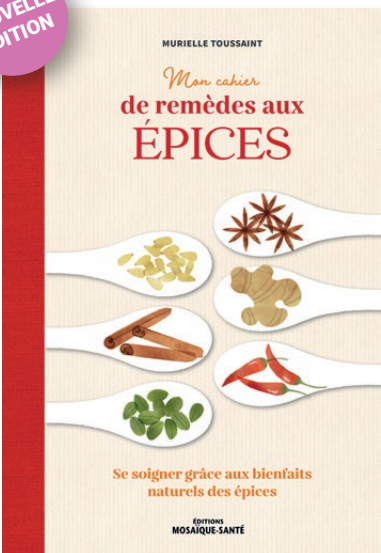
9 €



### Sur nos pieds, chaque organe est représenté...

Sur et sous nos pieds, orteils y compris, se reflète chacun de nos organes. Basée sur les principes de l'énergétique chinoise, la réflexologie plantaire agit sur les méridiens et sur la circulation d'énergie dans l'organisme par la stimulation des zones réflexes situées sur les pieds. Dans ce cahier accessible à tous, Murielle Toussaint nous explique, grâce à des schémas simples, comment trouver sur nos pieds les zones efficaces et comment les masser pour résoudre la plupart des petits ennuis de santé : maux de tête, nausées, rhume, maux de dos, coup de fatigue... Chaque trouble est aussi abordé sous l'angle des cinq éléments de la tradition chinoise, de leur relation à chaque organe et de leurs affinités avec les huiles essentielles que l'on peut associer pour renforcer l'effet du massage réflexe.

NOUVELLE ÉDITION



## ► Mon cahier de remèdes aux épices Se soigner avec les épices

Murielle Toussaint

64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392409  
Réédition du 9782849391518

Code : MCEP2

9 €



Une pincée de curcuma dans du miel pour soigner un aphte, une feuille d'estragon à mâcher pour calmer le rhume des foins, du piment de Cayenne au miel pour venir à bout d'un mal de gorge... Complément idéal de l'ouvrage de la même autrice « Les épices qui guérissent » dans la collection « Qui guérit » de Mosaïque-Santé, ce cahier propose de mettre à profit de manière très concrète les vertus des épices en fonction des petits tracas de la vie quotidienne.

Présenté par « symptômes et affections », il permet de trouver en quelques secondes des remèdes simples, à portée de main dans la cuisine. C'est l'idéal pour se soigner et soigner toute la famille avec efficacité, rapidement et à moindre coût.



# Faites vous-même vos potions magiques, vos onguents... vos remèdes naturels et vos produits de beauté « maison » avec MOUNE



## ► Mon cahier de sorcière guérisseuse

**Grimoire de potions magiques, onguents bienfaisants, huiles enchanteresses et bien d'autres recettes !**

Moune  
Illustrations de Nat Sinob  
64 pages

16,5 x 24 cm



9782849392065

Code : MCSG

9 €

Parution le 14/09/2021

Réédition de **Mon cahier de Sorcière pour devenir immortel.le**

**Moune** a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de dix ans, elle anime et organise des ateliers et des stages au sein de « L'Atelier éco-naturel » ([www.lateliereconaturel.net](http://www.lateliereconaturel.net)). Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, dont *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*, *Mon cahier de produits ménager* et *Mon manuel de sorcière*. Elle tient par ailleurs la rubrique « Fait-Maison » du magazine *Rebelle-Santé*.

**Nat Sinob**, a longtemps travaillé comme maquettiste dans l'édition jeunesse, et a illustré des livres pour enfants. Elle poursuit aussi un travail artistique plus personnel en réalisant des oeuvres plastiques, avec le papier comme matériau de base.



## ► Mon cahier de Sorcière Pour devenir irrésistible

Moune  
Illustré par Nat Sinob

64 pages  
16,5 x 24 cm

9782849391211

Code : MCSO 2



9 €

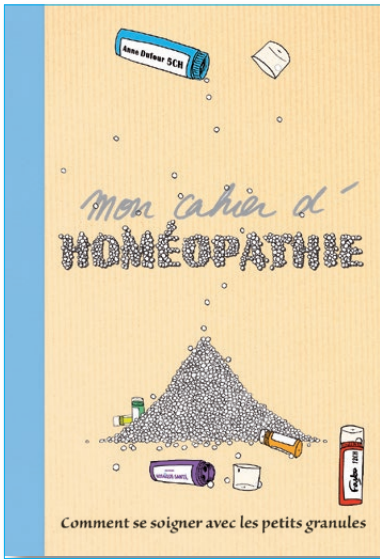


## Vous rêviez d'un grimoire ? Abracadabra !

Voici les cahiers parfaits pour redécouvrir les vertus des plantes sacrées et fabriquer une centaine de potions de soin naturelles. Teintures-mères, élixirs, hydrolats, baumes, onguents, huiles, etc. : chacune des recettes est expliquée pas à pas, et vous pouvez les décliner à l'infini en ajoutant vos propres ingrédients. Non seulement c'est amusant, mais c'est aussi économique, et vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques ».

Des guides ludiques et pratiques, écrits par une sorcière tzigane bien sympathique !





► **Mon cahier d'Homéopathie**

Anne Dufour  
 Illustré par Fasko  
 64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391273  
 Code : MCHO  
 9 €



**Homéopathie, mode d'emploi**

Granules ou globules ? Combien de CH ? Combien de tubes ? Combien de temps ? À quelle heure je les prends ? Et ça marche aussi pour les animaux ? Anne Dufour répond dans ce cahier à toutes les questions que l'on peut se poser sur l'homéopathie et donne des conseils très pratiques pour choisir les remèdes les plus adaptés en fonction des symptômes.

Pour utiliser l'homéopathie dans toutes les circonstances, elle propose également des « trousse de secours » adaptées (spécial « bébé », « vacances », « sportifs », « femmes enceintes »...), et présente les 40 remèdes homéopathiques les plus courants et leurs indications.

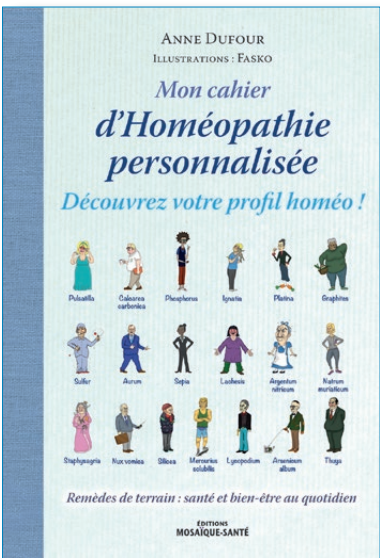
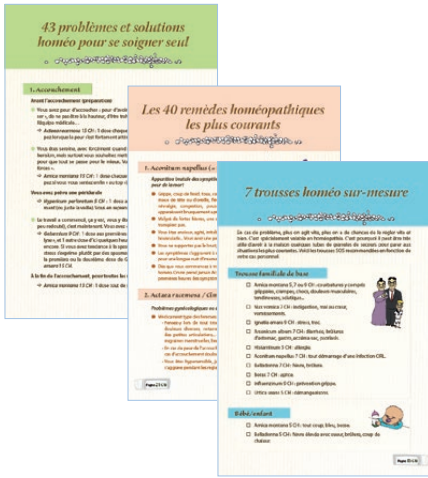
- 19 questions réponses pour bien se soigner avec l'homéopathie
- 7 trousse homéo sur-mesure
- 40 remèdes homéopathiques les plus courants
- 43 problèmes et solutions homéo : de « Accouchement » à « Toux », les meilleurs conseils homéo pour se soigner seul
- Des cases à cocher pour ne rien oublier chez le pharmacien
- Des illustrations des souches dont sont issus les médicaments homéopathiques et la traduction des noms latins.



**L'homéopathie avec Anne Dufour**

Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en nutrition, huiles essentielles et homéopathie. Elle a un certificat de formation en homéopathie et se soigne, entre autres, par homéopathie, depuis qu'elle est toute petite !

Fasko est illustrateur et caricaturiste.



► **Mon cahier d'Homéopathie personnalisée**

Anne Dufour  
 Illustré par Fasko  
 64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391488  
 Code : MCHP  
 9 €



**Découvrez votre profil homéo !**

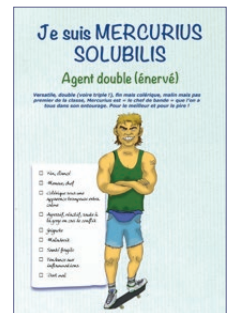
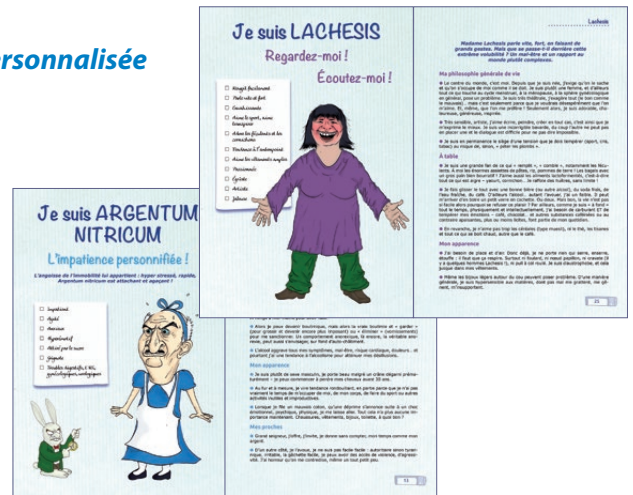
Remèdes de terrain : santé et bien-être au quotidien

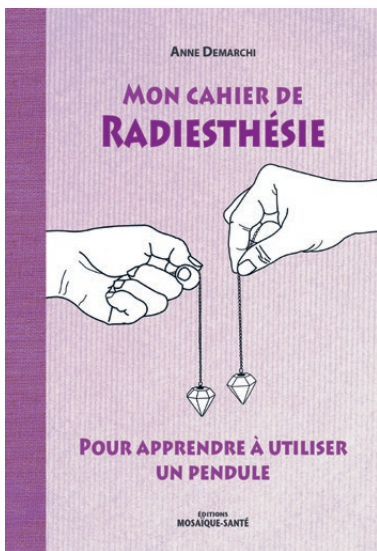
Avec *Mon cahier d'homéopathie, comment se soigner avec les petits granules*, Anne Dufour nous proposait un mode d'emploi de l'homéopathie, des trousse homéo sur-mesure, une description des 40 remèdes les plus courants et 48 problèmes et solutions homéo pour se soigner seul. Dans ce cahier, elle aborde les remèdes de « terrain » ou de fond en homéopathie.

Tout comme nous avons notre propre silhouette, tempérament, façon « d'être à la vie », chacun d'entre nous répond à un « profil homéopathique ». L'auteure décline dans ce cahier les 19 portraits les plus fréquents, avec leurs

traits plus ou moins marqués « dans la vraie vie », exagérés à dessein dans les caricatures du facétieux Fasko.

Ces portraits nous aident à déterminer notre profil (qui peut changer au fil de la vie) et, ainsi, notre remède de fond, utile en prévention des ennuis de santé, mais aussi en cas de maladie chronique. Connaître notre remède de fond nous permet également, en cas d'infection ou de maladie aiguë, d'améliorer l'efficacité des remèdes symptomatiques (détaillés dans *Mon cahier d'homéopathie, comment se soigner avec les petits granules*).





► **Mon cahier de radiesthésie**  
**Pour apprendre à utiliser un pendule**

Anne Demarchi

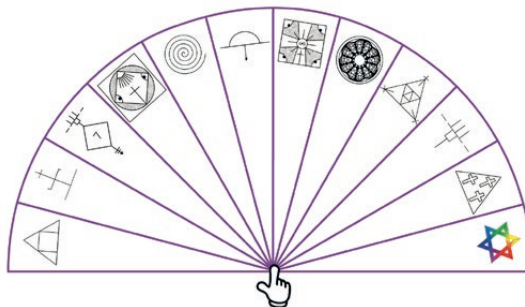
64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391648

Code : MCRA

9 €



Anne Demarchi est kinésologue, praticienne de la méthode Niromathé®. Initiée également à de nombreuses autres méthodes de soins et de développement personnel, elle utilise le pendule depuis des années et fait appel à lui tout au long de la journée, dans sa pratique comme dans sa vie quotidienne.

Qu'il s'agisse d'un petit caillou accroché à un fil ou d'un bel objet en ébène, en métal ou en pierre semi-précieuse, le pendule peut répondre à vos questions dans de nombreux domaines : pour trouver un objet perdu ou localiser un être disparu, pour savoir si un aliment vous convient, pour faire les bons choix pour votre santé... Ce cahier vous guide dans le choix d'un pendule adapté, puis vous explique comment vous en servir de manière très pratique, à l'aide d'exercices et d'illustrations vous permettant d'obtenir rapidement des résultats et de cheminer vers des réponses précises.

Vous découvrirez notamment que le pendule est un compagnon précieux pour choisir les huiles essentielles, les fleurs de Bach et les pierres énergétiques les plus adaptées, ainsi que pour révéler quel accord tolteque est à méditer en priorité.



► **Mon cahier des Fleurs de Bach**

Maud Gracien

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391433

Code : MCFB

9 €



**Avec ce cahier, vous pourrez composer vos complexes personnalisés à partir des 38 élixirs floraux du Dr Bach, en fonction de vos propres troubles émotionnels.**

La florithérapie aide à rééquilibrer les émotions de manière douce, naturelle, simple et efficace, et joue ainsi un rôle préventif dans de nombreuses affections physiques et psychologiques. On utilise les fleurs de Bach sous forme de gouttes à prendre dans la bouche, dans un peu d'eau ou en application locale. Sans accoutumance, elles sont simples à utiliser et conviennent à toute la famille : du bébé à l'âge avancé de la vie, et même aux animaux et aux plantes.

Maud Gracien, psychologue-psychothérapeute et conseillère agréée en Fleurs de Bach, après une présentation des 38 élixirs floraux, propose d'identifier ceux qui sont utiles selon les profils et les circonstances : découragement, addiction, déprime, irritabilité... 22 situations ou difficultés auxquelles on peut être confronté sont ainsi déclinées. « *Le patient de demain peut obtenir de l'aide et des conseils d'un frère aîné qui l'aidera dans son effort* », a écrit le Dr Bach. Guidée par ces mots, l'auteure nous donne, dans cet ouvrage, tous les outils pour réaliser une préparation personnelle, unique, répondant à notre état émotionnel du moment.

À partir de situations concrètes : *je suis dans la lune, je me sens vide d'énergie, je me sens résigné, je m'en veux...*, l'auteure associe un élixir et nous montre la voie du mieux-être et de la guérison.

Un joli cahier illustré pour connaître les élixirs floraux et apprendre à les choisir pour nous ou pour les autres.

Maud Gracien est psychologue-psychothérapeute. Après avoir expérimenté les fleurs de Bach pour elle-même et ses proches, elle a eu très vite envie de les proposer dans le cadre de son activité de psychothérapeute. Ayant de beaux et bons retours, elle a poursuivi les niveaux de formation proposés par le centre Bach jusqu'à obtenir le certificat professionnel des conseillers en Fleurs de Bach. Elle pratique aussi les thérapies EMDR et TAT.



► **Mon cahier de Bien-être des 4 saisons**

Virginie Parée

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391358

Code : MC4S

9 €



9 782849 391358



**Bouger, manger, respirer, se relaxer au rythme de la nature**

Ce cahier a pour vocation de vous accompagner au travers des saisons. Comment renforcer chacun des piliers qui fait de vous un être vivant, voilà ce que Virginie Parée vous propose d'explorer avec elle. Quelques outils très simples vont vous permettre de redevenir acteur en conscience de tous les actes du quotidien. Qu'il s'agisse de nutrition, de respiration ou d'émotions, c'est en opérant de petits changements au quotidien qu'on obtient des résultats étonnants. En construisant de nouveaux repères personnels, on entre dans

un cercle vertueux, créant ainsi un mieux-être dont on ne veut plus se départir.

Pour cela, l'auteure vous propose de redécouvrir quelques bases valables tout au long de l'année : reprendre contact avec ses sens, avec sa respiration, respecter les fondamentaux d'une alimentation saine et remettre son corps en mouvement, avec un « mode d'emploi » concret et complet pour tenir ces bonnes résolutions au fil des saisons.

**Virginie Parée**, conférencière et coach en nutrition, intervient dans les écoles et les entreprises pour délivrer les grands principes d'une alimentation équilibrée. Elle s'est formée auprès du Dr Michel Lallement et accompagne de manière individuelle des personnes confrontées à des difficultés telles que surpoids, intolérances alimentaires, terrains acides, gestion émotionnelle et nutrition...

Auteure de : « *Bien manger sans cuisiner* », « *L'alimentation santé en pratique* », « *L'alimentation santé : les recettes !* » et « *Mais pourquoi personne ne nous le dit ? L'alimentation santé des ados* ».



► **Mon cahier de Sophrologie**

Perline Noisette

Illustré par Camille Virolleaud

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391297

Code : MCDS

9 €



9 782849 391297



**La sophrologie en pratique**

La sophrologie est connue comme une méthode de relaxation, mais elle est infiniment plus que ça. Être bien en toute circonstance, dépasser ses blocages, ses peurs, ses difficultés, affronter les aléas de la vie sans s'écrouler, ne sont que des exemples de ce que la sophrologie peut apporter au quotidien.

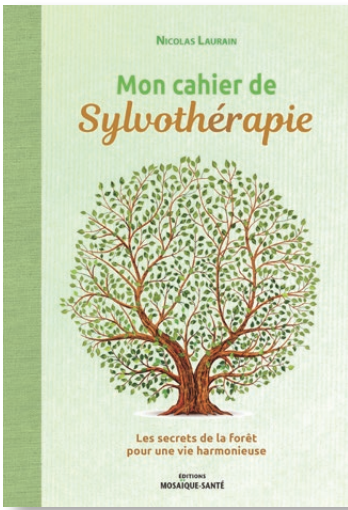
Ce cahier de sophrologie est destiné à vous donner des pistes pour surmonter les soucis du quotidien. Et avancer sur le chemin de l'harmonie et de la conscience.

Ce cahier n'est pas magique, il ne réglera pas les problèmes d'acouphènes ou de fibromyalgie, mais, en pratiquant la sophrologie régulièrement, on peut se sentir bien mieux, apprendre à réagir à une mauvaise nouvelle, à un événement soudain, et en fin de compte à être, globalement, plus calme et plus en accord avec soi-même.

**Perline Noisette**, ingénieure, docteure ès sciences-technologie-société, analyste programmeuse, journaliste scientifique, quadrilingue, est sophrologue diplômée RNCP depuis 2012. Dans un monde stressé, elle s'aperçoit qu'elle ne veut plus rester dans ce tourbillon délétère et cherche donc comment travailler sans altérer sa santé, tout en aidant les autres à faire de même. Elle décide alors de devenir sophrologue, ce qui correspond mieux à ses attentes humaines. Son activité de sophrologue s'inscrit dans une démarche de mieux-être et de bien-être. Elle exerce sous le nom de Sophrologie et Compagnie®.

**Camille Virolleaud**, peintre et vidéaste. Après ses études d'art graphique, elle travaille comme vidéographe et a réalisé plusieurs films de création. Elle peint à l'acrylique sur toile et illustre aussi des livres à l'aquarelle.





► **Mon cahier de Sylvothérapie**  
**Les secrets de la forêt pour une vie harmonieuse**

Nicolas Laurain

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391693

Code : MCSY

9 €

Parution le 23/02/2021



La sylvothérapie, ou « bain de forêt », invite à se reconnecter à la nature pour apaiser son mental et améliorer sa santé. Scientifiquement prouvé, le pouvoir bienfaisant des arbres permet en effet de réduire le stress, de booster l'énergie, de réduire la pression artérielle et même de renforcer le système immunitaire.



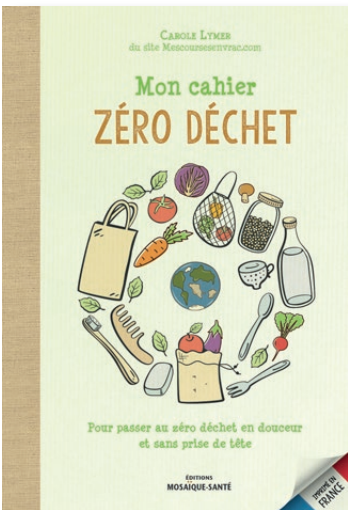
**Nicolas Laurain**, sylvothérapeute pratiquant l'énergétique, est le fondateur de SYLVOTerreHappy, un centre qui allie séances de magnétisme en cabinet et séances de sylvothérapie en pleine nature. Unique, cette approche permet de s'harmoniser au cœur de la nature et de retrouver un épanouissement personnel, familial et professionnel.

**Suivez le guide pour un bain de forêt réussi et ressourçant.**



Pour vivre l'appel de la forêt et en recevoir tous les bénéfices physiologiques et émotionnels, le sylvothérapeute Nicolas Laurain vous invite à quatre sorties sylvatiques saisonnières, au cours desquelles vous avancerez pas à pas dans la découverte de cette pratique.

Comment reconnaître « son » arbre ? Certains arbres sont-ils à éviter ? Peut-on pratiquer la sylvothérapie en hiver ? Ce cahier illustré répond à vos questions et vous donne tous les exercices et les conseils pratiques pour tirer profit de vos promenades : respiration, pleine conscience, relaxation, marche pieds nus, etc., n'auront plus de secrets pour vous.



► **Mon cahier Zéro déchet**  
**Pour passer au zéro déchet en douceur et sans prise de tête**

Carole Lymer

64 pages

16,5 x 24 cm

Façonnage : broché

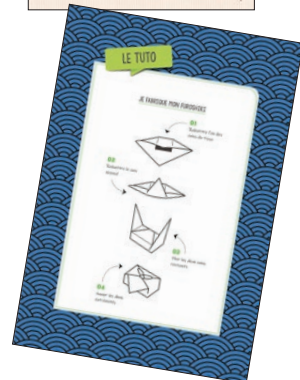
9782849391808

Code : MCZD

9 €

Parution le 14/04/2021

Collection : « Mes cahiers »



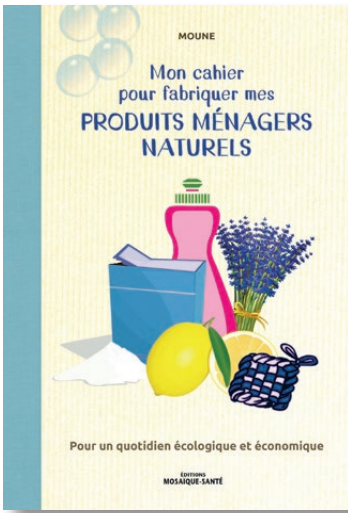
**Carole Lymer, fondatrice de Mes courses en vrac**, première boutique zéro déchet et vrac en ligne. Diplômée de Sciences Po, elle se passionne pour l'entrepreneuriat en rejoignant Euratechnologies, l'un des plus gros incubateurs de France, avant de partir à la rencontre d'entrepreneurs du changement à travers le monde. Elle découvre alors une nouvelle façon de vivre et de consommer, et se lance dans la grande aventure du zéro déchet, qu'elle partage à travers un blog, qui deviendra ensuite la boutique du zéro déchet.

Tendre vers le zéro déchet dans sa vie quotidienne est le défi relevé par des milliers de personnes depuis quelques années. Mais on ne sait pas toujours par quoi commencer.

Ce cahier pratique illustré accompagne le lecteur dans cette démarche en présentant 6 étapes clés pour s'engager dans le processus du zéro déchet sans stress et en douceur. Cuisine, nettoyage, hygiène, courses, vêtements, etc. : des alternatives faciles à mettre en place au quotidien, en suivant à son rythme le programme proposé, ou en piochant conseils et astuces au fil des pages.

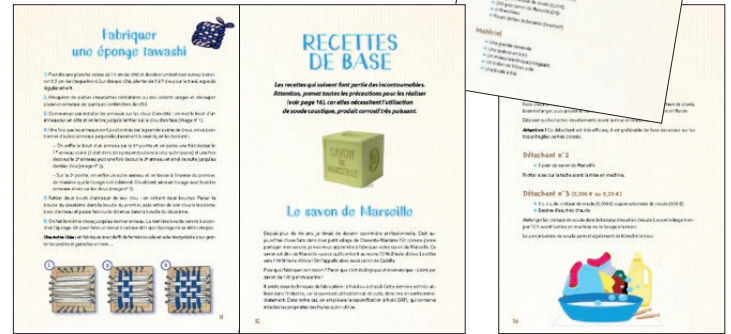
Le coup de pouce en plus : des recettes et des fiches DIY permettent de réaliser ses fabrications maison à base d'ingrédients simples pour limiter son impact déchet.





► **Mon cahier pour fabriquer mes produits ménagers naturels**  
**Pour un quotidien écologique et économique**

MOUNE  
 64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391716  
 Code : MCPM  
 9 €



Moune a commencé à fabriquer ses produits de santé, de beauté et ménagers le jour où elle a décidé de faire les courses le moins souvent possible. Depuis plus de 10 ans, elle anime et organise des ateliers et des stages d'autonomie au sein de l'association L'Atelier éco'naturel. Elle écrit chaque mois la rubrique « Fait-Maison » du magazine *Rebelle-Santé*. Elle est l'auteure des *Cahiers de sorcières* et de *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*.

Nettoyer efficacement la maison du sol au plafond avec des produits sains et naturels, c'est possible grâce aux 80 recettes de ce cahier. Oubliés les perturbateurs endocriniens, les tensioactifs polluants et irritants, les gaz toxiques... Avec seulement quelques ingrédients faciles à trouver (bicarbonate de soude, argile, vinaigre blanc, savon noir, huiles essentielles...), vous fabriquerez lessive, détachant, liquide vaisselle, produit pour lave-vaisselle, pour faire les vitres, pour laver le sol, désinfectant, crème à recurer, etc. Résultat : des économies réalisées, une

santé préservée et moins de pollution ! 100 % écologiques, toutes les recettes ont été testées par l'auteure. La plupart sont faciles et rapides à réaliser. C'est maintenant à vous de jouer pour créer vos produits ménagers maison.



► **Mon cahier de remèdes & recettes au bicarbonate**  
**La solution efficace, écologique et économique**

64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 Façonnage : broché  
 9782849391754  
 Code : MCRB  
 9 €  
 Parution le 11/05/2021  
 Collection : « Mes cahiers »

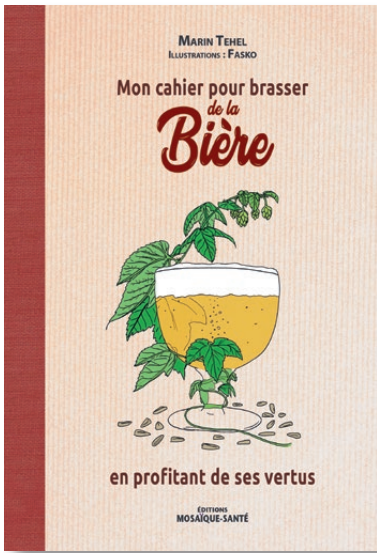


Le bicarbonate, c'est la petite poudre magique qui fait tout : grâce à lui, vous pouvez vivre dans une maison saine, nettoyer sans produit chimique, soigner les petits maux du quotidien, préserver votre santé, embellir votre peau, vous détendre et vous relaxer, prendre soin de votre animal de compagnie, etc.

Non seulement il fait tout briller dans la maison du sol au plafond, mais il vous rend aussi la vie plus facile au jardin et en cuisine. Quant à ses effets bénéfiques sur la santé, ils font leur preuve depuis les Égyptiens de l'Antiquité. On vous le garantit : le bicarbonate va devenir votre meilleur ami !

Classés par indications, vous trouverez dans ce cahier plus de 150 recettes et remèdes futés à base de bicarbonate, économiques et 100 % écologiques.

Résolument pratique, chaque astuce détaille la liste précise des ingrédients, la réalisation étape par étape et tous les conseils d'utilisation nécessaires.



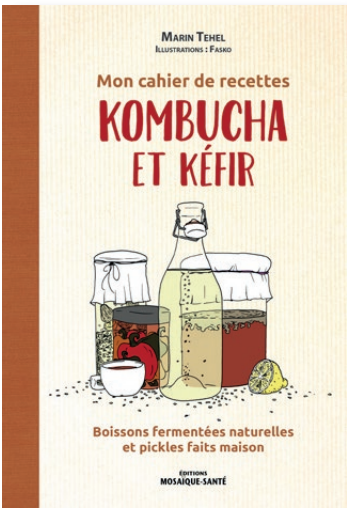
► **Mon cahier pour brasser de la bière en profitant de ses vertus**

Marin Tehel  
 Illustrations : Fasko  
 64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391655  
 Code : MCBB  
 9 €



Marin Tehel travaille dans une brasserie depuis plusieurs années et brasse lui-même sa bière artisanale. Passionné par les procédés de fermentations naturelles, il réalise également de nombreuses boissons, notamment à base de kombucha et de kéfir.  
 Illustrations : Fasko

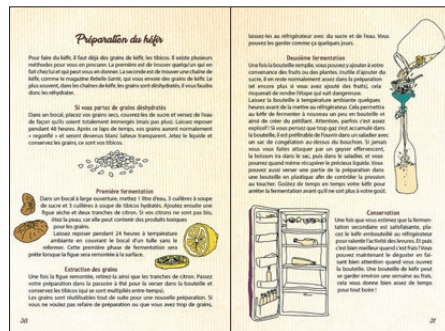
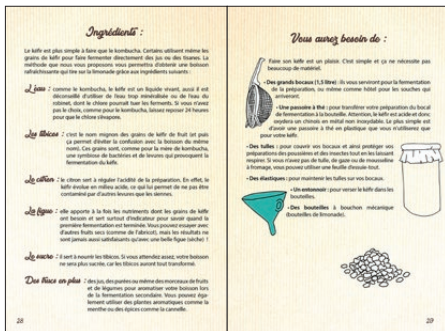
Depuis quelques années, la bière artisanale a le vent en poupe et chacun veut brasser la sienne. Tant mieux ! Car en faisant soi-même son breuvage, on sait exactement ce qu'on y met. Et si on la consomme avec modération, la bière peut également être bénéfique pour votre santé : elle améliore la digestion, le fonctionnement des reins, fait baisser le « mauvais cholestérol », augmente la densité osseuse et apporte les bonnes vitamines B essentielles au système nerveux. Quant à son houblon, il chasse le stress et aide à bien dormir.  
 Alors comment profiter au mieux de toutes ses vertus ? **Marin Tehel** vous guide dans le choix des ingrédients selon vos goûts et vous explique étape par étape comment brasser votre bière (bio bien sûr !) à la maison.  
 À la vôtre !

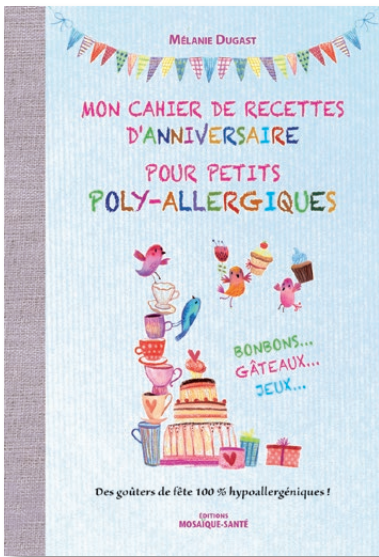


► **Mon cahier de recettes kombucha et kéfir Boissons fermentées naturelles et pickles faits maison**

Marin Tehel  
 64 pages couleurs  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391761  
 Code : MCKO  
 9 €  
 Parution le 14/09/2021

Découvrez tous les secrets et les bienfaits du kombucha et du kéfir de fruit ces agents de fermentation naturels sans colorant ou conservateur de synthèse, qui permettent de préparer rapidement des boissons saines et délicieuses. Une parfaite alternative aux sodas du commerce, toujours trop sucrés et bourrés d'additifs !  
 Pour profiter au mieux de leurs vertus, Marin Tehel vous guide dans le choix des ingrédients et vous propose des recettes à expérimenter et à siroter sans modération, car la fermentation apporte des probiotiques qui renforcent le système immunitaire et nourrissent la flore intestinale. Elle consomme également 80 % du sucre présent dans ces préparations, le transformant en substances bénéfiques telles que vitamines, acides organiques et enzymes.  
 Le petit plus : des recettes de légumes lacto-fermentés, qui utilisent le même procédé de fabrication que les boissons au kombucha et au kéfir. À vous de jouer !





► **Mon cahier de recettes d'Anniversaire pour petits poly-allergiques**

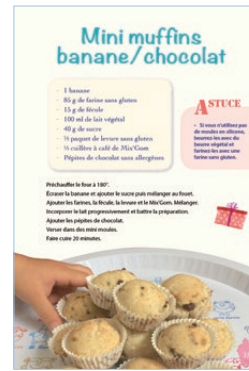
Mélanie Dugast  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849391327  
Code : MCPA  
9 €



**Des goûters de fête 100 % hypoallergéniques !**

Mélanie Dugast a concocté ces recettes pour que sa petite dernière, 3 ans, poly-allergique, puisse avoir un bel anniversaire et inviter ses copains et copines, comme les autres, avec des bonbons, des gâteaux, des jeux... Tout cela sans être malade et donc sans avaler ni gluten, ni produits laitiers ni aucun des allergènes bien connus des poly-allergiques : du sésame aux cacahuètes en passant par les œufs. Bonbons nounours aux fruits, sucettes, guimauves, cookies, fondants au chocolat, langues de chat, tartes, brownies, clafoutis... Elle propose aux parents démunis une multitude de recettes pour des goûters variés dont toute la famille et tous les amis peuvent profiter, sans risque d'allergie ou d'intolérance !

Et pour que les enfants s'amuse avec des jeux sains et naturels, elle a également adapté des recettes faciles à réaliser à la maison avec des ingrédients naturels « autorisés » aux petits poly-allergiques : pâte à sel, pâte à patouille et pâte à modeler pour que les petits laissent libre cours à leurs talents d'artistes !

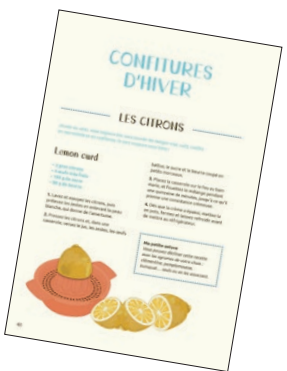


Mélanie Dugast, auteure de trois livres de cuisine de recettes quotidiennes pour allergiques, est la jeune maman de deux petites filles dont la dernière, 3 ans, est poly-allergique ; c'est-à-dire qu'elle ne peut manger ni produits laitiers, ni céréales (gluten), ni œufs, ni fruits à coque, ni sulfites... Autant d'ingrédients que l'on trouve dans tous les bonbons, les gâteaux et les plats préparés ! Mélanie veut que sa petite fille ait la même vie que n'importe quel enfant, alors elle a décidé d'opter pour le « fait-maison » et réalise elle-même de délicieuses recettes avec tous les ingrédients « autorisés ».



► **Mon cahier de confitures des 4 saisons Recettes gourmandes & étonnantes avec moins de sucre !**

Nat Sinob  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
Façonnage : broché  
9782849391778  
Code : MCCO  
9 €  
Parution le 11/05/2021  
Collection : « Mes cahiers »

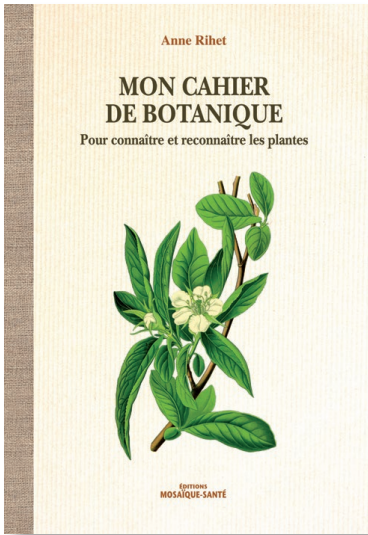


Graphiste et illustratrice, Nat Sinob ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, elle a partagé sa connaissance des plantes dans *Plantes sauvages comestibles* et *Champignons comestibles*, aux éditions Mosaïque-Santé.

Virtuose des saveurs, Nat Sinob nous ouvre son cahier de recettes et nous offre une centaine d'idées pour retrouver la saveur incomparable des confitures maison. Laissez-vous tenter par l'incontournable confiture à la fraise, le lemon curd et la gelée de mûres, ou osez des alliances plus inattendues, subtiles et gourmandes, avec la confiture d'abricots au gingembre et à la fleur d'oranger, celle des prunes rouges au thé noir ou encore la confiture de fleurs de trèfle au miel. Classées par saison, à base de fruits et de légumes, les inconditionnels de la cueillette trouveront aussi des idées pour préparer les fleurs et les baies sauvages comestibles.

Les recettes sont expliquées avec simplicité et précision, avec les tours de main et les astuces pour préparer les fruits correctement avant de les cuire. Et pour des confitures toujours aussi savoureuses, mais meilleures pour la santé, les quantités de sucre ont été revues à la baisse.

Amateurs de douceurs, ce cahier fera votre bonheur !



► **Mon cahier de botanique**  
**Pour connaître et reconnaître les plantes...**

Anne Rihet  
 96 pages couleurs  
 21 x 29,7 cm  
 9782849390290  
 Code : MCB 1  
 10 €



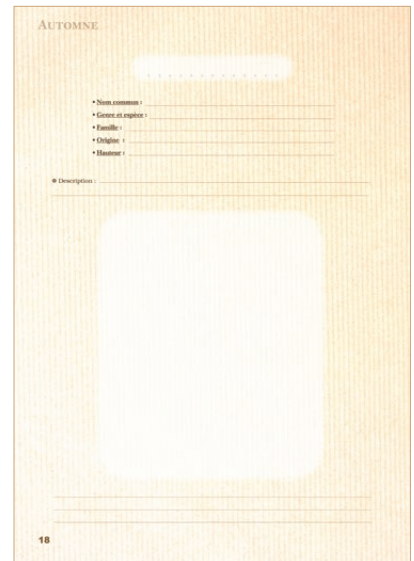
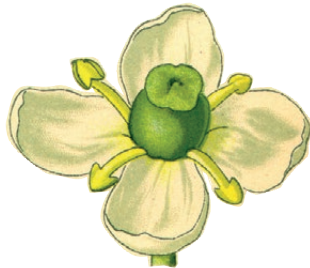
Anne Rihet, férue de musique et de botanique, a étudié le clavecin et le piano, enseigne le piano et a suivi des cours à L.A.R.H, Association pour le renouveau de l'herboristerie. Elle écrit la rubrique sur la botanique dans le mensuel *Rebelle-Santé*.

**Pour connaître et reconnaître les plantes...**

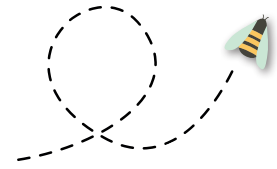
Illustré de photos et de gravures anciennes, ce beau cahier composé de 48 fiches botaniques nous invite à observer et à reconnaître, saison après saison, les plantes qui nous entourent, à découvrir de quelles régions elles sont originaires, quelles sont leurs périodes de floraison, comment elles se reproduisent et ce qui les caractérise, et à profiter de leurs bienfaits lorsqu'elles ont des vertus thérapeutiques...

Vous guetterez ainsi les styles rouges du noisetier qui apparaissent dès la fin du mois de janvier, vous reconnaîtrez, au printemps, les chatons du bouleau blanc, vous observerez, en été, les corymbes délicats de l'achillée millefeuille, et à la fin de l'hiver, les glomérules du mimosa...

Vous pourrez également réaliser votre propre herbier en collant des fleurs séchées, des photos, ou en dessinant, sur les pages réservées, les végétaux que vous aurez identifiés.



# La vie AU JARDIN



## ► Favoriser la biodiversité dans son jardin 12 défis à relever au fil des saisons

Vincent Albouy

208 pages

15 x 21 cm



9782849391853 - Code : MBJ125

15,90 €

Façonnage : broché



## Nous pouvons tous faire un geste pour préserver la nature et la biodiversité.

Ce livre vous propose de devenir un acteur engagé grâce à douze défis concrets, un par mois sur une année, à réaliser seul ou en famille. En ville ou à la campagne, chaque défi explique étape par étape comment et pourquoi transformer votre jardin en refuge pour insectes, oiseaux et petits mammifères.



Pour vous accompagner, vous trouverez plus de 70 fiches illustrées pour cultiver les plantes qui attirent la petite faune ; des pas à pas pour réaliser nichoirs, hôtels à insectes, mini-réserve intégrale, points d'eau, etc. ; ainsi que l'adaptation de chaque défi à la terrasse, au balcon ou à l'appui de fenêtre.

Entomologiste de formation, **Vincent Albouy** est un naturaliste passionné et engagé. Il est l'auteur de nombreux livres sur les insectes, les oiseaux, la découverte de la nature ou le jardinage naturel, parus aux éditions Larousse, Terre vivante, Gallimard, Flammarion, Delachaux & Niestlé, entre autres. Il vit et travaille au cœur de la Saintonge, dans un petit village entre Saintes et Saint-Jean-d'Angély.



## ► J'éleve des poules dans mon jardin Le guide pour se lancer et manger de bons œufs frais !

Gérard Petit

128 pages

15 x 21 cm



9782849392157 - Code : MPJ 132

15,90 €

Façonnage : broché

Élever des poules dans son jardin est devenu une véritable passion pour les Français. À tel point que nos cocottes sont passées du statut de simple animal de basse-cour à celui d'animal de compagnie, au même titre que le chat ou le chien.

Il faut dire que les avantages sont nombreux à posséder quelques volailles : assurance d'avoir des œufs frais, production d'engrais naturel à partir des déjections, recyclage d'une partie des déchets domestiques, intérêt pédagogique pour les plus jeunes...

Destiné aux débutants, ce guide pratique très illustré donne tous les conseils indispensables pour choisir et élever des poules dans son jardin, de l'habitat à la nourriture, en passant par les soins et le matériel.

Le top 10 illustré des races de poules pour débuter : description, comportement, prix, utilisation, avantages et inconvénients.

Le poulailler idéal en fonction des besoins : pour petit ou grand jardin, le construire ou l'acheter, l'aménager et l'entretenir.

Comprendre ses poules : anatomie et biologie, décrypter leur langage, savoir les rassurer, la hiérarchie du poulailler, etc.

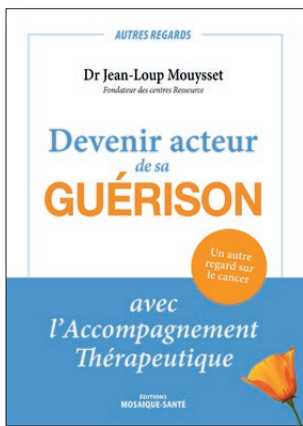
Des poules heureuses au jardin : les protéger des prédateurs, les plantes à mettre et les toxiques à oublier, créer des zones d'ombre, etc.

Les réponses pratiques à des problèmes concrets : comment attraper une poule ? Que faire si une poule ne pond pas ? Faut-il obligatoirement un coq pour avoir des œufs ?...

**Gérard Petit** vit en Normandie et élève des poules depuis plus de dix ans, pour son plus grand bonheur et celui de toute sa famille. En 2018, il crée le site « monpoulailler.com », dans lequel il partage sa passion pour nos amies les poules, qui est suivi par près de 30 K visiteurs par mois.

## - AUTRES REGARDS SUR LE CANCER -

Une collection vouée à réunir tous types de textes – témoignages, exposés de spécialistes, ouvrages pratiques – offrant des angles de vue variés sur la maladie et ses traitements. Faire que le cancer ne soit plus un tabou, contribuer au partage des expériences et rendre les malades acteurs de leur guérison, voilà ses objectifs.



### ► Devenir acteur de sa guérison Avec l'Accompagnement Thérapeutique

Dr Jean-Loup Mouysset  
Fondateur des centres Ressource

256 pages

15 x 21 cm

9782849391617

Code : MAG 121

17,90 €



Dans un style clair, sans jargon scientifique, le Dr Mouysset nous livre les points forts de sa thèse de médecine, qui fait un état des lieux et décrit une base pour construire une nouvelle ressource en cancérologie disponible en France : l'Accompagnement Thérapeutique.

C'est sur ce nouveau concept, inspiré des découvertes depuis plus de quarante ans de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie, qu'ont été créés les centres Ressource, des lieux qui, hors du contexte médical, permettent aux personnes atteintes de cancer de bénéficier de soins de mieux-être (ostéopathie, réflexologie, esthétique, art-thérapie, etc.), en individuel ou en groupe (aquagym, sophrologie, yoga...), et de suivre

le programme mis en place par le Dr Mouysset pour donner à chacun les meilleures chances de guérison.

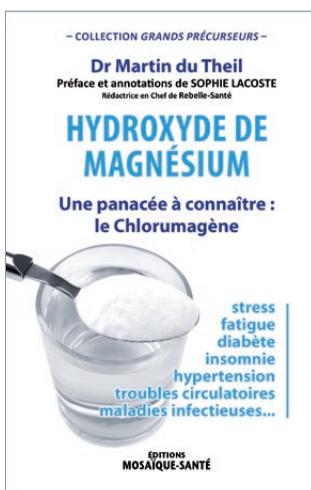
Les traitements anticancéreux traitent la maladie ; les soins de support atténuent ses conséquences et celles des traitements ; l'Accompagnement Thérapeutique prend soin de la personne. Une approche qui transforme les soins en donnant aux personnes touchées par le cancer la possibilité de devenir les maîtres d'œuvre de leur santé, en suivant pendant un an un PPACT (Programme Personnalisé d'Accompagnement Thérapeutique). En groupe, elles se retrouvent ensemble pour affronter la réalité, et trouver les ressources pour traverser l'épreuve. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : au-delà d'une meilleure qualité de vie, en complément de l'approche thérapeutique conventionnelle, le PPACT offre une augmentation moyenne de 29 % des chances de survie tous cancers confondus. Dans le cas précis du cancer du sein, on arrive à 50 % de récurrence en moins et 68 % de réduction de la mortalité !

Comme un chant d'espoir, les témoignages des personnes ayant eu accès au PPACT apportent un éclairage passionnant sur ce que cet accompagnement représente ou a représenté dans leur chemin vers la santé.

Président et fondateur du premier centre Ressource à Aix-en-Provence en 2011, le Dr Jean-Loup Mouysset est oncologue et a pris le parti de soigner des malades et non des maladies, afin de « remettre l'humain au cœur des soins ».

## - COLLECTION GRANDS PRÉCURSEURS -

Certains écrits traversent les siècles sans prendre une ride et ceux qui les ont écrits avaient souvent vu juste avant les autres (au risque de parfois subir les critiques !). Les ouvrages du Dr Valnet et du Dr Martin du Theil sont de ceux-là et Sophie Lacoste, avec cette collection, vous permet d'en profiter pour être en meilleure santé !



### ► Hydroxyde de magnésium, une panacée à connaître : le Chlorumagène

Dr Martin du Theil  
Préface et annotations de Sophie  
Lacoste

128 pages  
12 x 18 cm

9782849391143

Code : MGP 05

10 €



Le Dr Martin du Theil, médecin du début du XX<sup>e</sup> siècle, prônait déjà la prise en compte des causes réelles de maladies plutôt que de se contenter d'en soulager les symptômes. Son ouvrage *La défense par le système nerveux* est paru pour la première fois en 1929 et a été tiré et retiré jusqu'à atteindre plus de 160 000 exemplaires. Il était temps de le proposer à nouveau à la lecture pour que chacun profite comme il se doit de l'hydroxyde de magnésium, vendu sous l'appellation *Chlorumagène*.

# ÉDITIONS MOSAÏQUE-SANTÉ

## Contacts

Éditions Mosaïque-Santé  
CS 80203  
77520 Donnemarie-Dontilly

Tél. : 01 64 01 69 28  
editions@mosaique-sante.com

## Distribution/Diffusion

### - Librairies :

DILISCO  
128 bis, avenue Jean-Jaurès  
94208 Ivry-sur-Seine  
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50  
Email : relation.client@dilisco.fr

### - Magasins bio :

BIOLIDIS - DILISCO  
128 bis, avenue Jean-Jaurès  
94208 Ivry-sur-Seine  
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50  
Email : commandesbiolidis@dilisco.fr



[www.mosaique-sante.com](http://www.mosaique-sante.com)

