



ÉDITIONS  
**MOSAÏQUE-SANTÉ**

2026

**Éditions Mosaïque-Santé  
CS 80203  
77520 Donnemarie-Dontilly**

**Tél. : 01 64 01 69 28  
editions@mosaique-sante.com**

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

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

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

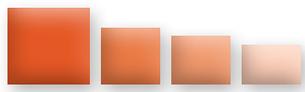
Lacoste vous permet d'en profiter pour être en meilleure santé !

**« 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

---

<b>ÉDITO</b> .....	<b>3</b>
<b>AGENDAS</b> .....	<b>6</b>
<b>NOUVEAUTÉS</b> .....	<b>8</b>
<b>MA PHARMACIE NATURELLE</b> .....	<b>16</b>
<b>COLLECTION MANUELS</b> .....	<b>17</b>
<b>COLLECTION VÉRITÉS</b> .....	<b>25</b>
<b>AUTRES REGARDS SUR LE CANCER</b> .....	<b>30</b>
<b>COLLECTION GRANDS PRÉCURSEURS</b> .....	<b>30</b>
<b>LES LIVRES « QUI GUÉRISSENT »</b> .....	<b>31</b>
<b>LES CAHIERS</b> .....	<b>33</b>
<b>COLLECTION ÉCOPRATIQUE</b> .....	<b>68</b>
<b>GLANER LA NATURE</b> .....	<b>70</b>
<b>COLLECTION GRIMOIRE MAGIQUE</b> .....	<b>72</b>
<b>HORS COLLECTION</b> .....	<b>74</b>
<b>LA VIE AU JARDIN</b> .....	<b>78</b>
<b>CONTACTS</b> .....	<b>80</b>

# AGENDAS



## ► Agenda de la sagesse 2026 Être attentif aux signes qui montrent le chemin.

Davina Delor  
160 pages  
15 x 21 cm  
Façonnage : broché  
9782849393055  
Code : MAS26

**16 €**  
**Parution le 14/08/25**

Depuis dix ans, cet Agenda de la Sagesse accompagne fidèlement vos jours et vos nuits. Cette année, son inépuisable élan créateur de bonheur vous conduit vers les plus hautes sphères de conscience où règnent l'amour et la paix inconditionnels.

Pour que vous puissiez en profiter pleinement, l'astrologie tibétaine guide vos pas, vos intentions et vos souhaits les plus chers dans les bonnes directions et sous les meilleures influences astrales de l'année 2026. La vie ne saurait être complète sans son puissant pouvoir d'émerveillement. À chaque page vous trouverez les moyens de vous relier à la magie spirituelle des Anges et des consciences supérieures que l'on appelle les Guides de lumière. Vous apprendrez avec facilité à vous laisser guider vers le meilleur de vous-même et vous découvrirez comment, en toute simplicité, vous pouvez accéder à la force, à la joie et à la beauté de votre nature véritable.

Entre vos mains, à l'instant même, c'est toute l'énergie créatrice du renouveau auquel vous aspirez qui se propose à vous. Entre le rêve et la réalité il n'y a qu'un pas : c'est à vous de choisir de le faire pour entrer dans le jardin des merveilles que les mystères de la vie mettent à votre disposition. Plus d'hésitations !



« Cette Terre est le jardin de Dieu. Ici se trouvent tous les fruits dont vous avez besoin. Cherchez cette partie du jardin où les fruits de la vie nourrissent le mental, le corps et l'âme. »

Goswami Kriyananda



## 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.



L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### Novembre

Le **Sauveur de Terre** est l'animal symbolique jusqu'au 9 novembre, puis passe en **Boeuf de Terre**. Cet élément obéit tout le mois symbolique la sagesse et la prudence.

Les combinaisons signes défavorables dominent ces trente jours. Sept jours forment des alliances d'éléments justes excellentes. Eau-Terre en puissance marque les 14, 16, 19, 21 et 26. Eau-Eau en action se trouve le 18. À privilégier le 23 en Terre-Terre pour les observations, avant d'être maintes fois pour les projets de construction, d'achat de terre, qui pour faciliter les objectifs dans leurs réalisations.

Retenez aussi ce mois-ci la combinaison Feu-Air favorisant la réussite qui est présente pendant trois jours, les 5, 8 et 29.

Évitez les 1<sup>er</sup>, 2, 3, 6, 11, 15, 22, 25 et 30 en combinaison Feu-Eau, très négative. Trois jours, Terre-Eau, dit de combinaison cool hostile. Les 17 et 20 sont à éviter.

### Mai

**4 lundi** *Entrer en amitié avec soi-même par le service de soi. Une belle habitude de prendre soin de soi-même et construire un journalet.*

**5 mardi** *Quand tout est fait autour de soi, utiliser le rêve pour recueillir de bons.*

**6 mercredi** *Les Guérisseurs de Ciel assistent les vivants qui s'alignent en leur nom au bénéfice de ceux qui en ont besoin.*

**7 jeudi** *Dans les coulisses de l'angoisse, la vie est marquée par les mystères de la vie. L'âme traverse le chemin d'un futur décisif.*

**8 vendredi** *Merci à la vie qui dans toutes les expressions de la nature présente le bonheur d'exister.*

**9 samedi** *On a toujours le choix d'aller vers la Lumière.*

**10 dimanche** *Pour les Anges, nous sommes des enfants qu'ils accompagnent à l'instar de la vie.*

**Une aide lumineuse sur le chemin**  
L'Ange Uziel, dont le nom signifie « Lumière divine », est le détenteur de la flamme qui oriente le feu de la vie. Uziel est le grand alchimiste créatif qui agit en adhésif à la transformation des éléments de conscience grossiers en éléments affines et subtils. La présence de cet Ange est douce et discrète, il convient d'être attentif, à l'écoute et confiant lorsque son sollicite son aide, car Uziel ne fait pas de bruit, pas de grandes manifestations. Néanmoins il signale instantanément à toute demande sincère et régulière. Si son chemin une direction, le meilleur choix pour traverser une situation, demandez à Uziel : « Ange Uziel, éclairer mon esprit en ce moment les conseils dont j'ai besoin. Gratias agimus. »

### Les animaux symboliques

Les concepts astrologiques tibétains se fonde sur les 12 animaux symboliques.

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

Nous vous offrons le tableau des 12 animaux symboliques (Lion, Dragon, Serpent, Chien, Cheval, Boeuf, Ours, Coq, Lapin, Singe, Vache, Rat) pour connaître la relation entre votre signe de naissance et l'animal dominant du jour.

Tableau des animaux symboliques par signe de naissance et jour de la semaine.



► **Vivre au rythme de la lune 2026**  
**Pouvoirs bienfaisants • Santé • Beauté • Bien-être**

**Diane**  
 136 pages  
 15 x 21 cm  
 Façonnage : broché avec rabats  
 9782849393062  
 Code : MAL26  
**14 €**  
**Parution le 14/08/25**

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 sert d'axe de 43 milliards d'années. Elle est devenue plus lumineuse que la lune... Plutonium synthétisé... Les cycles lunaires... Le cycle synodique... Les phases de la lune... Le cycle péroratoire... Les cycles péroratoires... Les cycles péroratoires... Les cycles péroratoires...

## Les alliés santé beauté & bien-être

Le soleil, après-shampooing, soins capillaires... Soins des cheveux gras... Soins des cheveux secs, abîmés, cassés... Soins des cheveux ternes, secs, abîmés, cassés... Les gestes simples pour de beaux cheveux...

## FÉVRIER Semaine 6

À la pleine lune, lâchez prise et réalisez vos projets.

<b>lundi 2</b>	07 h 16	lune décroissante
<b>mardi 3</b>	08 h 18	lune décroissante
<b>mercredi 4</b>		lune décroissante
<b>jeudi 5</b>	08 h 14	lune décroissante
<b>vendredi 6</b>		lune décroissante
<b>samedi 7</b>		lune décroissante
<b>dimanche 8</b>	15 h 40	lune décroissante

## FÉVRIER Semaine 6

Recette beauté: Spray revitalisant à l'eau de rose

66 *Cela semble impossible jusqu'à ce que...*

<b>lundi 7</b>	07 h 16	lune décroissante
<b>mardi 8</b>	08 h 18	lune décroissante
<b>mercredi 9</b>	09 h 20	lune décroissante
<b>jeudi 10</b>	10 h 22	lune décroissante
<b>vendredi 11</b>	11 h 24	lune décroissante
<b>samedi 12</b>	12 h 26	lune décroissante
<b>dimanche 13</b>	13 h 28	lune décroissante

## 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.

## SEPTEMBRE Semaine 37

Recette beauté: Masque nourrissant miel & banane

<b>lundi 7</b>	07 h 16	lune décroissante
<b>mardi 8</b>	08 h 18	lune décroissante
<b>mercredi 9</b>	09 h 20	lune décroissante
<b>jeudi 10</b>	10 h 22	lune décroissante
<b>vendredi 11</b>	11 h 24	lune décroissante
<b>samedi 12</b>	12 h 26	lune décroissante
<b>dimanche 13</b>	13 h 28	lune décroissante

# Nouveautés

Nouv.

VÉRITÉS

Mélanie DE COSTER

## Les bienfaits de LA MARCHÉ



Marchez pour vivre mieux !

ÉDITIONS MOSAÏQUE-SANTÉ



9 782849 393345

### ► Les bienfaits de la marche Marchez pour vivre mieux !

Mélanie DE COSTER

192 pages

15 x 22,5 cm

9782849393345

Code : MLM149

17,90 €

Parution : 12/02/2026

« Marcher, c'est le pied, pourrait-on affirmer. Parce que c'est une activité facile à pratiquer, pas trop fatigante, mais qui peut vous emmener très loin. »

« Lève-toi et marche. » Cette injonction millénaire est sans aucun doute le meilleur conseil à suivre pour prendre soin de vous ! Découvrez tout ce que quelques pas peuvent vous apporter de positif, aussi bien pour votre santé que pour votre état d'esprit, pour vivre mieux et plus longtemps.

La recommandation des 10 000 pas par jour repose-t-elle sur des bases sérieuses ? Peut-on marcher quand on est atteint de maladies chroniques ? Faut-il absolument acquérir un matériel coûteux ? Comment pratiquer quand le temps ou l'environnement ne sont pas de votre côté ? Toutes les réponses à ces questions, et bien d'autres encore, vous seront apportées dans cet ouvrage.

Allez vous en aller encore, et pas uniquement en termes de distance : grâce aux nombreux conseils pratiques et concrets qui vous sont donnés, vous pourrez faire entrer la marche dans votre quotidien, à votre rythme et de nombreuses manières.

Marche afghane, nordique, rapide, méditative... toutes les techniques sont détaillées point par point (type de pas, rythme, respiration à adopter, matériel éventuel, etc.), pour vous permettre de les tester et d'adopter celle qui vous convient le mieux. Parce que tout le monde, à n'importe quel moment de la vie, a tout à y gagner. Et si vous faisiez le premier pas dès maintenant ?

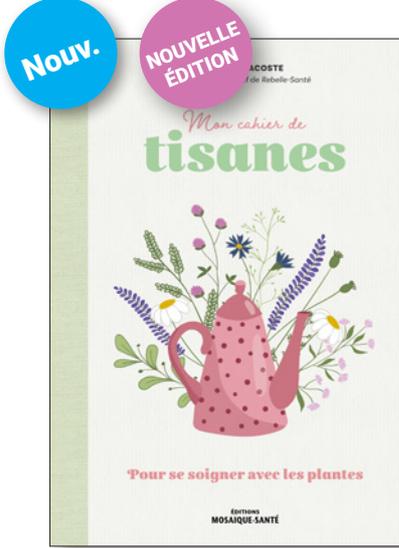
Autrice, journaliste et marcheuse, Mélanie De Coster place toujours un peu de nature au cœur de ses ouvrages. Depuis son premier titre paru sur les métiers de la terre et jusque dans ses romans, elle laisse toujours s'exprimer les paysages et les personnes qui les traversent. Elle en a aussi parcouru un certain nombre, depuis sa Belgique natale jusque dans la région angevine où elle a posé ses valises, avec chiens, chats, poules, famille et thé à volonté.

SOMMAIRE		LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ	
Avant-propos de l'accessibilité de la marche	13	Marcher pour lutter contre l'arthrose	30
<b>1. LES BIENFAITS PHYSIQUES DE LA MARCHÉ</b>		Vie ce sera à la fois fraîche et solide	30
Les bienfaits de la marche sur le corps	15	Des gestes qui ne exigent presque plus l'effort	30
Tout votre corps se met en marche	16	Pourquoi la marche est efficace contre l'arthrose ?	40
Marcher pour vivre mieux	18	Le programme pour prendre soin de vos articulations	40
Marcher en douceur	18	<b>Lutter contre de nombreuses maladies</b>	42
<b>Les effets de la marche sur la durée de vie</b>	20	Des maladies chroniques qui s'améliorent plus	42
Des femmes qui marchent	20	La marche avance, les maladies mentales reculent	43
Marcher à tous les âges pour mieux vieillir	21	La marche contre le cancer	44
Marcher longtemps, garder le rythme	22	Lutter le diabète devient facile	45
<b>Les effets cardiovasculaires de la marche</b>	24	<b>La marche et le poids</b>	45
Des effets prouvés	24	On multiplie vraiment en marchant ?	46
Marcher en douceur	25	Comment le pas fait-il bien pour perdre du poids ?	47
Pourquoi ça marche ?	27	Facile à mettre en place pour perdre plus ?	48
<b>Les effets musculaires de la marche</b>	28	Facile à pratiquer des types de marche spécifiques pour maigrir ?	48
Quels muscles marchent plus que les autres ?	29	Quel rythme tenir pour être efficace ?	49
Comment marcher encore plus ses muscles ?	30	<i>Entretien de Claire Gallo</i>	50
<b>Agir pour son dos</b>	33	<b>2. LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ SUR L'ESPRIT</b>	
Un spot doux, contrairement aux autres	33	Les bienfaits psychologiques de la marche	50
Une information qui met la pression	34	Diminue son risque de perdre la mémoire	54
Comment aider votre dos ?	34	Courez bien de l'année	55
Et pour les bras ?	36	Un bon outil pour améliorer mémoire et créativité	56
Attention au terrain	36	La marche, la solution à tous vos problèmes ?	59
Un peu de prodence	36	Marcher, c'est une bonne idée	59
		Revenir bien en effet bénéfiques	60
		<i>Entretien d'Émile Picard</i>	62

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ		LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ	
<b>4. QUI PEUT PRATIQUER LA MARCHÉ ?</b>		<b>6. FAUT-IL S'ÉQUIPER POUR MARCHER ?</b>	
<b>Pour les seniors</b>	91	<b>Est-ce qu'il est possible de marcher ?</b>	112
Pas besoin d'être très bien	92	Est-ce qu'il est possible de marcher ?	112
C'est facile	92	Est-ce qu'il est possible de marcher ?	114
Le savoir-vivre	93	<b>Tout (ou presque) sur les chaussures de marche</b>	115
Tous les marcheurs sont invités à pratiquer ?	93	Facile à trouver des chaussures adaptées ?	115
<b>Avant de commencer à marcher</b>	94	Les chaussures de randonnée, c'est bien ou pas ?	115
Un prêt pas de plus	95	Comment choisir les bonnes chaussures pour marcher ?	116
Pourquoi c'est bien pour eux ?	96	Où trouver des chaussures de marche ?	117
L'équipement de marche pour tous	97	<b>La technologie au service de la marche</b>	118
<b>5. PROFITER PLEINEMENT DES BIENFAITS DE LA MARCHÉ</b>		Quel est l'intérêt d'un podomètre ?	118
<b>L'échauffement</b>	100	Avant ou après une marche connue ?	119
Pourquoi est-il important de s'échauffer ?	100	Vous n'avez pas senti ? Les tapis de marche sont-ils ?	120
Quel est l'échauffement pour votre corps ?	100	Les bâtons, c'est pour faire la marche nordique ?	121
Et après ?	102	<b>7. QUELLE DURÉE DE MARCHÉ POUR UN MAXIMUM DE BIENFAITS ?</b>	
<b>La posture idéale à adopter</b>	102	Quelle durée de marche effectuer par jour ?	124
Marcheurs bien ?	105	Facile à pratiquer 10 000 pas par jour ?	124
Une bonne posture pour tout le corps	104	Quel est le véritable nombre minimum de pas ?	126
Qu'est-ce que vous devez absolument éviter	105	Facile à effectuer en une seule fois ?	126
Pourquoi c'est important ?	105	Le nombre de pas idéal varie en fonction de l'âge ?	127
<b>Bien gérer la fin de la séance de marche</b>	106	Quelle durée de marche par semaine ?	128
Trouver un doueur	106	À quelle fréquence faire la marche ?	128
Et son rythme	107	Et quand on n'a pas le temps ?	129
Un petit verre d'eau avec ça ?	107	<b>8. INTÉGRER LA MARCHÉ DANS SON QUOTIDIEN</b>	
<b>Les précautions à prendre</b>	108	Tout ce qui est aussi de la marche	132
Les bons réflexes en cas de douleur	109	Faire des challenges	132

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ		LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ	
Comptez tous les pas quotidiens	133	<b>Écouter des podcasts</b>	135
Marcher en faisant autre chose	134	Petit rappel : c'est quoi, un podcast ?	135
Rendre la marche agréable	134	En quoi c'est intéressant ?	136
Le plaisir d'arriver	135	<b>La thérapie par la marche</b>	137
<b>Se motiver pour marcher</b>	136	Qu'est-ce que la thérapie par la marche ?	137
Aller à plusieurs	137	La marche comme solution éducative ?	139
Récompenser-vous	137	<b>11. DANS QUEL ENVIRONNEMENT MARCHER ?</b>	
Gagner de l'argent en marchant	138	Comment bien marcher en intérieur ?	142
Alors prendre des photos	138	Marcher en travaillant, comment est-ce possible ?	142
Nevez ce que vous faites	139	Et en dehors du monde du travail ?	145
Inscrire ses motivations dans votre agenda	139	<b>À l'extérieur</b>	146
<b>9. CE QUE MARCHER À PLUSIEURS VOUS APORTE</b>		Quelle marche en ville ?	146
Pourquoi pas tous les jours marcher seul ?	141	Pourquoi il est important de marcher dans la nature ?	148
L'avis de nos chers de marche	143	La marche en forêt	149
Pourquoi intégrer un club de marche ?	143	La marche en montagne	151
Avant d'intégrer un club de marche	144	Marcher en bord de mer	152
<b>Marcher avec des appuis</b>	146	<b>12. MARCHER SUR DES SENTIERS BATTUS</b>	
Vivre le monde depuis votre tapis de marche	146	<b>Les pèlerinages</b>	156
Sortir en ville	147	Quelle expérience sur un pèlerinage ?	156
Vivrez chaque pas	147	Les bienfaits de la nature	157
Et un challenge vient ?	148	Le pèlerinage est aussi un moment social	157
<b>10. FAIRE AUTRE CHOSE EN MARCHANT</b>		Face difficile	158
<b>La méditation</b>	152	Qu'est-ce qui différencie une randonnée d'un pèlerinage ?	159
Comment méditer en marchant ?	152	<b>Des sentiers à découvrir</b>	161
En quoi c'est bénéfique ?	153	Des sentiers à découvrir	161
Découvrez une forme de marche méditative particulière	154	<i>L'Entretien de Lili Sola</i>	164

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ	
plus d'économique qui soit. Et même la plus écologique. Vous ne polluez pas en marchant, vous ne générez pas de déchets (n'oubliez pas de ne rien jeter dans la nature et tout ira bien).	
Enfin, la marche s'adapte à tous. Pas de compétition, pas de comparaison. Vous n'avez pas envie de marcher aujourd'hui ? Ce n'est pas grave, vous le ferez demain (c'est ça ?). Vous êtes fatigué et préférez marcher plus lentement ? Et alors ? Personne ne vous le reprochera. Par ailleurs, cette activité peut s'intégrer aussi bien de manière individuelle que collective, selon vos préférences. Vous en connaissez beaucoup, vous, des sports qui permettent tout cela ?	
La marche vous permet de renouer avec votre corps, mais aussi avec votre esprit, comme avec votre environnement. Elle a un effet sur votre cerveau. Certains auteurs que nos cellules biologiques se sont créées pendant l'époque de la néolithique où nous étions nomades pendant plusieurs jours sans nous arrêter. Maintenant, c'est à votre tour de commencer, pas de préparer ces bienfaits naturels. Dans ce livre, vous allez apprendre pourquoi la marche est aussi importante pour vous, et cela à tous niveaux. En bas nous sur les études scientifiques, et sur des expériences concrètes, je vais vous transmettre tout ce que la marche peut vous apporter.	
Marcher est en effet associé à une bonne condition physique : vous pouvez surveiller votre alimentation de près, si vous n'activez pas un minimum votre corps, vos efforts n'auront pas l'impact espiéré.	
Marcher, c'est le pied, pourrait-on même affirmer. Parce que c'est une activité facile à pratiquer, pas trop fatigante, mais	



► **Mon cahier de tisanes**  
**Pour se soigner avec les plantes**

Sophie Lacoste

72 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849393321  
 Code : MCTi2

10€  
 Parution : 13/01/2026



Vous avez mal au ventre, à la tête, aux jambes, aux yeux ? Le rhume ne vous quitte plus ? Vos analyses sont mauvaises ? Votre libido flanche ? Vous avez les nerfs en vrac ? ... Soignez-vous de manière naturelle et économique grâce aux 200 recettes d'infusions, décoctions, sirops, teintures et autres vins de plantes de ce cahier.

Vous y trouverez les solutions à vos petits maux du quotidien 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.

Infusion de mélisse contre le stress, tisane épicée antinausées, décoction de guimauve contre les aphtes, vin d'angélique pour un ventre plat... Découvrez le pouvoir des plantes et réveille l'herboriste qui sommeille en vous !

Sophie Lacoste est la rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteurice de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment Et si vous vous soigniez vous-même ?, Mon cahier pour se soigner avec trois fois rien, Mon cahier de recettes aux huiles essentielles et Plantes sauvages médicinales, tous parus aux éditions Mosaïque-Santé.

### Le temps d'une cure

En général, la phytothérapie fonctionne avec **des cures de trois semaines à un mois**, temps nécessaire pour ressentir un maximum de bénéfices. Vous pouvez, au besoin, prolonger la cure pendant deux mois, mais sans dépasser, au risque de créer des effets rebonds. C'est pourquoi il est préférable de faire une cure de 10 jours, car comme pour toute autre substance, l'organisme s'habitue aux plantes.

Il existe aussi certaines plantes à prendre pendant **des durées bien précises**. C'est le cas de la fenouille, qui agit comme un laxatif et favorise la digestion, qui fait perdre du poids, ou du gingembre, qui agit comme un anti-inflammatoire et favorise la circulation sanguine. Si vous utilisez ces plantes, il est important de les utiliser pendant une courte durée, car elles peuvent avoir des effets secondaires si elles sont utilisées pendant une longue période.

### Infusions & décoctions

#### Le mélioré

Choisissez avec soin votre matériel : casseroles émaillées et cuillères en bois en priorité. Évitez absolument les cuillères et casseroles en aluminium, qui peuvent être toxiques et qui ne sont pas adaptés. Pour conserver vos tisanes, privilégiez les flacons bouchés en verre ou bien les boîtes en carton. Si vous venez bricoler dans des bocaux, des huiles ou des sels, il est important de les conserver dans des bocaux en verre bouchés, à l'abri de la lumière, dans un endroit frais.

Selon les plantes et surtout les parties de plantes que font infuser pour faire la tisane, le mode de préparation est différent :

- **La décoction** convient bien aux fleurs et feuilles en général, parfois les plus fragiles.
- **La décoction** est principalement utilisée pour les racines, les écorces et les bois.
- **Une infusion** doit être de plus en plus courte et de plus en plus douce, de plus en plus douce, par exemple, faites l'eau du robinet, laissez-la refroidir et laissez-la infuser pendant 10 à 15 minutes.

#### PEUT-ON MÉLANGER LES PLANTES ?

La réponse est oui, mais il faut être prudent. Certaines plantes ont des propriétés qui peuvent se renforcer, mais d'autres peuvent se contredire. Il est donc important de faire attention à la qualité de vos plantes et de les mélanger avec soin. Si vous avez des doutes, consultez un professionnel de santé.

### J'AI MAL AU VENTRE

#### 'L'angélique pour bien digérer

**En décoction, avec du fenouil**

Laitue contre les fermentations intestinales en préparant une décoction de fenouil et d'angélique dans une casserole émaillée. Mettez 20 g de fenouil et 20 g d'angélique dans 2 litres d'eau froide. Laissez infuser pendant 10 minutes, puis faites bouillir pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La menthe poivrée digestive

**Mettez à feu doux**

Si vous digérez difficilement, au lieu de menthe, mettez à feu doux 10 g de menthe poivrée dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La menthe poivrée digestive

**En infusion, c'est idéal !**

La menthe est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de menthe poivrée dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La mélisse antistress

**En infusion**

Si le stress vous gêne sur votre travail et perturbe votre digestion, faites vous une tisane de mélisse de mélisse au feu de cuisson. Laissez à température ambiante pendant 10 minutes, puis faites bouillir pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La menthe poivrée digestive

**En infusion, c'est idéal !**

La menthe est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de menthe poivrée dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La menthe poivrée digestive

**En infusion, c'est idéal !**

La menthe est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de menthe poivrée dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

### J'AI MAL AUX JAMBES

#### 'La vigne rouge pour stimuler

**Infusion chaude**

Faites infuser 10 g de vigne rouge dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La vigne rouge pour stimuler

**En infusion, c'est idéal !**

La vigne rouge est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de vigne rouge dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La vigne rouge pour stimuler

**En infusion, c'est idéal !**

La vigne rouge est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de vigne rouge dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La vigne rouge pour stimuler

**En infusion, c'est idéal !**

La vigne rouge est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de vigne rouge dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La vigne rouge pour stimuler

**En infusion, c'est idéal !**

La vigne rouge est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de vigne rouge dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

### JE DORS MAL

#### 'La camomille plante apaisante

**Infusion de nuit**

Apaisez votre sommeil en faisant une infusion de camomille dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La camomille plante apaisante

**En infusion, c'est idéal !**

La camomille est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de camomille dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La camomille plante apaisante

**En infusion, c'est idéal !**

La camomille est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de camomille dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

#### 'La camomille plante apaisante

**En infusion, c'est idéal !**

La camomille est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de camomille dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.

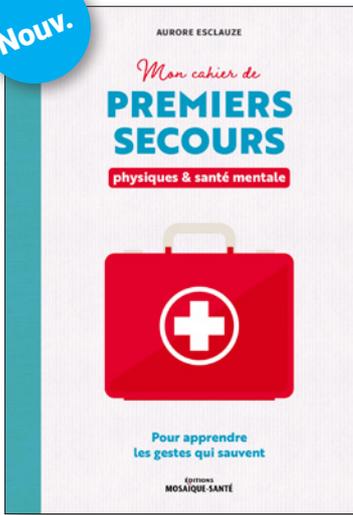
#### 'La camomille plante apaisante

**En infusion, c'est idéal !**

La camomille est une plante qui agit très rapidement en cas de constipation, mais attention, un abus prolongé peut être nocif pour les intestins. Faites infuser 10 g de camomille dans 2 litres d'eau froide pendant 10 minutes. Filtrage et laissez refroidir.



Nouv.



## ► Mon cahier de premiers secours, physiques & santé mentale Pour apprendre les gestes qui sauvent

Aurore Esclauze

80 pages

16,5 x 24 cm

9782849393109

Code : MCPS

10 €

Parution : 11/09/2025

Que faire en cas d'accident ? Comment réagir quand une personne perd connaissance ? S'étouffe ? Fait une mauvaise chute ou un malaise cardiaque ? Avec un minimum de connaissances, on peut parfois sauver une vie, tout simplement. Ces gestes précieux, il suffit de quelques heures pour les apprendre.

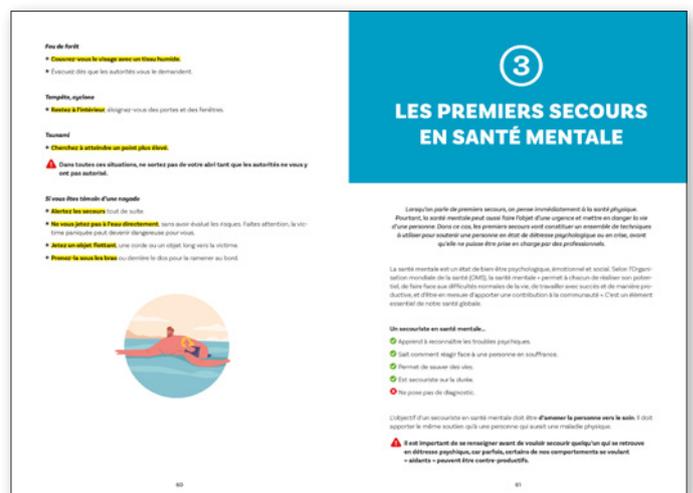
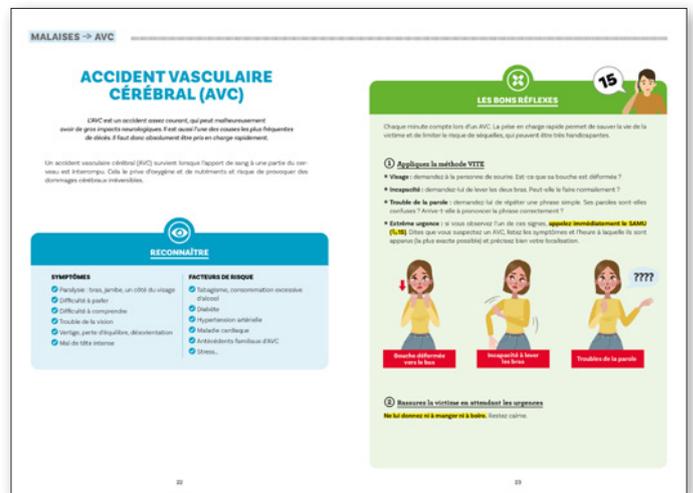
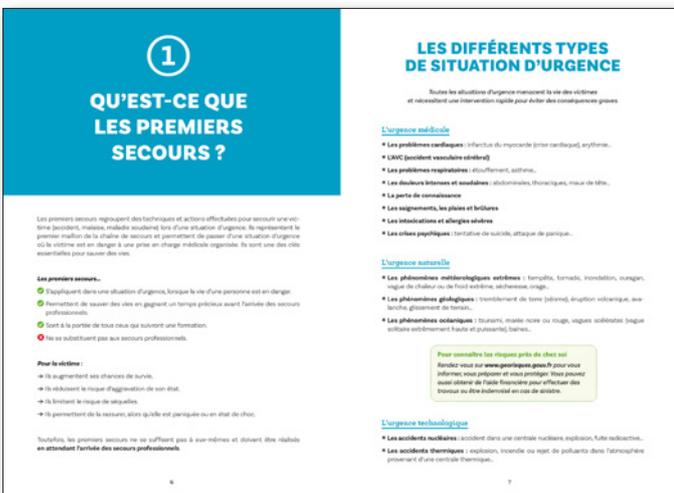
Ce cahier pratique présente les notions utiles pour évaluer une situation, assurer la sécurité de chacun, obtenir des secours adaptés et réaliser les premiers soins (mettre en position latérale de sécurité, stopper une hémorragie, faire un massage cardiaque, etc.).

Il aborde également les premiers secours en santé mentale : TOC, bipolarité, schizophrénie, dépression résistante... Comment en reconnaître les signes, adopter le bon comportement, guider et, en cas de crise, agir le plus efficacement possible ?

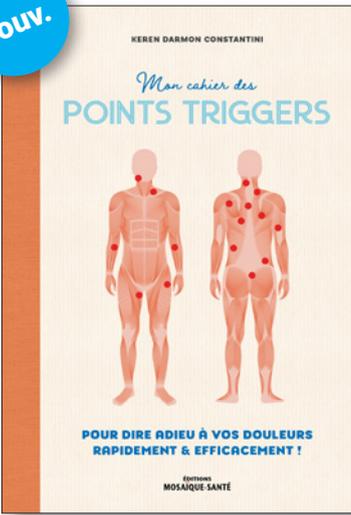
Pour chaque situation (malaise vagal, fracture, arrêt cardiaque, etc.), une fiche très concrète et visuelle détaille étape par étape les gestes à faire, dans quels cas appeler les secours et les symptômes à surveiller.

Avec cet ouvrage, les gestes qui sauvent sont enfin à la portée de tous, pour avoir les bons réflexes et faire face aux situations d'urgence sereinement.

Formée aux premiers secours physiques (PSC) et en santé mentale (PSSM), **Aurore Esclauze** est journaliste et autrice. Spécialisée dans la santé et le bien-être, elle a été rédactrice en chef du magazine Méditation et tient deux chroniques dans le magazine *Rebelle-Santé*. Elle est déjà l'autrice de *Mon cahier de méditation*, aux éditions Mosaïque-Santé.



Nouv.



### ► Mon cahier des points triggers Pour dire adieu à vos douleurs rapidement & efficacement !

Keren Darmon Constantini

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849393130

Code : MCPT

9 €

Parution : 11/09/2025

**Vous avez la sensation d'avoir un nœud dur dans un muscle**, provoquant une douleur aiguë, que vous soyez en mouvement ou au repos ? **Il s'agit d'un point trigger**, une zone de tension musculaire qui apparaît fréquemment en cas de posture longtemps maintenue, de gestuelle répétitive, d'anciennes blessures musculosquelettiques, etc. La solution ? Une méthode simple et naturelle d'automassages, pour soulager la douleur rapidement et efficacement, de façon durable.

**Grâce à ce cahier très illustré**, la technique des points triggers n'aura plus aucun secret pour vous :

• **Tout savoir sur les points triggers** : qu'est-ce qu'un point trigger ? Comment se forme-t-il ? Quels types de douleurs déclenche-t-il ? Que ressent-on quand on palpe un point trigger ?...

• **Travailler son ressenti** : des exercices pour apprendre à localiser correctement un point trigger.

• **La technique pour relâcher un point trigger** : comment doit-on masser ? Pendant combien de temps ? À quelle fréquence ?

• **Pratique** : pour chaque douleur (cervicale, lombaire, genou, mal de tête...), une fiche illustrée donne la localisation précise du muscle atteint et indique comment trouver le point trigger à désamorcer, l'automassage à réaliser pour le soulager, ainsi que des étirements pour un bien-être encore plus profond.



Keren Darmon Constantini est ostéopathe D.O. depuis plus de quinze ans en cabinet médical et intervenante en entreprise. Elle est déjà l'auteur de Mon cahier des bonnes positions au bureau, aux éditions Mosaïque-Santé.

### LES MUSCLES

**LES DOULEURS MUSCULAIRES, LE MAL DU SIÈCLE !**

La douleur musculaire représente un vrai handicap pour nos sociétés occidentales. Elle peut être passagère à l'origine, mais elle est également mise en avant chez les actifs dans leur milieu professionnel. Les troubles musculosquelettiques sont donc très présents chez les professionnels. Parmi ces troubles, les douleurs musculaires constituent une part importante. Elles sont d'origine mécanique et sont liées à des troubles musculosquelettiques du dos ou des membres supérieurs.

**EN CHIFFRES**  
Prévalence élevée par des mouvements répétitifs, une posture prolongée dans une posture inadéquate et des contraintes physiques, les troubles musculosquelettiques, les TMS, représentent selon l'assurance maladie 47 % des maladies professionnelles.

En France, en 2023, l'assurance maladie comptait près de 800 000 salariés et plus de 10 % des salariés déclarant des douleurs liées aux troubles musculosquelettiques du dos ou des membres supérieurs.

**RÔLE & FONCTIONNEMENT DES MUSCLES**

Le corps humain est un système complexe et les muscles jouent un rôle essentiel. Ils permettent de réaliser des mouvements, de maintenir la posture, de protéger les organes et de réguler la température corporelle. Les muscles sont constitués de fibres musculaires qui se contractent et se relâchent. Cette contraction est contrôlée par le système nerveux central et périphérique.

Les muscles squelettiques sont constitués de fibres musculaires longues et striées, organisées en faisceaux. Ces fibres sont divisées en myofibrilles, elles-mêmes formées par une suite de sarcomères. Le sarcomère est l'unité fonctionnelle de base d'une fibre musculaire.

Une fibre musculaire est constituée de myofibrilles qui se contractent et se relâchent. Cette contraction est contrôlée par le système nerveux central et périphérique.

### J'AI DES CÉPHALÉES DE TENSION

**LES CÉPHALÉES DE TENSION FONT PARTIE DES MAUX DE TÊTE LES PLUS COURANTS CHEZ L'ADULTE OU L'ADOLESCENT. ON LES DÉFINIT COMME UNE DOULEUR LÉGÈRE À MODÉRÉE, SOUVENT DÉCRITE COMME UNE SENSATION DE PRESSION OU DE SERREMENT AUTOUR DE LA TÊTE.**

Elles sont souvent chroniques, mais peuvent aussi être épisodiques. Elles peuvent avoir différents degrés de sévérité, de la gêne à l'incapacité de travailler, d'étudier ou de faire des activités de loisir. Elles sont à différencier des migraines, pour lesquelles la douleur est souvent pulsatile et accompagnée de nausées et/ou de vomissements.

**LES MUSCLES À EXPLORER**

**MUSCLE TEMPORAL**

En cas de douleur temporelle, on trouve souvent une zone de tension musculaire au niveau du muscle temporal. Ce muscle est situé à l'avant du crâne, au-dessus de l'orbite et se termine juste devant l'articulation de la mâchoire. Vous pouvez sentir sa contraction en serrant les mâchoires.

Une fois le muscle repéré, procédez à la recherche des points triggers et appliquez le protocole de traitement indiqué à la page 12.

**MUSCLE TRAPÈZE (FASCEAU SUPÉRIEUR)**

En cas de douleur cervicale, on trouve souvent une zone de tension musculaire au niveau du muscle trapèze supérieur. Ce muscle est situé à l'arrière du cou et se termine en bas du crâne, juste derrière l'occiput en passant par la base du cou. Il vous permet de hausser l'épaule ou d'incliner la tête.

Une fois le muscle repéré, procédez à la recherche des points triggers et appliquez le protocole de traitement indiqué à la page 12.

### CÉPHALÉES DE TENSION

**MUSCLE SCOM (STERNO-CLEIDO-MASTOÏDIEN)**

En cas de douleur temporelle, douleur frontale ou douleur au niveau du sommet du crâne, on trouve souvent une zone de tension musculaire au niveau du muscle scom. Ce muscle est situé à l'avant du cou et se termine à l'arrière du crâne, au-dessus de l'oreille.

Une fois le muscle repéré, procédez à la recherche des points triggers et appliquez le protocole de traitement indiqué à la page 12.

**MUSCLES SEMI-ÉPINEUX DE LA TÊTE ET DU COU**

En cas de douleur occipitale ou temporelle, on trouve souvent une zone de tension musculaire au niveau des muscles semi-épineux de la tête et du cou. Ces muscles sont situés à l'arrière du cou et se terminent à l'avant du crâne, au-dessus de l'oreille.

Une fois le muscle repéré, procédez à la recherche des points triggers et appliquez le protocole de traitement indiqué à la page 12.

**MUSCLE SPLÉNIEN DE LA TÊTE ET DU COU**

En cas de douleur occipitale ou temporelle, on trouve souvent une zone de tension musculaire au niveau du muscle splénien de la tête et du cou. Ce muscle est situé à l'arrière du cou et se termine à l'avant du crâne, au-dessus de l'oreille.

Une fois le muscle repéré, procédez à la recherche des points triggers et appliquez le protocole de traitement indiqué à la page 12.

### CÉPHALÉES DE TENSION

**LES Océanes d'étirements**

- Appuyez-vous sur une chaise, le dos droit, les pieds écartés de la largeur des hanches, bien à plat sur le sol. Les épaules sont relâchées et les mains posées sur les hanches.
- Commencez par bâiller 3 fois.
- Pliez le cou, grandissez-vous comme si un fil imaginé vous tirait le sommet du crâne vers le ciel. Essayez de mettre un maximum d'espace entre chaque vertèbre.
- En maintenant cette position, penchez votre tête vers l'avant en respirant, puis inspirez pour retourner vers la position neutre. Penchez ensuite la tête en arrière sur l'expiration.
- Reprenez lentement sur 3 cycles respiratoires, en essayant de gagner en amplitude sur chaque expiration.

Une fois le muscle repéré, procédez à la recherche des points triggers et appliquez le protocole de traitement indiqué à la page 12.



**Nouv.**



► **Secrets de santé des grands-mères indiennes**  
**Des remèdes simples, efficaces & à portée de main**

Bénédicte Bonnet Jean-Christophe Toillon

64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849393314  
 Code : MCMG

9 €

Parution : 10/10/2025

**Les recettes & remèdes de santé issus du savoir ancestral des grands-mères indiennes**

Découvrez **les précieux secrets que les grands-mères indiennes nous ont confiés** pour se soigner avec les plantes, l'alimentation, les massages et le yoga. **Glanés aux quatre coins de l'Inde, ces remèdes sont un trésor ancestral** dont nous pouvons tous bénéficier pour soigner nos maux du quotidien, car ils sont faciles à mettre en œuvre ou à préparer, avec des ingrédients faciles à trouver.

**Vous êtes fatigué ? Combinez les tisanes de gingembre et la posture de yoga du chat.** Le rhume vous attaque ? Éradiquez-le avec une cure de miel de thym et du curcuma. Votre toux ne passe pas ? Testez le pilier céleste, un point d'acupression magique ! La conjonctivite s'invite ? Chassez-la avec le duo gagnant huile de ricin et ghee.

Allergies, ampoules, grippe, mal de dos, migraine, rhumatismes... **À chaque problème de santé ses solutions, puisées dans cette médecine millénaire.** Une autre façon de se soigner, pour vivre mieux et longtemps, en pleine forme !



Déjà autrice de plusieurs guides pratiques, **Bénédicte Bonnet** s'est passionnée pour les secrets de beauté des Indiennes et le yoga alors qu'elle vivait en Inde.

Depuis qu'il a vécu en Inde, **Jean-Christophe Toillon** se consacre à la médecine holistique. Formé à l'ayurvéda et à l'herboristerie, il a créé le site e-commerce « Potions des Indes », au travers duquel il promeut les produits naturels indiens.

### ABCÈS & furoncle

**FORMULE « FIN LE TEMPS »**

**Pâte au poivre noir**  
 Pour accélérer la maturation d'un abcès, mélangez environ 1 g de poudre de poivre noir avec de l'eau, puis laissez prendre quelques heures. Avec un litige ou coton, appliquez ensuite la préparation sur l'abcès ou le gros bouton. Le pus sortira le tout de son lit.

**Gingivite et stomax**  
 Faites un bain à l'ingrain à la pulpe puis mixez la avec un tout petit peu d'eau pour obtenir une pâte. Appliquez 1 cuillère à café de stomax et 1 cuillère à café de ghee. Appliquez toute, comme un cataplasme, pendant 30 minutes. Renouvelez l'opération 2 fois par jour, surtout de soir que réveille.

**Formule miracle**  
 Voici une formule des grands-mères du Sud, vers la côte de Malabar : mélangez à parts égales jengibre 5 g, ail 1 cuillère à café de curcuma et 1 cuillère à café de miel. Appliquez sur le bouton, puis couvrez du ghee. Après avoir appliqué cet onguent, laissez sécher, au moins 30 minutes avant de rincer.

**FORMULE RAPIDE**  
 Faire un bain à l'ingrain à la pulpe puis mixez la avec un tout petit peu d'eau pour obtenir une pâte. Appliquez 1 cuillère à café de stomax et 1 cuillère à café de ghee. Appliquez toute, comme un cataplasme, pendant 30 minutes. Renouvelez l'opération 2 fois par jour, surtout de soir que réveille.

### ACNÉ

**ENTRAÎNEMENT POUR LE JOUR**

**Cure de jus d'abricot vers**  
 Buvez du jus d'abricot vers au moins 2 fois par jour, à raison d'1 cuillère à soupe, un quart d'heure avant le repas. Faites une cure d'environ 6 semaines. Tout le monde s'agrippe pas forcément le goût, mais c'est forcément bon pour la peau tout comme le lait de coco, excellent pour la peau et les cheveux.

**Nettoyage des sinus**  
 Préparez régulièrement un Nettoyage des sinus 2 gouttes d'huile de eucalyptus dans chaque narine, puis après avoir bien massé vos sinus, vous croqueriez les boutons avec vos ongles dans le jour. C'est un excellent moyen, selon mon amie Aneta, pour améliorer l'acné !

**Masque nettoyant à l'orange**  
 Utilisez aussi régulièrement de la poudre d'orange 1 cuillère à café mélangée à de l'eau pour faire un masque nettoyant. Laissez poser 3 à 5 minutes avant de rincer votre visage. Il fera une fois par semaine pour bien purifier votre peau.

**YOGA**  
**Sinhassana (posture du lion)**  
 Cette posture géniale permet de dédramatiser naturellement des tensions de corps.

1. Appuyez-vous sur les talons en écartant légèrement les genoux. Les bras sont étendus le long du corps, la paume des mains reposant sur les genoux.
2. Inspirez par le nez, puis penchez-vous légèrement en avant et inspirez par la bouche en tirant le genou le plus haut possible. Répétez 4 à 6 fois.
3. À faire tous les jours jusqu'à amélioration.

**LES SÈTRES (DOUPES)**

Expliciter la formation de l'acné  
 La peau de formation est un mélange fortifié pour la peau, elle contribue également à améliorer les pores et empêche la formation de l'acné. Mélangez le jus d'un concombre et la pulpe d'une tomate. Le soir, appliquez la préparation sur votre visage pendant 15 minutes, puis rincez.

Lutter contre l'acné déjà là  
 • Frottez l'extérieur de la peau d'une banane mûre sur la zone atteinte pendant au moins 5 minutes, puis laissez sécher un peu. Vous pouvez répéter l'opération 3 fois par jour.  
 • Appliquez du jus d'ail sur votre visage pendant 10 à 15 minutes, puis rincez avec de l'eau tiède. Cela aide à réduire les rougeurs et éliminer les spots.

**Éliminer les marques d'une acné sévère**  
 Mélangez 1 cuillère à café d'huile de ricin de bonne qualité 1 cuillère à café de jus de concombre de qualité sans pulpe de concombre de qualité sans pulpe. Appliquez la préparation sur la zone atteinte avant de vous coucher. Rincez bien au matin.

**FORMULE RAPIDE**

**Spécial taches ou acné sévère**  
 • Faire un bain à l'ingrain à la pulpe puis mixez la avec un tout petit peu d'eau pour obtenir une pâte. Appliquez 1 cuillère à café de stomax et 1 cuillère à café de ghee. Appliquez toute, comme un cataplasme, pendant 30 minutes. Renouvelez l'opération 2 fois par jour, surtout de soir que réveille.

**Spécial produits à l'acné sévère**  
 • Faire un bain à l'ingrain à la pulpe puis mixez la avec un tout petit peu d'eau pour obtenir une pâte. Appliquez 1 cuillère à café de stomax et 1 cuillère à café de ghee. Appliquez toute, comme un cataplasme, pendant 30 minutes. Renouvelez l'opération 2 fois par jour, surtout de soir que réveille.

**FOCUS SUR... UNE HUILE ESSENTIELLE**

**LE TEA TREE (L'ARBRE À THÉ)**

*Une prénommée d'Australie*

Cette huile essentielle, très utilisée dans la médecine ayurvédique, vient d'Australie. Le tea tree doit son nom à James Cook, le navigateur et explorateur qui, au 18<sup>ème</sup> siècle, fit connaître avec les feuilles de l'arbre un huile rafraîchissante. Mais l'arbre à thé est beaucoup que cela, puisque déjà à l'époque, les aborigènes utilisaient ses feuilles pour la cicatrisation des plaies. De la feuille à thé à la feuille aux propriétés antiparasitaires incroyables, le tea tree possède des vertus incroyables... contrairement à ce que l'on croit, elle n'est pas si douce que ça. Elle est utilisée pour soigner les infections cutanées, les acné, les eczéma. L'huile essentielle de tea tree permet également d'éliminer les fatigues post-entraînement, car elle est rafraîchissante. Extraire l'huile essentielle pure : mélangez les feuilles avec une huile végétale. Si vous avez l'intention de préparer votre propre huile essentielle, elle peut aussi servir de conservateur naturel. Sachez également que le tea tree purifie, assainit et tonifie le cuir chevelu.

### GRIPPE, RHUME & maux de gorge

**FORMULE « FIN LE TEMPS »**

**Mau de gorge**  
 Dans 30 cl d'eau, mélangez 1 cuillère à café de chaque ingrédient : gingembre, cardamome, cardamome, poivre noir et sucre de canne. Faire de préférence. Certains influent des feuilles de réglisse ou du thé, mais c'est plutôt déconseillé à cause d'allergies de toutes sortes que diabète, hypertension, cœur fragile et sur femmes allaitantes.

**Infusion cannelle citron**  
 Préparez en infuser le jus d'un demi-citron et 1 cuillère à café de cannelle en poudre à boire juste après la cuisson des formules rapides.

**Infusion à l'ail, au gingembre et à la cannelle**  
 Faites infuser une grosse d'ail dans l'équivalent de 100 cl d'eau avec 3 cuillères à café de gingembre en poudre et 2 cuillères à café de cannelle. Ajoutez un peu de miel et de citron, puis buvez.

**Une courte cure de poivre long**  
 À faire sur 2 ou 3 jours (par assez petites) pour la bonne marche des glandes. Faites chauffer sans bouillir l'équivalent d'1 mag de lait et ajoutez 1 cuillère à soupe de poivre long. Laissez infuser à 10 minutes. Buvez lentement.

**Chukki Kappi**  
 Dans une tasse d'eau bouillante, versez une demi-cuillère à café de sel de l'Inde et 1 cuillère à café de curcuma. Laissez infuser 5 minutes.

**En cas de rhume, ajoutez quelques grains de curcuma (ou fleur) et quelques morceaux de gingembre en sautoir (selon si possible).**

**YOGA**  
**Yoga muhita**  
 Cette position géniale favorise de bien à votre gorge enflammée.

1. Installez-vous en position de litige et penchez votre buste en avant tout en croisant vos bras derrière la tête.
2. Inspirez au moins quelques minutes et détendez votre respiration !

**ACUPRESSION**  
**Contre le mal de gorge**  
 Ce point géométrique appelé Fenghuo ou Palais du vent, très délicate non seulement votre mal de gorge, mais aussi votre maux de tête. Il est situé en haut de la nuque, dans le sillon creux entre les os de la nuque. Avec le majeur (doigt du milieu) ou l'index de votre pouce, exercez de légères pressions ou effectuées des rotations. Répétez de façon alternée afin de laisser circuler l'énergie.

**FORMULE « FIN LE TEMPS »**

**Rhume sec**  
 Faites tremper 2 cuillères à soupe de raisins secs dans un mag d'eau pendant une nuit. Au matin, ajoutez le jus de citron et le sucre de canne. Buvez lentement.

**ACUPRESSION**  
 Ce point d'acupression calmera le rhume en cas de crise hémorragique. Il est situé derrière chaque genou, juste au-dessus de la rotule. Massez avec votre index 1 à 2 minutes, puis recommencez si nécessaire.

**Détection de coriandre**  
 Préparez une décoction de feuilles de coriandre : portez à ébullition l'équivalent d'1 tasse d'eau, avec 1 cuillère à café d'huile essentielle en poudre et 1 cuillère à café de coriandre séchée (ou 3 à 4 feuilles fraîches). Laissez encore infuser 5 minutes hors du feu, puis buvez.

**YOGA**  
**Dhanurasana (posture de l'arc)**

1. Allongez-vous sur le ventre, mettez les mains des deux côtés le long du corps au-dessus des paumes vers le haut.
2. En inspirant, flectez les genoux et tirez et tendez de ramener les pieds le plus possible des fesses !
3. En respirant, les mains, attachez vos chevilles.
4. Inspirez, tendez les talons et soulevez les coudes du sol.
5. Répétez dix fois avant de maintenir la posture pendant quelques instants. À répéter 5 fois de suite.

**FOCUS SUR... UNE PLANTÉ À TESTER**

**LE TULSI (BASILIC SACRÉ)**

*Le « roi » des plantes sacrées*

Plante herbacée originaire d'Inde, le tulsi ou basilic sacré est au cœur du panthéon des douces plantes les plus importantes en Inde, où il est considéré sous forme d'adoration, qui se substitue souvent au dieu. Ses bienfaits sont si grands que chaque maison et chaque temple en plante un grand à son entrée, afin d'attirer la santé et les énergies divines. En Inde, on utilise le tulsi dans la cuisine, et il est souvent utilisé dans les rituels de purification. Le tulsi est une plante sacrée, car elle est considérée comme un pont entre le monde physique et le monde spirituel. Elle est utilisée pour soigner les infections cutanées, les acné, les eczéma. L'huile essentielle de tulsi permet également d'éliminer les fatigues post-entraînement, car elle est rafraîchissante. Extraire l'huile essentielle pure : mélangez les feuilles avec une huile végétale. Si vous avez l'intention de préparer votre propre huile essentielle, elle peut aussi servir de conservateur naturel. Sachez également que le tulsi purifie, assainit et tonifie le cuir chevelu.





# 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**

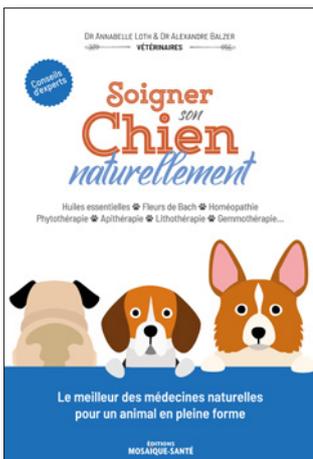
La médecine naturelle fait des merveilles pour les hommes, alors pourquoi ne pas en faire profiter nos compagnons à quatre pattes ?

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 €



# Collection Manuels



## ► Mon manuel des fleurs de Bach Harmoniser ses émotions grâce aux élixirs floraux

Virginie Loncle  
144 pages  
16,5 x 22,5 cm  
9782849393048  
Code : à paraître  
**17,90 €**  
Parution : 16/05/2025

Les bienfaits des fleurs de Bach  
38 protocoles ciblés pour tous les états émotionnels

Stress, angoisse, abattement, déprime... il y a une fleur pour les apaiser ! Essayez, ça fait du bien !

Les fleurs de Bach sont des élixirs au potentiel puissant, qui aident à rééquilibrer les émotions de manière douce, naturelle, simple et efficace. Elles sont un formidable atout santé, dès lors qu'on les utilise correctement !

Dans cet ouvrage pratique et accessible à tous, Virginie Loncle, conseillère en fleurs de Bach, livre toutes ses connaissances et ses astuces pour utiliser ces élixirs de manière optimale et les intégrer pleinement dans votre vie, afin d'en retirer tous les bienfaits.

- Toutes les réponses à vos questions : à qui s'adressent les fleurs de Bach ? Quelle est leur utilité ? Comment les prendre correctement ? Peut-on les mélanger ?...

- 38 protocoles ciblés pour harmoniser vos émotions, établis à partir de situations concrètes : je suis sans énergie, je me sens résigné, je m'en veux, je n'ai pas confiance en moi, etc.

- Les conseils pour réaliser vos élixirs personnels, répondant précisément à l'état émotionnel à apaiser.

- Des exercices et des tests pour cerner vos problématiques émotionnelles.

- Le guide d'achat des élixirs : apprendre à bien les choisir et déjouer les pièges marketing.

Conseillère en fleurs de Bach, énergéticienne, médium et formatrice holistique, **Virginie Loncle** est une professionnelle expérimentée, spécialisée dans les blessures de la femme et de sa lignée féminine.





## ► Mon traité pratique de gemmothérapie Le pouvoir des bourgeons pour se soigner naturellement

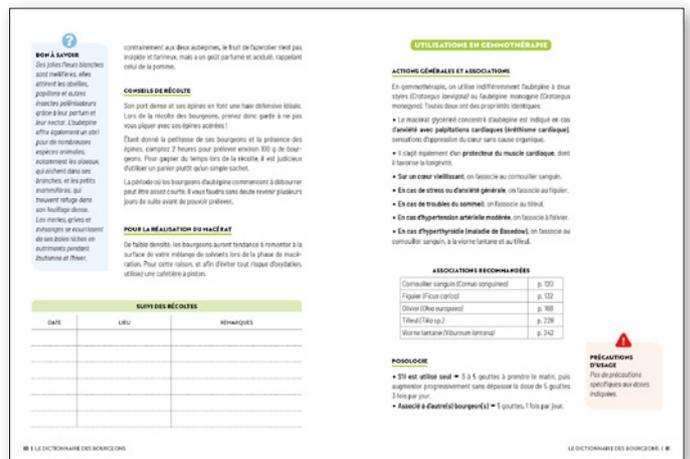
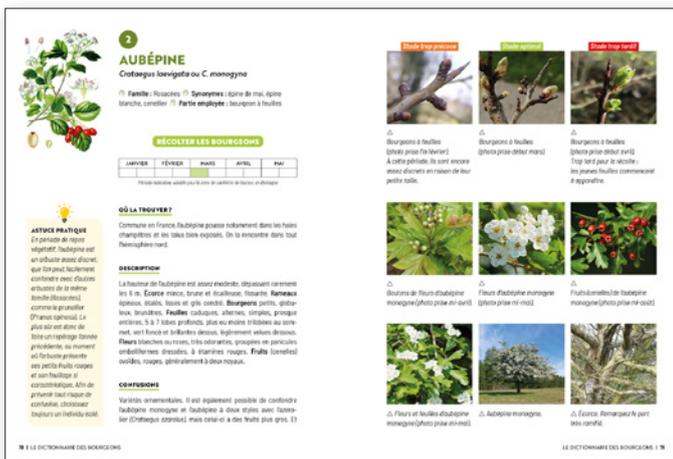
Philippe Le Carer  
Préparateur en pharmacie

256 pages  
16,5 x 22,5 cm  
9782849393017  
Code : MTG146  
**25,90 €**  
Parution : 13/03/2025

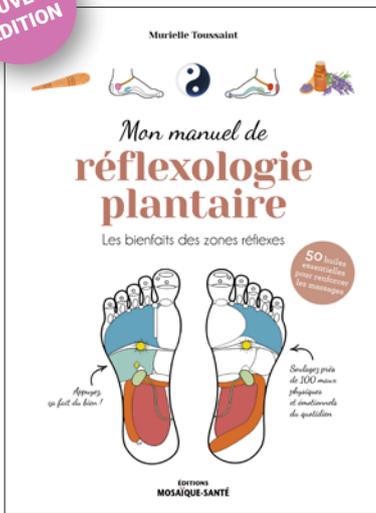
Fruit de 25 ans d'expérience, cet ouvrage de référence 100 % visuel et pratique condense tout ce qu'il faut savoir sur la gemmothérapie, de la récolte des bourgeons à leurs applications thérapeutiques, en passant par la préparation de vos macérats concentrés.

- Des fiches focus richement illustrées sur 42 bourgeons incontournables : description détaillée, période et conseils de récolte, propriétés et usages pour votre santé, posologies, associations, précautions d'usage.
- Tous les conseils pour une cueillette réussie et raisonnée : à quel stade de développement récolter ? Quelle quantité prélever ? Quel moment de la journée privilégier ?
- Plus de 500 photographies pour une identification précise des plantes et une reconnaissance facile des bourgeons au stade optimal de récolte.
- Fabriquez vous-même des macérats concentrés grâce à une méthode rigoureuse et efficace, expliquée pas à pas et en images.
- Soulagez les maux courants grâce à la gemmothérapie : stress, migraines, troubles du sommeil, rhumatismes, digestion difficile... les bourgeons sont là pour vous aider !
- En bonus, des tableaux synthétiques permettent de retrouver rapidement les informations essentielles : périodes de récolte des bourgeons, calculs pour la réalisation des macérats, les synergies possibles, etc.

Préparateur en pharmacie, Philippe Le Carer est spécialisé en gemmothérapie depuis plus de 25 ans et passionné par les plantes de sa région Bretagne.



NOUVELLE EDITION



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

Murielle Toussaint  
144 pages  
16,5 x 22,5 cm  
9782849392638



Code : MMR139  
**17,90 €**  
Parution le 17/05/2023  
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.

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.

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

### Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

La philosophie essentielle de la vision holistique de la santé en médecine chinoise n'est toujours présente. Lors de voyages en Asie, j'ai bénéficié de nombreuses reprises des bienfaits de la réflexologie plantaire. C'est donc tout naturellement que j'ai repris cette technique, et particulièrement son application avec la rhéologie chinoise de cinq éléments.

**A** bord de la réflexologie plantaire se trouvent une partie de la pensée occidentale ainsi que de la sagesse orientale de cette technique. Par contre, en associant les principes occidentaux de la pensée chinoise et ceux de la philosophie médicale occidentale, les résultats obtenus sont d'une remarquable efficacité !

**Une pratique énergétique holistique**

Les soins offrent un simple massage, la réflexologie plantaire est une thérapie énergétique holistique à part entière, qui rééquilibre les cinq éléments de la médecine chinoise. Elle s'appuie sur les principes de la réflexologie chinoise, et prend en compte l'équilibre dans sa globalité physique et mentale, mais aussi dans sa relation étroite avec le monde qui l'entoure.

Tous les organes et les systèmes du corps ont une projection dans le pied. On appelle cette projection le « zone réflexe ». En massant une zone réflexe, il est ainsi possible d'agir à distance sur la partie du corps correspondante. Mais il ne s'agit pas de maser la zone réflexe de l'autisme langagier à sa naissance. Il est également nécessaire de prendre en compte tous les autres troubles associés, au niveau physiologique et énergétique, et de travailler tous les autres réflexes qui interviennent dans ce trouble.

La réflexologie plantaire a un rôle à la fois diagnostique, préventif et thérapeutique. En effet, les zones réflexes des organes qui ont des troubles sont généralement en état de déséquilibre, de pression, et ce sont les zones réflexes plantaires qui nous renseignent sur ces troubles.

L'usage d'un problème de santé ne se trouve toujours au niveau de ce ou des organes directement concernés, mais il peut exister une cause latente qui, par elle-même, a provoqué ce déséquilibre. Pour cette raison, la pratique de la réflexologie plantaire ne se contente pas de rééquilibrer les zones réflexes plantaires, mais communique toujours par un état de bien-être complet du patient, et vise de résoudre la cause profonde, parfois invisible, du trouble à traiter.

### Comment utiliser ce livre ?

Ce manuel n'a été rédigé que pour offrir de vous former à la réflexologie plantaire, qui est un massage à part entière, mais il est de vous aider à soulager certains de vos petits maux quotidiens ou de ceux de vos proches de manière douce et sûre. Choisissez le contenu qui correspond à votre problème à partir de maintenant et à consulter au cas de besoin.

Ce manuel est classé par trouble. Pour chaque trouble, les zones réflexes à travailler en priorité sont indiquées, mais aussi les huiles essentielles (HE) recommandées pour le trouble ainsi que les principes de la réflexologie chinoise. En effet, certaines huiles essentielles ont une efficacité particulière sur l'un ou l'autre des cinq éléments. Par ailleurs, un trouble de type yang nécessite une HE qui soit tonifiante.

**Mise en garde**

Les huiles essentielles sont puissantes et certaines d'entre elles sont irritantes ou toxiques en cas d'usage incorrect. Elles ne doivent être utilisées qu'après avoir lu attentivement les conseils de précaution et les contre-indications. Les huiles essentielles à action locale (comme les huiles essentielles de menthe, de citron, de lavande, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil) sont à utiliser avec précaution et en cas de doute, consultez votre pharmacien.

Avant d'utiliser une huile essentielle pour la première fois, vérifiez que vous n'y êtes pas allergique en appliquant une goutte sur le creux du poignet. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour plus de détails sur les contre-indications et les précautions d'usage.

Les huiles essentielles sont diluées dans une huile végétale sans odeur dans 2 parties d'huile végétale.

### Angine

L'angine est un trouble de l'équilibre mental. Si votre gorge est irritée, il s'agit d'un trouble yang et le massage devra être lent et appuyé. Si votre gorge est gonflée, il s'agit alors d'un déséquilibre de type yin et le massage devra être doux.

**Zones réflexes à travailler pour traiter la douleur et rétablir l'équilibre d'un patient de l'angine :**

- Les **glandes**, respectivement de l'équilibre mental.

**SOE huile essentielle**

Angine (HE de menthe, d'ail, de romarin, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil) pour soulager le mal de gorge.

Angine (HE de menthe, d'ail, de romarin, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil) pour soulager le mal de gorge.

### Surpoids

Le surpoids est un déséquilibre de type yang de l'équilibre mental. Le massage devra donc être rapide et léger pour augmenter le yang.

**Zones réflexes à travailler :**

- Les **glandes**, respectivement de l'équilibre mental.

**SOE huile essentielle**

Surpoids (HE de menthe, d'ail, de romarin, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil) pour soulager le mal de gorge.

### Déprime

La déprime est un trouble yin de l'équilibre mental. Le massage devra donc être lent et appuyé pour augmenter le yang.

**Zones réflexes à travailler :**

- Les **glandes**, respectivement de l'équilibre mental.

**SOE huile essentielle**

Déprime (HE de menthe, d'ail, de romarin, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil) pour soulager le mal de gorge.

### Dos (mal de)

Les douleurs lombaires sont un trouble de l'équilibre yin. Si elles s'aggravent le soir ou le matin, elles sont de type yang et il faut effectuer un massage léger et rapide qui stimule le yang. Si les douleurs sont plus aiguës et surviennent le jour, elles sont de type yin et le massage devra être doux et lent.

**Zones réflexes à travailler :**

- Les **glandes**, respectivement de l'équilibre mental.

**SOE huile essentielle**

Dos (mal de) (HE de menthe, d'ail, de romarin, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil) pour soulager le mal de gorge.

### Douleurs musculaires-articulaires

Les douleurs musculaires-articulaires sont un trouble de l'équilibre yin. Le massage devra donc être lent et appuyé pour augmenter le yang.

**Zones réflexes à travailler :**

- Les **glandes**, respectivement de l'équilibre mental.

**SOE huile essentielle**

Douleurs musculaires-articulaires (HE de menthe, d'ail, de romarin, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil, de sauge, de romarin, de thym, de basilic, de fenouil) pour soulager le mal de gorge.

Nouv.



### ► Mon manuel pour mieux voir sans lunettes Les bienfaits des exercices pour les yeux

Sophie Lacoste & Riad Mawlawi

144 pages  
16,5 x 22,5 cm

9782849392973

Code : MMV 143

17,90 €

Parution : 16/10/2024

Ce manuel présente 80 exercices oculaires faciles et accessibles à tous, que l'on ait déjà des problèmes de vue ou que l'on souhaite les retarder. Le but : faire travailler ses yeux en douceur et améliorer nettement sa capacité visuelle, voire poser définitivement ses lunettes !

La méthode est simple : page de gauche, une explication pas à pas de l'exercice à réaliser ; page de droite, le support visuel pour vous entraîner.

Mêlant astucieusement plusieurs techniques (yoga des yeux, méthode Bates, stéréogrammes...) pour un effet optimal, les exercices abordent tous les problèmes de vue : fatigue visuelle, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, strabisme...

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.

En bonus : des séances de réflexologie et d'acupression pour les problèmes oculaires, ainsi que les pierres bienfaites pour les yeux.



Sophie Lacoste est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel aux éditions Mosaïque-Santé, devenus des ouvrages de référence.

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. Il a alors décidé d'offrir à ses yeux une alternative grâce à la rééducation visuelle, une expérience et des connaissances qu'il partage sur son site et dans ce manuel.

### Troubles de la vue

*généralisés ?*

Myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie... Quels sont les troubles de la vue qui nous accablent ? La première étape dans une rééducation visuelle est de les comprendre, et pour cela, il faut commencer par un peu d'anatomie de l'œil.

**ANATOMIE DE L'ŒIL**

**LA PERCEPTION VISUELLE**

La perception visuelle dépend en très grande partie de la qualité de l'image qui sera formée sur la rétine. Plusieurs conditions de l'œil peuvent altérer la qualité de cette image. Afin de pousser la vue dans une perspective un peu différente, deux yeux sont nécessaires, ce que l'on nomme la vision stéréoscopique. Ainsi, deux images sont formées sur la rétine et le léger décalage entre elles permet au cerveau de construire une image en trois dimensions et d'évaluer la distance des objets.

**LA RÉFRACTION**

La réfraction est le phénomène lumineux au cours duquel la lumière obéit de sa trajectoire régulière en changeant de vitesse lorsqu'elle passe d'un milieu transparent à un autre (par exemple, de l'air à l'eau ou de l'air à la cornée de nos yeux). C'est ce phénomène qui nous permet d'observer lorsqu'on regarde une palette dans un verre : celle-ci paraît brisée. Cette « fracture » apparente est à l'origine du mot « réfraction ».

Ainsi, lorsque la lumière entre en contact avec nos yeux, elle se courbe. Les rayons de lumière convergent alors sur la rétine, et plus particulièrement sur le fovea, qui est le point central sur lequel notre vision est la plus précise. L'image est nette et on dira alors que l'œil est « réfractif » : il s'agit de la situation optimale pour un œil.

Les troubles de la vue sont essentiellement des troubles de la réfraction, où la lumière ne converge pas exactement sur la fovea.

### La méthode Bates

*de yoga pour les yeux*

La méthode Bates vient du nom du docteur William Bates, optométriste américain des années 1920. Promoteur des alternatives pour corriger la vue, il considère que le point des lunettes doit être temporaire.

**LA RELAXATION**

La relaxation est le principe fondateur de la méthode Bates. Il faut comprendre que la vue est, au même titre que l'ouïe, un sens qui se détend. C'est cet état de détente qui nous permet de bien et facilement voir de près. C'est pour cette raison que les yeux ne fonctionnent pas lorsque vous regardez l'écran d'un ordinateur, par exemple. Au contraire, quand il s'agit de l'écouter, l'attention est plus concentrée, c'est-à-dire détendue. La vision est donc un processus qui n'est pas détendu et qui nécessite un peu de temps pour se relaxer.

**LA THÉRIE**

La théorie scientifique sous-jacente à la rééducation visuelle est qu'elle se base uniquement sur le système visuel, qui est étanche au repos et se contracte en fonction de la distance pour la vision de près. William Bates défend une théorie très différente, selon laquelle les muscles oculomoteurs ont un rôle capital dans le processus d'accommodation.

**LES MUSCLES OCULOMOTEURS**

**A VOUS DE JOUER !**

**EXERCICE 1**

Vous pouvez faire un test tout simple sur ce principe, en même temps que vous lisez ce texte. Il vous suffit de fermer les yeux pendant une vingtaine de secondes et de laisser vos muscles se détendre.

Le docteur Bates recommande de penser à la couleur noire pendant ce temps. Cela vous permettra de les relâcher au mieux. Parfaitement ? Si c'est le cas, lorsque vous rouvrez les yeux, vous pourriez constater une amélioration furtive de votre vision.

**EXERCICE 2**

En-ce que vous passez une grande partie de la journée devant un écran d'ordinateur ? Commencez par un exercice très simple : toutes les 10 minutes, dirigez votre regard de l'écran, fermez vos yeux, puis respirez-le pendant 10 secondes, en pensant à la couleur noire. Et voilà, c'est un bon début !

TOUTES LES 10 MINUTES REPOS Oculaire DE 10 SECONDES

### 1. LE PALMING

ENTRE CHAQUE EXERCICE ET PLUS ENCORE...

Le palming est une technique de relaxation issue de la méthode Bates. Très simple, mais d'une efficacité remarquable, elle consiste à se couvrir les yeux avec les paumes. Les yeux vont alors se détacher de la lumière et de la chaleur créée par vos mains. Il est également recommandé que la pression des paumes sur certaines parties de votre visage soit effectuée avec une pression douce et un rythme régulier.

Vous pouvez faire du palming dès que vous ressentez une fatigue oculaire, sans restriction. Si vous pratiquez d'autres exercices oculaires, vous pouvez également utiliser cette technique à la fin d'un exercice plus épuisant pour vos yeux. De quelques secondes à plusieurs minutes, il aura toujours un effet relaxant. Après de longues heures passées devant un écran, rien de tel que quelques minutes de palming pour répondre vite aux yeux !

**A VOUS DE JOUER !**

**RETENEZ VOS LUNETTES**

Faites vos mains face contre face pour les rechauffer, frottez une paume et posez-la sur votre front (sans les toucher) pour faire le noir complet.

**LES RÈGLES DU JEU**

1. Fermez les paumes de vos mains face contre face pendant quelques secondes.
2. Terminez vos paumes avec douceur de vos paumes.
3. Placez une paume en contact sur l'orbite de vos yeux en prenant soin de couvrir toute la rétine. Vérifiez à ne pas toucher vos yeux avec vos mains, vous devez simplement les couvrir.
4. Fermez les yeux, « regardez » l'horizon sombre et relâchez-vous. Si vous avez des tensions dans les yeux, il est possible que vous voyiez des couleurs, des flous, et vous ne voyez rien. Si c'est le cas, essayez de penser à quelque chose qui vous attire au-delà de votre nez. Pourquoi le noir ? Parce qu'il y a déjà absence de couleur et qu'un objet noir ne reflète donc que très peu la lumière.
5. Notez comment vos yeux se sentent pendant les quelques minutes de votre corps qui sont tendus. Après quelques dizaines de secondes, vous commencerez à sentir les éventuelles tensions dans vos épaules et votre cou. Relâchez tout vos muscles, détendez-vous.
6. Après la durée souhaitée, retirez vos mains, rouvrez les yeux et prenez le temps d'apprécier une vue sans écran.

**LES RÈGLES DU JEU**

**EXERCICE**

Si vos mains sont sèches, il existe une version alternative que nous pourrions appeler « sans palming », car elle est moins efficace, mais tout de même particulièrement intéressante :

1. Regardez simplement les yeux ouverts.
2. Expirez tout aussi fermement les yeux fermés, ne vous concentrez pas sur les éventuelles tensions dans vos yeux. Réservez tout dispositif antistatique lorsque vous expirez.

### 27. LES BOULES MOUVANTES N° 2

**MYOPIE - PRESBYTIE - HYPERMÉTROPIE - STRABISME**

**LES RÈGLES DU JEU**

1. Fixez le centre du cercle gris, sans bouger la tête, gardez votre regard sur le coin supérieur gauche du cercle - la boule se met à bouger vers la droite.
2. Déplacez votre regard au centre - la boule redonne immobile.
3. Faites de même avec le coin supérieur droit, puis inférieur gauche, en venant chaque fois au centre.
4. Lorsque vous êtes fatigué, essayez d'accélérer la rotation de la boule.

**A VOUS DE JOUER !**

**RETENEZ VOS LUNETTES**

Faites l'exercice grâce au support visuel ci-dessous.





## ► 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

Amorcer, travailler et voir l'énergie sans être sensible à la projection de magnétisme, mais à un équipement important de connaître sa capacité naturelle à magnétiser. Il s'agit de votre propre test pour mesurer votre niveau de magnétisme et de votre puissance de votre charge électromagnétique.

Attention, si les résultats que vous obtenez ne vous satisfont pas, vous constatez que vous ne pouvez pas être magnétisé, ce n'est pas grave. Il vous faudra simplement travailler à développer votre capacité avec l'aide de votre maître de séance. Énergie personnelle.

**MAGNÉTISER DE L'EAU**

C'est l'un des exercices les plus faciles, car la conception, l'équilibre de l'eau la rend très réceptive au magnétisme.

**MOUCHER DE LA VIANDE**

Déposez une tranche de viande assez fine (environ 1 cm) sur un plateau (par exemple) dans une assiette et placez vos mains à 10 cm au-dessus d'elle.

Amorcer l'énergie dans vos mains et visualisez la viande en train de sécher et de se mouliner pendant 10 minutes. Prenez votre intention sur la date à laquelle la viande se séchera et notez-la dans un cahier de notes.

Après 5 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 10 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 15 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 20 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 25 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 30 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 35 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 40 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 45 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 50 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 55 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 60 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 65 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 70 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 75 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 80 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 85 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 90 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 95 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

Après 100 jours, si la viande est encore crue et humide, recommencez l'exercice.

### Les passes rapides

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

- Travaillez de la tête vers les pieds.** C'est-à-dire du haut vers le bas, et jamais dans le sens contraire, car cela déstabilise les flux émagétiques. Si cela doit être réalisé sur le bas, la passe rapide doit se faire de l'épaule vers les mains.
- Lors de la passe, la main doit être ouverte et la paume orientée vers le corps (paume vers le bas).** Quand votre main arrive au bout de la trajectoire, vous avez deux solutions pour la repositionner au point de départ :
  - Refermez la paume et ramenez-la sur la trajectoire. Attention à ne pas laisser la main ouverte, sinon vous faites un geste à l'envers, ce qui est totalement contre-indiqué.
  - Refermez votre main et ramenez-la au début de la trajectoire à l'abri du corps.
- Travaillez le plus près possible du corps.** Idéalement à 2 cm maximum, sans contact. Plus vous passez près, plus vous dégagez les tensions énergétiques stagnantes.
- Réalisez toujours une passe rapide entre à chaque (mains ou mains).** Dès que vous avez deux chakra en contact et en arrêt, la passe sera plus efficace, car l'énergie passera dans le corps via les trois autres chakras (pas émagétiques), en plus du flux de surface. Elle déstabilise les blocages émagétiques à l'intérieur du corps et les fera ressortir par le chakra en arrêt.
- Constatez systématiquement par une série de 10 passes rapides consécutives.** Faites ensuite un contrôle de flux entre les deux chakra en arrêt et en arrêt (voir page suivante). Si le contrôle est bon, passez sur les autres chakras. Dans le cas contraire, refaites une série de 10 passes et constatez à nouveau, jusqu'à arriver à une stabilisation. Parfois, 10 séries ou plus de passes rapides sont nécessaires pour déstabiliser de gros blocages émagétiques.

**FAIRE UN CONTRÔLE ENTRE DEUX CHAKRAS**

Le principe est le même que pour l'exercice « Recherche une vague émagétique » (page 10).

Pratiquer l'une de vos mains (celle à) sur le chakra en arrêt de la zone de flux, et votre autre main (sans intention) sur le chakra en arrêt.

Avec la main 1, passez délicatement en direction du chakra en arrêt, par un petit vent-vent sans contact, en faisant l'intention d'écarter une vague émagétique.

Recommencez plusieurs fois :

- Si vous ressentez une sensation de picotement, de froid ou de brûlure dans votre main réception, cela indique que le flux passe bien et que vous avez déstabilisé les tensions énergétiques.
- Si vous ne sentez rien, le blocage est encore présent. Il faut donc refaire une série de passes rapides (parfois, 10 séries ou plus sont nécessaires).

**LE RECAP EN 4 ÉTAPES**

1. Identifiez le point de douleur (c'est souvent la première chose qu'il faut faire, la sensation émagétique) ou l'émotion déstabilisante lors de deux émagétiques.
2. Travaillez le chakra en arrêt et le chakra en arrêt du point de douleur.
3. Faites une série de 10 passes rapides entre vos deux chakras, en respectant bien les cinq règles fondamentales (page ci-contre).
4. Faites un contrôle des flux émagétiques entre vos deux chakras :
  - Si vous sentez le passage de l'énergie, procédez aux passes lentes.
  - Si vous ne sentez pas le passage de l'énergie, reprenez au point 3.

### 11 Les affections à SOULAGER

Choisissez par ordre alphabétique les affections dont vous souhaitez connaître les techniques de soulagement. Les lettres indiquent les pages où se trouvent les techniques de soulagement.

**COUPER LE FEU**

Cette prise très efficace peut être réalisée seule, sans assistance, sur un contact ou sur votre main.

**LES DÉGRÈS DE BRÛLURES CUTANÉES**

Les brûlures de 1<sup>er</sup> degré arrivent souvent spontanément, ce qui est le produit d'une exposition prolongée au soleil ou à un objet chaud. Elles sont caractérisées par une rougeur et un gonflement de la peau. Elles sont douloureuses, mais ne sont pas dangereuses. Elles sont traitées par des soins locaux et des médicaments.

**LES DÉGRÈS DE BRÛLURES CUTANÉES**

Les brûlures de 2<sup>e</sup> degré arrivent souvent spontanément, ce qui est le produit d'une exposition prolongée au soleil ou à un objet chaud. Elles sont caractérisées par une rougeur, un gonflement et des cloques. Elles sont douloureuses, mais ne sont pas dangereuses. Elles sont traitées par des soins locaux et des médicaments.

**LES DÉGRÈS DE BRÛLURES CUTANÉES**

Les brûlures de 3<sup>e</sup> degré arrivent souvent spontanément, ce qui est le produit d'une exposition prolongée au soleil ou à un objet chaud. Elles sont caractérisées par une rougeur, un gonflement et des cloques. Elles sont douloureuses, mais ne sont pas dangereuses. Elles sont traitées par des soins locaux et des médicaments.

### Acné

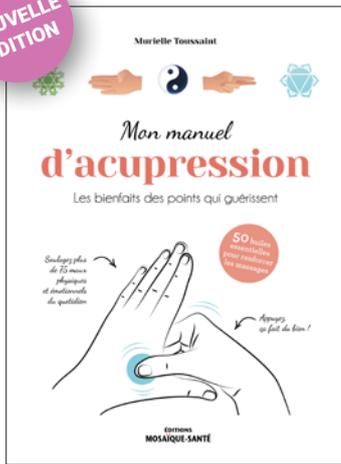
L'acné est une maladie de la peau caractérisée par l'apparition de boutons rouges, de points noirs et de kystes. Elle touche le plus souvent le visage, mais aussi le dos et le torse. Le mécanisme de l'acné est complexe et implique une action de plusieurs facteurs. Pour la soigner, une consultation et une sélection par une dermatologue peuvent être nécessaires.

**AIDE À LA VISUALISATION**

**LES 10 ÉTAPES CLÉS**

1. Annuler le point de contact.
2. Réaliser l'énergie.
3. À l'aide de la main, déstabiliser le point de contact.
4. Insérer bien sur le support des nouveaux matériaux de la vie actuelle.
5. Réalisation de la stabilisation de l'énergie.
6. Visualiser l'arrêt au début (10 secondes).
7. Travaillez en passe sur le chakra en arrêt.
8. Travaillez en passe sur le chakra en arrêt.
9. Travaillez en passe sur le chakra en arrêt.
10. Séance à réaliser dans 1 semaine 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.



9 782849 392782

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 ?

Porte enseignante de la médecine d'Aïme, l'acupression, ou acupression, est une pratique de l'acupression. Comme celle-ci, elle est basée sur la stimulation des points d'énergie du long des méridiens. Mais ici, comme en réflexologie et en massage, pas besoin d'aiguille : vos doigts ou vos mains feront l'affaire !

Notre corps possède de nombreux points sensibles en relation avec les différents systèmes ou organes. En stimulant un point précis du méridien de l'estomac, par exemple, vous pouvez soulager des douleurs digestives. Par contre, savez-vous ? De la tête. Notre organisme est un tout et le fonctionnement d'une partie du corps est intimement lié au fonctionnement des répercussions sur les autres parties.

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

- Le méridien du gros intestin (GI - *Sha Yang Ming*)
- Le méridien de l'intestin grêle (IG - *Sha Yang Ming*)
- Le méridien de l'estomac (E - *Zu Yang Ming*)
- Le méridien du péricarde (P - *Sha Tai Yin*)
- Le méridien de la rate (R - *Zu Tai Yin*)
- Le méridien du rein (R - *Zu Shao Yin*)
- Le méridien du triple réchauffeur (TR - *Sha Shao Yin*)
- Le méridien de la vésicule biliaire (VB - *Zu Shao Yang*)
- Le méridien de la vessie conceptrice (VC - *Sha Shao*)
- Le méridien de la vessie gouvernante (VG - *Zu Shao*)
- Le méridien de la vessie (V - *Zu Tai Yang*)
- Le méridien du cœur (C - *Sha Shao Yin*)
- Le méridien du foie (F - *Zu Shao Yin*)
- Le méridien du cœur (MC - *Sha Shao Yin*)
- Le méridien du foie (MF - *Zu Shao Yin*)
- Le méridien de la vessie (V - *Zu Tai Yang*)
- Le méridien de la vessie conceptrice (VC - *Sha Shao*)
- Le méridien de la vessie gouvernante (VG - *Zu Shao*)
- Le méridien de la vessie (V - *Zu Tai Yang*)

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

- Le méridien principal du méridien du cœur débute, comme son nom l'indique, au cœur, court le long de la face interne du bras et aboutit à l'intérieur du petit doigt. Il est lié à la stimulation sanguine, à l'activité cardiaque, aux glandes thyroïdiennes, aux mémoires, à la langue, au langage, à l'œil droit et au sommeil, aux érections, à la médecine, à l'écriture, à l'intérieur du bras et à l'articulation.

1. Le point est uniquement du regard principal des différents méridiens qui reçoivent et transmettent les points d'acupression et son des branches normales (la fonction du corps).

### Comment localiser les points à stimuler ?

Le long de votre bras, vos méridiens se trouvent différents points d'acupression. En acupression, 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, reliés aux différents organes ou organes du corps, servent en quelque sorte de pipeline vous permettant d'agir à distance sur le zone correspondante. Ils permettent par ailleurs de réguler 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 agir 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 contour n'est pas précis, les points des membres (bras, jambes, pieds, mains, etc.) ou des organes qui sont par points (cervicales, yeux, etc.) donnent des repères 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 acupresseurs occidentaux, qui détecte précisément l'emplacement des points d'acupression 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.  
2 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 soigner. La taille de 1 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'amygdalite 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 la creux entre la racine et l'oeil de la mâchoire.

**2**  
Massez le point 8 du méridien du péricarde (P) (Shao Yin) sur la face interne de l'avant-bras, au bras du coude, à 1 CUN en dessous du pli du coude.

**3**  
En cas de gorge sèche et douloureuse, massez le point 20 du méridien du gros intestin (GI) (Sha Yang), sur le dos de la main, sur le côté de l'articulation de l'index, où il passe dans le creux à l'arrière de la première articulation, à l'endroit où le pouce change de couleur. Questionnaire entre la partie où la peau est plus rouge et celle plus blanche).

**4**  
Massez le point 12 du méridien du péricarde (P) (Shao Yin), à l'angle inférieur externe dans l'angle des poignets.

**5**  
En cas de gorge douloureuse et enflée, stimulez aussi le point 3 du méridien du gros intestin (GI) (Sha Yang), sur le dos de la main, sur le côté de l'articulation de l'index, où il passe dans le creux à l'arrière de la première articulation, à l'endroit où le pouce change de couleur. Questionnaire 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, hypotension, 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 vessie biliaire (VB) (Shao Yang), à la base du crâne, à 1,5 CUN de part et d'autre de la ligne médiane, dans un petit creux que vous sentirez entre les muscles dorsaux foy.

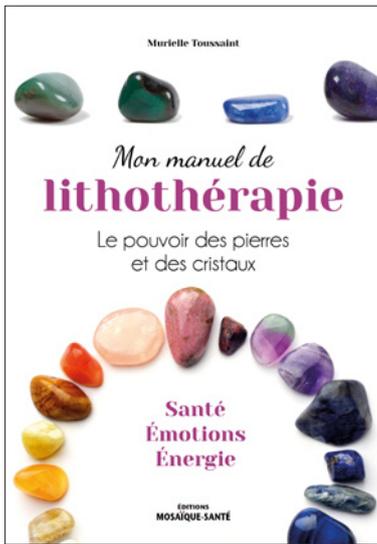
**2**  
Massez le point 8 du méridien de la vessie biliaire (VB) (Shao Yang), à 1 CUN au-dessus du bord supérieur de l'oreille sur le trépan.

**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 courrez la mâchoire.

**4**  
Massez le point 3 du méridien du foie (F) (Shao Yin) sur le dos du pied, dans le creux à l'angle de la pointe et du second ou troisième orteil (angle de l'orteil vers le gros orteil ou 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'annulaire.

**500 huiles essentielles**  
Appliquez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (Mentha piperita) en massage sur le point 17 (Shao Yang) (voir p. 15).



► **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*



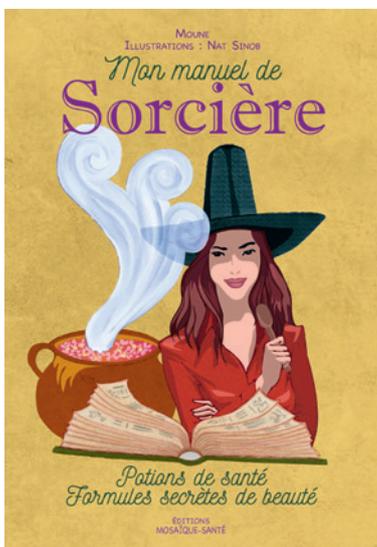
En fonction de leur composition, de leur structure ou encore de leurs couleurs, pierres et cristaux ont des vertus spécifiques qui permettent de soulager nombre de maux physiques et émotionnels.

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 auteur, 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.

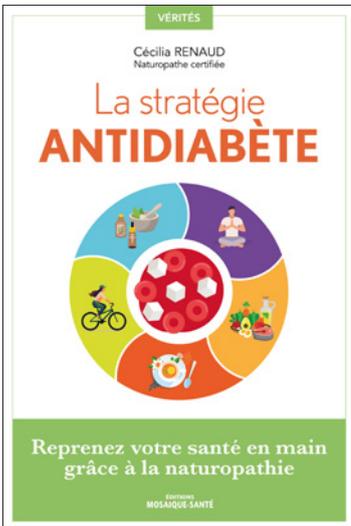
Non seulement c'est amusant, mais c'est économique, vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques » et vous pouvez fabriquer des remèdes et des produits de beauté pour toute la famille.

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



# 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.



## ► La stratégie antidiabète

Reprenez votre santé en main grâce à la naturopathie

Cécilia RENAUD  
Naturopathe certifiée

160 pages

15 x 22,5 cm

9782849392980

Code : MHA145

17,90 €

Parution : 16/01/2025

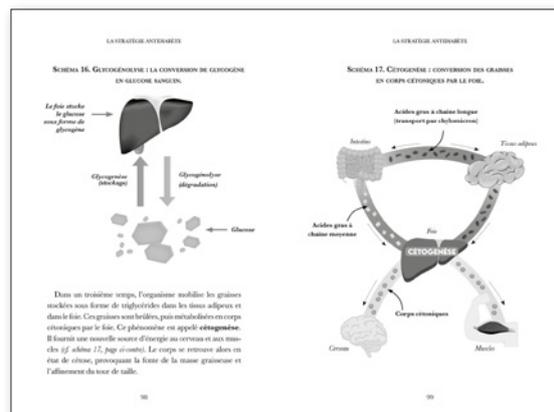
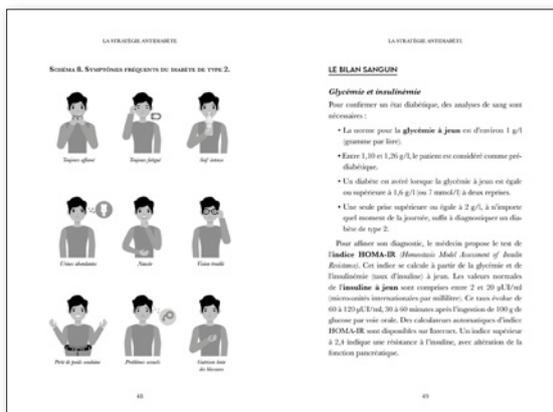
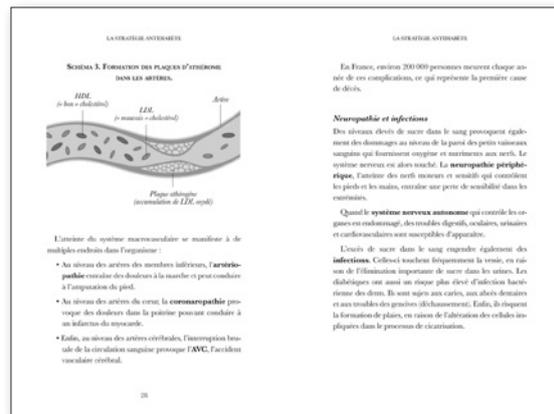
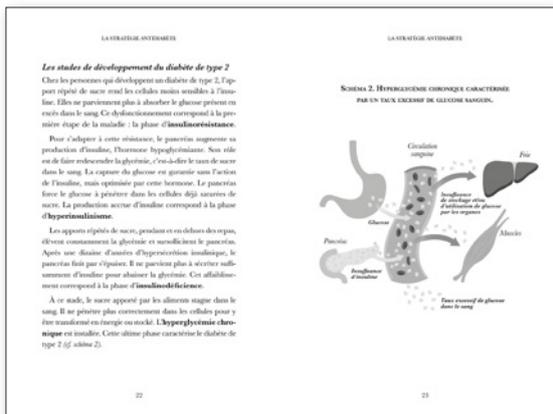
« L'approche naturopathique ne se limite pas à soulager les symptômes du diabète de type 2, elle cherche à réguler les causes de la maladie. »

En France, plus de 4 millions de personnes sont diabétiques et le nombre de cas diagnostiqués ne cesse d'augmenter. Pourtant, le diabète n'est pas une fatalité !

En tant que naturopathe spécialisée dans la prise en charge des personnes diabétiques, Cécilia Renaud vous propose dans cet ouvrage un plan d'action personnalisé. Très concret, il comprend des mesures diététiques ciblées, des propositions d'activités physiques adaptées, des techniques simples de gestion du stress, ainsi que des moyens naturels qui ont démontré leur efficacité (huiles essentielles, phytothérapie, compléments alimentaires, cohérence cardiaque...).

Véritable compagnon de route, ce guide pédagogique vous offre les connaissances et les outils nécessaires pour reprendre dès à présent le contrôle de votre santé.

Naturopathe formée au CFFPA d'Hyères, une école de naturopathie renommée, **Cécilia Renaud** s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes diabétiques. Dans sa pratique, elle fait également appel à la réflexologie plantaire, aux massages et au yoga.





## ► **Hémochromatose - Quand trop de fer tue** Comprendre la maladie, pour mieux la combattre

Dr Michel LENOIS  
160 pages  
15 x 22,5 cm  
9782849392751  
Code : MHE141  
**17,90 €**

**« L'hémochromatose tue sans prévenir, car la plupart des personnes frappées ignoraient qu'elles étaient atteintes, alors que cette maladie génétique est très facile à dépister. »**

L'hémochromatose se caractérise par un excès de fer dans l'organisme, qui s'accumule petit à petit sans pouvoir être évacué, et se dépose au niveau de différents organes, entraînant de nombreuses pathologies (cirrhose, diabète, insuffisance cardiaque, etc.).

Maladie génétique la plus fréquente en France (environ 200 000 personnes touchées), cette tueuse silencieuse reste pourtant mal connue. En cause : des symptômes peu spécifiques et très variables, souvent responsables d'un diagnostic trop tardif. C'est bien dommage, car l'hémochromatose est très facile à dépister et il existe un traitement efficace !

Rédigé par un docteur en médecine dans un style clair, sans jargon

scientifique, ce livre pratique comble un vide et répond aux différentes questions que tout patient se pose sur les causes de la maladie, ses symptômes, le dépistage, les traitements adaptés, le rôle de l'alimentation, etc.

Dans une approche concrète, il explique également comment décrypter les résultats des examens sanguins, et propose un carnet de suivi des consultations et des prélèvements.

Riche en conseils et en témoignages, cet ouvrage indispensable vous donne les clés pour comprendre l'hémochromatose et la prendre en charge pour mieux la vivre au quotidien.

Médecin généraliste, le **docteur Michel Lenois** a fait ses études à la faculté de médecine de Rennes. C'est là, dans le service de médecine interne dirigé par le professeur Bourel, qu'il a commencé à s'intéresser à l'hémochromatose. Il a ensuite exercé à Orléans, puis à Rolleville, petit village de Haute-Normandie. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages destinés à mieux faire connaître la médecine.



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

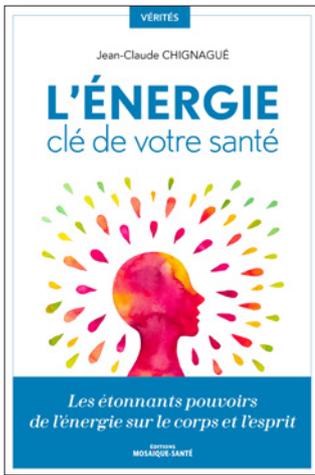
Dr Éric SOLYOM  
160 pages  
15 x 22,5 cm  
9782849392690  
Reliure : broché  
Code : MAS140  
**17,90 €**

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 ».

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 : *Témoin de la faillite du système de santé*, aux éditions L'Harmattan.



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

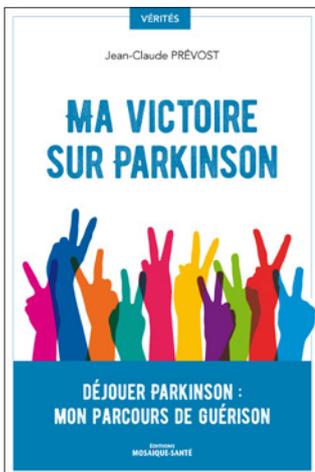
Jean-Claude CHIGNAGUÉ  
256 pages  
15 x 22,5 cm  
9782849392089  
Collection : Vérités  
Façonnage : broché  
Parution le 12/01/2022  
**20 €**  
Code : MEC 128

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'incubabilité 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 au

jourd'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*.

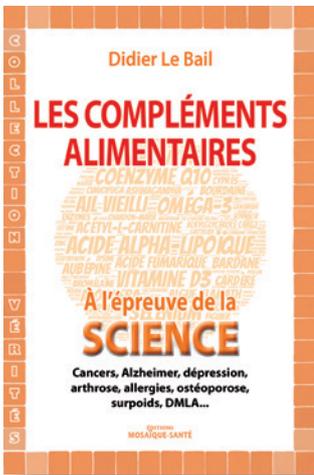
Nombreux sont celles et ceux qui considèrent qu'il est temps de réagir et qui souhaitent reprendre en main leur alimentation en étant soutenus dans leurs

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 Nutritérapie. Il est également l'auteur Des compléments alimentaires qui guérissent, dans la collection *Les livres qui guérissent*.

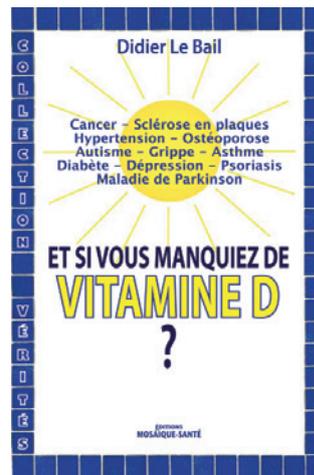
**La complémentation : des remèdes efficaces et moins toxiques !**

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 !

Nutriment 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 €



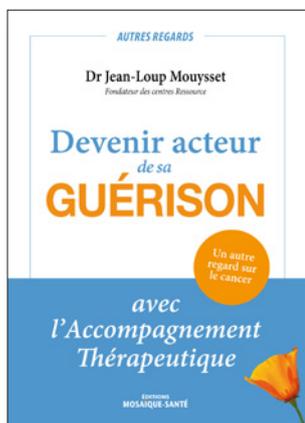
Crises de tétanie, attaques de panique, malaise vagal, angoisses... la spasmophilie, qui concerne environ 20 % de la population des pays occidentalisés, reste un concept mal défini par la médecine officielle.

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.

# 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.

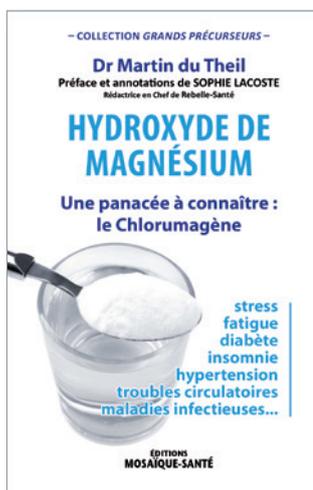
Les traitements anticancéreux traitent la maladie ; les soins de support atténuent ses conséquences et celles des traitements ; l'Accompagnement Thérapeutique prend soin de la personne. Une approche qui transforme les soins en donnant aux personnes touchées par le cancer la possibilité de devenir les 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

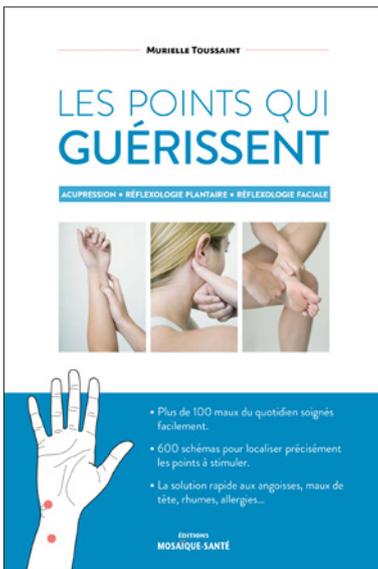
10 €



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*.

# 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.

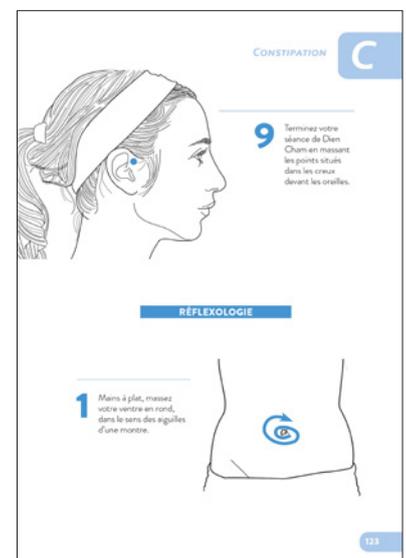
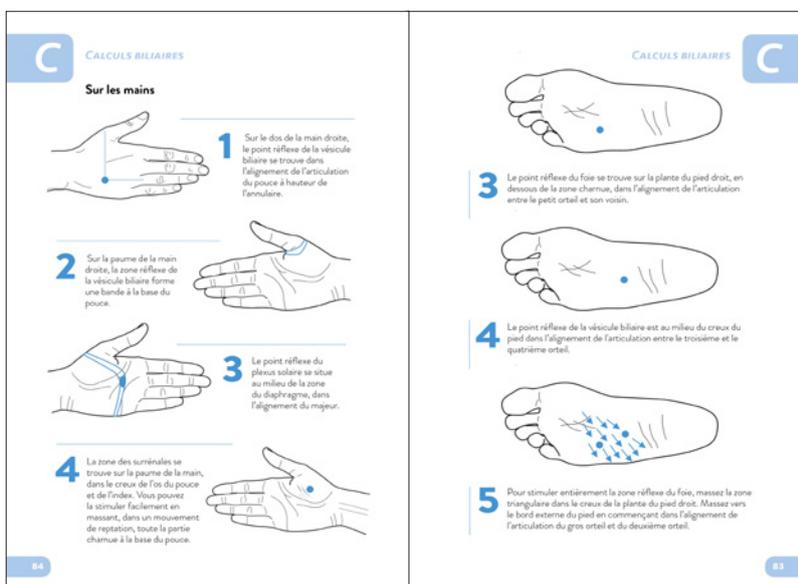
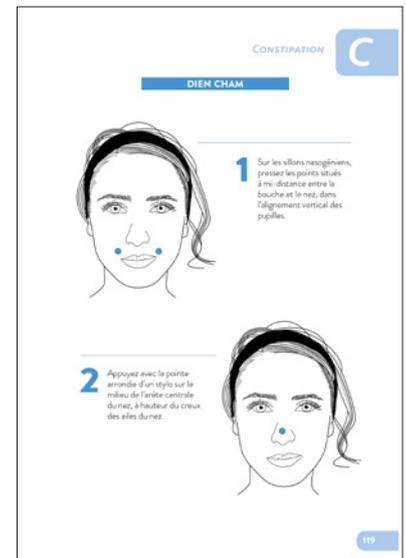
Classés par ordre alphabétique, la plupart des symptômes et des maladies trouvent ici leur solution grâce à ces méthodes dont l'efficacité est avérée. Pour les problèmes chroniques tels que la mauvaise circulation, les rhumatismes, la faiblesse

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'auteure 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 €



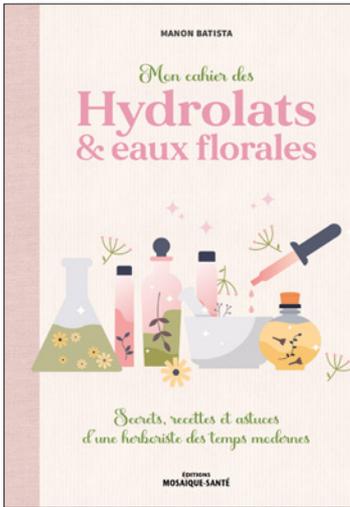
Les huiles essentielles font des merveilles en massages et automassages pour la santé, la beauté et le bien-être au quotidien.

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'auteure précise le type d'application, doux ou énergétique, 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'auteure de plusieurs ouvrages aux Éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier d'homéopathie* et *Mon cahier d'homéopathie personnalisée* dans la collection « Les cahiers ».

# 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 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 Apothicaire », 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 ! »

### Camomille romaine

*L'huile de toute la famille*

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

**Non toxique** | **Contre-indications globales** | **Famille** Astéracées | **Degré** France | **Organes cibles** Système digestif | **Administration** Tisane • • • • • | **Catégorie** • • • • • | **Adaptée** • • • • •

**DESCRIPTION**  
Liquide incolore, élastique et de saveur douce. Seuil amer, doux et mielé.

**UTILISATIONS**  
**Voie interne**  
• Spasmes, coliques, crampes, nervosité des intestins.  
• Digestion difficile, douleurs et spasmes intestinaux, maux d'estomac, migraine digestive.  
• Douleurs menstruelles, syndrome prémenstruel.  
**Voie externe**  
• Soins des peaux à problèmes (peau sèche, sensible, inflammée, rougeur, coup de soleil, après-soleil, psoriasis, allergies).  
• Système digestif : crampes, antispasmodique.  
• Système dermatologique : hydratant, apaisant.  
• Système général : tonifiant, anti-inflammatoire.  
• Système capillaire : favorise la repousse et éclaire les cheveux blancs.

**CONTRAINDICTIONS**  
• Stress, insomnies, anxiété, migraines liées au stress.  
• Fillette (insécurité) et enfant : possible irritant.

**Effet**  
• Erythème faveux, eczéma (surtout, personnes âgées).  
• Soins des cheveux (huile de cheveux, soins des cheveux blancs ou blancs).

### Eucalyptus globuleux

*L'indispensable des voies respiratoires*

L'hydrolat d'eucalyptus globuleux est très utile contre les maux d'air et pour l'entretien des voies et des respiratoires.

**Non toxique** | **Contre-indications globales** | **Famille** Myrtacées | **Degré** France | **Organes cibles** Pulmon | **Administration** Eau • • • • • | **Catégorie** • • • • • | **Adaptée** • • • • •

**DESCRIPTION**  
Liquide incolore à léger arôme et composé, doux frais, aromatique et légèrement astringent.

**UTILISATIONS**  
**Voie interne**  
• Système ORL : anti-infectieux, antipneumonique, anti-inflammatoire, décongestionnant, expectorant, mucolytique, asséchant.  
• Système cutané : cicatrisant, bactéricide, purifiant, adoucissant, antiprurigineux, tonique, séchant, rafraîchissant, antiparasitaire.  
• Système oculaire : antipneumonique, antiparasitaire.  
• Système immunitaire : stimulant immunitaire, anti-asthénique.  
**Voie externe**  
• Peaux atopiques, grasses et matures, dermatites atopiques.  
• Après-soleil.  
• Préparation des muscles (sport, compétition).  
**Voie adhésive**  
• Bronchite, rhume, refroidissement, rhino-pharyngite, asthme, encombrement bronchique, toux grasse.  
• Allergie parasitaire.  
• Assainissement de l'atmosphère intérieure.

**CONTRAINDICTIONS**  
**Voie interne**  
• Bronchite, asthme, grippe, rhinopharyngite, otite, pharyngite, asthme, toux grasse, asthénie.  
**Voie externe**  
• Stress, insomnies, anxiété.

## DÉCOUVRIR LES HYDROLATS

Qu'est-ce qu'un hydrolat ?

Il existe beaucoup de confusion concernant les hydrolats. Trop souvent, on peut lire ou entendre que ce sont « des huiles essentielles diluées dans de l'eau », ce qui est faux. Les hydrolats sont des produits naturels obtenus par la distillation à la vapeur d'eau et la séparation de l'huile essentielle lorsque celle-ci passe à l'état de vapeur. Les hydrolats sont donc des produits naturels obtenus par la distillation à la vapeur d'eau et la séparation de l'huile essentielle lorsque celle-ci passe à l'état de vapeur. Les hydrolats sont donc des produits naturels obtenus par la distillation à la vapeur d'eau et la séparation de l'huile essentielle lorsque celle-ci passe à l'état de vapeur.

**1. Formation de la vapeur d'eau par chauffage.** 2. Passage de la vapeur dans le cuve remplie de plantes. 3. Extraction des molécules aromatiques volatiles entraînée par la vapeur. 4. Le mélange gazeux contenant les molécules aromatiques est refroidi au travers de serpentins et se condense. 5. Le liquide obtenu se déverse dans le récipient où l'huile essentielle se sépare de l'hydrolat grâce à sa densité inférieure.

respectives. Ainsi, les huiles essentielles sont le résultat de la concentration des molécules liposolubles issues de la distillation, tandis que les hydrolats contiennent majoritairement des molécules hydrosolubles (avec une faible teneur en molécules essentielles). C'est pourquoi le terme « hydrolat » implique que leur goût et leur odeur ne sont pas dénaturés.

- **Accès de leur propriétés thérapeutiques** : les différences chimiques entre huiles essentielles et hydrolat d'un même botanique sont donc susceptibles de peser sur les propriétés thérapeutiques.
- **Accès de leur concentration en principes actifs** : l'hydrolat ne comporte qu'environ 0,5 % des molécules chimiques retrouvées dans l'huile essentielle. Le reste du produit est composé d'eau. Ces molécules sont donc présentes dans une teneur plus faible que dans l'huile essentielle.

L'hydrolat est donc plus précis, spécifique et plus doux que l'huile essentielle et correspond plus ou moins à une huile essentielle « diluée ». Il peut d'ailleurs être utilisé de manière identique à l'huile essentielle, qui renferme toute la subtilité de la plante ou à l'eau à travers une ligne action spécifique.

- **Une action mécanique** : celle de choc, d'hydratation, purifiant et anti-irritant.
- **Une action chimique** : charge aromatique, modifiable •••••
- **Une action informationnelle** : composés volatiles ou informationnels de végétal transportés lors de la distillation.

L'huile essentielle et l'hydrolat présentent donc des utilisations bien différentes, mais peuvent complémentaires dans le cadre d'un protocole global de soins aromatiques.

## SOULAGER LA FATIGUE MUSCULAIRE & ARTICULAIRE

### J'ai des courbatures

Caractéristiques musculaires

**HYDROLATS**

- Eau de rose
- Lavande
- Camomille romaine
- Eucalyptus globuleux
- Menthe poivrée
- Safran

**CONSEILS**

- **Prévention** : prendre l'huile de safran 15 minutes avant le premier exercice sportif.
- **Soins** : massage à l'huile de safran et à l'huile de lavande.
- **Soins** : massage à l'huile de safran et à l'huile de lavande.
- **Soins** : massage à l'huile de safran et à l'huile de lavande.
- **Soins** : massage à l'huile de safran et à l'huile de lavande.

## J'ai des douleurs articulaires

Arthrose | Arthrite | Polyarthrite | Rhumatisme | Douleur | Lumbago | Ostéoporose | Spondylite | Spondylarthrite

**HYDROLATS**

- Eau de rose
- Lavande
- Camomille romaine
- Eucalyptus globuleux
- Menthe poivrée
- Safran

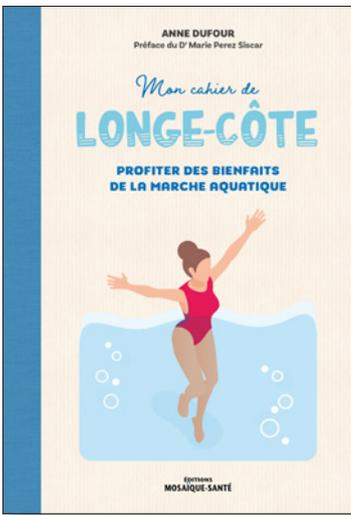
**CONSEILS**

- **Prévention** : prendre l'huile de safran 15 minutes avant le premier exercice sportif.
- **Soins** : massage à l'huile de safran et à l'huile de lavande.
- **Soins** : massage à l'huile de safran et à l'huile de lavande.
- **Soins** : massage à l'huile de safran et à l'huile de lavande.
- **Soins** : massage à l'huile de safran et à l'huile de lavande.

## FICHES PRATIQUES

### Tableau récapitulatif des hydrolats

Hydrolat	Plante	Propriétés	Indications	Contre-indications
Eau de rose	Rosa damascena	Anti-inflammatoire, antispasmodique, antiprurigineux, tonique, séchant, rafraîchissant, antiparasitaire.	Spasmes, coliques, crampes, nervosité des intestins.	Stress, insomnies, anxiété, migraines liées au stress.
Lavande	Lavandula angustifolia	Anti-inflammatoire, antispasmodique, antiprurigineux, tonique, séchant, rafraîchissant, antiparasitaire.	Spasmes, coliques, crampes, nervosité des intestins.	Stress, insomnies, anxiété, migraines liées au stress.
Camomille romaine	Matricaria inodora	Anti-inflammatoire, antispasmodique, antiprurigineux, tonique, séchant, rafraîchissant, antiparasitaire.	Spasmes, coliques, crampes, nervosité des intestins.	Stress, insomnies, anxiété, migraines liées au stress.
Eucalyptus globuleux	Eucalyptus globulus	Anti-inflammatoire, antispasmodique, antiprurigineux, tonique, séchant, rafraîchissant, antiparasitaire.	Spasmes, coliques, crampes, nervosité des intestins.	Stress, insomnies, anxiété, migraines liées au stress.
Menthe poivrée	Mentha piperita	Anti-inflammatoire, antispasmodique, antiprurigineux, tonique, séchant, rafraîchissant, antiparasitaire.	Spasmes, coliques, crampes, nervosité des intestins.	Stress, insomnies, anxiété, migraines liées au stress.
Safran	Carthamus tinctorius	Anti-inflammatoire, antispasmodique, antiprurigineux, tonique, séchant, rafraîchissant, antiparasitaire.	Spasmes, coliques, crampes, nervosité des intestins.	Stress, insomnies, anxiété, migraines liées au stress.



## ► Mon cahier de longe-côte

### Profiter des bienfaits de la marche aquatique

Anne Dufour  
Préface du Dr Marie  
Perez Siscar

64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849393086  
Code : MCLC  
9 €

Parution : 03/06/2025

**La longe-côte, ou marche aquatique, consiste à marcher avec de l'eau à hauteur de taille ou de poitrine, le plus souvent en bord de mer.**

**Simple, accessible à tous, gratuit, relaxant et naturel** : il n'a que des avantages ! On peut le pratiquer sans la moindre leçon et sans aucune capacité physique particulière, ce qui explique sans doute son succès, à tel point qu'il est aujourd'hui affilié à la Fédération française de la randonnée pédestre.

Activité physique douce (mais aux résultats impressionnants !), **le longe-côte fait travailler le corps en douceur pour renforcer les muscles et le cœur, favoriser la circulation sanguine, améliorer l'équilibre, l'endurance, etc.**

**Ce cahier vous propose une trentaine d'exercices avec différents niveaux de difficulté, pour pratiquer le longe-côte et profiter de ses bienfaits.** Pour chaque séance, des dessins pas à pas détaillent les mouvements à réaliser. Et pour tout savoir sur le sujet, vous trouverez les réponses à vos questions grâce à l'introduction très détaillée : faut-il un matériel spécifique ? Où peut-on pratiquer ? Combien de temps dure une séance ? Quelles différences avec la gym aquatique ?...

Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en nutrition et médecines douces. Pratiquant le longe-côte depuis de nombreuses années, elle est formée à la prévention en sport-santé et a suivi les formations certifiantes « Agir pour sa santé », délivrée par l'université de Liège (Belgique) et « L'océan au cœur de l'Humanité », de la fondation UVED (Université virtuelle environnement et développement durable). Elle signe notamment la rubrique « Le mouvement qui soigne » du magazine Rebelle-Santé, et est l'auteur de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé.

Préface Dr Marie Perez Siscar

Le Dr Marie Perez Siscar, est médecin spécialisée dans les soins thalasso et les bains de mer.

### LES PRINCIPAUX AVANTAGES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE & MENTALE

Donner une étude portant sur plus de 10 000 personnes (Donnelly *et al.*) a permis de constater que les personnes qui marchent régulièrement dans l'eau ont un risque plus faible de développer des maladies cardiovasculaires, des diabètes et des troubles mentaux. Cette marche aquatique permet également une meilleure récupération après un stress ou un choc. Elle fait écho à une autre étude, publiée en juin 2015, concernant des personnes âgées souffrant de troubles de la mémoire et associée à une meilleure santé.

Si vous souhaitez bien dormir, venir se rafraîchir en soirée est un excellent moyen de bien-être. La pression hydrostatique, les massages de l'eau, la marche sur le sable, l'hydrokinésithérapie, le soleil, les brises et les odeurs spécifiques du monde marin...

#### Le santé bleu

C'est une branche de médecine basée sur le bien-être et le concept de santé bleue (santé, bien-être, joie de vivre). Les recherches sur ce thème existent depuis des années, mais elles étaient dispersées. Depuis 2018, un mouvement s'est initié grâce aux synthèses d'études. Elles nous indiquent que vivre à proximité de l'eau et y pratiquer une activité physique comme le longe-côte, a de très nombreux avantages. Cela permet de mieux gérer le risque de diabète de type 2 et d'obésité, les maladies cardiovasculaires, les troubles mentaux, les douleurs chroniques, les problèmes de santé mentale, et encore la longévité.

Pour toutes les activités aquatiques incluses dans ce concept de santé bleue, le longe-côte est de loin la plus bénéfique. Les recherches le confirment et le prouvent pour vous. Dans certaines villes comme Biarritz, nous sommes allés en Argentine, des médecins prescrivent des « activités bleues » à leurs patients convalescents. Et des associations sportives « élaborent » des manuels pour le gouvernement dans le cas du Royaume-Uni – objet d'un partenariat de prévention de la santé dans les activités, comme indiqué sur « l'endurance bleue ». Tout un concept.

### EXERCICE 1

## LA BASE : MARCHER

#### MARCHE SIMPLE DANS L'EAU

**Difficulté**  
Rythme cool ● / Rythme plus rapide ●●●

**Accessoire pour plus de résultats**  
Raquette pour votre mobilité

Le longe-côte n'est autre qu'une marche aquatique. C'est une marche « normale », sauf qu'elle est dans l'eau avec de l'eau à hauteur de taille ou de poitrine, en bord de mer et en altitude. Le plus souvent, on marche à l'air libre, sans bras. Vous allez le voir de plus près avec une jambe tendue, l'autre en appui très stable pour lutter contre le courant. Votre corps se penchera de lui-même légèrement vers l'avant, lors appuyé sur l'eau, en position pour fendre les flots.

1. Lors des premières séances, concentrez-vous sur cet exercice de marche simple pour bien profiter des avantages. Plus tard, vous pourrez dériver de façon des séances de longe-côte créées (on marche normalement, mais on se propulse aussi) avec les mains nues ou avec des gants palmés, ou encore avec des palmés (à deux pages).

#### 1. Vérifier postures à éviter

- Éviter les mouvements de genou ou l'alignement des jambes (A) comme pour l'exercice spécial page 53.
- Faire des pas de côté, marcher en arrière... Ce sont des allures de base en longe-côte, afin de varier les mouvements et donc les muscles sollicités.
- Appuyer très vite plus ou moins longtemps, pour faire travailler le cœur et accélérer la perte de cellulite. Ça chauffe les cuisses, les hanches et le ventre !
- Plonger les mains dans l'eau pour le repos sur les côtés ou derrière vous (B) : cela fait travailler le haut du corps, un peu comme si vous marchiez avec le haut du corps, mais regardé avec le haut. L'inverse d'une séance !

### EXERCICE 2

## TRAVAIL COMPLET SPECIAL CARDIO

#### LE RUNNING AQUATIQUE

**Difficulté**  
Rythme cool ● / Rythme plus rapide ●●●

**Accessoire pour plus de résultats**  
Raquette

Si vous êtes les adeptes et amateurs de la marche, le regard est porté droit devant. C'est parti pour un travail de cardio, dans l'eau ! Courrez comme si vous étiez dans la forêt de Brocéliande sur l'île de la Grande-Bretagne ou dans les dunes de la Côte d'Azur.

**si vous débutez** → Alternez marche et course jusqu'à vous sentir plus à l'aise, puis partez pour un running de quelques minutes à 10-20 minutes. Ou, c'est tout à fait possible pour vous aussi, en vous entraînant à 12. C'est magique !

#### EXERCICE 3

## TRAVAIL COMPLET SPECIAL GAINAGE N°1

#### COMME SUR UN SIÈGE

**Difficulté**  
Rythme cool ● / Rythme plus rapide ●●●

**Accessoire pour plus de résultats**  
Banc palmé ou plouffettes

Mettez les jambes comme si vous étiez dans l'eau. Main tenant, faites de la brasser sur place avec les bras **haut** au-dessus des épaules et croisés.

**DEBUTANT** → 10 brasses / 10 secondes de pause / 10 brasses → Répéter 10 fois.  
**INTERMÉDIAIRE** → 20 brasses / 10 secondes de pause / 20 brasses → Répéter 10 fois.  
1. C'est plus facile vu parce que comment ?

### EXERCICE 23

## TAILLE FINE

#### AFFINER EN DOUCEUR

**Difficulté**  
Facile ●

**Accessoire pour plus de résultats**  
Aucun

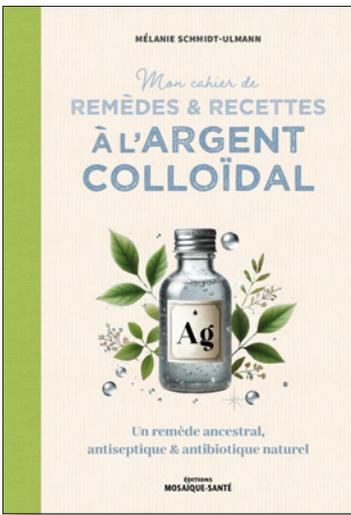
- Le genou sur le bassin, eau à hauteur de ventre, tendre les mains droit devant vous, poignées dans l'eau devant vous. Les poignées, les doigts dans l'eau, pas de la main à 10.
- En gardant les bras tendus, appuyez-vous à droite de vos pieds et mettez quelques secondes à l'avant de votre position de départ.
- Appuyez-vous maintenant à gauche de vos pieds, les bras toujours tendus. Garder la position quelques secondes, puis revenir au centre à chaque fois, aller-vous de votre bras en arrière.
- À faire une vingtaine de fois par côté.

### ETIQUETTE 1

## TAILLE & HANCHES ASSOUPLIES

#### POUR UNE MOBILITÉ ACCRUE

- Eau sous la poitrine, à genoux, ventre serré.
- Appuyez-vous à gauche de vos pieds et profitez du paysage pendant quelques secondes, droite avec votre main droite.
- Placez la corde gauche pour venir poser votre main gauche sur le côté droit de votre crâne, au niveau de votre oreille droite. Inclinez le tronc légèrement vers la droite, sans modifier la position du bassin ni de vos pieds. Répétez une série, en jouant une éponge moule très tendre sur vos hanches, qui ne se lâche pas facilement par les courants.
- Maintenez la position pendant une dizaine de secondes, avant de changer de côté.



## ► Mon cahier de remèdes & recettes à l'argent colloïdal Un remède ancestral, antiseptique & antibiotique naturel

Mélanie Schmidt-Ulmann

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849393093

Code : MCAC

9€

Parution : 03/06/2025

**Naturel et facile à utiliser, l'argent colloïdal a de multiples vertus (antibiotique, antiseptique, cicatrisant...) et des applications variées dans les domaines de la santé, de la beauté, pour la maison et même pour votre animal de compagnie.**

Problèmes de peau, maux de gorge, aphte douloureux, odeurs indésirables, eau à purifier, ustensiles à désinfecter... **On vous le garantit : l'argent colloïdal va devenir votre meilleur ami !**

Classés par indications de A à Z, ce cahier présente plus de 80 remèdes de santé, recettes de beauté et astuces pour la cuisine ou la maison, afin de profiter pleinement des bienfaits de l'argent colloïdal.

Pratique, chaque recette ou remède détaille les ingrédients nécessaires, les modes d'application, sans oublier la posologie et les conseils d'utilisation.

Un guide d'achat donne également toutes les informations sur les différentes préparations d'argent colloïdal, leurs emplois, où les trouver, comment les conserver, etc.

Mélanie Schmidt-Ulmann est thérapeute holistique et psychopraticienne. Spécialiste d'Hildegarde de Bingen et conseillère en fleurs de Bach agréée BFRP, elle a été l'une des premières doulas en France et la créatrice du concept de la Slow Parentalité®. Elle est l'auteure de nombreux livres de naturopathie et de parentalité, dont certains sont traduits en cinq langues. Elle anime également des formations et des conférences sur l'épanouissement personnel et parental, axé sur un mode de vie sain et naturel pour le bien-être de toute la famille. Retrouvez-la sur son site internet [www.melanie-schmidt-ulmann.com](http://www.melanie-schmidt-ulmann.com).

### DÉCOUVRIR L'ARGENT COLLOÏDAL

**QUELLES SONT SES VERTUS ?**  
L'argent colloïdal est une solution aqueuse contenant des ions positifs (un oligoélément) et des nanoparticules d'argent en suspension dans de l'eau ultra-pure. C'est un remède ancestral aux nombreuses vertus : antibactérien, antifongique, antiparasitaire, antipneumonique, antitumorale, anti-inflammatoire, apaisant, cicatrisant, hydratant et purifiant. C'est un excellent antibiotique naturel et aussi un véritable booster d'énergie !

La fabrication obtient par électrolyse à froid deux électrodes d'argent pur à 99,99 % plongées dans de l'eau ultra-pure. Un courant électrique est ensuite envoyé dans les électrodes pour reproduire la dissolution naturelle de l'argent dans l'eau. Les ions d'argent sont alors libérés et ont une charge électrique positive (+). En même temps, l'électrode négative (-) libère un courant électrique négatif (-). En même temps, l'électrode négative (-) libère un courant électrique négatif (-). En même temps, l'électrode négative (-) libère un courant électrique négatif (-).

Il faut donc chercher une solution « électro-colloïdale », autrement dit toujours fabriquer par électrolyse, et la plus saine possible pour une utilisation la plus optimale et la plus sûre. Indispensable à 100 %, assemblable. Elle doit aussi être innocue et transmissible. Voilà la solution d'argent colloïdal que vous devez vous procurer !

**SON AVOIR**  
L'usage moderne du terme « argent colloïdal » peut facilement vous induire en erreur. En effet, à l'origine, les colloïdes - mot construit à partir de grec kolloïdes, qui signifie « coller » - désignent leur nom d'origine biologique Thomas Graham (1805-1869) désignant un mélange liquide composé de minuscules particules, suffisamment petites pour ne pas se déposer au fond du contenant, mais trop grandes pour être vues à l'œil nu. Sachiez-vous que le lait, par exemple, est un colloïde de graisses et de protéines contenus dans l'eau ?

### CÔTÉ SANTÉ

**J'ai un abcès**  
Prendre l'argent colloïdal à 10 ppm sur la zone à traiter plusieurs fois par jour jusqu'à guérison.

**EN CAS DE BOUCHE**  
Effectuer un bain de bouche 2 à 3 fois par jour avec de l'argent colloïdal à 10 ppm jusqu'à disparition du problème. Sachez qu'il existe un bain de bouche tout prêt à base d'argent colloïdal, de zinc et de menthe poivrée pour une sensation de fraîcheur.

**EN CAS D'ENTRÉE AVEC UNE SOLUTION LIQUIDE**  
Le complexe est à prendre en traitement de fond : 1 dose, 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant les périodes sensibles.

**POUR LE COMPLEXE COMBI-OR-ABENT**  
Le complexe est à prendre en traitement de fond : 1 dose, 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant les périodes sensibles.

**POUR LES NÉVROSES PHOSPHORÉES**  
Prendre une compresses de verveine pour profiter de ses bienfaits cicatrisants et apaisants. Commencez par préparer une infusion de verveine avec une poignée de plantes séchées, soit environ 10 g pour 1 tasse d'eau tiède. Laissez infuser pendant 10 minutes, puis filtrez. Imbibez un coton lavable de l'infusion et posez-le sur la zone concernée. Répétez 2 à 3 fois par jour.

**POUR LES PNEUMONIES PNEUMONIALES**  
C'est le signe d'une culture infectieuse, car vous n'avez pas maîtrisé vos sentiments. Quand elle est trop forte et non exprimée, il peut se former un abcès qui reflète ce trip-tap. La fonction de l'inducteur ou le travail fatigué, vous trouverez le signet de cette culture à tout temps de faire le message dans vos pensées !

**J'ai de l'acidité gastrique, des brûlures d'estomac, un reflux gastro-œsophagien**  
Prendre des bananes du ginkgo ! Cette étude récente favorise la digestion et le transit intestinal. Elle est préconisée pour traiter les troubles gastro-intestinaux comme les acidités gastriques. À utiliser sous forme fraîche, à râper sur vos plats, ou encore en poudre sèche.

### J'ai de l'acné

**EN CAS D'ENTRÉE AVEC UNE SOLUTION LIQUIDE**  
Pubescence de l'argent colloïdal à 10 ppm directement sur le peau (propriétés antibactériennes et antimicrobiennes) pour apaiser, nettoyer et purifier l'épiderme.

**POUR LE COMPLEXE COMBI-OR-ABENT**  
En traitement de fond : 1 dose, 3 fois par semaine, ou tous les jours en cas d'acné forte.

**POUR LES NÉVROSES PHOSPHORÉES**  
Faites un sauna facial à la lavande ! Portez un bol d'eau à ébullition et faites-y bouillir une poignée de fleurs de lavande séchées pendant 1 minute. Laissez infuser hors du feu pendant 5 minutes, puis placez votre tête recouverte d'une serviette au-dessus de la vapeur et respirez ainsi 10 minutes. À faire 2 fois par semaine. Vous pouvez aussi respirer avec des fleurs de camomille.

**COMPLICATION PERSONNELLE**  
Le réfectif de soi, à la confiance en vous et votre rapport aux autres. Adolescents, vous ne vous aimez pas assez, vous n'avez pas confiance en vous et vous avez du mal à accepter votre individualité. C'est l'image du bouleversement intérieur, du saut que vous vous faites pour plaire aux autres. Acceptez-vous, ainsi que les changements, les moments de peur et de transformations, pour vous aimer véritablement.

### J'ai des ampoules

**EN CAS D'ENTRÉE AVEC UNE SOLUTION LIQUIDE**  
Ne laissez jamais au-dessus de la tête et évitez d'appliquer une compresses indolore d'argent colloïdal, ou bien le gel ou encore le spray afin de prévenir l'infection et accélérer la cicatrisation. À répéter 2 à 3 fois par jour.

**POUR LE COMPLEXE COMBI-OR-ABENT**  
Appliquez un gel d'aloé vera pur et bio sur les ampoules pour favoriser la cicatrisation, notamment vers ou vous souhaitez aller quand l'ampoule est très irritée par quelque chose.

**COMPLICATION PERSONNELLE**  
Cette friction, telle une brûlure, peut exprimer que vous êtes très en contact avec, notamment vers ou vous souhaitez aller quand l'ampoule est très irritée par quelque chose.

### J'ai une angine

**EN CAS D'ENTRÉE AVEC UNE SOLUTION LIQUIDE**  
Prenez à jeun votre remède à base de l'argent colloïdal en spray nasal au moins 5 fois par jour pour profiter des vertus antimicrobiennes et purifiantes sur la sphère ORL.

**EN CAS DE BOUCHE**  
Faites des gargaries à l'argent colloïdal à 10 ppm, jusqu'à 5 fois par jour.

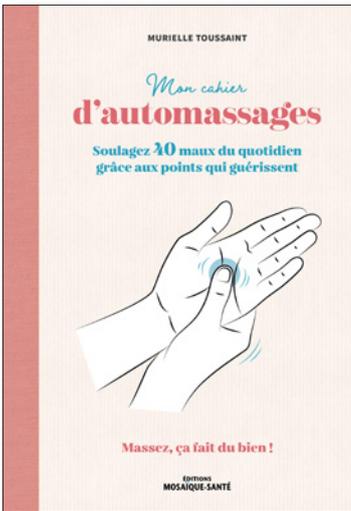
### CÔTÉ BEAUTÉ

**POUR LES PNEUMONIES PNEUMONIALES**  
Dans le commerce, il existe une eau vive purifiée à l'argent colloïdal, qui simplifie en pulvérisation ou bien en tampon sur du coton. À utiliser 1 à 2 fois par jour. Laisser sécher.

**POUR LES PNEUMONIES PNEUMONIALES**  
Mélangez 1 cuillère à soupe d'argent colloïdal à 10 ou 15 ppm à 1 cuillère à soupe d'huile rose ou blanche pour faire un masque facial. Laissez poser pendant 15 minutes maximum, puis rincez délicatement.

**POUR LES PNEUMONIES PNEUMONIALES**  
Mélangez 2 cuillères à soupe d'argent colloïdal à 10 ou 15 ppm dans un bol d'eau chaude. Prenez la tête recouverte d'une serviette au-dessus de la vapeur et respirez ainsi 10 minutes.

**POUR LES PNEUMONIES PNEUMONIALES**  
Centre des cheveux cassants et ternes, et pour des cheveux sains et fortifiés, appliquez une capsule à l'argent colloïdal en spray dans le commerce, qui contient de la choline, du calcium, du zinc et du zinc. À utiliser 1 à 2 fois par jour en friction pour bien imprégner et masser le cuir chevelu. Aucun besoin de rinçage.



## ► Mon cahier d'automassages Soulagez 40 maux du quotidien grâce aux points qui guérissent

Murielle Toussaint

96 pages

16,5 x 24 cm

9782849392997

Code : MCAM

10 €

Parution : 13/02/2025



Naturopathe de formation et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, **Murielle Toussaint** est l'auteurice 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*.

Massez, ça fait du bien !

L'automassage est une pratique douce et ancestrale qui consiste à se masser soi-même afin de soulager les petits maux du quotidien et favoriser la détente. Simple et efficace, il est adapté à tous et ne nécessite aucun matériel spécifique : vous n'avez besoin que de vos mains pour stimuler les zones réflexes et les points d'énergie ! Autre avantage, vous pouvez le réaliser n'importe où et n'importe quand (sur votre canapé, dans le bus, dans une file d'attente...), selon le temps dont vous disposez.

Ce guide clair et pratique vous propose :

- 40 protocoles pour soulager vos maux physiques et émotionnels : stress, déprime, torticolis, toux, règles douloureuses, bronchite, eczéma, hoquet, migraine...
- Un dessin pour chaque automassage, indiquant précisément les zones ou les points à stimuler.
- Une explication détaillée des gestes de massage à effectuer, pour un résultat rapide et bénéfique.
- Un classement par ordre alphabétique des affections, pour trouver en un clin d'œil l'automassage adéquat.

### J'ai une angine J'ai mal à la gorge

L'angine est une inflammation très douloureuse des amygdales. La gorge est rouge et boursiflée, et déglutir est très douloureux. Ces symptômes sont parfois accompagnés de fièvre et de maux de tête. Dans le cas de l'angine blanche, la gorge est recouverte d'un mucus blanc. Les amygdales peuvent être violettes (en plus fréquentes) ou bactériennes.

**SÉANCE N°1 - ACUPRESSION**

- Appuyez sur le côté du cou, à 1 cm environ de l'angle de la mâchoire.
- Prenez l'angle externe de l'ongle du pouce, du côté de l'index.
- Prenez le dos de la main, dans l'angle de flexion entre le pouce et l'index.
- Appuyez en douceur et vers le bas sur le point d'acupression sous la gorge.
- Prenez la partie externe du pouce, sur la partie de la main, entre les deux articulations.
- Prenez l'angle de l'ongle du 2<sup>e</sup> doigt du côté du gros orteil.

**SÉANCE N°2 - RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

Prenez le dos du gros orteil, à la base de l'ongle, ainsi que les côtés.

### J'ai des insomnies

Pour retrouver un sommeil réparateur, intégrez l'acupression dans votre rituel du soir. Elle convient à tous, y compris les enfants et les personnes âgées.

**SÉANCE N°1 - ACUPRESSION**

- Commencez par appuyer sur le point situé dans le pli du poignet, dans l'alignement de l'articulation, sur le côté extérieur du tendon, dans le creux de la flexion.
- Pour vous détendre et valoir les insomnies, prenez le point situé à 2 centimètres de doigt au-dessous de la plume du poignet, sur la face interne de l'os de l'annulaire, entre les deux tendons centraux.
- Pour venir à bout des troubles du sommeil en général, massez le point situé entre les orteils.
- Stimulez également le point à l'ongle du 2<sup>e</sup> doigt de pied.
- Sur le côté interne du pied, massez la base du gros orteil, au niveau de l'articulation de la flexion.

### Je suis ménopausée

La ménopause peut entraîner une perte d'équilibre et de perturbations tant physiques que psychologiques. Une partie de la fonction ovarienne. Les automassages permettent de lutter contre ces désagréments pour mieux vivre cette période de changement.

**SÉANCE N°1 - ACUPRESSION**

- Prenez le point situé dans le creux de la plante du pied, au premier tiers du pied en partant du talon des orteils.
- Prenez le point situé à l'intérieur de la jambe, à 2 centimètres de doigt au-dessous de la malléole interne, entre le creux des os du tibia.
- Appuyez sur le dos du pied dans la partie de la jambe, à 2 centimètres de doigt au-dessous de la malléole interne, entre le creux des os du tibia.

**BOVA SAVOIR**  
La marche est également une bonne manière de stimuler ce point. Essayez de marcher 20 minutes par jour minimum.

**Migraine nettement localisée d'un côté de la tête**  
Prenez le creux de la paume du gros orteil, ainsi que sa face externe correspondante aux zones réflexes de la tête, du cou et des vertèbres.

**Céphalées frontales**  
Prenez le gros orteil, juste en dessous de l'ongle, zone réflexe du visage.

**Migraines digestives**  
Prenez la partie des pieds dans le creux du pied. C'est dans cette zone que se trouvent toutes les zones réflexes du système digestif : foie, vésicule biliaire, estomac, pancréas, intestins.

### J'ai mal à la tête

Pour soulager la douleur, de même qu'une prévention, l'acupression et la réflexologie constituent une aide très efficace et une aide naturelle. En cas de crise, les points doivent être massés jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

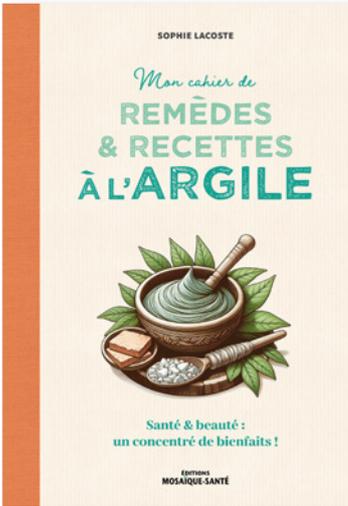
**SÉANCE N°1 - ACUPRESSION**

**Migraine nettement localisée d'un côté de la tête**

- Prenez le point du crâne situé à 2 centimètres de doigt au-dessous de la tempe. Ce point est légèrement sensible au toucher.
- Prenez le creux de la tempe en massant légèrement.
- Prenez le point à la hauteur des oreilles, de part et d'autre de la nuque, où vous sentez un crâne.

**SÉANCE N°4 - RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE**  
**Rétention d'eau, œdème**

- Prenez le dos de vos mains, au niveau de la bande juste avant le poignet.
- Prenez la partie centrale du dos de la main.
- Prenez le point à la zone située sous l'index, le majeur et l'annulaire.
- Pour un effet de drainage du système lymphatique régulier, massez le creux entre les doigts.



## ► Mon cahier de remèdes & recettes à l'argile

### Santé & beauté : un concentré de bienfaits !

Sophie Lacoste  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849393000  
Reliure : broché  
Code : MCAR  
9 €  
Parution : 13/02/2025



Naturelle, facile à utiliser et bon marché, l'argile est une terre aux multiples vertus (antimicrobienne, anti-inflammatoire, cicatrisante...) et aux applications variées dans les domaines de la santé et de la beauté.

Cataplasme anticourbatures, gommage « spécial peau sèche », soin pour cheveux brillants, poudre miracle en cas d'odeurs indésirables... On vous le garantit : l'argile va devenir votre meilleure amie !

Classés par indications de A à Z, vous trouverez dans ce cahier plus de 150 remèdes de santé et recettes de beauté pour profiter des bienfaits de l'argile.

Résolument pratique, chaque recette détaille la liste précise des ingrédients, la réalisation étape par étape, sans oublier les conseils d'utilisation.

Un guide d'achat donne également toutes les informations sur les types d'argile, leurs emplois, les différentes formes (concassée, poudre, pâte, gélules...), comment préparer cataplasme, compresse, masque, eau ou lait d'argile, etc.

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* ou encore *Plantes sauvages médicinales* aux éditions Mosaïque-Santé.

### LES POUVOIRS DE L'ARGILE

L'argile est un minéral naturel très polyvalent. Qu'il s'agisse de soulager une tendinite, nettoyer une plaie, combattre une gastro ou bien retrouver un teint éclatant, cette terre aux multiples propriétés n'a pas fini de nous étonner.

**Antibactérien, ou autochimiotique ?**  
Toutes les argiles ont en commun des propriétés antibactériennes et autochimiotiques plus ou moins fortes qui dépendent de leur structure cristalline et de leur teneur en sels actifs.

- L'argile à fort pouvoir absorbant agit comme un bouclier en agrippant ses molécules au grès de la peau. Cette action ne change pas la structure de la peau, elle permet d'éliminer les microbes nocifs. Elle se nettoie au fur et à mesure.
- L'argile à fort pouvoir absorbant agit à la surface de la peau, elle agit comme un bouclier et agit comme un bouclier en agrippant ses molécules au grès de la peau. Cette action ne change pas la structure de la peau, elle permet d'éliminer les microbes nocifs. Elle se nettoie au fur et à mesure.

**Un usage interne :**

- Absorber les toxines et les gaz ; empêcher la prolifération des microorganismes pathogènes.
- Réguler les infections intestinales, mycoses vaginales, urinaires...
- Lutte contre la diarrhée.

**Un usage externe :**

- Assainir les infections intestinales, urinaires...
- Détendre les tensions et évacuer le sang.
- Remplacer le corps lacté, le calcium...
- Réguler le métabolisme, stimuler les organes efficients et réguler la fonction circulatoire.
- Absorber les toxines et les gaz ; empêcher la prolifération des microorganismes pathogènes.
- Réguler les infections intestinales, mycoses vaginales, urinaires...
- Lutte contre la diarrhée.

### DE SANTÉ À L'ARGILE

L'argile est utilisée depuis la préhistoire et sous toutes les latitudes. En Occident, avec la révolution industrielle et l'arrivée des médicaments chimiques, elle a été longtemps mise de côté. C'est le Dr Vahnet qui, dans les années 1960, lui a redonné ses lettres de noblesse. Il avait en effet remarqué que les paysans « soignant » leur avec de l'argile avant de la boire. Elle fait aujourd'hui un retour remarqué dans le traitement des maladies chroniques et des thérapies alternatives, grâce à ses multiples vertus (antimicrobienne, anti-inflammatoire, cicatrisante, reminéralisante, antalgique, etc.). Petits gestes ou grandes prises de conscience, c'est vous le garant : l'argile va devenir votre meilleure amie !

### ACNÉ

**Pourquoi ça marche ?**  
L'argile absorbe les toxines, les impuretés et le pus, élimine les bactéries et favorise la cicatrisation.

**Quelle argile utiliser ?**  
Préférez l'argile verte (occidentale) et pour les peaux sensibles, l'argile blanche kaolin. Utilisez toujours une argile verte, pour ne pas aggraver l'acné.

**Soin de base**  
Tous les jours, faites un masque d'argile verte ou blanche qui vous convient sur votre visage pendant 15 minutes. Il suffit de 3 gouttes d'huile essentielle de safran ou de 3 gouttes d'huile essentielle de safran ou de 3 gouttes d'huile essentielle de safran ou de 3 gouttes d'huile essentielle de safran.

**Un soin de base**  
Dépensez une goutte par jour d'huile essentielle de safran ou de 3 gouttes d'huile essentielle de safran ou de 3 gouttes d'huile essentielle de safran.

### DE BEAUTÉ À L'ARGILE

Naturelle et peu coûteuse, l'argile permet de réaliser de nombreuses recettes de beauté. Blanche, rouge ou verte, elle est excellente pour la peau, particulièrement contre le teint terne, les pores dilatés, les irritations et les rougeurs. Grâce à son pouvoir absorbant, elle élimine également les graisses, principales causes de salissures du visage. Certaines, comme le goudron, contiennent même une substance naturelle qui agit comme un moussant quand on la mélange avec de l'eau. L'argile peut aussi être utilisée en masque pour les cheveux secs. En bain, en soins pour les mains et les pieds, en lotion magique ou en masque... l'argile a plus d'un tour dans son sac !

### SIX CONSEILS AVANT DE COMMENCER

- Pour les produits destinés aux soins de visage, utilisez de préférence une argile blanche ou verte.
- Réglez les bords et les cheveux malaxés avec précaution et ne les laissez pas plus de 7 jours, car ils y ont une action conservatrice.
- Avant d'appliquer un masque sur la peau, humidifiez votre visage pour qu'il ne sèche pas trop rapidement.
- Le masque ne doit jamais sécher sur votre peau, au risque de la deshydrater ! C'est que la peau sèche, rincez le masque. Si vous souhaitez le conserver plus longtemps, vaporisez régulièrement sur votre visage de l'eau ou mieux, un hydrolat adapté à votre type de peau à l'aide d'un atomiseur.
- Les temps de pose indiqués dans les recettes sont des indications moyennes. En fonction de la texture de votre peau et de sa réaction, vous déterminerez la durée idéale. Évitez toutefois de dépasser 15 minutes.
- Pour nettoyer un masque ou un gommage, retirez le plus gros de la pâte avec un mouchoir en papier et terminez avec des cotonnets imbibés d'eau tiède, éponge douce, flanelle ou d'une lotion. N'utilisez pas d'hydratant après votre soin.

**PRÉPARER SA PEAU**  
Pour que les soins que vous apportez à votre peau se profitent pleinement, il faut qu'elle soit bien hydratée. Le gommage à la argile aide à éliminer les cellules mortes et les impuretés qui obstruent les pores, laissant le soin et le produit pénétrer plus facilement. Utilisez votre hydratant ou votre soin après le soin.

### ARTICULATIONS (MAL AUX), RHUMATISMES & TENDINITE

**Pourquoi ça marche ?**  
L'argile calme l'inflammation et absorbe les poisons. Elle est utilisée depuis la préhistoire et sous toutes les latitudes.

**Quelle argile utiliser ?**  
Utilisez de préférence de la montmorillonite verte sur une articulation ou un rhumatisme chronique. Utilisez de préférence de la montmorillonite verte sur une articulation ou un rhumatisme chronique.

**Cure de lait d'argile**  
Le matin à jeun, buvez 1 verre de lait d'argile (voir page 10) à l'aide d'un verre. 7 à 10 jours.

**Cataplasme argile & miel**  
Appliquez un cataplasme d'argile verte sur l'articulation affectée pendant 15 minutes.

**Cataplasme anti-inflammatoire**  
Appliquez un cataplasme d'argile verte sur la zone douloureuse 2 heures à 3 fois par jour.

### ASTHME

**Cataplasme décongestionnant**  
Pour soulager les crises d'asthme, appliquez un cataplasme d'argile verte sur la poitrine pendant 15 minutes.

### BRONCHITE

**Cataplasme « stop inflammation »**  
Soulagez les crises d'asthme, appliquez un cataplasme d'argile verte sur la poitrine pendant 15 minutes.

### BOSSUE

**Cataplasme anti-douleur**  
Appliquez un cataplasme d'argile verte sur la bosse pendant 15 minutes.

### BALLONNEMENTS

**Cure de lait d'argile**  
Faites une cure de lait d'argile blanche kaolin pendant 10 jours.





► **Mon cahier pour lire les lignes de la main**  
**Initiez-vous à l'art de la chiromancie & découvrez ce que vos mains révèlent**

Anne-Rose Denet

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849392942

Reliure : broché

Code : MCLM

9 €

Parution : 18/09/2024



« Montre-moi tes mains et je te dirai qui tu es » : pratiquée en Inde depuis plus de 5 000 ans, la chiromancie analyse les lignes et les signes de la main. Ludique, rapide et efficace, elle permet de mieux se connaître, de prendre conscience de ses talents, de ses potentiels, et de développer son pouvoir intérieur, afin d'être acteur de sa vie et d'accomplir sa destinée.

Guide pratique très complet, ce cahier vous accompagne pas à pas dans vos premières séances de chiromancie. Grâce aux nombreuses illustrations et aux explications très claires, vous maîtriserez facilement les notions essentielles pour une lecture dans les règles de l'art : la morphologie de la main, l'importance des doigts et des ongles, reconnaître les différentes lignes de la main, repérer les signes de sagesse et d'obstruction...

Vous apprendrez ensuite à réaliser une lecture pour vous ou pour les autres, mais aussi à évaluer votre niveau de vitalité et de stress, à révéler vos talents et vos potentiels, à explorer l'amour et les compatibilités amoureuses, et bien d'autres choses encore !

Anne-Rose Denet a travaillé pendant vingt ans en recherche et développement pharmaceutique, au sein d'entreprises internationales. Suite à un burn-out qui déclenche une profonde remise en question, elle décide de se former à la chiromancie au sein du Collège védique Birla, au Canada. Aujourd'hui, elle accompagne et forme les personnes en quête de sens grâce à cet art millénaire, sur son site « [montremoitesmains.com](http://montremoitesmains.com) ».

**MAÎTRISER LES BASES**

### LA MORPHOLOGIE DE LA MAIN

Étudier la morphologie de la main est la première étape dans la lecture. Elle ne indique les tendances générales, qui sont affines avec les lignes et les signes.

Il y a les lignes de la main, c'est-à-dire les lignes qui se dessinent sur la paume et les doigts et apprennent la lecture locale. Nous avons besoin d'une carte pour repérer les différentes zones et de quelques termes propres à la chiromancie pour nous familiariser avec les lignes et les signes.

Une fois que vous serez capable d'identifier les zones et les lignes, vous serez prêt à vous lancer dans votre lecture. Commencez par le tracé de la ligne de vie, chaque chapitre du cahier, et sans vous en rendre compte, vous commencerez votre première analyse chiromancie facilement et naturellement. La source à suivre sera détaillée au chapitre « Réalisez votre propre lecture », page 50.

**À RETENIR !**  
 La lecture effective repose de général à particulier : doigts, zones, lignes et signes. Les lignes et les signes sont analysés à partir du cadre donné par la morphologie générale de la main.

### LA LIGNE DE VIE

Entourer votre poignet, la ligne de vie est tracée à votre énergie. Elle vous renseigne sur votre bien-être physique, votre joie de vivre et l'harmonie dans votre vie. De façon plus générale, elle reflète votre mode de vie et votre qualité de vie. Reprenez votre ligne de vie, puis observez-la et portez attention à sa longueur, sa courbure et sa régularité.

**CONSEILS**

- **Stabilité**, la ligne de vie diminue entre le poignet et l'index et se termine à la plume du poignet.
- **Une longue ligne de vie** est un signe très positif, car elle représente la capacité de votre corps à se recharger en énergie. Vous pouvez avoir une excellente stabilité et vous êtes toujours partant pour vous lancer dans de nouvelles activités ou relever des défis.
- **Une ligne de vie courte** peut indiquer des périodes d'énergie ou d'obstruction. Elle peut aussi refléter un manque de racines. Elle est plus fréquente chez les personnes qui déménagent souvent ou qui ont changé de pays.

**À RETENIR !**

- **Stabilité**, la ligne de vie est régulière, sans toute sa longueur, indiquant la constance de votre stabilité.
- **La présence de lignes d'interférence, de cassures ou de signes d'obstruction** indique des périodes d'énergie ponctuelles.
- **Une fourche à la fin de votre ligne de vie, près du poignet**, indique votre ouverture sur le monde et le désir d'une nouvelle relation à l'étranger.

**AMÉLIORER VOTRE LIGNE DE VIE**

- Faites quelques minutes de méditation chaque jour.
- Pratiquez de l'exercice physique de façon régulière.
- Consommez du temps à des activités qui vous nourrissent.

### ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE VITALITÉ & DE STRESS

Comment vous sentez-vous actuellement ? Êtes-vous en forme, plein de joie de vivre et prêt à relever de nouveaux défis ? Ou plutôt fatigué, stressé ou les bras décrochés ? C'est le bon moment pour tester votre vitalité et votre niveau de stress !

En examinant les points ci-dessous, vous aurez une idée précise de la situation :

**LES POINTS VITALITÉ**

- **Stabilité**, il est bien développé, ferme et bombé.
- **Index**, renforcez-le en faisant de petites méditations votre index dans le creux de votre index et appuyez-le quand vous retirez votre doigt, ou si lui fait quelques secondes avant de rejoindre sa forme initiale. Plus votre index de votre index est comme un triangle, meilleure est votre vitalité !
- **Si votre mont de Venus est bien bombé**, vous avez un enthousiasme contagieux.
- **Dans le cas contraire**, vous pouvez recourir à la technique envers la vie, vous vous faites un massage de tout.

**LES POINTS STRESS**

- Il indique votre niveau d'énergie physique.
- **Stabilité**, il est bien développé et ferme.
- **Votre mont de Mars** est-il bien rempli ? Si oui, vous possédez une bonne réserve d'énergie pour mener à bien vos projets et gérer le quotidien.
- **Dans le cas contraire**, votre mont de Mars est-il creux, vous avez trop dépensé votre énergie. Vous avez besoin de retrouver votre capital énergétique.
- **Le mont de Mars** est-il bien bombé, qui fait comme un triangle, il est plus un signe positif. Cela reflète une accumulation de frustrations et de colère.

### EXPLORER L'AMOUR

Que signifie votre mont de Mars dans le domaine sentimental ? Quels sont ses éléments à examiner pour en savoir plus sur votre façon d'aimer et celle de votre partenaire ? Comment savoir si vous êtes compatibles ? C'est ce que nous allons découvrir !

L'amour est un domaine fréquemment abordé lors d'une lecture des lignes de la main. Chaque partie de la main se voit associer votre amour et vos relations, vous permettant de définir votre « profil » amoureux.

**L'AMOUR DANS LES MONTS DE LA MAIN**

Le développement harmonieux de chaque mont, sa constance et la présence de signes de sagesse sont des facteurs favorables à votre équilibre amoureux et à de bonnes relations. Un mont équilibré est généralement associé à une stabilité sentimentale. Conseil : prenez régulièrement les monts que vous souhaitez développer et équilibrer.

**LE MONT DE VENUS**

Le mont de Venus est votre réservoir de vitalité, mais également celui de votre amour. Un mont de Venus développé et harmonieux est un bon point de départ si vous souhaitez plus d'amour dans votre vie. C'est Venus qui vous pousse à entrer en relation avec les autres et à créer une relation avec un partenaire. De plus, Venus vous rend charmeur !

**LES MONTS DE MARS**

Les monts de Mars indiquent l'énergie nécessaire pour établir et entretenir une relation. Ils vous donnent la force pour traverser les tempêtes et aborder les difficultés. Prenez vos monts de Mars et aidez-les à affirmer et faire durer votre relation.

**LA DENSITÉ DE LA VIE**

Le mont de Saturne vous apporte ouverture et la bienveillance pour accueillir et faire de la place à un partenaire dans votre vie. C'est dans le creux de votre mont de Saturne que se trouve votre relation d'engagement et vous rend agréable à vivre.

**LA PROFONDEUR DE LA VIE**

Le mont de Saturne vous aide à approfondir et à approfondir dans votre relation. Il vous permet de voir au-delà des apparences. Il vous rend plus authentique et honnête. Il vous aide à déterminer ce que vous voulez vraiment en amour. Il vous aide à définir les expériences positives et à déjouer les expériences négatives, afin d'établir une relation fondée pour votre relation.

**LA CHALEUR DE LA VIE**

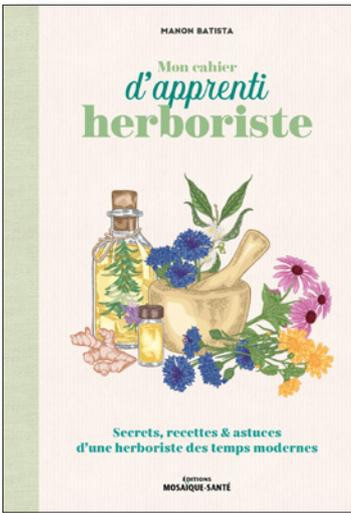
Le mont de Saturne va faciliter votre communication, regarder nécessaire pour une relation harmonieuse et sereine avec votre partenaire. Il va de plus apporter une touche d'amour et de respect. Prenez votre attention à la chaleur de votre relation.

**LA COMMUNICATION DE MERCURE**

Le mont de Mercure va faciliter votre communication, regarder nécessaire pour une relation harmonieuse et sereine avec votre partenaire. Il va de plus apporter une touche d'amour et de respect. Prenez votre attention à la chaleur de votre relation.

**LA VIE DE LA VIE**

Le mont de la Lune vous aide à ouvrir la relation et à prendre soin de l'autre. La lune vous apporte la sensibilité pour vous mettre à la place et comprendre votre partenaire. Elle vous aide à douceur et la gentillesse des sentiments.



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

Manon Batista

80 pages

16,5 x 24 cm

9782849392959

Code : MCAH2

10 €

Parution : 18/09/2024



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 Apothicairer », 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 ! »

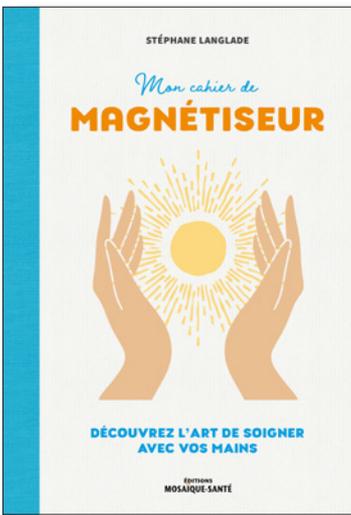
Si tu cherches des conseils pour réaliser tes propres remèdes naturels et que tu te sens l'âme d'un druide des temps modernes, mais que tu ne sais pas trop par où commencer (le monde des plantes, c'est vaste) ou que tu as réalisé une recette de baume pour les pieds, mais que le résultat te paraît excessivement 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.

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.).





► **Mon cahier de magnétiseur**  
**Découvrez l'art de soigner avec vos mains**

Stéphanie Langlade

96 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849392737

Code : MCMA  
 10 €



Magnétiseur et radiesthésiste depuis plus de vingt ans, **Stéphanie Langlade** est le descendant de deux puissantes lignées de magnétiseurs, coupeurs de feu et sorciers. Outre les soins en cabinet, il dispense également des formations et des stages pour apprendre à développer et utiliser son magnétisme. Il est l'auteur du best seller Mon manuel de magnétiseur, aux éditions Mosaïque-Santé.

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.

Ce cahier pratique a pour but de vous guider pas à pas sur ce chemin. Vous y trouverez notamment :

- Des exercices simples et efficaces pour affiner sa sensibilité à l'énergie et tester son magnétisme : créer une boule d'énergie avec ses mains, magnétiser de l'eau, un fruit, etc.
- Les techniques à mettre en œuvre : réaliser un bilan énergétique précis avec un pendule ; le pouvoir de l'intention ; les passes et impositions des mains...
- Des fiches pour soulager une quinzaine de maux physiques ou émotionnels du quotidien : chaque séance est expliquée étape par étape, avec le détail des passes à pratiquer, dans une présentation claire et très visuelle.
- Des dessins des passes et des gestes à réaliser, ainsi que des schémas anatomiques pour comprendre et bien visualiser les pathologies.
- Les précautions à prendre avant, pendant et après une séance : purifier les lieux, se protéger contre les énergies négatives et la fatigue...

## 1 DÉCOUVRIR & RESENTER L'ÉNERGIE

### Qu'est-ce que LE MAGNÉTISME ?

Il est l'un des moyens officiels de donner une définition exacte du magnétisme, car beaucoup de concepts, d'expressions et d'actions circulent à son sujet.

Le mot magnétisme apparut en France en 1808. Il vient du latin *magnes*, qui veut dire « aimant ». C'est avant tout un phénomène connu des physiciens qui étudiaient les propriétés des aimants. Toutefois, à l'époque, une deuxième définition dans le domaine du magnétisme est en fait celle qui concerne les êtres, et qui englobe les phénomènes produits par l'action de cette force. Appartenant au concept de fluide est remplacé par celui d'énergie.

**LES ORIGINES DU MAGNÉTISME**

L'usage des mains dans le but de soulager la douleur est certainement l'une des premières techniques thérapeutiques employées par l'homme. Depuis la nuit des temps, l'humanité a su relayer, sentir et sans le savoir, l'énergie agissante du magnétisme.

La première allusion au toucher thérapeutique est apparue en Égypte. Il y a un peu plus de 3 500 ans. En 1833 l'ophtalmologue

Georg Meier Elvers (1837-1898) découvrit en effet dans les rituels de la ville de Thèbes (actuelle Louxor) une pratique de type de pharaon Aménophis IV qui stipule : « Place la main sur la douleur et dès lors fait que la douleur s'en aille ». De nombreuses fresques en Égypte représentent d'ailleurs des prêtres pratiquant l'imposition des mains dans les temples. Les Hindous ont ensuite probablement repris cette technique d'Égypte.

Nos rois de France possèdent également ce magnétisme, une vieille tradition leur attribuait le pouvoir de guérir les écrouelles (couffures) par le toucher des leur sacre : « Le Roi le touche. Dieu le guérit ». Louis XVI toucha ainsi 2 400 malades le jour de son sacre. Cet usage perdura de Philippe IV (1660) jusqu'à Charles X (1830).

Au x<sup>e</sup> siècle, Paracelse (1493-1540), un médecin suisse, émit la première hypothèse d'une énergie agissante émanant du corps humain. Elle fut suivie et développée deux siècles plus tard par Franz Anton Mesmer

(1734-1815) dont les travaux suscitèrent l'attention d'un fluide universel circulant autour du corps et à l'intérieur, reliant l'homme à l'univers.

Par le suite, Reicher Durville (1846-1923) développa la célèbre école de magnétisme de Paris et il est considéré une capacité du corps humain telle que les gens le trouver dans une plus large mesure. Subtil et sensible, il a été dit que les jours suivant la séance, des changements positifs sur le corps physique ont lieu, notamment pour :

- Les pathologies inflammatoires, source de nombreuses douleurs.
- Les pathologies de paresthésies, vertiges, nausées, etc.
- Les pathologies liées au système digestif, notamment le reflux gastro-œsophagien, etc.
- Les pathologies liées aux émotions (stress, déprime, anxiété, etc.).

Il s'agit certes d'un effet secondaire d'une séance de magnétisme, mais il est intéressant de noter que ces effets sont obtenus sans l'utilisation de médicaments.

Dans une vision scientifique, l'énergie du magnétisme est composée de flux de particules quantiques, qui constituent les photons et les neutrinos. Avec les électrons, ces particules forment des atomes, qui sont des molécules et donc des molécules à la matière. Nos cellules sont donc composées de ces particules.

Le corps humain possède également ce magnétisme électromagnétique et énergétique. Il est donc plus subtil à son aspect physique et il faut tenir compte de ses interactions, qui sont également corporelles, au corps énergétique.

Il s'agit certes d'un effet secondaire d'une séance de magnétisme, mais il est intéressant de noter que ces effets sont obtenus sans l'utilisation de médicaments.

Dans une vision scientifique, l'énergie du magnétisme est composée de flux de particules quantiques, qui constituent les photons et les neutrinos. Avec les électrons, ces particules forment des atomes, qui sont des molécules et donc des molécules à la matière. Nos cellules sont donc composées de ces particules.

Le corps humain possède également ce magnétisme électromagnétique et énergétique. Il est donc plus subtil à son aspect physique et il faut tenir compte de ses interactions, qui sont également corporelles, au corps énergétique.

## Exercices de RESENTI

La magnétisme repose sur la maîtrise d'une énergie universelle qui circule en nous et autour de nous. Apprenez de nos magnétiseurs pratiques et efficaces pour tous afin de cette énergie dans leurs mains pour soulager douleurs et souffrances. Subtile, vous ne le savez pas d'instinct, vous l'avez possédé et vous pouvez le ressentir grâce à des traces simples.

### CRÉER UNE BOULE D'ÉNERGIE AVEC SES MAINS

1. Déterminez vous, respirez profondément, puis fermez vos mains face contre face pendant quelques secondes. Sentez-vous vos mains se réchauffer.
2. Placez vos paumes à 5 cm l'une de l'autre. Vous ressentirez d'abord des figures géométriques dans vos mains, puis quelques instants après, une boule d'énergie.

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

1. Positionnez vos deux mains ouvertes face à face à environ 30 cm l'une de l'autre.
2. Vous devez d'abord rapprocher les doigts de votre main droite (la gauche si vous êtes gaucher) pour former un triangle, puis diriger les vers la paume de votre main gauche (ou droite si vous êtes gaucher) à une distance de 5 à 10 cm.
3. Au bout d'une trentaine de secondes, vous sentirez l'énergie se projeter la paume de votre main opposée, se matérialisant sous la forme de placement.
4. Si vous visualisez un rayon lumineux, vous amplifiez le phénomène.

Justifiez régulièrement cette technique pour tester ses pathologies de plus près, notamment comme les services ou thérapies.

### RESENTER UNE VALEUSE D'ÉNERGIE

1. Positionnez vos deux mains ouvertes face à face à environ 30 cm l'une de l'autre.
2. Avec votre main gauche, posez délicatement votre main droite en douceur l'intention de dériver une vague d'énergie.
3. Recommencez l'imposition plusieurs fois. Vous allez ressentir rapidement une sensation de placement, de chaud ou de froid dans votre main opposée, qui matérialise l'énergie.

Je me suis particulièrement de ce ressenti pour constater les bons passages d'énergie dans le corps (voir page 56).

► Rayon d'énergie  
 ► Vague d'énergie

## 3 RÉALISER UN BILAN ÉNERGÉTIQUE

### Le bilan énergétique AU PENDULE

Visible sans effort, ce bilan permet d'établir une sorte de carte énergétique de consultant, afin d'identifier et de développer ses points forts, pour pouvoir les cultiver par la suite.

Le bilan énergétique se réalise avec un pendule (classiquement 20 g). La forme et la matière sont sans importance.

La personne qui vous consulte est allongée sur le dos. À l'aide de votre pendule, vous allez prendre les mesures de son plan énergétique par le biais de vibrations, de chocs, de sensations, etc. qui vous permettront de sentir sur la forme de votre corps.

La méthode pour mesurer chacune d'elles est et les interpréter est détaillée dans les pages suivantes (pages 214 à 220).

#### BILAN ÉNERGÉTIQUE AU PENDULE

Nom et prénom : \_\_\_\_\_  
 Date : \_\_\_\_\_

#### CONTRÔLE DES TRACES

Taux de vitalité : \_\_\_\_\_ Taux vibratoire : \_\_\_\_\_

#### CONTRÔLE DES CHAKRAS

Cochez la case correspondante pour chaque chakra :  
 Déficience (D) = Vide (V) = Important (I) = Faible (F) = Équilibre (E) (Oui/Non/Un peu/Un peu moins/Un peu plus)

Chakras	D	V	I	F	E
Chakra racine					
Chakra cœur					
Chakra plexus solaire					
Chakra gorge					
Chakra 3 <sup>e</sup> œil					
Chakra couronne					

#### CONTRÔLE DES PARASITAIRES

Énergie des parasites, négative	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Énergie des parasites, négative											

#### NOTES

## CERVICALGIES

Les cervicalgies sont des pathologies fréquentes, qui regroupent les douleurs aiguës de la région cervicale. Elles peuvent être accompagnées de maux de tête, de vertiges, de contracture des muscles du cou, de fatigue, et éventuellement d'une névralgie cervico-brachiale (irradiation dans le bras). Le plus souvent d'origine non traumatique.

### AVANT LA SÉANCE

- Préalable à un bilan énergétique (voir page 55).
- Si vous souffrez des vertiges ou des équilibres, traitez (voir page 55).

### ÉTAPE 1

#### Conventions mentales

5 min

- Nettoyer les tensions (2 min).
- Nettoyer les blocages énergétiques (2 min).
- Nettoyer les tensions musculaires de la vie actuelle (2 min).
- Nettoyer les 7 corps (2 min).

### ÉTAPE 2

#### Prière contre le feu

3 min

- Placer les mains à l'aplomb du nez, les doigts se touchent, les paumes se touchent, les pouces se touchent.
- Respirer 3 fois, signe de croix inclus.
- Visualiser votre main (rien au-dessus de la tête, en visualisant une lumière bleue de la prière de l'Éclair).

### ÉTAPE 3

#### Passes à l'imposition des mains

5 min

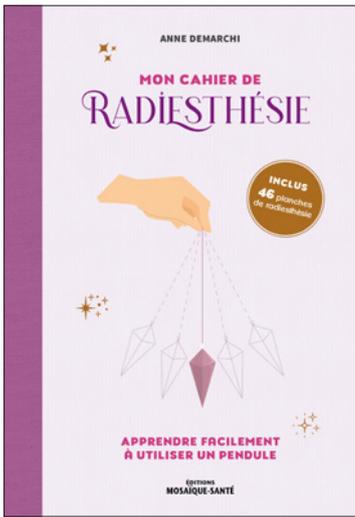
- La personne est sur le ventre.
- Travailler en passes au niveau des vertèbres.
- Passes rapides du chakra couronne au chakra cœur descend.
- Passes lentes.
- Imposition des mains sur les points de douleurs.

### APRÈS LA SÉANCE

- Si les chakras ne sont pas équilibrés, traitez (voir page 55).
- La première séance doit avoir un effet significatif. Une seconde peut être prévue sous 2 semaines, selon l'évolution.

### MEILLEURS COMMENTAIRES

- Les conventions mentales sont utiles sur les tensions et blocages énergétiques. La convention sur les mâchoires maintient les vertèbres cervicales dans un alignement.
- Le travail en passes et imposition des mains sera la clé pour libérer la personne des douleurs, inflammations. Faites les passes le plus près possible du consultant (moins de 3 cm).



## ► Mon cahier de radiesthésie Apprendre facilement à utiliser un pendule

Anne Demarchi  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392935  
Reliure : broché  
Code : MCRA2  
9 €

Qu'il s'agisse d'un petit caillou accroché à un fil ou d'un bel objet en ébène, en métal ou en cristal, le pendule est un compagnon précieux qui 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 d'initiation à l'art de la radiesthésie vous guide dans le choix d'un pendule adapté, puis vous explique comment vous en servir, à l'aide d'exercices et d'illustrations vous permettant d'obtenir rapidement des résultats et de cheminer vers des réponses précises.

Dans ce guide, vous apprendrez à : choisir et manipuler votre pendule ; créer votre convention mentale ; rechercher des objets perdus ; connaître votre taux vibratoire ; choisir l'huile essentielle ou la pierre énergétique la plus adaptée ; rééquilibrer vos chakras ; révéler quel accord toltèque est à méditer en priorité ; trouver où votre chat/chien a mal... et bien d'autres choses encore !

En bonus, découvrez une quarantaine de planches de radiesthésie pour utiliser immédiatement votre pendule.



**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.





► **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...).

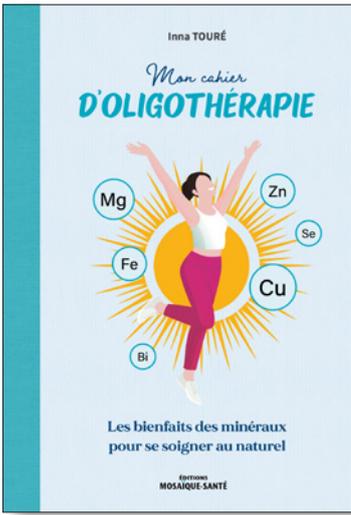
Ce cahier pratique vous permettra de découvrir toutes les bases de la méditation (les différentes pratiques, les postures, le rôle de la respiration...). Vous pourrez ensuite vous lancer grâce aux 20 séances thématiques proposées, qui vous guideront pas à pas au quotidien : commencer la journée du bon 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.





► **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 oligos, qui veut dire « petit nombre ». 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 utiliser par voie interne ou externe (au contact de la peau, en crème, cataplasme, compresses ou par contact direct) car les oligoéléments traversent aisément les pores de la peau et peuvent avoir une action locale immédiate. C'est le cas de l'argente colloïdale, par exemple, qui nettoie et désinfecte efficacement les petits bobos du quotidien sans piquer ni colorer l'épiderme. Un incontournable de la pharmacie familiale !

**OLIGOTHÉRAPIE ET HOMÉOPATHIE**  
 L'oligothérapie et l'homéopathie sont souvent comparées. Pourtant, les techniques diffèrent et bien : dans l'oligothérapie, l'élément choisi est donné en tout petit dosage. Petit, certes, mais bien présent, ce qui n'est pas le cas de l'homéopathie, où les importations diluées font disparaître toute trace du médium original - seule reste l'information.

**UN PEU D'HISTOIRE**  
 Cette approche de santé est très ancienne. En effet, il y a plus de 4 000 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 lavaient de leur sang séjourné dans leurs boucliers en fer, car ils avaient remarqué que cela leur permettait de récupérer plus vite après une blessure. Au Moyen Âge, le moine allemand Basile Valentin réussit à soigner les patients atteints de la grande choréxie de ses patients grâce à l'utilisation d'oligoéléments minéraux remplis d'élude. Plus près de nous encore : la coutume

consistant à offrir une timbale ou une cuillère en argent à un nouveau-né pour le préserver des maladies est une tradition que l'on observe encore dans certaines familles.

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

C'est vers la fin du 19<sup>ème</sup> siècle que Gabriel Bertrand (1867-1962), 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. Quarante ans plus tard, le docteur Jacques Minériet (1909-1988) reprend ses travaux et prouve l'efficacité de certains éléments dans l'amélioration et la résolution de troubles de la santé liés à « l'acidité ». 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, équilibre des tissus et santé de l'homme », traite de « l'acidité » (ou d'acidose), auxquels il rattache des éléments spécifiques capables de les modifier en les éliminant.

En effet, pour Jacques Minériet, les manifestations fonctionnelles sont hiérarchisées en 4 domaines, qui sont des prédispositions à développer certaines maladies. Le malade est évalué puis classé dans une diathèse dominante selon son comportement physique, psychologique et émotionnel, ses pathologies ainsi que ses facteurs héréditaires. À chaque diathèse est associé un oligoélément ou une synergie d'oligoéléments régulateurs, destinés à redresser le terrain et à retrouver la santé, ainsi que des oligoéléments complémentaires répondant à une symptomatologie particulière.

- **La diathèse 1, dite hyperthyroïdique**, allergique, ou encore hyperbactérienne. Elle est caractérisée par des réactions symptomatiques passagères et ponctuelles, ainsi que par une bonne immunité. L'oligoélément correcteur principal de cette diathèse est le manganèse.
- **La diathèse 2, dite hypothyroïdique**, ou arthro-infectieuse. Elle se caractérise par une tendance à la fatigue et par un terrain particulièrement sensible aux infections, notamment chroniques. Le système immunitaire dispose de moins de stabilité et

### OLIGOTHÉRAPIE, MODE D'EMPLOI

**ASTUCE NUTRITIONNELLE ET ACCOMPAGNEMENT OFFICIEL**  
 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, du fillet de contrôle et de la grossesse.

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

Dans cette jungle d'informations indigestes, voici quelques définitions bien utiles issues de l'ANSES :

- **Les VNR, ou valeurs nutritionnelles de référence** (anciennement appelées AIC, ou apports journaliers recommandés) sont des valeurs moyennes 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 faut mieux se référer aux RNP pour l'estimation des besoins d'une personne 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 (des besoins sont estimés à partir des données expérimentales).

Dans ce cahier, nous utilisons principalement les RNP (recommandations nutritionnelles pour la population) ou les AIC (apports journaliers recommandés) par l'ANSES (à moins que nous ne 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 recommandations nutritionnelles officielles ne sont formelles, les conseils seront donc pris de précaution.

Les maux de bouche ou de gorge sont améliorés par des bains de bouche à l'argente colloïdale. Si l'on ne peut pas se brosser les dents, il faut utiliser un dentifrice à base de bicarbonate de soude pour se brosser les dents.

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

Certaines cures se font par petites doses sur quelques jours (dans le cas d'un traitement curatif ponctuel, par exemple) et d'autres durent sur plusieurs mois pour porter leurs fruits (l'accompagnement de terrain des personnes souffrant de maladies chroniques, notamment, nécessite beaucoup de patience).

Cependant, les dosages, les jours et les heures de prise de produits que vous achetez. En effet, il existe de nombreux laboratoires proposant des oligoéléments à la vente, et les conditionnements peuvent être différents, ainsi que la concentration en minéraux. Lisez bien les étiquettes ! Tous les laboratoires sont tenus d'indiquer clairement les posologies à respecter - mais en France, les laboratoires sérieux proposant des oligoéléments catalytiques de qualité ne sont pas légion.

### CUIVRE

Diélement essentiel.  
Anti-infectieux, anti-inflammatoire, antioxydant.

Le cuivre joue un rôle essentiel dans le métabolisme du fer, participe à la croissance et à l'hépatation des vaisseaux sanguins, ainsi qu'à la minéralisation osseuse. Il permet une bonne nutrition des tissus conjonctifs (tendons, chondrocytes, peau, ongles) et contribue à la production des neurotransmetteurs. Il agit sur la production des hormones thyroïdiennes, la fertilité et la synthèse de la mélanine.

**Associé au manganèse** dans la synergie correctrice de Minériet, il régule les terrains soustraits à des infections (SR), ou virus.

**Associé à l'or et à l'argent** dans la synergie correctrice de Minériet, il soulage la constipation et accompagne les états de fatigue importants, notamment d'origine infectieuse.

**LE DOSE**  
 • **Besoins nutritionnels quotidiens** : de 1,5 à 1,8 mg/jour.  
 • **Sources alimentaires** : noix, cacahuètes, céréales, pomme de terre, noix, raisin, lentilles...

**QUAND PENSER ?**  
 • **À chaque infection (notamment virale)** : inflammation, problème articulaire ou osseux. Le cuivre pourra être utilisé bénéfiquement à petits dosages.  
 • **Si vous manquez d'énergie ou que vous avez une baisse de motivation** : faites une cure de cuivre à tout petits dosages, sur une durée d'au moins 3 mois.  
 • **Pour les problèmes de digestion** : il accompagne efficacement les problèmes de mouvement des chèvres et de digestion de la pénultième.

**Des données pathologiques particulières** (Chirurgie bariatrique, par exemple) qui nécessitent une complémentarité en cuivre au long cours.

### FER

Diélement essentiel.  
Problème d'anémie, manque d'énergie, oxygénation cellulaire.

Constituant de l'hémoglobine indispensable au transport de l'oxygène, le fer est un oligoélément à double facette. Il est indispensable à son action suffisamment pour être en bonne santé. Il ne faut surtout pas se complimenter sans être sûr d'en avoir vraiment besoin, car en effet, l'excès de fer dans le corps entraîne une fibrose oxydative tout aussi dommageable que sa carence. Ainsi, faites toujours vérifier votre statut en fer par votre médecin avant d'en envisager la prise.

**LE DOSE**  
 • **Besoins nutritionnels quotidiens** : de 11 à 16 mg/jour.  
 • **Sources alimentaires** : bœuf, foie, fèves, légumes ou de poulet (tous les produits carnés sont riches en fer) ; régime végétarien : légumineuses, céréales, légumes secs, notamment chroniques. Le système immunitaire dispose de moins de stabilité et

**QUAND PENSER ?**  
 Anémie due à une carence en fer, règles abondantes, hémorragies, eczéma, jaunissement, jambes sans repos (« impatience ») ; chute de cheveux, régimes alimentaires carentiels en fer, maladie cardiaque, prise d'anticoagulants (PPI), grossesse, allaitement, activité sportive intense, consommation excessive de café, de cacao, ou de boissons contenant des tanins à proximité des repas... les raisons d'être carentielles en fer ne manquent pas.

**PRÉCAUTIONS D'USAGE**  
 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)** : Biomuth = 1 fois par jour, pendant 4 jours.

**Traitement local**  
 Les bains de bouche ou de gargarisme sont améliorés par des bains de bouche à l'argente colloïdale. Si l'on ne peut pas se brosser les dents, il faut utiliser un dentifrice à base de bicarbonate de soude pour se brosser les dents.

#### 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** : Manganèse-Cuivre = 1 fois par jour.

**Oligoéléments complémentaires**  
 • Biomuth = 1 fois par jour, pendant 4 jours.

**LE DOSE D'USAGE**  
 • Argent colloïdal « Zeo » = 1 à 2 fois par jour jusqu'à disparition des oligoéléments. Laissez les oligoéléments en bouche pendant au moins 20 secondes avant d'avaler.

### J'ai des caries

**APPROCHE DE TERRAIN**  
 Pour obtenir des résultats en oligothérapie, la constance et la régularité sont de rigueur. Nous travaillons donc la très grande majorité du temps par cures, quelle que soit l'affection choisie.

Certaines cures se font par petites doses sur quelques jours (dans le cas d'un traitement curatif ponctuel, par exemple) et d'autres durent sur plusieurs mois pour porter leurs fruits (l'accompagnement de terrain des personnes souffrant de maladies chroniques, notamment, nécessite beaucoup de patience).

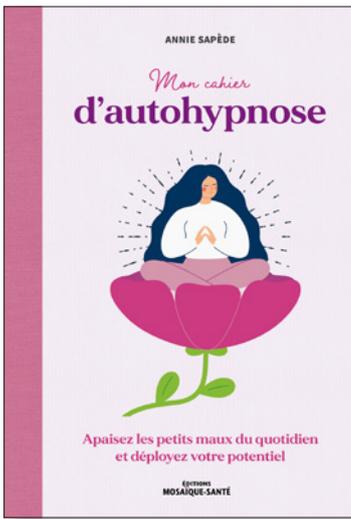
Cependant, les dosages, les jours et les heures de prise de produits que vous achetez. En effet, il existe de nombreux laboratoires proposant des oligoéléments à la vente, et les conditionnements peuvent être différents, ainsi que la concentration en minéraux. Lisez bien les étiquettes ! Tous les laboratoires sont tenus d'indiquer clairement les posologies à respecter - mais en France, les laboratoires sérieux proposant des oligoéléments catalytiques de qualité ne sont pas légion.

**Traitement local**  
 Les bains de bouche sont fortement recommandés.  
 • Argent colloïdal « Mélydène » = 1 à 2 fois par jour pour soulager les douleurs, jusqu'à l'écoulement du dentiste. Laissez les oligoéléments en bouche pendant au moins 20 secondes avant d'avaler. Pour aussi être utilisé ponctuellement en prévention.

### NEZ ET OREILLES

#### 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)** : Ungeles de nez à l'argente colloïdale. 2 à 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.



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

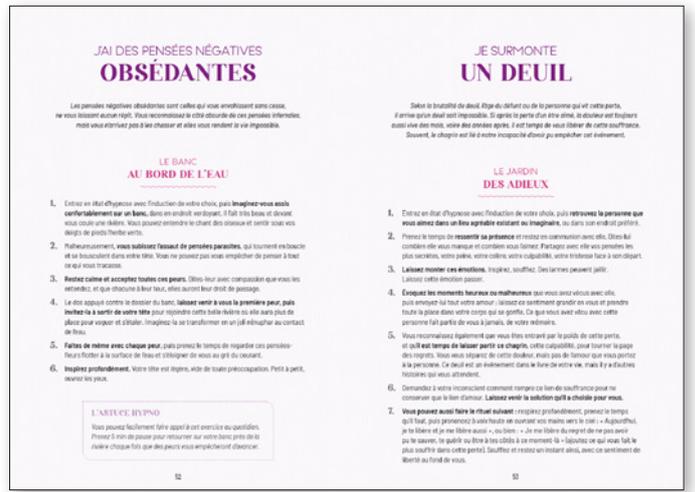
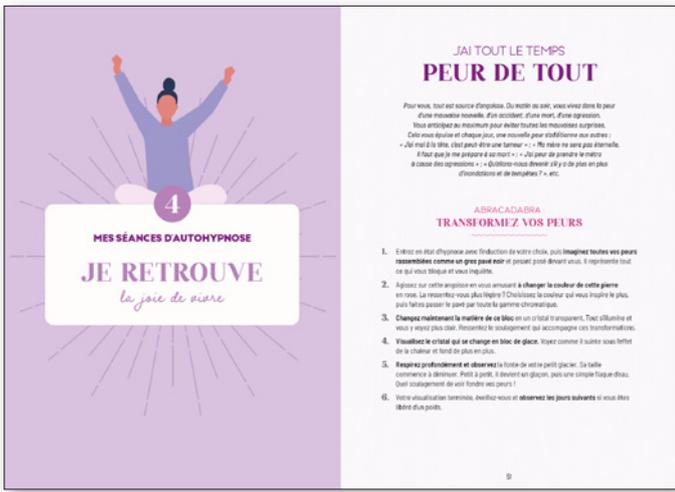
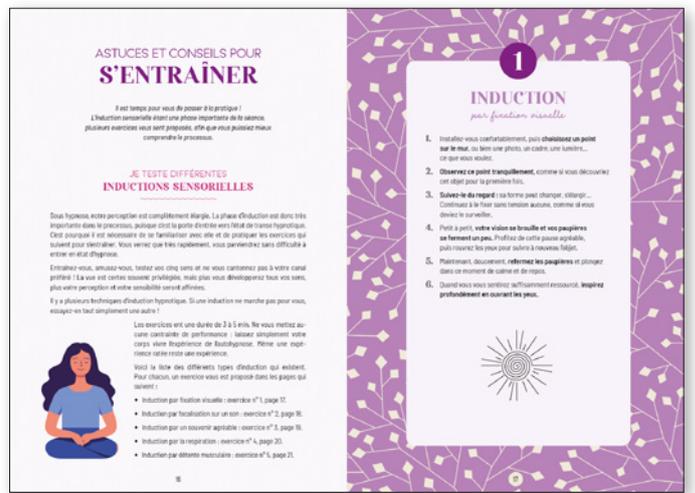
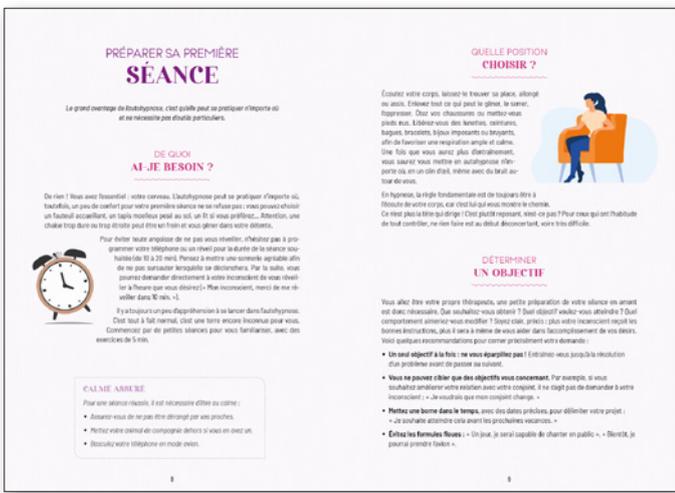
Annie Sapède  
 64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849392706  
 Reliure : broché  
 Code : MCAU  
 9 €

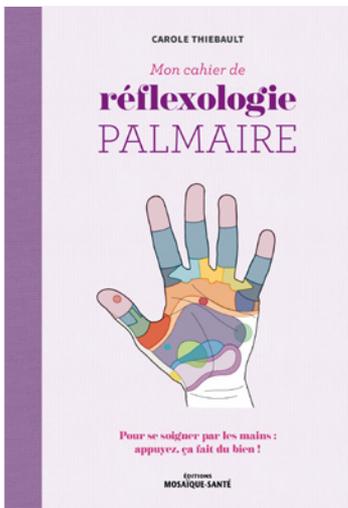
Initiez-vous à l'autohypnose et découvrez comment l'appliquer dans tous les domaines de votre vie pour profiter de ses bienfaits. À la portée de tous, cette technique permet d'accéder à un état de conscience modifié pour s'adresser directement à son subconscient, en procédant par visualisation ou en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





► **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 €



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.

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 !

**UNE CARTE DES MAINS**

Et même plusieurs cartographies en réflexologie, on retrouve cependant une organisation logique commune. Si on regarde les deux paumes des mains de face, tout le corps est représenté de haut en bas sur au total dix doigts, la tête des doigts est schématisiquement au niveau de la jonction entre les phalanges (entre le majeur et les doigts), et le pied correspondant à la terminaison de la tige de la zone des réflexes (sur la paume de la main). Le début des zones se trouvent sur la face interne de la main, mais certaines sont aussi situées sur le dos de la main, comme vous pouvez le voir sur les schémas page suivante.

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

- **Doigts**
- **Système cardio-vasculaire**
- **Céleste**
- **Endocrine**
- **Sexe**
- **Respiratoire**
- **Des (dents)**
- **Épiderme**
- **Quadrilatère**
- **Estomac**
- **Foie**
- **Intestins, vessie, urètre**
- **Reproducteurs**
- **Thyroïde**
- **Utricule, prostate**
- **Vessie biliaire**
- **Yin**

**POUR LE MASSAGE ET LE POINTAGE PALMAIRE**

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 soin médical ni ne dispense de la consultation d'un professionnel de santé, qu'il s'agisse d'un diagnostic ou d'un suivi. La réflexologie palmaire vise essentiellement à compléter la prise en charge médicale et à apporter un soutien dans les maladies chroniques. Ce cahier pratique s'adresse à ceux qui ne pratiquent pas cette discipline de manière professionnelle. Elle vise à offrir un accompagnement personnalisé à ceux qui souhaitent découvrir cette approche et à leur offrir une pratique plus générale, qui est celle de la réflexologie. En réflexologie pure comme en réflexologie, un problème de circulation ne s'agit pas uniquement de travailler la zone des réflexes ou en donnant une plante prescrite. Il est nécessaire d'aller chercher...

**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 très facilement à partir du sommaire. Chaque fiche se présente avec les mêmes structures :

- Une brève introduction décrivant la problématique abordée.
- Les zones à travailler, ainsi que l'effet recherché en lien avec la problématique.
- Une approche d'abord celle d'une réflexologie, 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. Attention : chaque plante présente des contre-indications qui ne sont pas décrites en détail ici. Il est essentiel de consulter un phytothérapeute professionnel avant de décider de prendre ou non la plante prescrite.

**LES ZONES DES MAINS : COMMENT LES REPERER ?**

Masquez pour ne regarder que les zones réflexes. Elles sont en relief et se trouvent soit sur la paume, soit sur le dos de la main. Vous pouvez également appliquer quelques-uns des conseils d'hygiène de vie énumérés dans la fiche, et observer les résultats au quotidien. Laissez-vous guider par vos sens : une fois de plus, c'est votre intuition qui est votre meilleur allié. Vous sentez, ce moment que vous vous accordez est déjà un bonfait.

**Acouphènes**

Les acouphènes désignent des bruits parasites qui se perçoivent même sans que vos sens soient en tension.

- **DOIGTS** ► **DOIGTS INDEX** Pour rééquilibrer le système auditif.
- **DOIGTS INDEX** ► **DOIGTS INDEX** Pour rééquilibrer le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** ► **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** ► **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** ► **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** ► **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.

**Crampe**

Qu'il s'agisse de crampes nocturnes ou de crampes diurnes, la crampes est une contraction involontaire et douloureuse des muscles, généralement accompagnée d'une douleur vive.

- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.

**Médecines**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Insomnie**

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

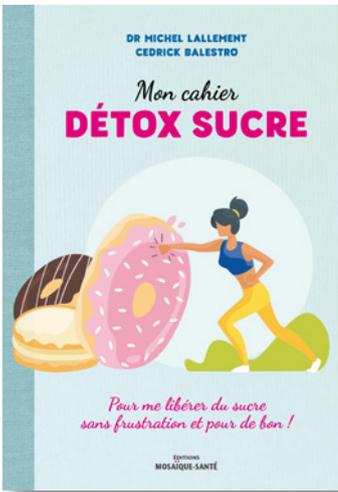
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.

**Jambes lourdes**

Il est impossible de dissocier les sensations de lourdeur dans les jambes et une mauvaise circulation sanguine. Le travail en réflexologie vise donc à réguler le système de circulation.

- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.
- **DOIGTS INDEX** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.





► **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 »



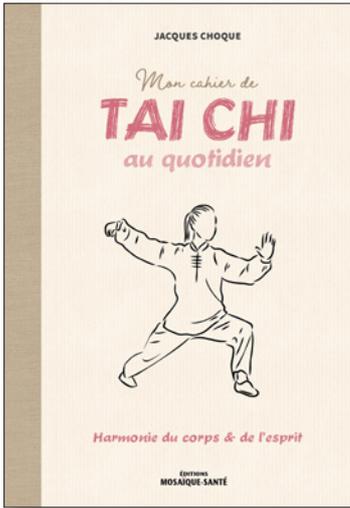
Auteur du best-seller **Les trois clés de l'alimentation santé** (plus de 41 000 ex. vendus) aux éditions Mosaïque-Santé, le **Dr Michel Lallement**, chirurgien en cancérologie pendant vingt ans, se consacre aujourd'hui pleinement à la prévention et à la prise en charge globale du terrain des maladies 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.

A collection of 12 infographic pages from the book, each with a title and visual content:

- QUEL EST L'ENNEMI ?**: Explains the difference between simple and complex carbohydrates and their impact on blood sugar.
- 5. Une fois absorbés, les sucres sont convertis en énergie...**: Discusses the metabolic pathways of sugars.
- 50% de sucres ajoutés**: A chart showing the high percentage of added sugars in many processed foods.
- SOMMES-NOUS TOUS ACCROS ?**: A diagram showing the cycle of sugar addiction and its effects on the brain.
- COMMENT LE SUCRE FABRIQUE LA MALADIE**: Explains how sugar leads to inflammation and various health issues.
- BOH SUCRE, MAUVAIS SUCRE : UNE QUESTION DE VITESSE**: Compares the speed at which different sugars are absorbed.
- MAIS POURQUOI SONT-ILS SI NÉCESSAIRES ??**: Discusses the essential role of sugar in the body.
- SI SUCRE, C'EST BIEN ?**: Explains when sugar is necessary and how to consume it healthily.
- LES HABITUDES FACILES À CHANGER**: Provides practical tips for reducing sugar intake.
- COMPOSITION DES ALIMENTS LES PLUS FRÉQUENTS**: A table showing the sugar content of common foods.
- C'EST VRAIMENT SI SIMPLE ?**: Offers simple strategies for managing sugar consumption.
- DES ALIMENTS SANTÉ POUR TOUS LES JOURS**: Lists healthy food choices that are low in added sugar.
- AH, D'OH, OH, OH ! (SI)**: Provides tips for dealing with sugar cravings.



► **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 €**



**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.

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.

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, au même titre que le yoga et le qi gong, fait partie des disciplines qui pratiquées régulièrement peuvent changer le cours d'une maladie, ou plus modestement, au moins grandement améliorer la vie quotidienne. C'est donc dans cette optique de bien-être, de prévention et de santé que ce guide pratique vous est proposé.

Si ce livre, comme toutes les disciplines, traite d'abord de méditation, d'équilibre, et d'ouverture à l'infini, il se distingue également de ces dernières par son caractère plus physique et plus dynamique.

Si ce livre, comme toutes les disciplines, traite d'abord de méditation, d'équilibre, et d'ouverture à l'infini, il se distingue également de ces dernières par son caractère plus physique et plus dynamique.

Si ce livre, comme toutes les disciplines, traite d'abord de méditation, d'équilibre, et d'ouverture à l'infini, il se distingue également de ces dernières par son caractère plus physique et plus dynamique.

Si ce livre, comme toutes les disciplines, traite d'abord de méditation, d'équilibre, et d'ouverture à l'infini, il se distingue également de ces dernières par son caractère plus physique et plus dynamique.

### LES SÉQUENCES DE BASE DU TAI CHI CHUAN

BIEN DÉCOUVRIR LES MOUVEMENTS

1. La position de base : le corps droit, le regard vers le ciel, le regard détaché.
2. Les gestes légers, à la fois courts et harmonieux, caractérisés par leur douceur.
3. Les mouvements et la respiration sont en harmonie. L'inspiration descend dans le bas ventre.
4. La respiration est naturelle et profonde. L'énergie descend dans le bas ventre.
5. Les mouvements sont doux, continus, fluides et harmonieux.
6. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
7. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
8. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
9. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
10. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
11. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
12. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
13. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
14. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
15. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
16. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
17. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
18. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
19. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.
20. Les déplacements sont légers, ronds et doux, comme ceux d'un ballon.

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

- Appeler à soi-même dans le silence, c'est une position de détente du corps et de l'esprit.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.

### SÉQUENCE 2 - AVANCER D'UN PAS, RECULER, PRESSER DROITE (YU FA CHU)

- Le mouvement principal, en inspirant, le bras droit se lève et avance vers le devant.
- Le bras gauche se lève et avance vers le devant.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.

### SÉQUENCE 3 - SAISIR LA QUEUE DE L'ORSEAU (LAU CHANG HONG)

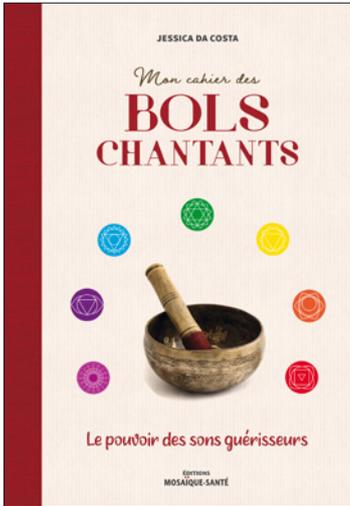
- Le bras droit se lève et avance vers le devant.
- Le bras gauche se lève et avance vers le devant.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.

### SÉQUENCE 4 - LA HARDE À DROITE (YU FA PAI SHI)

- Le bras droit se lève et avance vers le devant.
- Le bras gauche se lève et avance vers le devant.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.

### SÉQUENCE 5 - LE FOYER BRÛLE EN BRAS (SHEN TIAN FENG)

- Le bras droit se lève et avance vers le devant.
- Le bras gauche se lève et avance vers le devant.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.
- Le corps est droit, la tête est alignée avec le cou, les épaules sont alignées avec le cou, les hanches sont alignées avec le cou.
- Le regard est détaché vers le ciel.



## ► 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 €



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 bienfaisants, 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.

**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.

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

Longtemps parlé de bol chantant, on fait le plus souvent référence aux bols Himalayens ou « bols tibétains » des bols en métal dont on apprécie les sonorités apaisantes et méditatives. Mais parmi des bols chantants, on en trouve aussi en cristal, en bois ou en métal, bols en cristal, et, moins connus, bols en terre, certains aux différents types de bols et leurs effets vous permettra de bien choisir celui qui vous accompagnera au quotidien.

Attention ! Ne vous précipitez pas sur le mot « bol ». Les bols tibétains ont effectivement pour particularité de former un son continu. C'est cela, et non pas le fait de frapper ou de frotter, qui fait d'un bol un bol chantant. Les bols tibétains ont une forme particulière : ils sont plus hauts que larges, et ont une forme qui leur permet de former un son continu.

C'est aussi cette forme particulière qui leur permet de former un son continu. Plus ils sont hauts, plus ils ont une forme qui leur permet de former un son continu. Plus ils sont hauts, plus ils ont une forme qui leur permet de former un son continu.

### Les bols en MÉTAL

#### DES MYSTÉRIEUX ORIGINES

Il est difficile de citer l'origine exacte des bols Himalayens, car une grande confusion règne sur le sujet. Les premières sources écrites rapportent leur existence remontant aux années 1930. Certains auteurs pensent qu'ils proviendraient de la région du Tibet, d'autres de la région du Népal, et certains d'une région encore plus lointaine, l'Inde. Les bols en métal sont donc nés de la fusion de ces deux cultures, et ont été introduits en Occident par des voyageurs et des missionnaires.

#### QUESTION PILLAIRE

L'alliage des bols est majoritairement le bronze, mélange de cuivre et d'étain, auquel viennent s'ajouter d'autres métaux en quantité variable. Les bols anciens étaient ainsi fabriqués à partir de sept métaux, lesquels correspondaient aux sept chakras du corps humain.

**Bol tibétain**  
Le bol tibétain est le plus connu et le plus utilisé. Il est fabriqué en métal et a une forme particulière qui lui permet de former un son continu.

**Bol thaba tibétain**  
Le bol thaba tibétain est un bol en métal qui a une forme particulière qui lui permet de former un son continu.

**Bol en cristal**  
Le bol en cristal est un bol en cristal qui a une forme particulière qui lui permet de former un son continu.

**Bol en bois**  
Le bol en bois est un bol en bois qui a une forme particulière qui lui permet de former un son continu.

**Bol en terre**  
Le bol en terre est un bol en terre qui a une forme particulière qui lui permet de former un son continu.

**BOL À SAVOIR**  
Les bols chantants en métal ont plusieurs notes, ce qui leur permet de former un son continu. Les bols en cristal ont une note unique, ce qui leur permet de former un son continu.

### LA FRAPPE

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

Appuyez légèrement le bol, puis relâchez la mailloche très rapidement après la frappe. Un peu comme si vous en frappiez le bord. Mais, au lieu de frapper le bord, vous frappez le bol.

Essayez de varier la durée et le point de la mailloche, vous adopterez votre propre façon de frapper. Pour varier, vous pouvez frapper plus fort avec une mailloche très lourde ou une mailloche plus légère, que des objets usuels.

### TUTOS VIDÉO

Frapper un bol en métal. Frapper un bol en cristal. Frapper un petit bol.

**BOL À SAVOIR**  
Le point de la bol et celui de la mailloche sont deux aspects importants. En effet, un bol léger sera facilement renversé par une mailloche lourde. Une mailloche lourde sera facilement renversée par un bol lourd. Il est donc important de trouver l'équilibre entre les deux.

### PRATIQUE N° 1

#### Entrer en contact avec son bol

### PRATIQUE N° 2

#### Bien-être au quotidien

#### UNE DÉCOUVERTE ESSENTIELLE

Une fois chez vous avec votre nouveau bol, choisissez un moment où vous vous sentez disposés et prenez un temps pour respirer, faire un peu de méditation, et comme en tout, avoir besoin de compléments alimentaires dans des périodes particulières. Le bol peut jouer le rôle de détecteur amplificateur pour vous retrouver votre point d'équilibre.

Parfois, il vous accompagnera pour simplement renforcer votre bien-être, sans aller jusqu'à la méditation. Émotions, douleurs et diverses formes de stress peuvent ainsi être guéries par son vibration.

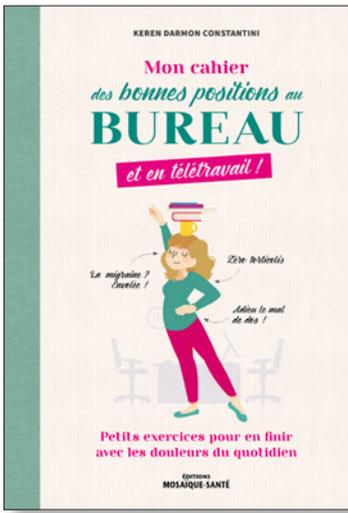
Et comme le bien-être passe aussi par le sentir bien chez soi, nous verrons que les mêmes principes peuvent s'appliquer à un lieu, notamment votre lieu de vie.

#### POUR ALLER PLUS LOIN

Lorsque vous connaissez bien votre instrument, vous vous rendez 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 plus doux, comme si elles étaient « baveuses » par le lieu où se trouve.

Ces phénomènes sont souvent observés par les sonothérapeutes, qui ont souvent comme indication pour savoir si une zone est « chargée » ou « déchargée » en émettant un son continu, un message, un message, un message. Il ne s'agit donc plus simplement de savoir qu'un bol qui sonne parfaitement, plutôt qu'une dizaine qui ne sonnent pas du tout.





## ► 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 €



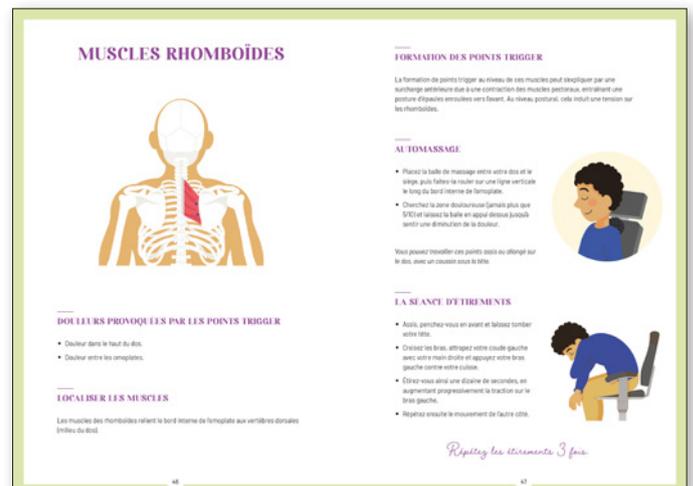
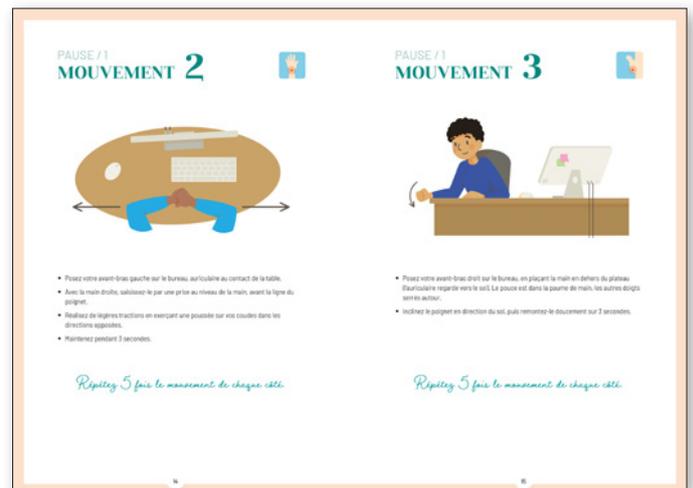
Mal de dos, tendinites, torticolis, contractures, fatigue visuelle... La sédentarité devant nos écrans et les gestes répétitifs entraînent de nombreuses douleurs physiques qui peuvent rapidement empoisonner nos journées, surtout si elles deviennent chroniques.

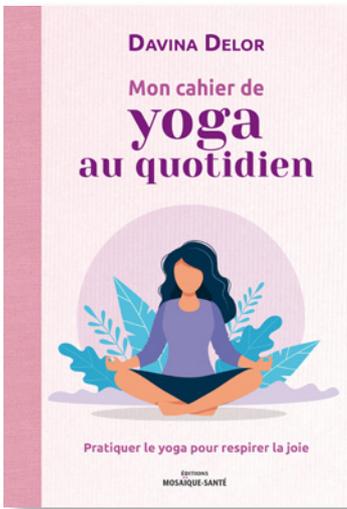
Grâce à la méthode proposée dans ce cahier par une ostéopathe, fini d'avoir mal au travail ! Véritable guide visuel des bonnes postures à adopter, il propose également 60 exercices illustrés, rapides et simples à mettre en œuvre, pour prévenir ou faire disparaître tensions et douleurs.

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 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



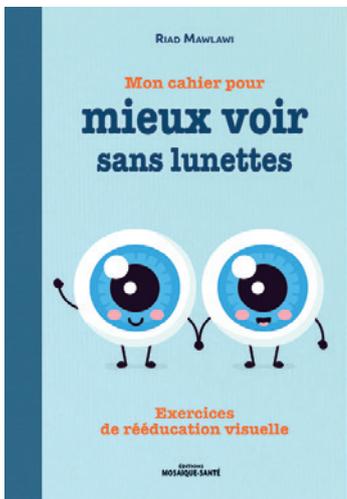
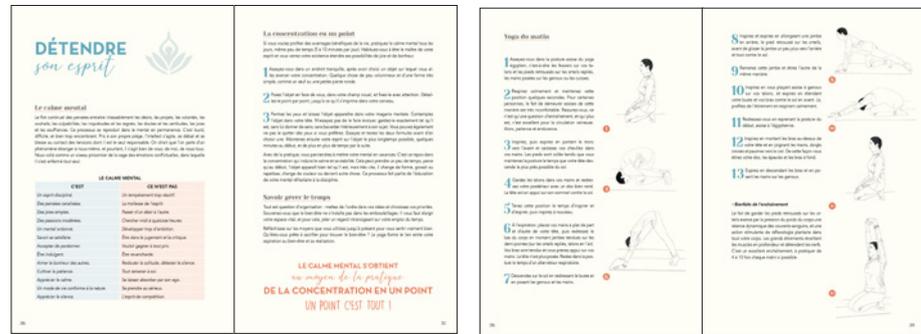
Pionnière de la vogue du mieux-être dans son corps et dans sa vie, **Davina** développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Après sa rencontre avec le Dalai Lama en 2003, Davina Delor est devenue moniale bouddhiste. Depuis 2010, 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.

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.



► **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 €



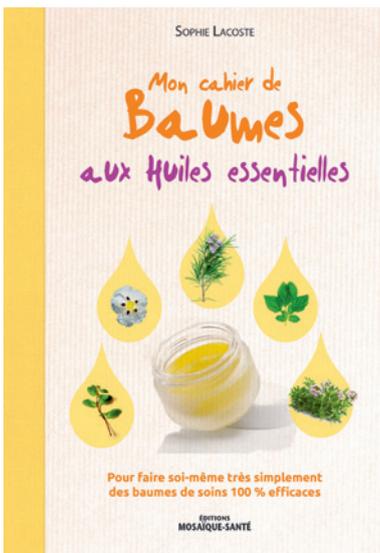
Et si vous faisiez vous-même vos huiles de massage, vos formules pour le bain, vos mélanges à diffuser ? Dans ce cahier, **Sophie Lacoste** vous propose des recettes à réaliser vous-même et vous invite à améliorer les mélanges selon vos goûts et vos besoins.

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 !

### Je digère mal

#### Le baume menthe agrumes

- Huile végétale..... 4 cs
- Cire d'abeille..... 1 cs
- HE menthe poivrée..... 5 gouttes
- HE orange douce..... 3 gouttes
- HE pamplemousse..... 3 gouttes
- HE citron..... 3 gouttes

Massez votre ventre avec ce baume, en faisant de larges cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

Les huiles essentielles d'agrumes adoucissent la fonction digestive et l'huile essentielle de menthe poivrée est par excellence celle qui saura vous soulager.

Les autres huiles essentielles indiquées : basilic, bergamote, gingembre, marjolaine, origan vert, petit grain bigarade, romarin, sarriette des montagnes, vétiver.

• Mes recettes à moi :

### J'ai la nausée

#### Le baume du plexus

- Huile végétale..... 4 cs
- Cire d'abeille..... 1 cs
- HE menthe poivrée..... 5 gouttes
- HE citron..... 3 gouttes
- HE gingembre..... 3 gouttes

Appliquez sur votre plexus solaire, juste sous le sternum, en faisant de petits cercles, puis frottez-vous les mains et respirez les arômes qui s'en dégagent. Vous pouvez aussi masser vos poignets avec ce baume.

L'huile essentielle de menthe poivrée soulage les nausées, la migraine et c'est une excellente alliée si vous êtes fatigué. Vous pouvez aussi utiliser ce baume pour vous masser le ventre et retrouver rapidement de l'énergie, ou les temps pour faire passer une migraine, d'autant plus si elle est liée à une lourdeur digestive.

Les autres huiles essentielles indiquées : basilic, orange douce.

• Mes recettes à moi :

### J'ai des courbatures, mal aux muscles

#### Le baume détente

- Huile végétale..... 4 cs
- Cire d'abeille..... 1 cs
- HE géranium..... 5 gouttes
- HE basilic..... 3 gouttes
- HE citronnelle de Java..... 2 gouttes

Massez vos muscles avec ce baume dès que les courbatures apparaissent. C'est aussi efficace après avoir fait du sport que lorsque les douleurs sont dues à la grippe.

L'huile essentielle de citronnelle de Java, comme celle de l'eucalyptus citronné, est à la fois indiquée pour soulager les douleurs musculaires et faire fuir les insectes. Si vous avez de l'huile d'arnica, c'est l'idéal comme base.

Les autres huiles essentielles indiquées : eucalyptus citronné, gaulthérie, géranium rose, gingembre, héliochryse, laurier noble, lavande, lavandin, lemongrass, marjolaine, menthe poivrée, niaouli, origan vert, petit grain bigarade, pin sylvestre, ravensara, romarin, sapin baumier, térébinthine, thym.

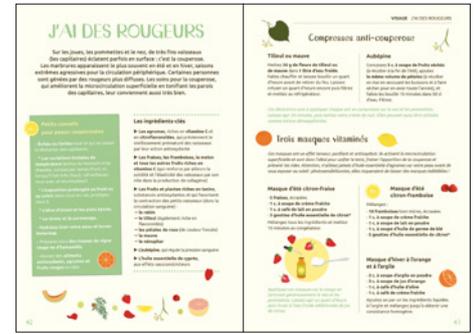
• Mes recettes à moi :

NOUVELLE ÉDITION



► **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.



► **Mon cahier de remèdes & recettes à l'huile d'olive**  
**Pour se soigner grâce à l'or vert**

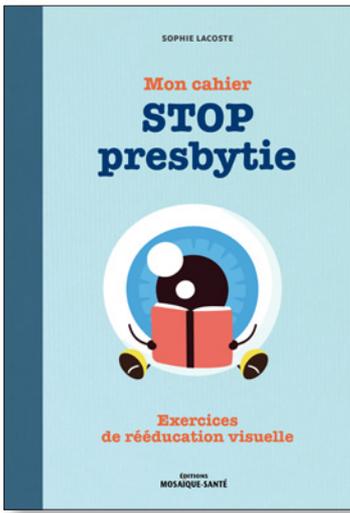
Sophie Lacoste  
64 pages couleurs  
16,5 x 24 cm  
9782849391709  
Code : MCOL  
**9 €**  
Parution le 19/01/2021



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.





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

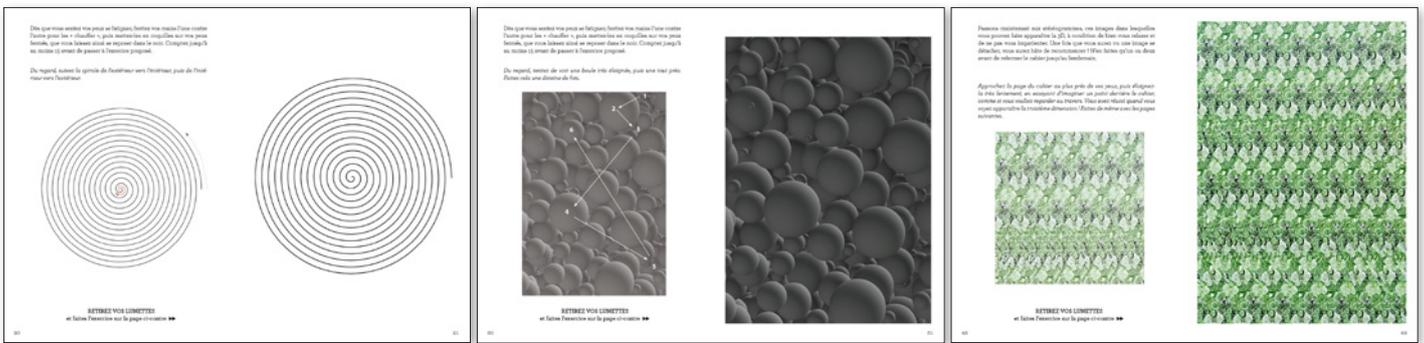
Sophie Lacoste  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849392454  
Reliure : broché  
Code : MCSP  
9 €



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 !



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.

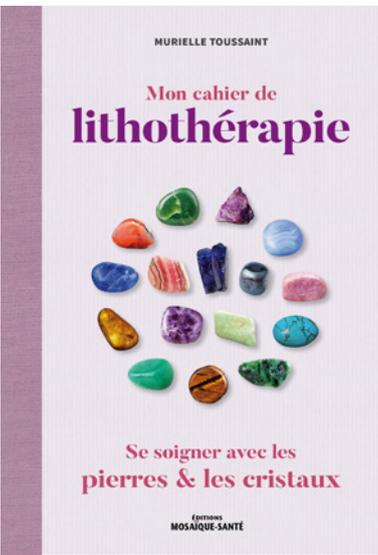
Ce cahier rassemble 120 recettes et remèdes de santé et de beauté pour mettre à profit les bienfaits du miel, et l'utiliser pour soigner toute la famille.

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.



Mosaïque Santé



► **Mon cahier de Lithothérapie**

Murielle Toussaint

64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849391341

Code : MCLI

9 €



# La lithothérapie avec Murielle Toussaint

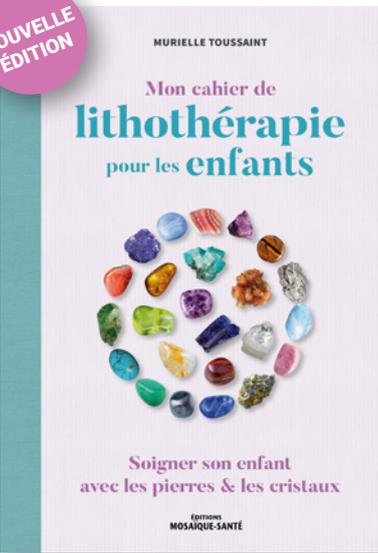
Naturopathe de formation et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, **Murielle Toussaint** est l'auteur de plusieurs ouvrages best sellers aux éditions Mosaïque-Santé, notamment Mon cahier de lithothérapie, Mon cahier des points qui guérissent et Mon cahier de réflexologie plantaire.



**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...

NOUVELLE ÉDITION



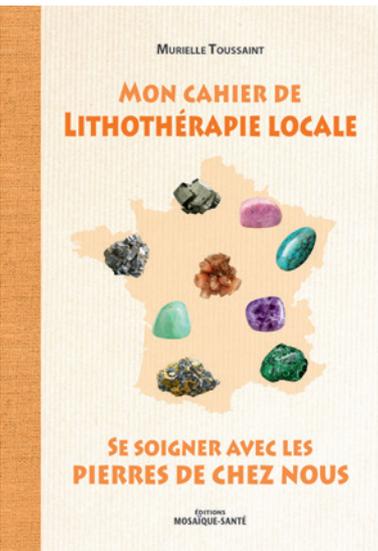
► **Mon cahier de Lithothérapie pour les enfants**

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 €

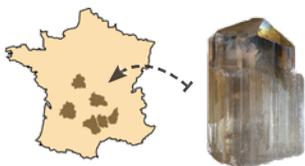


Murielle Toussaint, après avoir expliqué, dans le premier cahier de lithothérapie, comment utiliser les pierres pour bénéficier de leurs propriétés, se sentir mieux et même soigner ses petits soucis de santé, propose avec ces cahiers d'utiliser la lithothérapie pour le bien-être des petits et pour soulager leurs bobos du quotidien et de se soigner avec les pierres qu'on trouve en France et alentour.

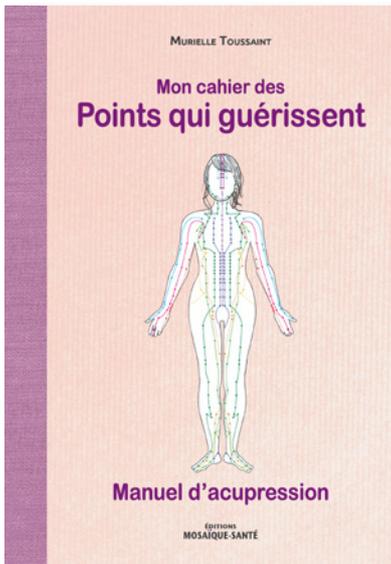
La lithothérapie est un soin complémentaire non invasif et sans effets secondaires, qui convient très bien aux enfants. Les pierres rééquilibrent efficacement et en douceur l'organisme des petits et leur font bénéficier naturellement des propriétés des minéraux et oligo-éléments qu'elles contiennent.

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

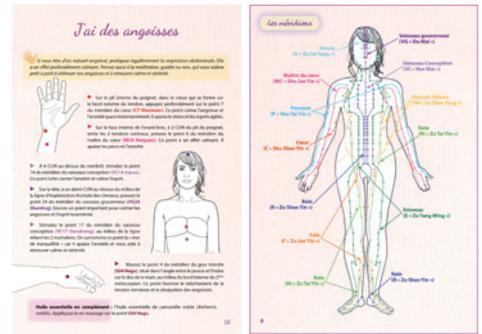
64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391556

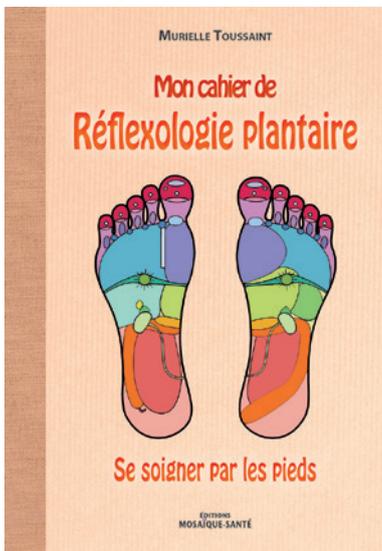
Code : MCPG

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

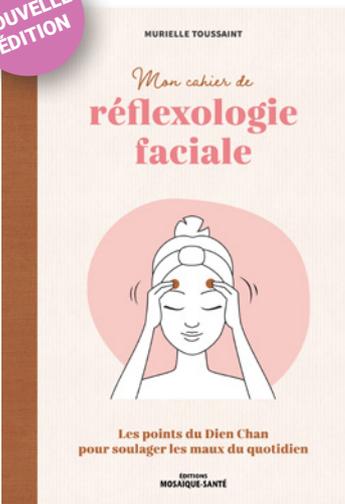
9 €



### 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 réflexologie faciale

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

Murielle Toussaint

96 pages couleurs

16,5 x 24 cm

9782849393079

Code : MCRF 2

10 €

Parution le 17/04/2025

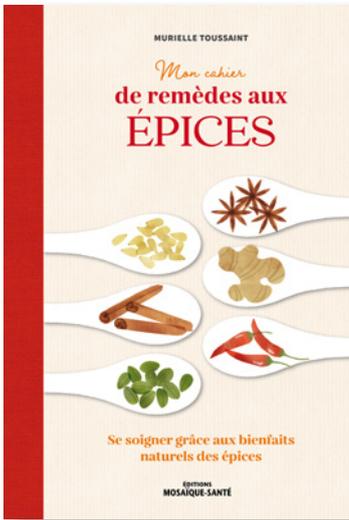
Réédition de :  
9782849392034

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'autoguérison. 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.





► **Mon cahier de remèdes aux épices**  
**Se soigner avec les épices**

Murielle Toussaint

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849392409

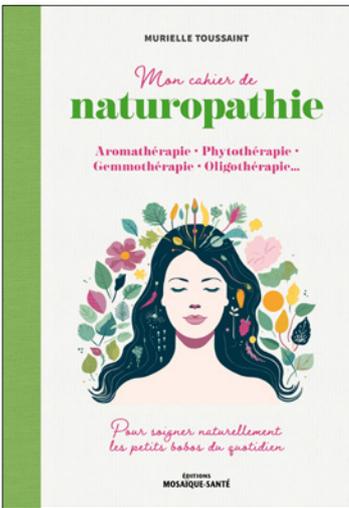
Réédition du 9782849391518

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 foies, 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.



► **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'auto-guérison, 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 !



# Faites vous-même vos potions magiques, vos onguents... vos remèdes naturels et vos produits de beauté « maison » avec MOUNE

NOUVELLE ÉDITION



## ► 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

9782849392676  
Code : MCSG2

9 €

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 éconaturel » ([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 €



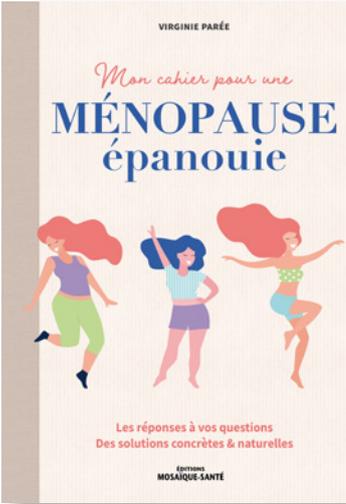
## Vous rêviez d'un grimoire ? Abracadabra !

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 !



# Les cahiers de Virginie Parée



## ► Mon cahier pour une ménopause épanouie

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

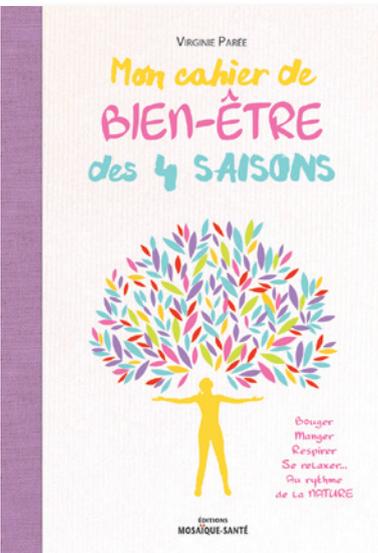
Virginie Parée  
72 pages couleurs  
16,5 x 24 cm  
9782849392171  
Code : MCME  
9 €

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

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.

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 de Bien-être des 4 saisons

Virginie Parée  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849391358  
Code : MC4S  
9 €

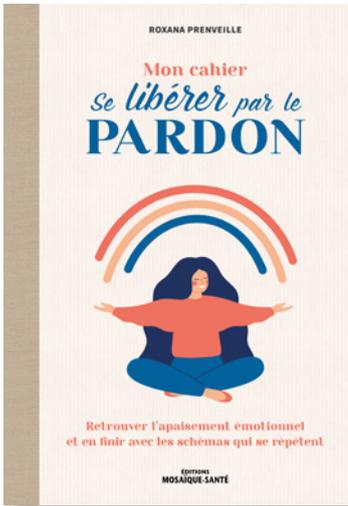
**Bouger, manger, respirer, se relaxer au rythme de la nature**



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.



► **Mon cahier Se libérer par le pardon**

**Retrouver l'apaisement émotionnel et en finir avec les schémas qui se répètent**

Roxana Prenveille

108 pages

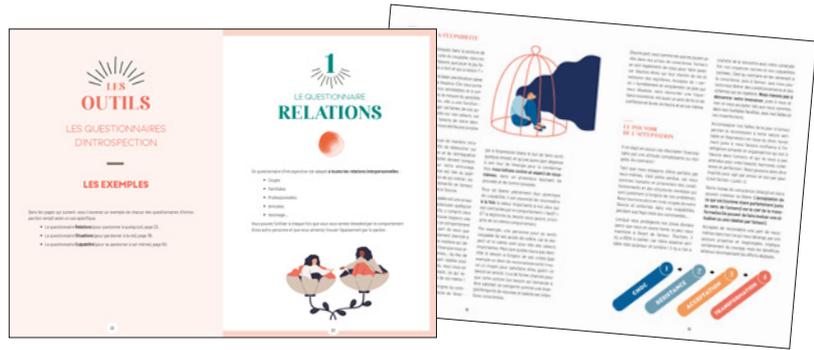
16,5 x 24 cm

9782849392355

Reliure : broché

Code : MCLP

10 €



Roxana Prenveille 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'autocoaching disponibles sur la plateforme boostetonenergie.com, dont elle dirige la publication.

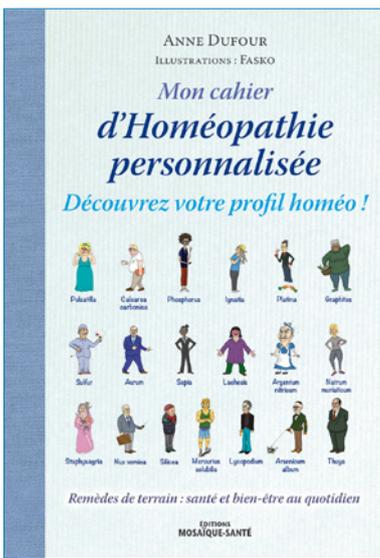
Vous vous sentez blessé par le comportement d'une personne ? Vous vivez une situation injuste ou difficile (maladie, séparation, perte, déception...) ? Vous éprouvez un sentiment de culpabilité qui vous pèse ?

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.



► **Mon cahier d'Homéopathie personnalisée**

Anne Dufour

Illustré par Fasko

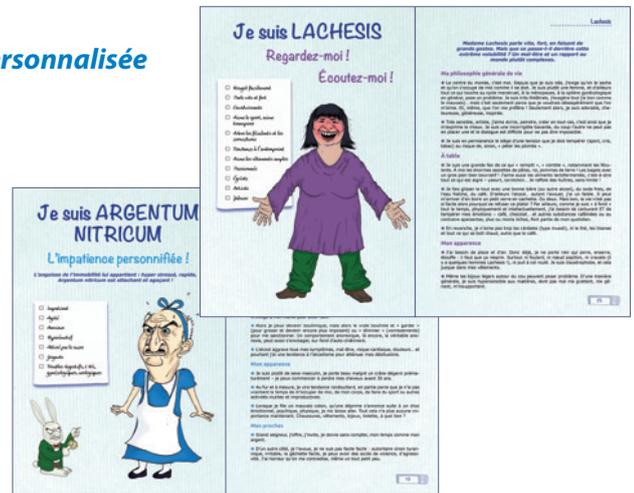
64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391488

Code : MCHP

9 €



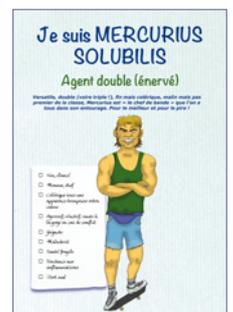
**Découvrez votre profil homéo !**

Remèdes de terrain : santé et bien-être au quotidien

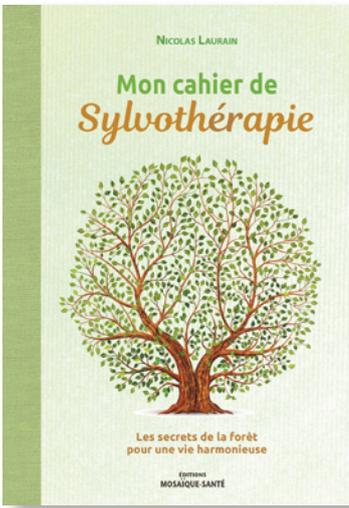
Avec *Mon cahier d'homéopathie*, comment se soigner avec les petits granules, Anne Dufour nous proposait un mode d'emploi de l'homéopathie, des trousseaux homéo sur-mesure, une description des 40 remèdes les plus courants et 48 problèmes et solutions homéo pour se soigner seul. Dans ce cahier, elle aborde les remèdes de « terrain » ou de fond en homéopathie.

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).



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



► **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.



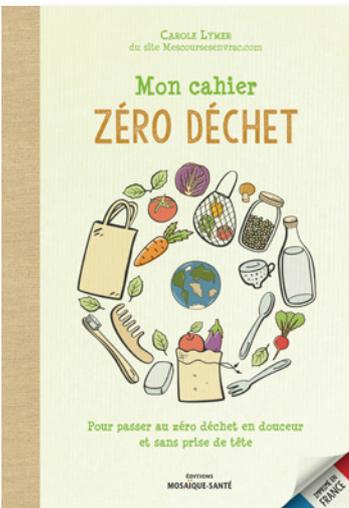
**Nicolas Laurain**, sylvothérapeute pratiquant l'énergétique, est le fondateur de SYLVOTerreHappy, un centre qui allie séances de magnétisme en cabinet et séances de sylvothérapie en pleine nature. Unique, cette approche permet de s'harmoniser au cœur de la nature et de retrouver un épanouissement personnel, 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

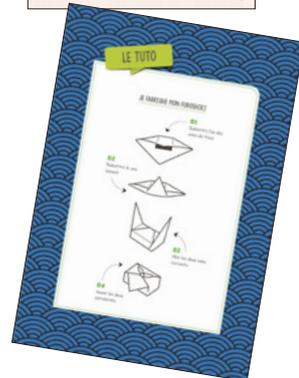
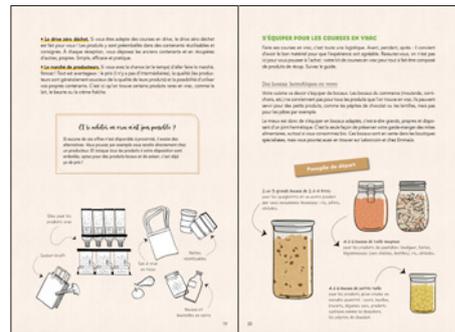
9782849391808

Code : MCZD

9 €

Parution le 14/04/2021

Collection : « Mes cahiers »

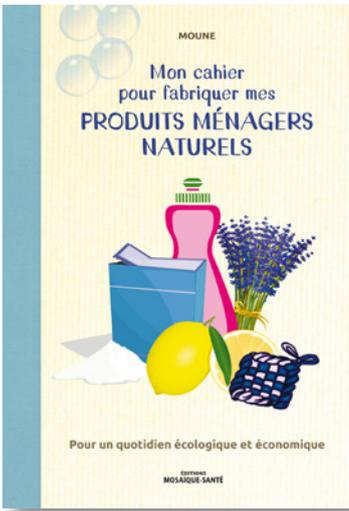


**Carole Lymer, fondatrice de Mes courses en vrac**, première boutique zéro déchet et vrac en ligne. Diplômée de Sciences Po, elle se passionne pour l'entrepreneuriat en rejoignant Euratechnologies, l'un des plus gros incubateurs de France, avant de partir à la rencontre d'entrepreneurs du changement 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 récurer, etc. Résultat : des économies réalisées, une

santé préservée et moins de pollution ! 100 % écologiques, toutes les recettes ont été testées par l'auteur. 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 »

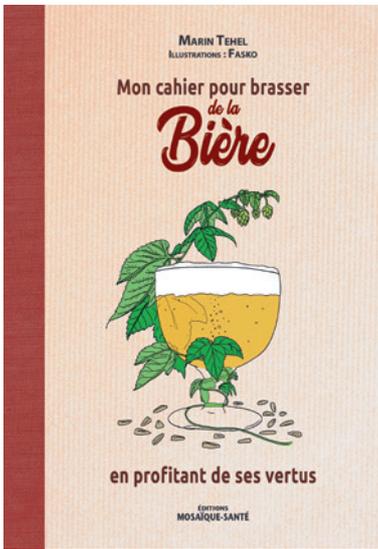


Le bicarbonate, c'est la petite poudre magique qui fait tout : grâce à lui, vous pouvez vivre dans une maison saine, nettoyer sans produit chimique, soigner les petits maux du quotidien, préserver votre santé, embellir votre peau, vous détendre et vous relaxer, prendre soin de votre animal de compagnie, 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**

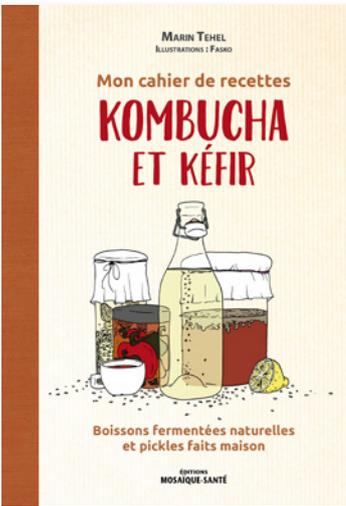
Marin Tehel  
 Illustrations : Fasko  
 64 pages  
 16,5 x 24 cm  
 9782849391655  
 Code : MCBB  
 9 €



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

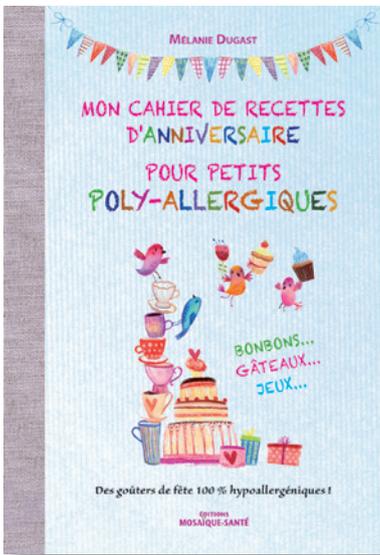


Découvrez tous les secrets et les bienfaits du kombucha et du kéfir de fruit ces agents de fermentation naturels sans colorant ou conservateur de synthèse, qui permettent de préparer rapidement des boissons saines et délicieuses. Une parfaite alternative aux sodas du commerce, toujours trop sucrés et 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**

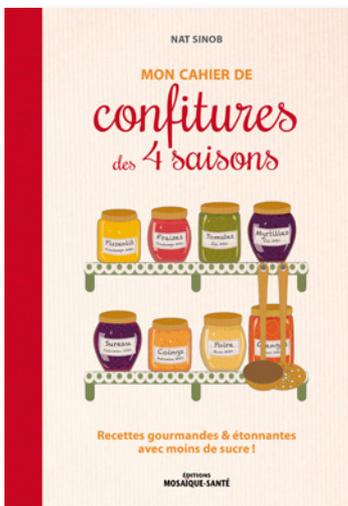
Mélanie Dugast  
64 pages  
16,5 x 24 cm  
9782849391327  
Code : MCPA  
9 €



**Des goûters de fête 100 % hypoallergéniques !**

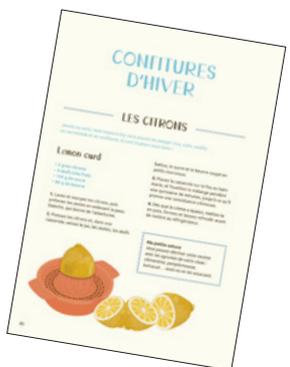
Mélanie Dugast a concocté ces recettes pour que sa petite dernière, 3 ans, poly-allergique, puisse avoir un bel anniversaire et inviter ses copains et copines, comme les autres, avec des bonbons, des gâteaux, des jeux... Tout cela sans être malade et donc sans avaler ni gluten, ni produits laitiers ni 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 !



► **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 »



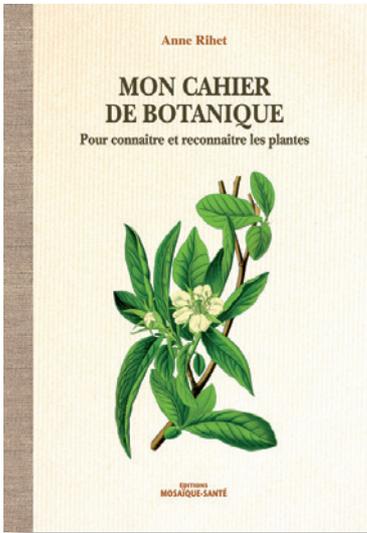
**Graphiste et illustratrice, Nat Sinob** ne consacre pas de temps à cultiver un potager : elle préfère de loin ramasser de quoi manger lors de ses promenades ! Transmise de mère en fille, elle a partagé sa connaissance des *plantes dans Plantes sauvages comestibles* et *Champignons comestibles*, aux 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 €



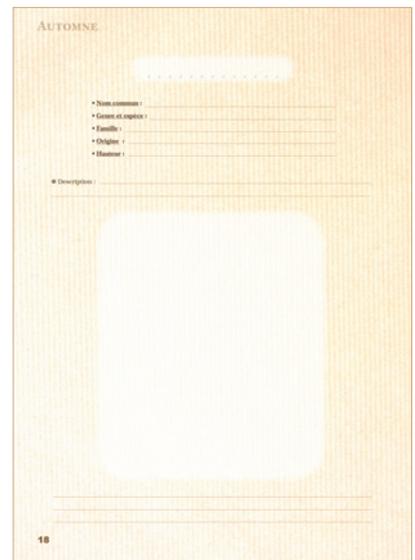
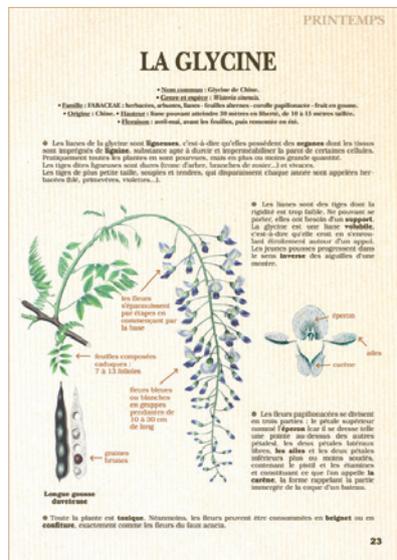
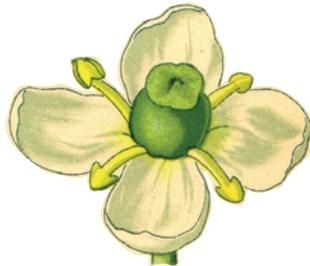
Anne Rihet, férue de musique et de botanique, a étudié le clavecin et le piano, enseigne le piano et a suivi des cours à L.A.R.H, Association pour le renouveau de l'herboristerie. Elle écrit la rubrique sur la botanique dans le mensuel *Rebelle-Santé*.

**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.





# 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 ÉCARTS DE PLANTATION ...

### Le concombre et le cornichon

N. L. C. Carottes - F. C. Courgettes

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

**REPERES DE CULTURE**

Températures : 10°C optimum, 20°C croissance, 15°C optimum, 10-24°C maximum, 20°C minimum, entre 14°C et 20-30°C.

Gaines : 10 à 100 g/40 g.  
Planteur germeuse\* 40-50 ans.  
Émission la plus élevée de Nourriture vivante.

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

**LES CONDITIONS DE CULTURE**

- Adapté à tous climats, tempérés et chauds, choisir une exposition ensoleillée et chaude.
- Sol léger, meuble, frais, riche en matières organiques. Fertiliser et aérer avant 2 semaines (pH 5,5-7). Améliorer le bon en profondeur.
- Choisir des variétés adaptées au climat et au type de sol.
- Choisir des variétés adaptées au climat et au type de sol.
- Choisir des variétés adaptées au climat et au type de sol.

**SUPPLÉMENT : SOUS LE POT ?**

- Culture sur support : support technique, qui permet un meilleur drainage et un meilleur accès à l'eau.
- Culture sur support : support technique, qui permet un meilleur drainage et un meilleur accès à l'eau.
- Culture sur support : support technique, qui permet un meilleur drainage et un meilleur accès à l'eau.

59

... LES ÉCARTS DE PLANTATION ...

**CALENDRIER DE CULTURE**

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

**LA PRÉPARATION DU SOL**

- Travaux préparatoires à la culture, effectués de la fin de l'été à la fin de l'automne (septembre à novembre) en y ajoutant 100 g de compost par mètre carré de surface.
- Améliorer le sol en profondeur, par 5 à 6 cm.
- En climat méditerranéen, on ajoute du compost ou du fumier, mais pas de fumier de cheval.
- En climat océanique, on ajoute du compost ou du fumier, mais pas de fumier de cheval.

**CHOIX DES VARIÉTÉS**

- Concombre : choisir une variété adaptée au climat et au type de sol.
- Cornichon : choisir une variété adaptée au climat et au type de sol.

**INSTALLER LES SUPPORTS DE CULTURE**

- Les supports de culture doivent être installés avant le début de la culture.
- Choisir bien le matériau : piquets de bois, bambous, etc.

60

... LES ÉCARTS DE PLANTATION ...

**LA PRÉPARATION DU SOL**

- Travaux préparatoires à la culture, effectués de la fin de l'été à la fin de l'automne (septembre à novembre) en y ajoutant 100 g de compost par mètre carré de surface.
- Améliorer le sol en profondeur, par 5 à 6 cm.
- En climat méditerranéen, on ajoute du compost ou du fumier, mais pas de fumier de cheval.
- En climat océanique, on ajoute du compost ou du fumier, mais pas de fumier de cheval.

**CHOIX DES VARIÉTÉS**

- Concombre : choisir une variété adaptée au climat et au type de sol.
- Cornichon : choisir une variété adaptée au climat et au type de sol.

**INSTALLER LES SUPPORTS DE CULTURE**

- Les supports de culture doivent être installés avant le début de la culture.
- Choisir bien le matériau : piquets de bois, bambous, etc.

61

... LES ÉCARTS DE PLANTATION ...

**LA PRÉPARATION DU SOL**

- Travaux préparatoires à la culture, effectués de la fin de l'été à la fin de l'automne (septembre à novembre) en y ajoutant 100 g de compost par mètre carré de surface.
- Améliorer le sol en profondeur, par 5 à 6 cm.
- En climat méditerranéen, on ajoute du compost ou du fumier, mais pas de fumier de cheval.
- En climat océanique, on ajoute du compost ou du fumier, mais pas de fumier de cheval.

**CHOIX DES VARIÉTÉS**

- Concombre : choisir une variété adaptée au climat et au type de sol.
- Cornichon : choisir une variété adaptée au climat et au type de sol.

**INSTALLER LES SUPPORTS DE CULTURE**

- Les supports de culture doivent être installés avant le début de la culture.
- Choisir bien le matériau : piquets de bois, bambous, etc.

62

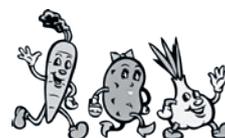


**Sophie Lacoste** est journaliste, rédactrice en chef du mensuel *Rebelle-Santé*.

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 ?**

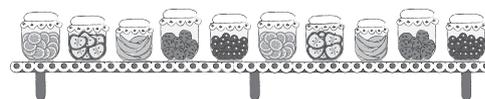
Réjouissons-nous des avancées de la science sans oublier que nous sommes souvent les mieux placés pour savoir ce qui nous fait du bien. Limitons le recours à la chimie et commençons par nous soigner avec ce que la nature met à notre portée. Et si on arrêta d'aller chez le médecin pour la moindre goutte 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.

# GLANER LA NATURE

## 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.



### En route pour la récolte !

Être humain à l'origine nous donne la nature de quoi se nourrir de bon sens. Les végétaux, les champignons et les baies sauvages sont les aliments de nos ancêtres. Ils nous ont transmis leur savoir-faire à travers les siècles. Aujourd'hui, nous devons à notre santé de les retrouver et de les utiliser.



reçu dans les fleurs. Un moulin à café ou un moulin à café électrique sont parfaits pour cela. Les fleurs, les baies et les racines sont séchées à l'ombre dans un endroit sec et aéré. Elles sont prêtes à être utilisées dans les recettes.



#### LES BONNES PRATIQUES

Choisir les plantes à récolter. Les plantes à récolter sont celles qui sont communes et qui poussent dans votre jardin ou dans les champs.

#### LES DIFFÉRENTS TRIANCS

Il existe trois types de triancs : le trianc à racine, le trianc à tige et le trianc à fleur. Chaque type a ses propres propriétés et utilisations.



► **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  
Code : MPM126B  
**14,90 €**



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 !

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.



convient bien aux fleurs et aux feuilles, parties les plus riches des plantes. La décoction est généralement utilisée pour les tisanes, les sirops et les baumes. Elle est facile à réaliser et très efficace.

**L'infusion**  
Elle consiste à faire infuser les plantes dans une eau qui va leur transmettre leurs propriétés. Elle est utilisée pour les tisanes, les sirops et les baumes.

**La décoction**  
Elle est utilisée pour les tisanes, les sirops et les baumes. Elle est plus puissante que l'infusion et est utilisée pour les problèmes plus graves.

#### LES AUTRES PRÉPARATIONS

Il existe de nombreuses autres préparations à base de plantes, telles que les huiles essentielles, les baumes et les sirops.

**Les baumes**  
Ils sont utilisés pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires. Ils sont généralement à base d'huiles essentielles et de graisses végétales.

**Les sirops**  
Ils sont utilisés pour les problèmes respiratoires et les toux. Ils sont généralement à base de miel et de plantes.

En cataplasme, la plante peut être directement appliquée sur la peau. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

#### LES LIQUIDES

Il existe deux types de liquides : le liquide à base d'eau et le liquide à base d'alcool.

**Le liquide à base d'eau**  
Il est utilisé pour les tisanes, les sirops et les baumes.

**Le liquide à base d'alcool**  
Il est utilisé pour les teintures et les huiles essentielles.

**Les huiles essentielles**  
Elles sont utilisées pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les baumes**  
Ils sont utilisés pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les sirops**  
Ils sont utilisés pour les problèmes respiratoires et les toux.

**Les tisanes**  
Elles sont utilisées pour les problèmes respiratoires et les toux.

**Les décoctions**  
Elles sont utilisées pour les problèmes plus graves.

**Les cataplasmes**  
Ils sont utilisés pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les teintures**  
Elles sont utilisées pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les huiles essentielles**  
Elles sont utilisées pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les baumes**  
Ils sont utilisés pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les sirops**  
Ils sont utilisés pour les problèmes respiratoires et les toux.

**Les tisanes**  
Elles sont utilisées pour les problèmes respiratoires et les toux.

**Les décoctions**  
Elles sont utilisées pour les problèmes plus graves.

**Les cataplasmes**  
Ils sont utilisés pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les teintures**  
Elles sont utilisées pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les huiles essentielles**  
Elles sont utilisées pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les baumes**  
Ils sont utilisés pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les sirops**  
Ils sont utilisés pour les problèmes respiratoires et les toux.

**Les tisanes**  
Elles sont utilisées pour les problèmes respiratoires et les toux.

**Les décoctions**  
Elles sont utilisées pour les problèmes plus graves.

**Les cataplasmes**  
Ils sont utilisés pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les teintures**  
Elles sont utilisées pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les huiles essentielles**  
Elles sont utilisées pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les baumes**  
Ils sont utilisés pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**Les sirops**  
Ils sont utilisés pour les problèmes respiratoires et les toux.

### Achillée millefeuille

*Achillea millefolium* - Fam. : Asteracées

Achillée est une plante vivace de 60 à 80 cm de haut dont les fleurs sont des capitules de capitules blancs. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LES BÉNÉFICES**  
C'est un sédatif de la circulation sanguine, elle agit sur le système nerveux central et agit comme un relaxant musculaire. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LES RECETTES**  
C'est la plante la plus utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LA RECONNAÎTRE**  
Elle est reconnaissable par ses feuilles dentées et ses fleurs blanches.

### Coquelicot

*Papaver rhoeas* - Fam. : Papaveracées

Coquelicot est une plante vivace de 30 à 40 cm de haut dont les fleurs sont des capitules de capitules rouges. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LES BÉNÉFICES**  
C'est un sédatif de la circulation sanguine, elle agit sur le système nerveux central et agit comme un relaxant musculaire. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LES RECETTES**  
C'est la plante la plus utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LA RECONNAÎTRE**  
Elle est reconnaissable par ses fleurs rouges et ses feuilles vertes.

### Coquelicot

*Papaver rhoeas* - Fam. : Papaveracées

Coquelicot est une plante vivace de 30 à 40 cm de haut dont les fleurs sont des capitules de capitules rouges. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LES BÉNÉFICES**  
C'est un sédatif de la circulation sanguine, elle agit sur le système nerveux central et agit comme un relaxant musculaire. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LES RECETTES**  
C'est la plante la plus utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LA RECONNAÎTRE**  
Elle est reconnaissable par ses fleurs rouges et ses feuilles vertes.

### Coquelicot

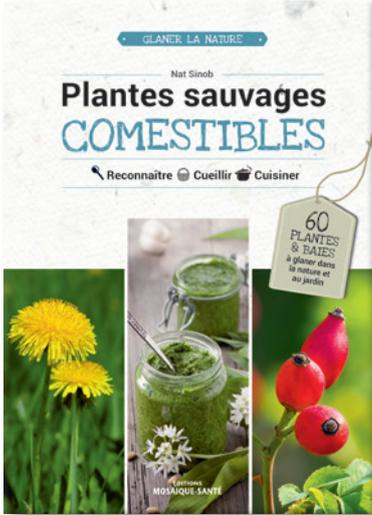
*Papaver rhoeas* - Fam. : Papaveracées

Coquelicot est une plante vivace de 30 à 40 cm de haut dont les fleurs sont des capitules de capitules rouges. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LES BÉNÉFICES**  
C'est un sédatif de la circulation sanguine, elle agit sur le système nerveux central et agit comme un relaxant musculaire. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

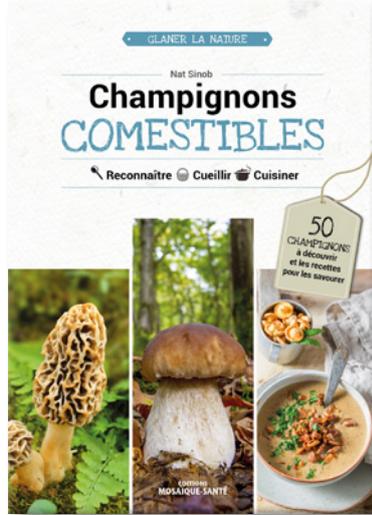
**LES RECETTES**  
C'est la plante la plus utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires. Elle est utilisée pour les problèmes de peau et les douleurs musculaires.

**LA RECONNAÎTRE**  
Elle est reconnaissable par ses fleurs rouges et ses feuilles vertes.



► **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 €



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

Nat Sinob  
160 pages  
15 x 21 cm  
9782849392096  
Code : MPV129  
14,90 €



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.

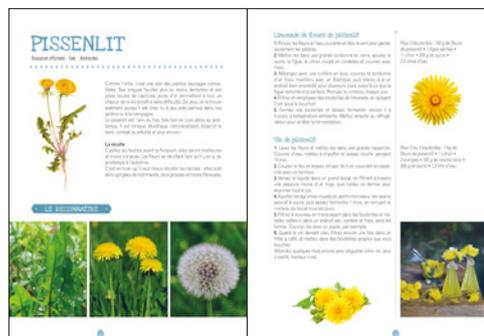
Laissez-vous tenter et piochez parmi les 200 recettes concoctées par l'auteure pour réaliser liqueurs, vins, sirops, jus, limonades et bien d'autres préparations maison.

Concentrant les bienfaits des plantes, elles sont non seulement délicieuses, mais regorgent de vertus pour la santé.

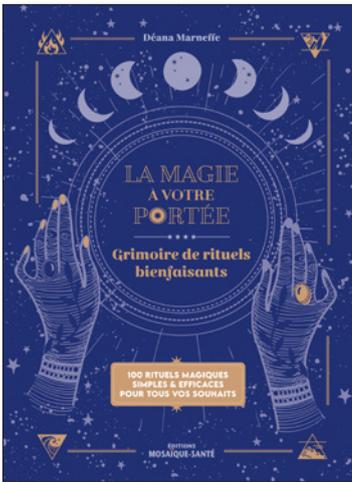


©Agnès Pastrat

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.



# Collection Grimoire magique



## ► La magie à votre portée Grimoire de rituels bienfaisants

Déana Marneffe

192 pages

16,5 x 22,5 cm

9782849393024

Code : MGM147

19,90 €

Parution : 13/03/2025

### 100 rituels magiques simples & efficaces pour tous vos souhaits

Ce grimoire vous invite à découvrir 100 rituels magiques bienfaisants, simples et efficaces.

Que vous souhaitiez attirer l'amour, la prospérité, la protection, ou simplement vous connecter avec les énergies de la nature, vous y trouverez des rituels adaptés à toutes vos intentions.

Combinant diverses traditions magiques, il vous permettra de créer une magie puissante uniquement grâce à des ingrédients courants facilement disponibles.

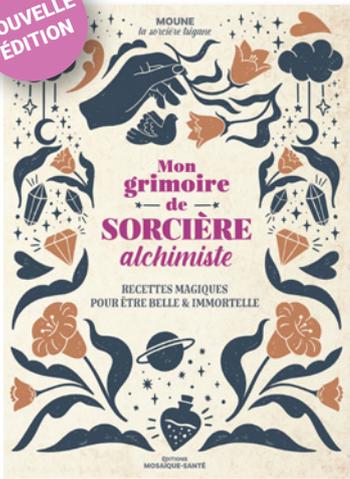
Grâce à ce guide, incantations, sortilèges et célébrations enrichiront votre pratique magique, que vous soyez débutant·e ou que vous cherchiez à simplifier votre approche de la sorcellerie.



Depuis de nombreuses années, **Déana Marneffe** communique avec les défunts et pratique les annales akashiques, le tarot ainsi que le reiki. Sorcière éclectique et touche-à-tout, elle explore avec passion une multitude de domaines, toujours en quête de nouvelles connaissances. Praticienne polyvalente et profondément connectée à l'univers spirituel, elle partage son parcours personnel, son savoir et ses expériences dans une approche moderne et décomplexée de la magie.



NOUVELLE ÉDITION



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

Moune  
192 pages  
16,5 x 22,5 cm  
9782849393116  
Reliure : relié intégral  
**19,90 €**  
Code : MGS 131 B  
Parution : 10/10/2025

Tous les secrets de Moune, la sorcière alchimiste tsigane, pour concocter **plus de 200 potions de soins et de beauté** à partir d'ingrédients 100 % naturels (plantes, cristaux, huiles végétales, huiles essentielles, argile, miel, etc.).

Baumes envoûtants, onguents bienfaisants, élixirs précieux, eaux célestes, huiles énergétiques, crèmes onctueuses, beurres végétaux, gommages fabuleux, émulsion régénérante... **prenez soin de vous de la tête aux pieds et soulagez les petits bobos du quotidien** grâce à ces préparations maison faciles à réaliser.

Profitez des **énergies bienfaisantes de la Terre et de la nature** en réalisant huiles solaires, élixirs de cristaux, eaux de lune ou encore potions vibratoires. Ces formules énergétiques soulageront non seulement le corps, mais aussi le mental (stress, angoisse, confiance en soi, amour déçu...).

Les recettes sont expliquées **pas à pas**, avec la possibilité de les décliner à l'infini en ajoutant ses propres ingrédients ou en modifiant la « formule magique » de départ. La posologie précise et les différentes utilisations sont également indiquées.

Pour trouver facilement la recette adéquate ou l'affection à traiter : des index thématiques (par affection, par ingrédient) et des tableaux synoptiques, qui répertorient les pouvoirs des ingrédients utilisés.



Sorcière tsigane, **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 bienfaisantes 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 Mosaique-Santé.

**Potions**  
TOUT TERRAIN

**BAUME AU calendula**

- 1 c. à c. de macérat de calendula
- 1 c. à c. de cire d'abeille
- 1 c. à c. de beurre de vanille

**STICK DE SOIN AU calendula**

- 15 c. à c. de cire d'abeille
- 3 c. à c. de beurre de vanille
- 2 c. à c. de macérat de calendula
- 1 c. à c. de THT de calendula

**BAUME DE violette**

- 15 c. à c. d'huile de violette (7%)
- 2 c. à c. de macérat de violette (10%)
- 1 c. à c. de cire d'abeille (15%)

**GEL L'apaisé**

- 2 c. à c. de gel d'aloé vera
- 1 c. à c. de macérat de mélisse

**Antiseptiques & CICATRISANTS**

**ONGUENT Abracadabra**

- 2 c. à c. de beurre de vanille
- 1 c. à c. de macérat de calendula
- 1 c. à c. de THT de calendula

**BEURRE antiseptique**

- 1 c. à c. de macérat de calendula
- 1 c. à c. de cire d'abeille
- 1 c. à c. de beurre de vanille

**ONGUENT cicatrisant**

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

**Hydrolats & EAUX FLORALES**

Les eaux florales et les hydrolats sont deux élixirs qui coexistent exactement de la même façon... sans alcool! Le vôtre vous donne une raison de sorcière pour petits budgets, réalisable avec un cult-vapeur, une cocotte en inox ou une cocotte, et des sébastes.

**Utilisation**

- Voie externe** : en lotion, en application locale en vaporisation ou en versant quelques gouttes sur un objet.
- Voie interne** : ponctuellement ou en cure de 2 semaines, boire chaque jour 3 c. à s. mélangées à 1,5 litre d'eau.

**Quelle différence ?**

La différence d'appellation réside au niveau de la partie végétale récoltée. Si c'est une plante, on parle d'hydrolat, si c'est une fleur, il s'agit d'eau florale. Les eaux florales sont particulièrement appréciées en cosmétiques, car elles sont plus douces pour la peau que les huiles essentielles.

**Conservation**

Verser votre hydrolat dans un flacon en verre, respirer à l'air et conserver au frais et dans le noir (réfrigérateur).

**Dans l'atelier de la sorcière...**

**Le principe**

Les fleurs dans le cult-vapeur, la cocotte ou la casserole bouill et réchauffent. Cette vapeur se charge de principes actifs des plantes en passant par le premier étage, elle est collectée au couvercle ou dans la fiole, qui va refroidir dans le sébaste.

**Avec un cult-vapeur**

- Remplir le fond de votre cult-vapeur avec de l'eau distillée.
- Poser le premier étage du cult-vapeur et mettre les plantes destinées. Poser le deuxième étage et placer le sébaste dessus.
- Brancher le cult-vapeur en mettant le couvercle à l'envers.
- Faire attention à ne pas le couvrir d'eau complètement, sinon, mettre un torchon tout autour afin que la vapeur d'eau ne s'évapore pas.
- Une fois couverte à des heures, les couvrir avec du scotch.
- Verser des glaçons dans le couvercle et mettre en mode de cult-vapeur pendant 10 min.
- À la fin, vous aurez la belle surprise de trouver plein d'hydrolat dans votre sébaste!



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



**La lune & SES ÉNERGIES**

Retourner dans tout les domaines, la lune affecte aussi bien votre corps, vos cycles, votre esprit, votre équilibre, votre sommeil et vos plantes. À chaque phase de lune 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 la force gravitationnelle. Et s'agit que notre corps est composé de 72 % d'eau en moyenne, nous sommes en contact avec les mêmes fluides, nous transmettent avec lui des informations sélectives personnelles.
- Son énergie magique** : perception psychique, rêves prophétiques, synchronicités, amorçage intuitif, fertilité, guérison, compassion, spiritualité, méditation.
- Au jardin d'simples** : pas de récolte de plantes.

**Nouvelle lune**

- Bien-être** : début de cycle, possibilité de tout réinventer, regard de zéro sur les lieux de vie, regard neuf pour l'avenir, moment idéal pour les projets d'investissement, prise d'initiative, prise de parole, sensibilité à fleur de peau et intuition exacerbée.
- Beauté** : les cheveux coupés repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains, l'éclaircie la partie des cheveux, jusqu'à 3 jours après la nouvelle lune, pas de soins des ongles (ongles et ongles).

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

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

- Bien-être** : commencement, montée des énergies positives, c'est le moment de faire ouvertures aux autres, création d'intensité, énergie de persuasion, prises de décision et actions concrètes.
- Beauté** : le corps absorbe beaucoup de vitamines à grande dose, élimination toxique, c'est le moment pour les soins de la peau, car le sang irrigue fortement l'épiderme, peeling, traitements, soins des boutons des dermatoses, massages aromatiques et de beauté! La peau est plus souple, les pores plus ouverts, elle est donc mieux préparée aux séparations des fibres. Les cheveux coupés repoussent plus vite, plus vigoureux et plus sains.

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

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

- Bien-être** : activités intellectuelles, les relations et choses faites à cette période sont capables d'être à court terme, rapides.
- Santé** : renforcer l'organisme et les grandes fonctions organiques, le métabolisme, la digestion, l'absorption du sucre et du glucose.
- Beauté** : rajeunir la partie des cheveux, favoriser la croissance des cheveux et des ongles.

# Hors collection



## ► Mon carnet d'écriture thérapie Se libérer & se découvrir au fil des mots

Bénédicte Bonnet

176 pages

15 x 21 cm

9782849393031

Code : MCET

14,90 €

Parution : 17/04/2025

### Embarquez pour le voyage le plus libérateur de votre vie !

Tout comme le sport, la réflexologie ou la méditation, l'écriture a le pouvoir de vous faire du bien, car elle ouvre en vous un espace de liberté, de découverte et de créativité. Poser vos mots sur le papier, c'est poser vos valises, vos « casseroles », vos soucis. Écrire apaise, calme, clarifie les pensées et les émotions, mais permet aussi de se délester des frustrations ou de la colère, afin de se retrouver pour avancer ensuite plus léger.

À la fois atelier d'écriture et thérapie personnelle, ce carnet à remplir vous aidera à vous libérer et à vous découvrir au fil des mots.

À consommer sans modération, il s'adresse non seulement aux bloqués de l'écriture qui souhaitent renouer avec leur moi intime et sortir de leur zone de confort, mais aussi aux lionnes et aux lions qui tournent en cage et veulent briser les barreaux qui les empêchent d'avancer.

- Simple et efficace : un programme d'écriture libératrice en six semaines, véritable journal de bord de votre vie intérieure.

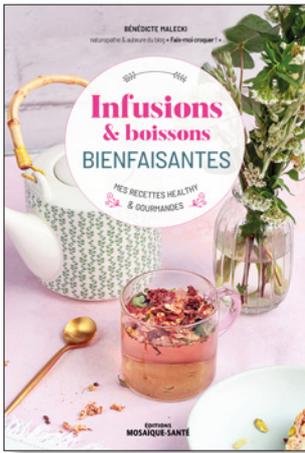
- Pratique : de larges espaces dédiés à l'écriture, pour jeter pêle-mêle impressions, ressentis, humeurs, joies, déceptions, etc.

- Ludique et interactif : au fil des pages, des tests et des exercices pour vous entraîner, des citations pour vous inspirer, des conseils de lecture pour vous éclairer et vous enrichir.



Après une carrière de comédienne, **Bénédicte Bonnet** a été enseignante pendant 25 ans. Se passionnant pour l'art du conte, elle est devenue conteuse il y a une quinzaine d'années, puis a créé une entreprise dédiée à l'écriture et au bien-être, qui propose de nombreux ateliers.





► **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.

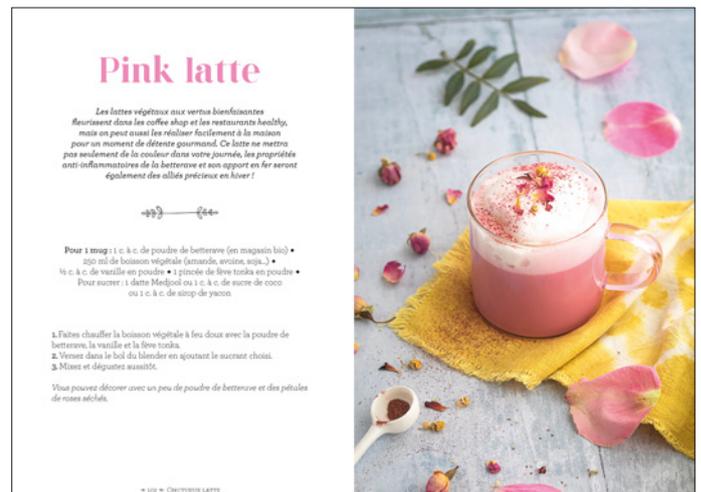
Mélanges originaux créés par Bénédicte Malecki, naturopathe et auteure du blog culinaire et santé « Fais-moi croquer ! », ces infusions des temps modernes marient plantes « traditionnelles », plantes plus exotiques ou tendances (tulsi, rhodiola, maté, chanvre, moringa...), mais aussi fruits, légumes,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

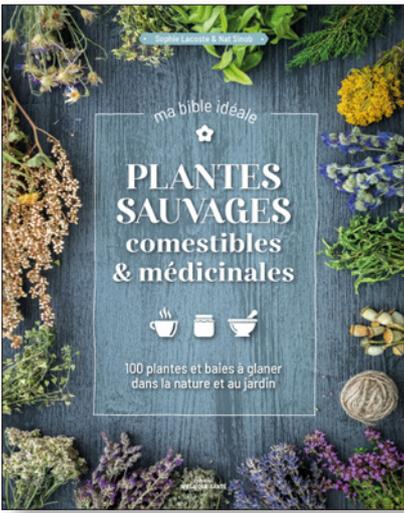
Alors que beaucoup « consomment » des plantes sous forme de gélules, peu de personnes connaissent réellement les vertus médicinales des boissons santé. Pourtant, les infusions sont faciles à réaliser et peuvent être autant, voire plus efficaces, que les préparations du commerce, les adjuvants en moins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

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 !



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.





► **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 €**



**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.

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 !





► **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. »

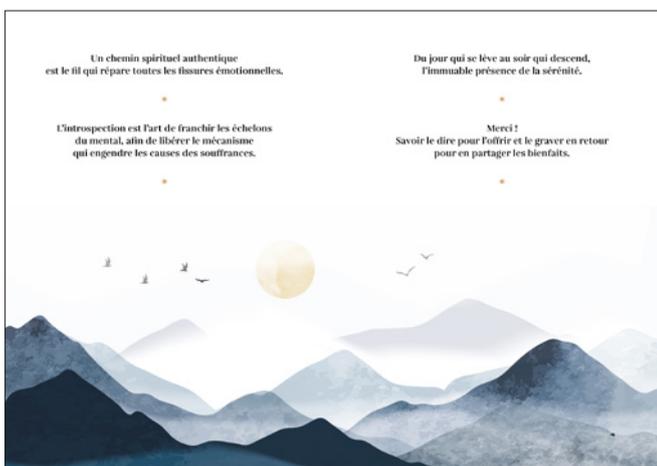
Dans ce précieux recueil aux illustrations pleines de douceur, Davina vous offre des phrases d'éveil à piocher au hasard de votre lecture, au jour le jour.

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.



# La vie Au jardin



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.

## ► 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.



**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.

## ► 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 ?...



# ÉDITIONS MOSAÏQUE-SANTÉ

## Contacts

Éditions Mosaïque-Santé  
CS 80203  
77520 Donnemarie-Dontilly

Tél. : 01 64 01 69 29  
editions@mosaique-sante.com

## Distribution/Diffusion

### - Librairies :

DILISCO  
4-6 rue Truillot  
94200 Ivry-sur-Seine  
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50  
Email : relation.client@dilisco.fr  
dilisco-diffusion.centprod.com

### - Magasins bio :

BIOLIDIS - DILISCO  
4-6 rue Truillot  
94200 Ivry-sur-Seine  
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50  
Email : relation.client@dilisco.fr  
www.biolidis.centprod.com



[www.mosaique-sante.com](http://www.mosaique-sante.com)

