

ÉDITIONS MOSAÏQUE-SANTÉ

2025

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

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

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

*www.mosaïque-sante.com
www.facebook.com/editions.mosaïque.sante.nature
<https://twitter.com/mosaïquesante>
<https://www.instagram.com/mosaïquesante/>*

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

Édito



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bonne lecture !

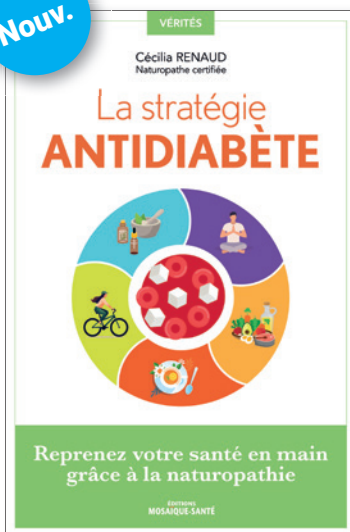


Sommaire

ÉDITO	3
NOUVEAUTÉS	7
AGENDAS	14
MA PHARMACIE NATURELLE	16
COLLECTION MANUELS	17
COLLECTION VÉRITÉS	21
LES LIVRES « QUI GUÉRISSENT »	25
LES CAHIERS	27
LA VIE AU JARDIN	57
COLLECTION ÉCOPRATIQUE	58
GLANER LA NATURE	60
HORS COLLECTION	62
AUTRES REGARDS SUR LE CANCER	66
COLLECTION GRANDS PRÉCURSEURS	66
CONTACTS	67

Nouveautés

Nouv.



► 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

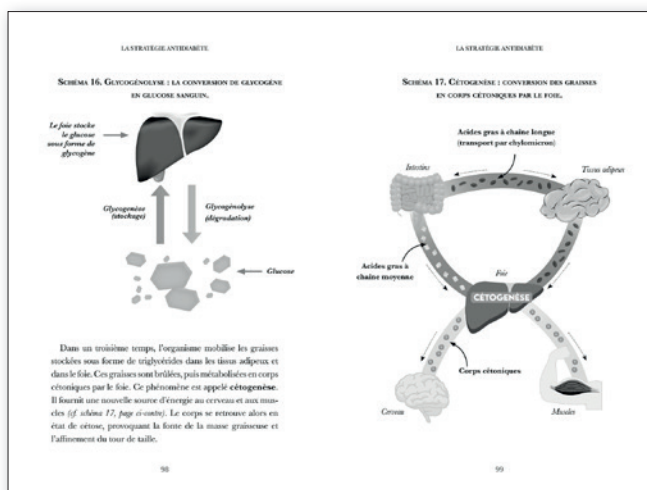
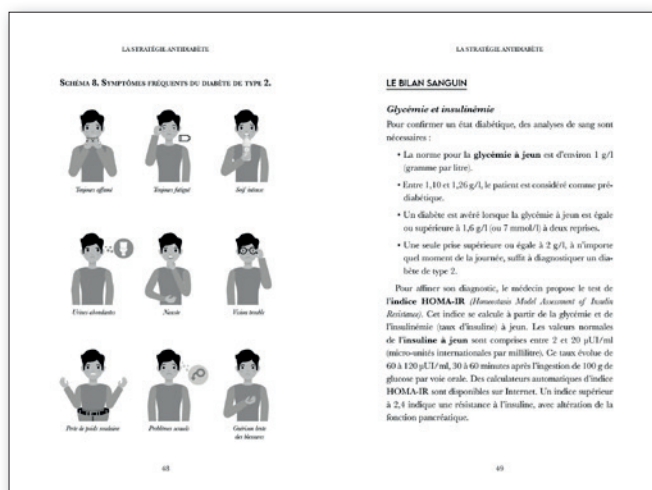
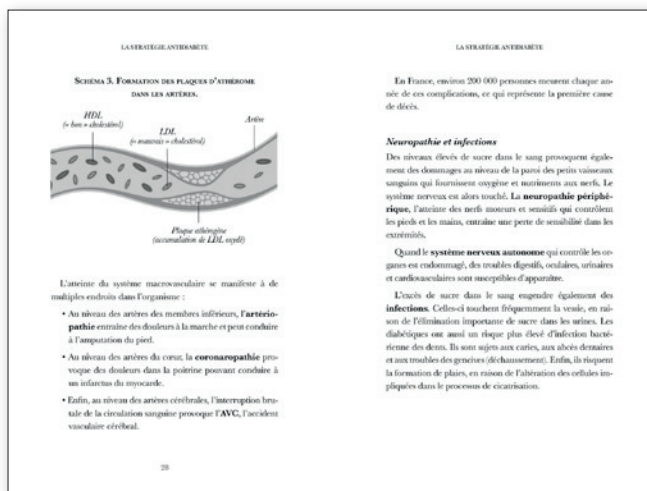
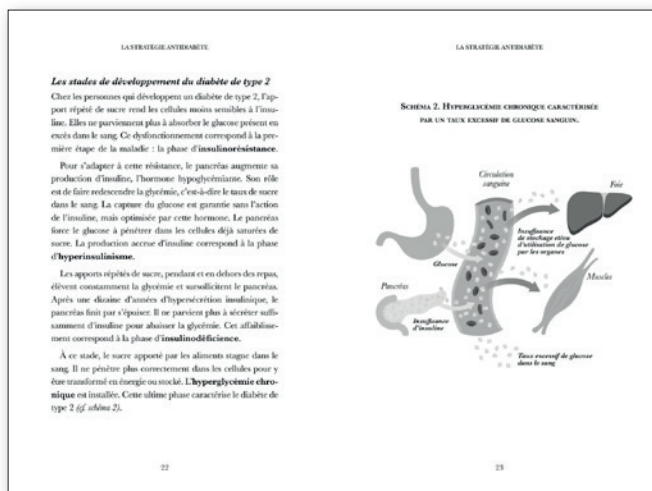
« L'approche naturopathique ne se limite pas à soulager les symptômes du diabète de type 2, elle cherche à réguler les causes de la maladie. »

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 CFPPA 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.



Nouv.



► 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

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.

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*.

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 dégage une odeur nauséabonde. 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 enduit blanc. Les amygdales peuvent être vidées (en plus fréquemment) ou bactériennes.

SÉANCE N°1 - ACCUPRESSION

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

SÉANCE N°2 - RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

- Prenez le dos de la main, entre l'angle de la main, entre le pouce et l'index.
- 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 - ACCUPRESSION

- 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 réduire les insomnies, prenez le point situé à 2 centimètres de l'angle au-dessous de la plume du poignet, sur la face interne de l'avant-bras, entre les deux tendons centraux.
- Prenez à bout des doigts le point situé entre les sourcils.
- Stimulez également le point à l'angle externe du pouce, au niveau de l'articulation de la main.
- Stimulez également le point à l'angle externe du pied, entre le bord du gros orteil, au niveau de l'articulation de la cheville.
- Appuyez à 2 centimètres de l'angle sous le coude.
- Stimulez également le point à l'angle externe du pied, entre le bord du gros orteil, au niveau de l'articulation de la cheville.

Je suis ménopausée

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

SÉANCE N°1 - ACCUPRESSION

- Prenez le point situé dans le creux de la plume du poignet, au premier tiers du poignet en partant de la base des osselets.

BOU À SAVOIR

La reflexologie est également une bonne méthode de soutien corporel. Faites un massage de prévention et préparez de l'acupression (2 minutes par jour minimum).

Migraine nettement localisée d'un côté de la tête

Massez le creux de la plume du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones réflexes de la tête, du cou et des cervicales.

Céphalées frontales

Massez le gros orteil, juste en dessous de l'ongle, sous l'angle de l'ongle.

Migraines digestives

Massez la partie des pieds dans le creux du pied. C'est dans cette zone que se trouvent tous les zones réflexes du système digestif : foie, vésicule, estomac, intestins, pancréas, estomac.

- Prenez le point situé à l'extrémité de la jambe, à 2 centimètres de l'angle au-dessous de la tige réflexe, dans le creux derrière l'os du tibia.
- Appuyez sur le dessus du pied dans l'alignement de la tige réflexe, entre le gros orteil et le 2^e orteil.

J'ai mal à la tête

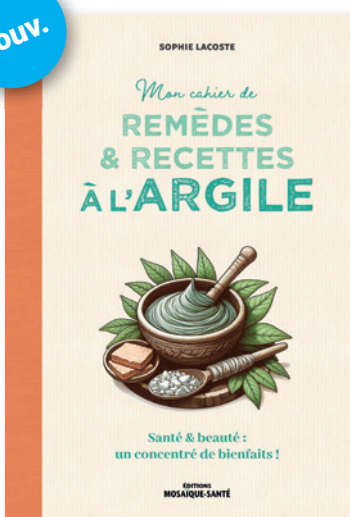
Pour soulager la douleur, de même qu'en prévention, l'acupression et la réflexologie constituent une aide très efficace et sans effet secondaire. En cas de crise, les points doivent être massés jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

SÉANCE N°1 - ACCUPRESSION

Migraine nettement localisée d'un côté de la tête

- Massez le point du côté situé à 2 centimètres de l'angle au-dessous de la plume du poignet, sur la face interne de l'avant-bras, entre les deux tendons centraux.
- Prenez le creux de la plume du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones réflexes de la tête, du cou et des cervicales.
- Massez le creux de la plume du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones réflexes de la tête, du cou et des cervicales.
- Prenez le creux de la plume du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones réflexes de la tête, du cou et des cervicales.
- Prenez le creux de la plume du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones réflexes de la tête, du cou et des cervicales.
- Prenez le creux de la plume du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones réflexes de la tête, du cou et des cervicales.
- Prenez le creux de la plume du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones réflexes de la tête, du cou et des cervicales.
- Prenez le creux de la plume du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones réflexes de la tête, du cou et des cervicales.

Nouv.



► 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 remède naturel très polyvalent : qu'il s'agisse de soulager une tendinite, nettoyer une peau, combattre une gastro ou bien retrouver un teint éclatant, cette terre aux multiples propriétés n'a pas fini de nous étonner.

Aborbante ou absorbante ?

Toutes les argiles ont en commun des propriétés absorbantes et adsorbantes plus ou moins fortes qui dépendent de leur structure cristalline et déterminent la nature de leur action.

- L'argile **fortement absorbante** agit comme un bouclier en agrippant aux bulles de gaz jusqu'à huit fois son poids. Cette action mécanique lui permet d'éliminer les irritations cutanées, les odeurs de toilette ou le gaspillage.
- L'argile **fortement adsorbante** agit à la surface de ses particules les molécules de gaz, les molécules bactériennes et les virus. C'est une action chimique qui lui confère, entre autres, la capacité d'éliminer de nombreux toxiques et de favoriser des échanges entre particules : par exemple, les molécules de l'argile contiennent les traces d'organiques. C'est cette capacité qui confère à certaines argiles leurs vertus reminéralisantes.

En usage externe

- Absorbe les toxines et les gaz : empêche la prolifération des microorganismes pathogènes.
- Régénère les muqueuses lésées (gastro, mycoses vaginales, etc.).
- Nettoie la peau.
- Assouplit les tendons (médecine traditionnelle, etc.).

En usage interne

- Désinfecte la peau, empêche la prolifération et détruit les germes pathogènes.
- Absorbe les toxines et les impuretés grâce à son pouvoir adsorbant.
- Agit et traite les toxines à la surface grâce à son pouvoir absorbant.
- Circule les fibres (selon, coagule...), possède une action active détoxifiante.
- Nettoie les intestins (selon, nettoie...).

En usage culinaire

- Adoucit les plats.
- Régénère les tissus adipeux (diète, régime, etc.).
- Stimule les cellules digestives et accélère leur reconstruction et leur régénération.
- Stimule les intestins (médecine traditionnelle, etc.).
- Stimule les organes : agit en éliminant les toxines.
- Régénère les cellules digestives et accélère leur reconstruction et leur régénération.
- Accroît le tonus des intestins.

Mes recettes DE SANTÉ À L'ARGILE

L'argile est utilisée depuis la préhistoire et pour toutes les affections. En Occident, avec la révolution industrielle et l'arrivée des médicaments chimiques, elle a été longtemps mise de côté. C'est le Dr Valnet qui, dans les années 1950, lui a redonné son statut de référence : un indolécine. Il avait en effet remarqué que les argiles « absorbantes » (sans avoir de l'argile avant de la boire). Elle fait aujourd'hui un retour remarqué dans le domaine des médecines douces et des thérapies alternatives, grâce à ses multiples vertus (antimicrobienne, anti-inflammatoire, cicatrisante, reminéralisante, etc.). Si l'argile vous aide à résoudre vos problèmes plus sérieux, on vous le garantit : l'argile va devenir votre meilleure amie !

ACNÉ

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

Quelles argiles utiliser ?
Préférez l'argile verte non colorée, et pour les peaux sensibles, l'argile blanche kaolin. Utilisez toujours une argile surfine, pour ne pas aggraver l'acné.

Soin de base

Trois fois par semaine, faites un masque d'argile verte ou blanche que vous laissez sur votre visage pendant 15 minutes. L'après-midi, appliquez un peu d'argile verte sur votre visage. Remuez bien, puis appliquez en couche épaisse sur le visage. Laissez agir pendant 15 minutes avant de rincer avec de l'eau tiède. À faire 2 fois par semaine.

Masque purifiant ou tonique

Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile verte dans le jus d'un demi citron. Ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree et 1 goutte d'huile essentielle de romarin. Remuez bien, puis appliquez en couche épaisse sur le visage. Laissez agir pendant 15 minutes avant de rincer avec de l'eau tiède. À faire 2 fois par semaine.

Soin en bouillie locale ou plus efficace

Préparez une bouillie de pâte d'argile verte avec 1 goutte d'huile essentielle de citron ou de lavande vraie. Frictionnez par une compresse et laissez agir pendant 15 à 20 jours.

Cure de lait d'argile

Faites une cure de lait d'argile verte page 102. Laissez tremper du lait d'argile verte chaque matin, à jeun et à distance des repas (au moins 1 heure). À faire pendant 10 à 15 jours.

Mes recettes 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 sursolaires du cheveu. Certaines, comme le ginseng, contiennent même une substance naturelle (la saponine) qui leur permet de mousser quand on les émulsionne avec de l'eau. L'argile peut aussi être utilisée en masque pour les cheveux secs, fins ou gras. En bain, en soins pour les mains et les pieds, en lotion magique ou en massage... l'argile a plus d'un tour dans sa poche !

SIX CONSEILS AVANT DE COMMENCER

- Pour les produits destinés aux soins de visage, utilisez de préférence une argile surfine ou ultrafine. Les grains plus fins, elle est moins agressive pour la peau délicate.
- Rincer les bûches et les contenants au vinaigre et les sécher plus de 7 jours, sur 10 à 15 cm au soleil.
- Avant d'appliquer un masque sur la peau, humidifiez votre visage pour qu'il ne sèche pas trop rapidement.
- La peau ne doit jamais sécher sur votre visage, au risque de la déshydrater ! C'est que la peau sèche, risque de craquer. Si vous souhaitez le conserver plus longtemps, vaporisez régulièrement sur votre visage de l'eau, ou mieux, un brumisateur adapté à votre type de peau et votre climat.
- Les temps de pause indiqués dans les recettes sont des indications moyennes. En fonction de la nature de votre peau et de sa réaction, vous devrez les adapter. Évitez toutefois de dépasser 15 minutes.
- Pour nettoyer ou masquer les yeux, appliquez la pâte d'argile verte sur un mouchoir en papier et trempez avec des cotons imbibés d'eau tiède, dans l'eau ou d'une lotion. Utilisez peu d'argile et remuez votre visage !

PRÉPARER SA PEAU

Pour que les soins que vous appliquez sur votre peau lui profitent pleinement, il faut qu'elle soit prête à les recevoir. Le gommage et le soin hydratant permettent d'éliminer les cellules mortes et les impuretés qui encroûtent les pores, limitent le bien-être et peuvent provoquer des irritations. Utilisez aussi régulièrement des mousses ou des crèmes. Si vous avez la peau sèche, appliquez un produit plus riche que d'habitude.

ARTICULISMES (MAL AUX), RHUMATISMES & TENDINITE

Pourquoi ça marche ?
L'argile calme l'inflammation et absorbe les cartilages. En effet, elle peut aussi contribuer à régénérer les cartilages.

Quelle argile utiliser ?
Utilisez de préférence de la montmorillonite verte surfine ou ultrafine (idéalement autocuite) ou l'argile blanche de type kaolin (plus douce en cas de peau sensible).

Cure de lait d'argile

Le matin à jeun, buvez 1 verre de lait d'argile vert page 102. À faire pendant 7 à 10 jours.

Cataplasme argile & miel

Appliquez un cataplasme humide page 103 d'argile verte sur lequel vous posez une feuille de théa précuit et laissez agir pendant 15 minutes. À faire pendant 7 à 10 jours.

Cataplasme anti-inflammatoire

Appliquez un cataplasme humide page 103 d'argile verte sur la zone douloureuse. À garder 2 heures et à renouveler régulièrement. Pour un effet encore plus puissant, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 1 cuillère à café de miel ou de miel raffiné.

Deux ou trois fois par semaine

Faites tremper le matériel dans une baignoire remplie d'eau tiède avec 2 cuillères à soupe d'argile verte. 3 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie et 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée. Laissez agir pendant 15 minutes, puis rincez à l'eau claire et séchez soigneusement en tamponnant la tête d'une serviette.

Bain relaxant & apaisant

Faites couler un bain pas trop chaud, puis ajoutez 4 cuillères à soupe d'argile verte et 1 goutte de miel ou de miel raffiné. 10 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie et 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée. Mélangez bien avec le bain, puis plongez-vous dans le bain et reposez-vous 15 à 20 minutes, avant de vous rincer à l'eau claire et de vous sécher.

ASTHME

Cataplasme décongestionnant
Pour soulager les crises d'asthme, appliquez un cataplasme humide page 103 d'argile verte sur le thorax, pendant 15 minutes environ.

BOSSE

Cataplasme antitumoral
Appliquez sur la tumeur une compresse humide page 103 d'argile verte mouillée pendant 15 à 20 minutes, pendant au minimum 2 heures, jusqu'à disparition de la bosse.

BRONCHITE

Cataplasme « stop inflammation »
Droite de préférence anti-inflammatoire, l'argile verte peut aider à limiter l'inflammation localisée au niveau des bronches. Pour obtenir un effet plus durable, appliquez un cataplasme humide page 103 d'argile verte mouillée pendant 15 à 20 minutes, pendant au minimum 2 heures, jusqu'à disparition de la bosse.

BALLONNEMENTS

Cure de lait d'argile
Faites une cure de lait d'argile blanche kaolin page 102 pendant 1 semaine. L'après-midi, faites un massage gastro-intestinal et adoucissant intestinal avec les bienfaits du miel ou de la menthe. Ces produits à la menthe favorisent l'élimination des gaz des intestins, réduisant ainsi le ballonnement.

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...

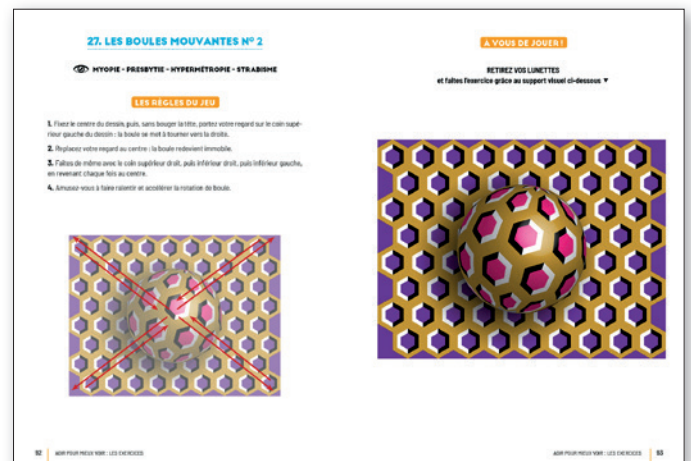
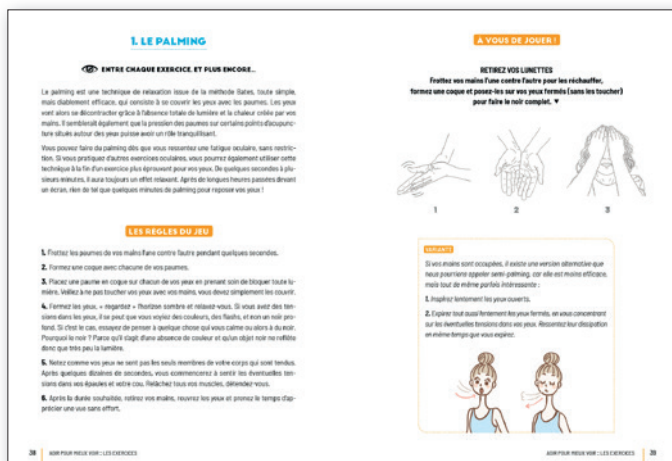
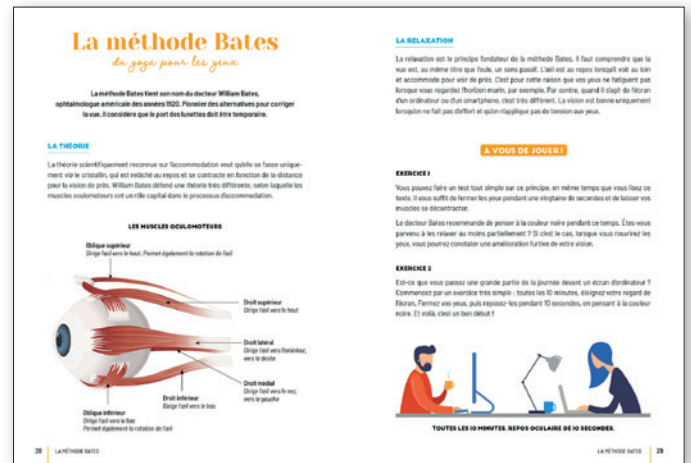
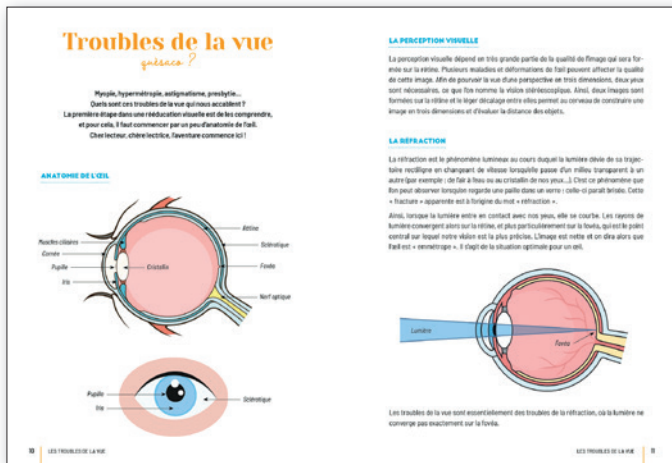
Découvrez également les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour ménager vos yeux, ainsi que de précieuses explications pour enfin décrypter votre ordonnance et comprendre les mécanismes de l'œil.

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

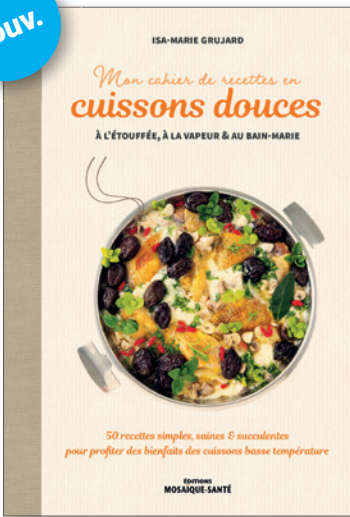


Sophie Lacoste est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel aux éditions Mosaïque-Santé, devenus des ouvrages de référence.

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.



Nouv.



► Mon cahier de recettes en cuissons douces À l'étouffée, à la vapeur & au bain-marie

Isa-Marie Grujard

96 pages

16,5 x 24 cm

9782849392621

Code : MCCD

10 €

Parution : 18/09/2024

50 recettes simples, saines & succulentes pour profiter des bienfaits des cuissons basse température

À l'étouffée, à la vapeur ou au bain-marie, les cuissons douces basse température (qui ne dépassent pas 100 °C) n'ont que des avantages :

- Côté santé : elles préservent les qualités nutritionnelles des aliments. Nutriments, vitamines et oligoéléments sont ainsi parfaitement conservés.
- Côté gourmand : ces modes de cuissons respectent les textures et surtout, magnifient les saveurs, pour des préparations variées, colorées et originales.
- Côté pratique : non seulement les cuissons douces sont économes en eau et en énergie, mais on peut également tout cuire en même temps sans que les goûts ne se mélangent, et le matériel est adapté à tous types de feux.

N'hésitez plus et testez les 50 délicieuses recettes proposées dans ce cahier, pour profiter pleinement des bienfaits des cuissons douces !

Isa-Marie Grujard est créatrice culinaire et photographe pour la marque Baumstal®. Passionnée de plantes et experte en cuisine respectueuse des aliments, elle anime également « Grelinette et Cassolettes », l'un des premiers blogs de cuisine créé sur Internet. Son style de cuisine : régaler sa tablée sainement, sans passer des heures à tout préparer !

Velouté Dubarry

Cette crème de chou-fleur est douce, très délicate, à base végétale et se conserve une semaine...

INGRÉDIENTS PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 1 chou-fleur
- 2 carottes
- 40 cl de lait végétal à base de soja
- 50 cl de crème de soja
- 1 cuillère à soupe de huile d'olive vierge extra
- 1 noix de muscade
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 noix de muscade
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 noix de muscade
- 1 filet d'huile d'olive

- Dans la marmite, faites blanchir les chou-fleur émincés dans un litre d'eau salée.
- Pendant ce temps, parsemez le chou-fleur avec les carottes, puis ajoutez le lait végétal.
- Après 10 minutes, ajoutez le lait végétal, la crème de soja et la noix de muscade. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- Sortez le chou-fleur, laissez-le refroidir à température ambiante et laissez chauffer encore 2 min, avant de passer au mixer plongeant.
- Reprenez la crème de soja en fonction de votre goût, pour rendre le velouté plus ou moins onctueux, avec la texture que vous préférez.
- Parsemez un peu de noix de muscade, mélangez et ajoutez l'huile d'olive.
- Prenez la crème de soja en fonction de votre goût, pour rendre le velouté plus ou moins onctueux, avec la texture que vous préférez.

Oufs cocotte À LA VAPEUR

Mettre les œufs pour préparer deux œufs cocottes, c'est un plaisir. Par contre profiter de la cuisson de légumes pour préparer ses œufs cocottes, c'est aussi un plaisir ! Et encore plus si on fait également cuire une tige de brocoli à la vapeur pour profiter de la cuisson.

INGRÉDIENTS PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 2 œufs
- 1 carotte
- 1 brocoli
- 1 cuillère à soupe de huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe de huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe de huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe de huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe de huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe de huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe de huile d'olive vierge extra

- Préparez deux œufs cocottes (à 3 sur 3) dans la marmite avec les légumes (à la vapeur) pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, préparez les légumes à la vapeur. Pendant ce temps, préparez les légumes à la vapeur. Pendant ce temps, préparez les légumes à la vapeur.
- Placez les œufs cocottes dans la marmite. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- Sortez les œufs cocottes et laissez-les refroidir pendant 5 minutes.
- Sortez les œufs cocottes et laissez-les refroidir pendant 5 minutes.

Papillotes de cabillaud EN FEUILLES DE FIGUIER

Les parfums de cette cuisson sont un délice en soi-même... Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.

INGRÉDIENTS PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 1 papillote de cabillaud
- 1 feuille de figuier
- 1 feuille de figuier
- 1 feuille de figuier
- 1 feuille de figuier
- 1 feuille de figuier
- 1 feuille de figuier
- 1 feuille de figuier
- 1 feuille de figuier
- 1 feuille de figuier

- Préparez les papillotes de cabillaud dans les feuilles de figuier.
- Préparez les papillotes de cabillaud dans les feuilles de figuier.
- Préparez les papillotes de cabillaud dans les feuilles de figuier.
- Préparez les papillotes de cabillaud dans les feuilles de figuier.
- Préparez les papillotes de cabillaud dans les feuilles de figuier.

Tian d'automne à la courge PARFUMÉ AU CUMIN

Ce tian est un délicieux plat de légumes et de courge, parfumé au cumin. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.

INGRÉDIENTS PRÉPARATION : 10 min / CUISSON : 10 min

- 20 cm
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge
- 1 courge

- Préparez le tian d'automne à la courge.
- Préparez le tian d'automne à la courge.
- Préparez le tian d'automne à la courge.
- Préparez le tian d'automne à la courge.
- Préparez le tian d'automne à la courge.

Nouv.



► 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 ».

MAÎTRISER LES BASES

LA MORPHOLOGIE DE LA MAIN

Étudier la morphologie de la main est la première étape dans la lecture. Elle va indiquer les tendances générales, qui sont afférentes aux lignes et aux 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 temps d'appréhension : chaque chapitre de ce cahier, et dans vous en rendre compte, vous commencerez votre première analyse chiromancie facilement et naturellement. La séance à suivre sera détaillée au chapitre « Réalisez votre propre lecture », page 58.

À RETENIR !
 La lecture effective implique de généraliser l'interprétation des lignes, zones, signes, zones et de quelques termes propres à la chiromancie pour vous familiariser avec la lecture et les signes.

LA LIGNE DE VIE

Entourer votre poignet, la ligne de vie est liée 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.

Repérez votre ligne de vie, puis observez-la et portez attention à sa longueur, sa courbure et sa régularité.

CONSEILS

- **Une ligne de vie arrondie** reflète votre amour d'harmonie dans votre vie, pour votre bien-être et votre santé. Vous êtes susceptible de bien-être dans votre vie et d'être particulièrement heureux dans la vie.
- **Une ligne de vie plus droite** va indiquer votre grande détermination et votre santé au quotidien, pouvant aller jusqu'à une certaine inflexibilité et un manque de lâcher-prise.

À RETENIR !

- **Une ligne de vie** est une ligne qui se situe entre le pouce 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 régénérer en permanence. Vous possédez une excellente santé et vous êtes toujours prêt pour vous lancer dans de nouvelles activités ou relever des défis.
- **Une ligne de vie courte** peut indiquer une perte d'énergie ou d'enthousiasme. Elle peut aussi indiquer un manque de racines. Elle est plus fréquente chez les personnes qui déménagent souvent ou qui ont changé de pays.

AMÉLIORER VOTRE LIGNE DE VIE

- Faites quelques minutes de méditation chaque jour.
- Pratiquez de la marche sportive 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 plus de la moitié de votre vie et prêt à relever de nouveaux défis ? Ou plutôt fatigué, stressé ou les deux d'habitude ?

C'est le bon moment pour tester votre vitalité et votre niveau de stress !

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

LE POINT DE VITALITÉ

Il représente votre source de vitalité, de joie de vivre et d'enthousiasme.

- **Idéalement**, il est bien développé, ferme et bombé.
- **Indice de conscience** : un indice de quelques millimètres votre taille dans le moment de votre esprit et qui résonne quand vous retirez votre doigt, ou si la fait quelques secondes avant de rentrer sa forme initiale. Plus votre point de vitalité résonne comme un tam-tam, meilleur est votre vitalité !
- **Si votre point de vitalité est bien bombé**, vous avez un enthousiasme contagieux.
- **Dans le cas contraire**, vous pouvez ressentir de la lassitude envers la vie, vous vous faites un montage de tout.

LE POINT DE PASSÉ RÉCENT

Il indique votre niveau d'énergie physique.

- **Idéalement**, il est bien développé et ferme.
- **Votre point de Mars significatif** est d'être capable ! Si oui, vous possédez une bonne réserve d'énergie pour mener à bien vos projets et gérer le quotidien.
- **Dans le cas contraire**, votre point de Mars significatif est faible, vous avez trop dépensé votre énergie, vous avez besoin de retrouver votre capital énergétique.
- **Le point de Mars significatif trop bombé**, qui fait comme un ballon, indique un signe positif. Cela reflète une accumulation de frustrations et de colère.

EXPLOREZ L'AMOUR

Que rêveriez-vous de faire dans votre prochain amour ? Quels sont les éléments à examiner pour en savoir plus sur votre façon d'être 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-forme va vous raconter 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 consistance et la présence de lignes de soutien sont des facteurs favorables à votre équilibre amoureux et à de bonnes relations. Ce mont équilibre est généralement fondé et possède une consistance équilibrée. Cependant, observez également les monts qui vous aident à développer ou équilibrer.

LE MONT DE VÉNUS

Le mont de Vénus est votre réservoir de vitalité, mais également celui de votre amour. Ce mont de Vénus développé et harmonieux est un bon signe de départ et vous souhaitez plus d'amour dans votre vie. C'est Vénus qui vous pousse à entrer en relation avec les autres et à créer une relation avec un partenaire. De plus, Vénus vous veut changer !

LES MONTS DE MARS

Les monts de Mars signifient et 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 alimenter et faire durer votre relation.

LA DÉPENDANCE DE JUPITER

Le mont de Jupiter vous apporte ouverture et la bienveillance pour accueillir et faire de la place à un partenaire dans votre vie. C'est aussi le moment de votre générosité. Il vous donne en plus une touche d'optimisme et vous rend agréable à vivre.

LA PROFONDITÉ DE SATURNE

Le mont de Saturne vous apporte profondeur et l'intégrité 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 déjouer les expériences passées et à dépasser les croyances erronées, afin d'établir une meilleure fondation pour votre relation.

LA CHALEUR DE SOLEIL

Le mont de Soleil est la source de votre chaleur et de votre passion. Il vous demande de vous engager avec le cœur, ce qui vous rend romantique. Il vous apporte ses qualités de partage et de bon de soi. Il vous invite à prendre conscience de votre valeur et de vos valeurs, et de les mettre au service de votre relation. Soyez au Soleil, vous avez le pouvoir d'éclairer et de braver le cœur de votre partenaire.

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. Mercure vous invite également à faire vos attentes envers votre partenaire.

LA CLÉ DE LA VIE

Le mont de la Lune est votre objet de désir, la relation et la grande joie de vivre. La Lune vous apporte la sensibilité pour vous mettre à la place et comprendre votre partenaire. Elle vous aide à découvrir et la grande des compatibilités.

AGENDAS



► **Agenda de la sagesse 2025**
La vie prend la couleur que l'esprit lui accorde

Davina Delor
 160 pages
 15 x 21 cm
 Façonnage : broché
 9782849392768
 Code : MAS25

14,95 €
Parution le 14/08/24



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

Paul Claudel



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

Inspiré des richesses culturelles ancestrales tibétaines dévoilant l'extraordinaire science astrologique qu'elle comporte, votre nouvel Agenda de la Sagesse 2025 vous offre l'opportunité de connaître vos jours et vos périodes favorables ou défavorables, ceci dans le but de vous aider à faire de cette nouvelle année un parcours de vie agréable au sein des meilleures conditions.

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



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.





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

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 »



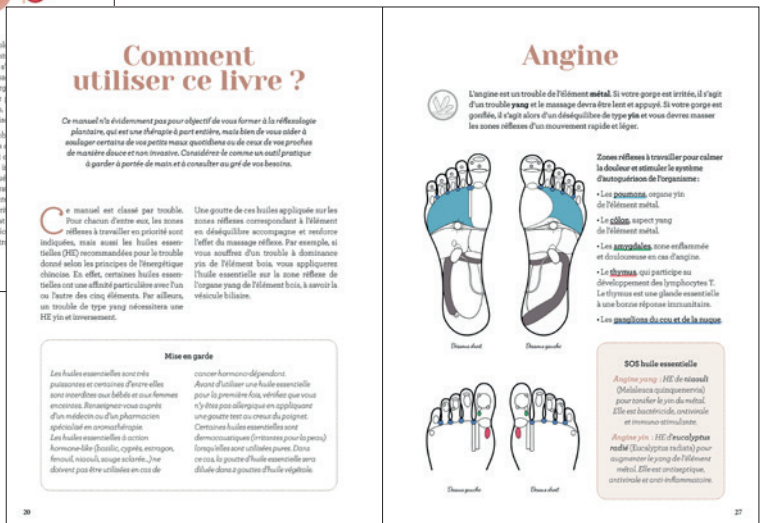
Murielle Toussaint : Journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe, elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Les points qui guérissent* 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.

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

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

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





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

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



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.

Tester son magnétisme

Amenez, traquez et sent l'énergie sans être sensible à la présence de magnétisme, mais à un équipement capable de recevoir et capter l'énergie magnétique. Il est possible pour cela d'utiliser votre propre corps comme un récepteur de l'énergie magnétique.

Attention, si les résultats que vous obtenez ne vous satisfont pas, n'en concluez pas que vous ne pouvez pas être magnétiseur ! Il vous faudra simplement travailler à développer votre sensibilité avec l'aide de votre maître de séance, l'énergie cosmique.

C'est l'un des exercices les plus faciles, car la concentration, l'absence de tous les sens négatifs au magnétisme.

Magnétiser de l'eau

Magnétiser de la viande

Il est possible de tester son magnétisme en utilisant des objets du quotidien. Par exemple, on peut tester son magnétisme en utilisant un objet métallique comme un tournevis ou un tournevis à visserie.

Il est possible de tester son magnétisme en utilisant des objets du quotidien. Par exemple, on peut tester son magnétisme en utilisant un objet métallique comme un tournevis ou un tournevis à visserie.

Les passes rapides

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

1. Travaillez de la tête vers le pied, c'est-à-dire du haut vers le bas, et jamais dans le sens contraire, car cela déstabilise les flux étheriques. Il est donc recommandé de faire la passe rapide dans le sens de la tête vers le pied.
2. Lors de la passe, la main doit être ouverte et la paume orientée vers le corps (paume orientée vers le corps).
3. Travaillez le plus près possible du corps, idéalement à 2 cm. Plus vous êtes proche, plus vous dégagez les tensions étheriques stagnantes.
4. Réalisez toujours une passe rapide entre 2 chakras (nez ou menton) ; il est interdit de faire une passe rapide entre le nez et le menton, car cela déstabilise les flux étheriques.
5. Commencez systématiquement par une série de 10 passes rapides consécutives. Faites ensuite un contrôle de flux entre les deux chakras en amont et en aval (voir page suivante). Si le contrôle est bon, passez à la passe lente. Dans la passe lente, réalisez une série de 10 passes et contrôlez à nouveau, jusqu'à arriver à une stabilisation totale. Faites, à votre choix, une série de plus de passes rapides pour dissiper de gros blocages étheriques.

FAIRE UN CONTRÔLE ENTRE DEUX CHAKRAS

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

Pratiquer l'une de vos mains (main droite ou main gauche) sur le chakra en amont et la main gauche sur le chakra en aval. Ensuite, à l'aide de votre main droite, passez dans le corps via les trois autres chakras (nez, gorge, cœur, plexus) et réalisez une série de 10 passes rapides entre ces deux chakras.

Si vous ressentez une sensation de picotement, de froid ou de brûlure dans votre main réception, cela indique que les deux passes lentes et que vous avez dissipé les tensions étheriques.

Si vous ne sentez rien, le blocage est encore présent. Il faut donc réaliser une série de passes rapides (première, seconde ou plus selon nécessairement).

Le recap en 4 étapes

1. Identifier le point de douleur (ou au contraire la présence d'énergie) ou l'émotion (détecter les deux axes énergétiques).
2. Travailler le chakra en amont et le chakra en aval du point de douleur.
3. Faire une série de 10 passes rapides entre ces deux chakras, en respectant bien les cinq règles fondamentales (page 10).
4. Faire un contrôle de flux d'énergie entre ces deux chakras :
 - Si vous sentez le passage de l'énergie, procédez avec les passes lentes.
 - Si vous ne sentez pas le passage de l'énergie, réalisez une série de 10 passes rapides.

11 Les affections à soulager

Chaque pas vers un bien-être plus serein est une victoire. Les affections sont toutes détaillées dans une fiche technique représentant les informations nécessaires pour réaliser la séance, qui se déroule toujours en 10 passes.

COUPER LE FEU

Cette prise très efficace peut être réalisée seule, sans assistance, sur un couchant ou sur debout.

LES DÉGRÈS DE BRÛLURES CUTANÉES

LES DÉGRÈS DE 1^{er} DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 2^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 3^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 4^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 5^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 6^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 7^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 8^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 9^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 10^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 11^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 12^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 13^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 14^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 15^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 16^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 17^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 18^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 19^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 20^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 21^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 22^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 23^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 24^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 25^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 26^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 27^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 28^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 29^e DEGRÉ

LES DÉGRÈS DE 30^e DEGRÉ

Acné

AIDE À LA VISUALISATION

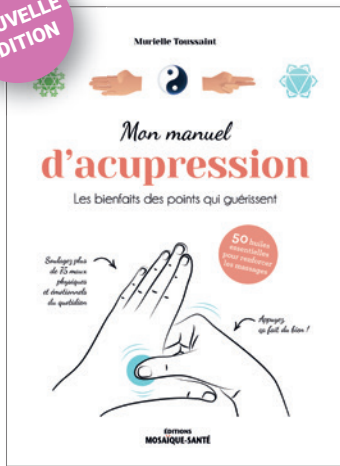
LES 10 ÉTAPES CLÉS

1. Annuler le point de contact.
2. Bilan énergétique.
3. Bilan des tensions, déséquilibre subtil ou majeur, acné.
4. Insérer l'eau sur le nettoyage des membranes mémoires de la vie actuelle.
5. Réalisation de la spirale des énergies.
6. Visualiser l'eau qui agit (5 minutes).
7. Passer lentes sur le système immunitaire.
8. Passer lentes sur le système immunitaire.
9. Passer rapides sur le chakra racine.
10. Passer lentes sur le système immunitaire.

9 & 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.



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 chinoise, l'acupression, ou digitale puncture, est très proche de l'acupuncture. Comme celle-ci, elle est basée sur la stimulation des points d'énergie de la long des méridiens. Néanmoins, elle est plus douce et plus accessible et ne nécessite pas de matériel spécifique.

Notre corps possède de nombreux points sensibles en relation avec les différents systèmes ou organes. En stimulant un point précis du méridien de l'intérieur, par exemple, vous pouvez soulager des douleurs dorsales. Par exemple, avez-vous ? De la toue. Notre organisme est un tout et le fonctionnement d'une partie du corps est étroitement lié à celui des autres parties.

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

- Le méridien du cœur (C - *Shu Bao*)
- Le méridien du foie (F - *Shu Jue*)
- Le méridien du gros intestin (GI - *Shu Ming*)
- Le méridien de l'intestin grêle (IG - *Shu Tang*)
- Le méridien de l'estomac (E - *Shu Zhong*)
- Le méridien du poumon (P - *Shu Tai*)
- Le méridien de la rate (R - *Shu Tai*)
- Le méridien de la vésicule biliaire (VB - *Shu Jue*)
- Le méridien de la vessie (V - *Shu Tai*)
- Le méridien du triple réchauffeur (TR - *Shu Jue*)
- Le méridien de la vessie latérale (VL - *Shu Jue*)
- Le méridien de la vessie gouverneur (VG - *Shu Du*)
- Le méridien de la vessie (V - *Shu Tai*)
- Le méridien de la vessie (V - *Shu Tai*)

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

- Le trajet principal des méridiens du cœur débute, comme son nom l'indique, au cœur, court le long de la face interne du bras et aboutit à l'intérieur du petit doigt. Il est lié à la stimulation cardiaque, à l'activité cardiaque, aux glandes thyroïdiennes, aux mémoires, à la langue, au langage, à l'air d'hiver et au sommeil, aux émotions, à la méditation, à l'art, à l'instinct de la vie et à l'auto-critique.

Il y a une correspondance de chaque méridien avec un organe, un élément, un sens, un point d'acupression, et son dos (branches) (voir l'annexe).

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, situés sur différents zones ou organes du corps, servent en quelque sorte de déclencheurs pour permettre 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 sens.

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 de les localiser en un coup d'œil. Lorsque le contour d'un point est précis, les points des membres (bras, jambes, pieds, mains, etc.) ou des organes qui sont par points (cœur, vessie, etc.) doivent être marqués des deux côtés du corps.

Il vous suffit de votre capacité à localiser précisément les points, vous pouvez également vous procurer un manuel d'acupression ou 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 de pouce à l'endroit le plus large.
- 1/2 CUN est égal à la largeur de l'index et du majeur mis côte à côte.
- 3/4 CUN correspond à la largeur des 4 doigts réunis (index, majeur, annulaire et annulaire).

Le CUN se mesure toujours sur le 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

En cas de troubles chroniques, vous pouvez répéter ce massage quotidiennement, jusqu'à 3 à 5 fois par jour.

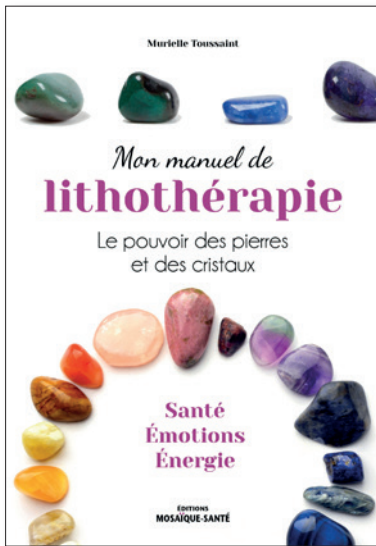
- 1 En cas de laryngite, d'amygdalite et de maux de gorge, stimulez le point 17 du méridien de l'intestin grêle (IG) (Shu Tang), à l'angle de la mâchoire, dans la creux entre la racine et l'oeil de la mâchoire.
- 2 Massez le point 6 du méridien du poumon (P) (Shu Tai) sur la face interne de l'avant-bras, au bras du coude, à 1 CUN en dessous du pli du coude.
- 3 En cas de gorge sèche et douloureuse, pressez le point 10 du méridien du poumon (P) (Shu Tai) sur la paume de la main, dans la creux de l'entre le pouce et l'index, à l'endroit où la peau change de couleur (jonction entre la partie de la paume où la peau est plus rouge et celle plus blanche).
- 4 Massez le point 12 du méridien du poumon (P) (Shu Tai) à l'angle inférieur externe des ongles des pouces.
- 5 En cas de gorge douloureuse et enflée, stimulez aussi le point 3 du méridien de la vessie latérale (VL) (Shu Jue), sur le dos de la main, sur le côté de l'articulation de l'index, où l'on passe, dans le creux à l'arrière de la première articulation, à l'endroit où la peau change de couleur. Quant à la partie où la peau est plus rouge et celle plus blanche).

Vertiges

Les vertiges et troubles d'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 30 du méridien de la vessie latérale (VL) (Shu Jue), à la base du crâne, à 1/2 CUN de part et d'autre de la ligne médiane, dans un petit creux que vous sentirez entre les muscles dorsaux.
- 2 Massez le point 8 du méridien de la vessie latérale (VL) (Shu Jue), à 1 CUN au-dessus du bord supérieur de l'oreille sur le trépan.
- 3 Massez aussi le point 10 du méridien de l'intestin grêle (IG) (Shu Tang), dans le petit creux qui se forme devant l'oreille lorsque vous ouvrez la bouche.
- 4 Massez le point 3 du méridien de la vessie latérale (VL) (Shu Jue), sur le dos de la main, dans le creux de l'articulation entre l'annulaire et l'annulaire.
- 5 Stimulez le point 3 du méridien du triple réchauffeur (TR) (Shu Jue), sur le dos de la main, dans le creux de l'articulation entre l'annulaire et l'annulaire.

SOUS huiles essentielles
Appliquez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) en massage sur le point 10 (Shu Tai) (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). 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.

Nouv.



► **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 €

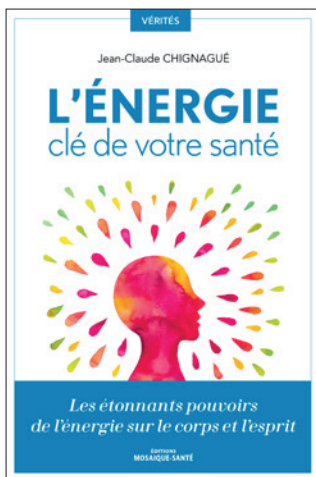


Votre sommeil est très bruyant et agité, ponctué de microréveils ? Vous vous réveillez fatigué et cette somnolence persiste toute la journée ? Vous avez pris du poids ? Votre morosité grimpe en flèche tandis que votre énergie est au plus bas ? Ne cherchez plus, vous êtes peut-être atteint d'apnée obstructive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

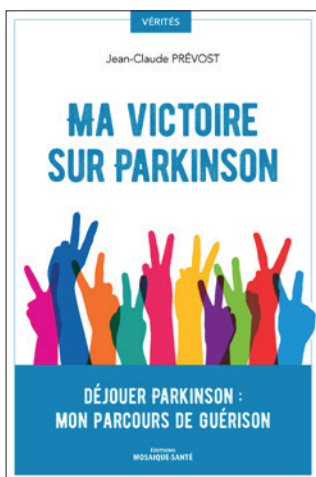


Kinésithérapeute-ostéopathe, **Jean-Claude Chignagué** est également diplômé de médecine traditionnelle chinoise, une discipline qu'il pratique depuis trente ans. Conférencier et formateur, il a enseigné en France, en Belgique et en Suisse pour la Fédération européenne de sophrologie, à l'Institut national 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' incurabilité des médecins, il se lance dans un combat acharné contre la maladie, et décide de l'étudier pour mieux l'apprivoiser. Depuis 2016, grâce à cette reprise en main de sa santé, sa « Parki » ne se manifeste plus.

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

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

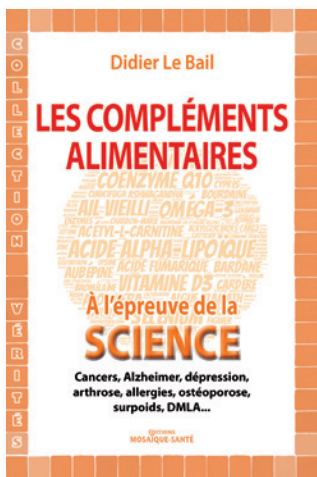
Nombreux sont celles et ceux qui considèrent qu'il est temps de réagir et qui souhaitent reprendre en main leur alimentation en étant soutenus dans leurs

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

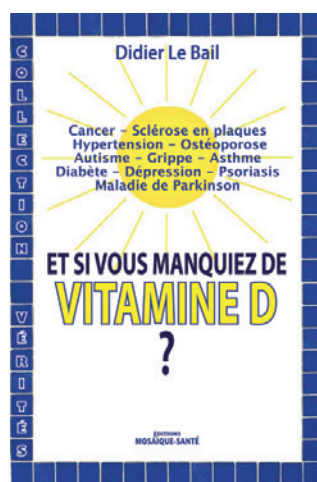
La complémentothérapie : des remèdes efficaces et moins toxiques !

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.

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 €



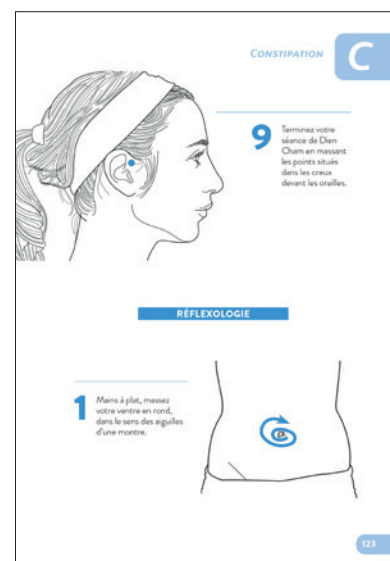
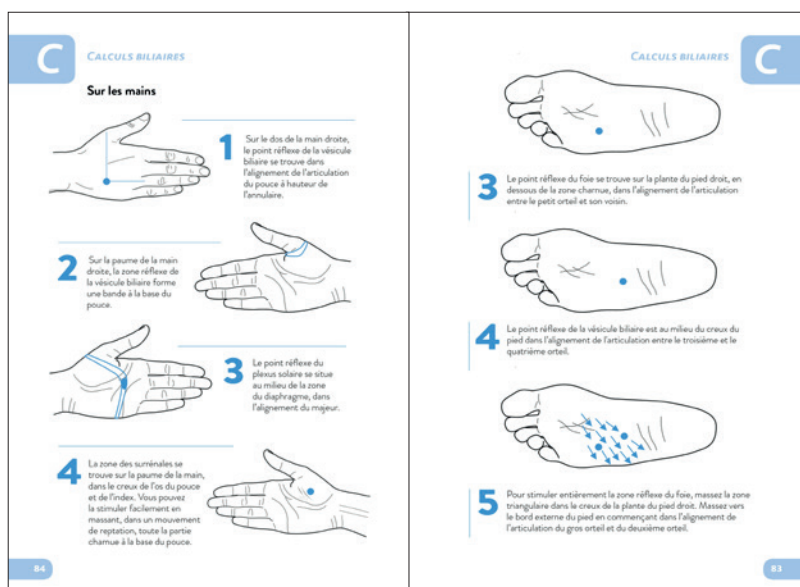
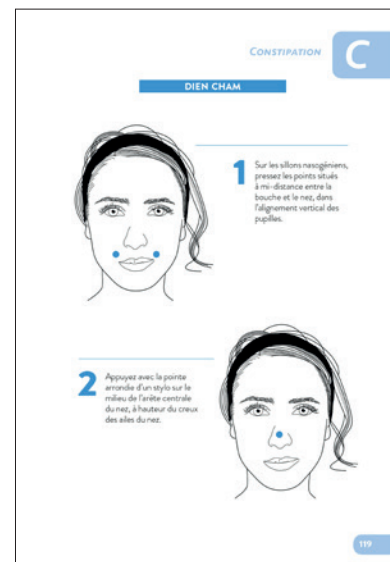
Murielle Toussaint : Journaliste spécialisée dans le domaine de la santé et naturopathe, elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé : *Mon cahier de lithothérapie*, *Mon cahier de lithothérapie pour soigner les enfants*, *Mon cahier de lithothérapie locale*, *Mon cahier des points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

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.





► **Vos ordonnances naturelles**

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

20 €



Soigner toute la famille de tous ses petits maux

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

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

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

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



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

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

17,90 €



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

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

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



► 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 Apothicair », en mêlant science moderne et savoirs traditionnels. Coureuse des bois et tambouilleuse invétérée, son leitmotiv pour progresser est : « Un brin de lecture, beaucoup de pratique, et surtout, une pluie de bonne humeur ! »

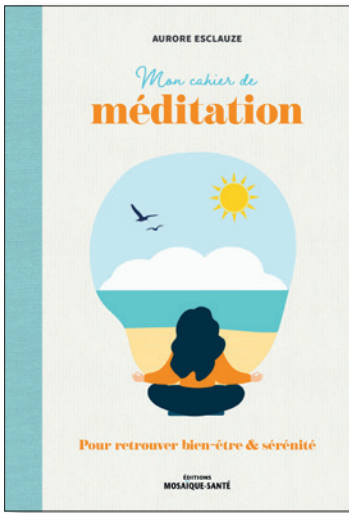
Si tu cherches des conseils pour réaliser tes propres remèdes naturels et que tu te sens l'âme d'un druide des temps modernes, mais que tu ne sais pas trop par où commencer (le monde des plantes, c'est vaste) ou que tu as réalisé une recette de baume pour les pieds, mais que le résultat te paraît excessivement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

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



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.

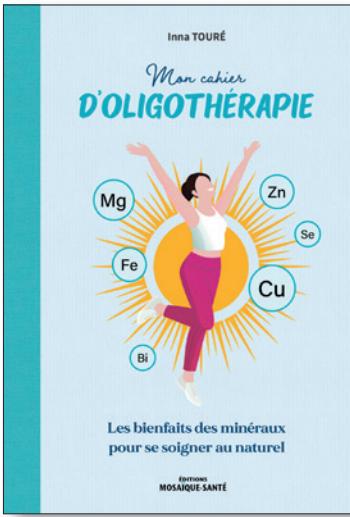
Initiez-vous à la méditation et découvrez comment la pratiquer au quotidien pour retrouver l'équilibre. Débarrassez-vous de vos idées reçues ! La méditation nous rendrait (trop) sages, elle se pratiquerait uniquement en posture du lotus pendant des heures dans un lieu silencieux et consisterait à faire 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 !





► **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 « fait 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 ou le bien-être biologique. 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 intéressante. C'est le cas de l'argent colloïdal, qui nettoie et désinfecte efficacement les petits bobos du quotidien sans piquer ni colorer l'épiderme. Un incontournable de la pharmacie familiale !

OLIGOTHÉRAPIE ET NUTRITIONNEMENT
 L'oligothérapie et l'oligothérapie sont deux concepts complémentaires. 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'oligothérapie, où les importations diffuses font diffuser une trace de la matière originale - sous forme d'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 séché 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 syphilis de ses patients grâce à l'application d'oligoéléments minéraux remplis d'or. Plus près de nous encore : la coutume

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

LES SCIENTIFISME ET LA NUTRITIONNEMENT A SCIENTIFIQUE
 Bien que l'utilisation des minéraux fasse partie intégrante de la pharmacopée traditionnelle occidentale depuis ses origines, il faut attendre le 19^e 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^e 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 Minériel (1909-1986) 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 forces et santé de l'homme », est traduit en 14 langues. Il explique le rôle de certains oligoéléments 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 forces et santé de l'homme », est traduit en 14 langues. Il explique le rôle de certains oligoéléments 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 forces et santé de l'homme », est traduit en 14 langues.

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 (en nutrition en général) ont été définis avec précision, en tenant compte de l'âge, du sexe, du rythme de croissance 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 (Agence 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 élargies. 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** (actuellement appelées ANC, ou apports nutritionnels conseillés) sont des valeurs uniques qui servent de référence sur les apports 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 (recommandations nutritionnelles pour une personne en particulier).
- **Les RNP, ou références nutritionnelles pour la population** (actuellement 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) les 43 rapports scientifiques proposés par l'ANSES (ce qui nous permet de les mesurer 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 ont été formulées, les conseils seront donc précis.

Le cahier vise à vous rendre autonome pour une utilisation simple, efficace et sécurisée des principaux minéraux. Nous vous donnons parfois pointer des solutions dans l'approche classique de la médecine, et d'autres fois, c'est l'oligothérapie nutritionnelle qui viendra à notre secours. Il sera même possible, dans certains cas, de coupler les approches selon votre sensibilité, ou si vous souhaitez exprimer les différences possibles.

Aussi, ne vous étonnez pas de trouver des positions parfois bien différentes, mais proposons le même oligoélément pour le traitement d'une pathologie : en effet, un magnésium catalytique est infiniment moins dosé qu'un magnésium pondéral !

« Je vous souhaite donc une bonne découverte, et surtout un beau voyage dans le puissant royaume de l'oligothérapie ! »

LES CARACTÈRES DE L'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 ne sont proposées que sur quelques jours (dans le cas d'un traitement court ponctuel, par exemple) et d'autres doivent être suivies sur plusieurs mois pour porter tous les fruits (l'accompagnement de terrain déséquilibré ou des maladies chroniques, notamment, nécessite beaucoup de patience).

Concernant les dosages, ils peuvent varier en fonction des 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

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

Le cuivre joue un rôle essentiel dans le métabolisme du fer, participe à la croissance et à l'équilibre des vaisseaux sanguins, ainsi qu'à la minéralisation osseuse. Il permet une bonne réaction des tissus conjonctifs (tendons, chondrocytes, peau, osselets) 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 corrective de Minériel, il régule les terrains soustraits à des infections ORL, cutanées.

Associé à la vitamine B12 dans la synergie corrective de Minériel, il soulage la constipation et accompagne les états de fatigue importants, notamment d'origine infectieuse.

LIENS
 • **Besoins nutritionnels quotidiens** : de 1,5 à 1,8 mg/jour.
 • **Sources alimentaires** : noix, cacahuètes, céréales, pain de seigle, noix, raisins, lentilles...

QUAND PENSER ?
 • **Chaque infection (notamment virale)** : inflammation, problème articulaire ou osseux, le cuivre pourra être utilisé bénéfiquement à petit dosage.
 • **Si vous manquez d'énergie ou que vous avez une baisse de motivation** : faites une cure de cuivre à tout petit dosage, sur une durée d'au moins 3 mois.
 • **Pour les problèmes de digestion** : il accompagne efficacement les problèmes de mouvement des chondrocytes et de déglutition de la paroi intestinale.
 • **Des états pathologiques particuliers** (chirurgie bariatrique, par exemple) qui nécessitent une complémentation en cuivre au long cours.

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)** : Blomuth = 1 fois par jour, pendant 4 jours.

Traitement local
 Les bains de bouche ou de famille-gorge sont améliorés par des bains de bouche à l'argent colloïdal. Darder-le en bouche avant de le recracher ou d'avalier pour un effet sur la flore intestinale. 3 à 5 fois par jour au maximum, pendant la période sensible.

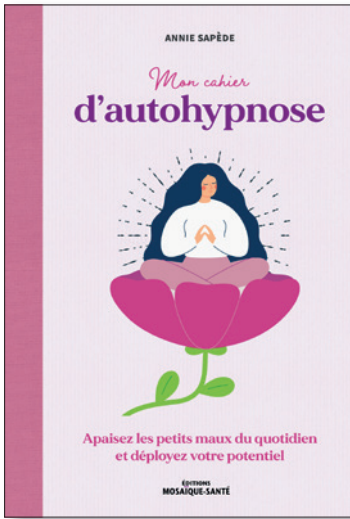
J'ai des aphtes

J'ai les gencives enflammées

APPROCHE DE TERRAIN
 • **Traitement de fond** : Cuivre-Or-Argent = 1 fois par jour, tous les 3 jours, pendant les périodes sensibles.
 • **Durée de la cure** : 1 mois par jour.

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

LIENS ET SOURCES
 • **Argent colloïdal « Zinc »** : 1 à 2 fois par jour jusqu'à disparition des oligoéléments. Laissez les oligoéléments en bouche pendant au moins 20 secondes avant d'avalier.



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

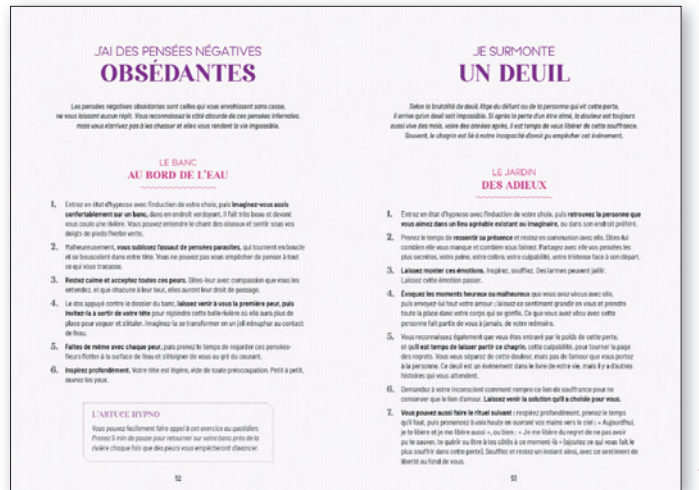
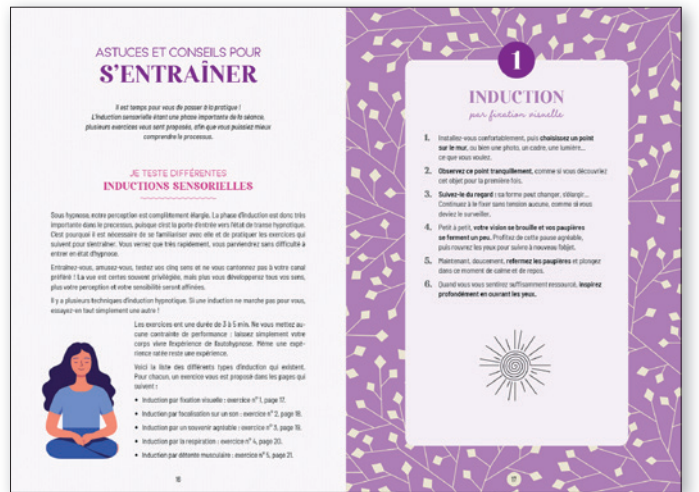
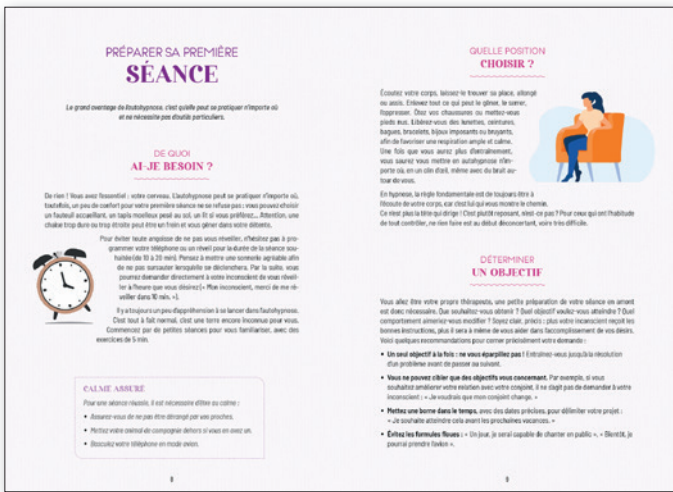
Annie Sapède
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849392706
 Reliure : broché
 Code : MCAU
 9 €

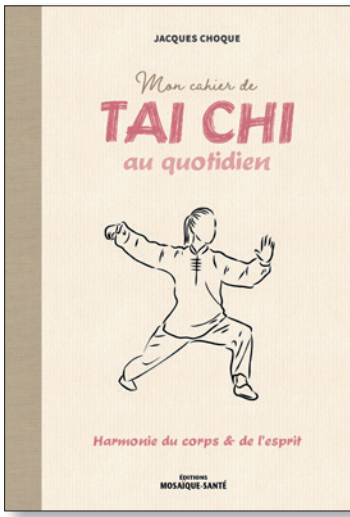
Initiez-vous à l'autohypnose et découvrez comment l'appliquer dans tous les domaines de votre vie pour profiter de ses bienfaits. À la portée de tous, cette technique permet d'accéder à un état de conscience modifié pour s'adresser directement à son subconscient, en procédant par visualisation ou en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





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

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

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

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

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

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

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

POURQUOI PRATIQUER LE TAI CHI CHUAN ?

Le tai chi chuan, 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, ou rendre plus agréable l'existence au quotidien. C'est donc dans cette optique de bien-être, de prévention et de santé que ce guide pratique vous est proposé.

Si ce n'est, comme toutes disciplines, de travailler d'abord le médium physique, et c'est plus à l'entraînement régulier des séquences et d'un enchaînement que les effets bénéfiques se feront ressentir. Grâce à l'attention et à la douceur de cette pratique, il ne peut en résulter que des « plus » : Plus de concentration, de mobilité articulaire, de souplesse... Autant de bonnes raisons pour vous lancer dans cette aventure thérapeutique et sportive !

► **CALEME COMME UNE MONTAGNE, MOUVANT COMME UNE RIVIÈRE...**

Cet adage résume très bien les caractéristiques de cette discipline, car l'une des règles premières est la douceur, qui rend le mouvement provenant de la taille délicate, alors que les pieds sont « enracinés ».

Grâce à une pratique assidue et alors que la relaxation s'installe progressivement, une force intérieure se développe, ainsi qu'une conscience globale du corps telle que peut l'acquiescer chez les plus jeunes enfants. Lorsque partie du corps bouge, tout le reste bouge également. Il s'agit donc de développer d'une force souple et dynamique, et non d'une force purement musculaire.

Le tai chi chuan insiste sur la notion de « méditation », de concentration. C'est seulement une fois cette conscience installée que se pratiquent ou peuvent développer la force interne. Plus cette conscience apparaît, cache une grande puissance, d'autant plus que le corps est assis. La force interne est constituée de quatre éléments : la force chuan (ou la force de la volonté), la force jin (ou la force de l'effort), la force yi (ou la force de l'esprit) et la force qi (ou la force de l'énergie).

Les mouvements continus, sans interruption, lents, doux, agissent sur un fil qui se déroule sans se perdre harmonie avec la respiration à la fois calme, fluide, profonde, douce et régulière. Cette respiration « diaphragmatique » a l'habitude de l'habit, et, ainsi, toute la personne va pouvoir se focaliser sur le mouvement. Ce contrôle du souffle s'apprend également grâce aux exercices de qi gong.

Le Tai Chi se développe une large pratique adaptée à la pratique, du premier à l'expert. Mais, le Tai Chi s'adresse également à tous les âges, de l'enfance à la vieillesse, et à tous les niveaux de pratique, du débutant à l'expert.

L'ENCHAÎNEMENT

Le tai chi chuan insiste aussi sur la notion capitale d'enchaînement : il est dit que « le pied dans le ciel, le hanche droit et le bras suspendu », le hanche du pied du côté du pied qui bouge va aussi travailler régulièrement les points du pied adhérent au sol. Cet enchaînement est également enraciné, le talon et le talon droit s'appuient dans le mouvement.

Si la posture de la forme idéal en elle se groupe et capitale, cet exercice fondamentalement complet par la posture des mains, le tai chi chuan page 68. Ce travail à deux, ludique et très enrichissant, permet de développer des qualités d'équilibre, de posture, de mieux comprendre les différentes séquences des enchaînements, et progressivement, d'acquiescer les principes du tai chi avec un partenaire.

TAI CHI ET MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Pour encore mieux saisir ce qu'est le tai chi, il faut le relier dans un contexte beaucoup plus large, en effet, il s'agit d'une pratique qui s'inscrit dans la médecine traditionnelle (MT). Les quatre éléments essentiels sont l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée et le massage tu na. Toutes ces approches, complémentaires cherchent en fait à ce que le flux d'énergie puisse circuler de manière possible dans le corps. Plus la médecine traditionnelle chinoise est assise sur tout une vision holistique de la personne, c'est à dire un système de pensée pour lequel les caractéristiques d'un être ne peuvent être comprises que lorsqu'on les considère dans leur ensemble, et non quand on étudie chaque partie séparément. Du fait, la MT développe donc pas plus de séparation entre les plans physique, émotionnel et spirituel. Elle considère les interactions de relations et d'interdépendances que peut présenter un individu avec son contexte social, géographique et même cosmologique.

LES DIFFÉRENTS STYLES DE TAI CHI

Tout au long de ses différents, le tai chi chuan est pratiqué en Chine puis dans le monde entier. Sept styles principaux, ou familles, ont pu à ce jour, mais à l'instar même de chaque école, il apparaît des variations et des différences d'interprétation, ne serait-ce que dans le nombre de séquences de Tai Chi dans la forme de Tai Chi. On trouve ainsi 108 dans le style de Chen Pan Ling !

Chaque école a une approche unique des méthodes d'entraînement privilégiées, mais aussi un contenu commun. C'est ce dernier qui nous amène à nous intéresser au tai chi dans ce cadre.

LES SÉQUENCES DE BASE DU TAI CHI CHUAN

► **ATTENTION !** Bien lire et bien comprendre les instructions avant de commencer la pratique. L'objectif est de bien comprendre les principes de base du Tai Chi Chuan.

BIEN DÉCOUVRIR LES MOUVEMENTS

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

1. La posture droite : le corps droit, le regard devant, le corps et le regard détendus.
2. Les pieds légers, à la fois contacts et harmonisés, marcher avec souplesse.
3. Les mouvements et la respiration sont en harmonie. L'air de l'extérieur et de l'intérieur.
4. La respiration est naturelle, profonde. L'intérieur descend dans le bas ventre « dans l'abdomen ».
5. Chaque mouvement qui descend calmement. Régulariser la respiration, la posture et l'alignement corporel.
6. Faire circuler et augmenter l'énergie dans tout le corps.
7. Les mouvements équilibrés, le regard devant, la main et le regard détendus.
8. Appuyer et pousser doucement (sans étonnement) : bien distinguer le vide et le plein.

DOUBLE TENDRE

- De la position précédente, soulever la jambe gauche, les deux chevilles en suivant le mouvement du corps et restant vers l'arrière et vers le bas.
- Les deux mains courbes, paumes tournées vers le haut, se rejoignent vers l'arrière, juste au-dessus de la tête. Le corps est tourné à gauche de 30°.

DOUBLE APPUI

- Partant de côté, les deux mains courbes passent vers l'avant et horizontalement jusqu'au niveau de la poitrine.
- On est en face droit, les deux mains courbes se rejoignent vers l'avant, la tête droite, les deux mains courbes se rejoignent vers l'avant, la tête droite, les deux mains courbes se rejoignent vers l'avant, la tête droite.

ÉTAPES 1

- De la position précédente, descendre sur la jambe gauche, le corps tourne de 90° vers la droite. En même temps, restant la jambe droite écartée de 90°.
- Puis le bras et le bras droit se joignent vers la gauche de 90°.
- La main gauche, tournée vers l'arrière, est à hauteur de l'épaule gauche, alors que la main droite descend et se trouve à hauteur de la tête.

ÉTAPES 2

- De la position précédente, descendre sur la jambe droite. Le corps tourne de 90° vers la droite. En même temps, restant la jambe gauche écartée de 90°.
- Puis le bras et le bras droit se joignent vers la gauche de 90°.
- La main gauche, tournée vers l'arrière, est à hauteur de l'épaule gauche, alors que la main droite descend et se trouve à hauteur de la tête.

ÉTAPES 3

- De la position précédente, descendre sur la jambe gauche. Le corps tourne de 90° vers la gauche. En même temps, restant la jambe droite écartée de 90°.
- Puis le bras et le bras droit se joignent vers la gauche de 90°.
- La main gauche, tournée vers l'arrière, est à hauteur de l'épaule gauche, alors que la main droite descend et se trouve à hauteur de la tête.

ÉTAPES 4

- De la position précédente, descendre sur la jambe droite. Le corps tourne de 90° vers la droite. En même temps, restant la jambe gauche écartée de 90°.
- Puis le bras et le bras droit se joignent vers la gauche de 90°.
- La main gauche, tournée vers l'arrière, est à hauteur de l'épaule gauche, alors que la main droite descend et se trouve à hauteur de la tête.

SÉQUENCE 1 - PRÉPARATION (TU BIEN SI)

- Appuie assis - droite dans le ciel - est une position de détente de tout le corps. Les deux pieds de la tête de la tête sont complètement détendus sur le sol, alors que le sommet de la tête est poussé vers le haut, le ventre tendu.
- La tête est droite, sans tension. Les deux mains - épaules - et les pieds - épaules - sont détendus.
- La tête - épaules - et les pieds - épaules - sont détendus.
- L'attention se fixe sur le centre de gravité (le talon).

SÉQUENCE 2 - OUVERTURE, CHANGEMENT DU TAI CHI (TU BIEN SI)

ÉTAPE 1

- De la position précédente, lever les deux mains et vers le haut, à hauteur des épaules. Les poignets et les doigts sont tendus, le regard se porte sur les mains.
- En même temps, les deux mains courbes se joignent vers l'avant, les deux mains courbes se joignent vers l'avant, les deux mains courbes se joignent vers l'avant.
- Les deux mains courbes se joignent vers l'avant, les deux mains courbes se joignent vers l'avant.

ÉTAPE 2

- De la position précédente, les deux mains courbes se joignent vers l'avant, les deux mains courbes se joignent vers l'avant.
- Les deux mains courbes se joignent vers l'avant, les deux mains courbes se joignent vers l'avant.

SÉQUENCE 3 - AVANCER D'UN PAS, BOUTER, POUSSER (TU BIEN SI)

- Du mouvement précédent, en marchant, le talon du pied droit se déplace vers le haut de 40°.
- La paume de la main droite tourne vers l'arrière, au niveau de l'épaule droite. La paume de la main gauche est tournée vers l'avant. Au niveau des pieds, les deux mains courbes passent vers le haut et vers la droite, le regard se porte sur les mains courbes.
- Soulever sur la jambe droite, pendant que le pied gauche s'élève vers le haut. En même temps, le bras gauche descend devant le genou, et la main droite également, la naissance des doigts vient s'appuyer sur la face interne du poignet gauche.
- Déplacer la jambe arrière et former une ligne gauche. La paume de la main gauche vers l'arrière, passer vers le haut, tout en poussant le sommet de la tête vers le haut.

SÉQUENCE 4 - LA MAIN À DROITE (TU BIEN SI)

- De la position précédente, descendre sur la jambe droite. Le corps tourne de 90° vers la droite. En même temps, restant la jambe gauche écartée de 90°.
- Puis le bras et le bras droit se joignent vers la gauche de 90°.
- La main gauche, tournée vers l'arrière, est à hauteur de l'épaule gauche, alors que la main droite descend et se trouve à hauteur de la tête.

SÉQUENCE 5 - SAISIR LA QUEUE DE L'ORSEAU (TU BIEN SI)

TREUX VERS LA GAUCHE ET VERS LE BAS

- De la position précédente, abaisser tout le corps jusqu'à venir s'appuyer sur la jambe gauche.
- Les deux mains courbes s'abaissent vers le haut de l'épaule droite et s'abaissent vers le haut de l'épaule gauche.
- Les deux mains courbes s'abaissent vers le haut de l'épaule droite et s'abaissent vers le haut de l'épaule gauche.

POURtir VERS L'AVANT ET VERS LE HAUT

- Le corps se relève vers le haut et les deux mains courbes se joignent vers le haut et vers le haut.
- En même temps, les deux mains courbes se joignent vers le haut et vers le haut.
- La naissance de la main gauche est poussée sur la face interne du poignet droit.

TREUX À GAUCHE

- De la position précédente, le bras et le bras droit se joignent vers la gauche de 90°.
- Puis le bras et le bras droit se joignent vers la gauche de 90°.
- La main gauche, tournée vers l'arrière, est à hauteur de l'épaule gauche, alors que la main droite descend et se trouve à hauteur de la tête.

PRESSER HORIZONTALEMENT VERS L'AVANT

- Du mouvement précédent, tourner vers la droite et, en même temps, descendre sur la jambe droite. Le corps tourne de 90° vers la droite.
- En même temps, les deux mains courbes se joignent vers le haut et vers le haut.
- Les deux mains courbes se joignent vers le haut et vers le haut.

DOUBLE TENDRE

- De la position précédente, soulever la jambe gauche, les deux chevilles en suivant le mouvement du corps et restant vers l'arrière et vers le bas.
- Les deux mains courbes, paumes tournées vers le haut, se rejoignent vers l'arrière, juste au-dessus de la tête. Le corps est tourné à gauche de 30°.

DOUBLE APPUI

- Partant de côté, les deux mains courbes passent vers l'avant et horizontalement jusqu'au niveau de la poitrine.
- On est en face droit, les deux mains courbes se rejoignent vers l'avant, la tête droite, les deux mains courbes se rejoignent vers l'avant, la tête droite.

ÉTAPES 1

- De la position précédente, descendre sur la jambe gauche, le corps tourne de 90° vers la droite. En même temps, restant la jambe droite écartée de 90°.
- Puis le bras et le bras droit se joignent vers la gauche de 90°.
- La main gauche, tournée vers l'arrière, est à hauteur de l'épaule gauche, alors que la main droite descend et se trouve à hauteur de la tête.

ÉTAPES 2

- De la position précédente, descendre sur la jambe droite. Le corps tourne de 90° vers la droite. En même temps, restant la jambe gauche écartée de 90°.
- Puis le bras et le bras droit se joignent vers la gauche de 90°.
- La main gauche, tournée vers l'arrière, est à hauteur de l'épaule gauche, alors que la main droite descend et se trouve à hauteur de la tête.



► 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 €



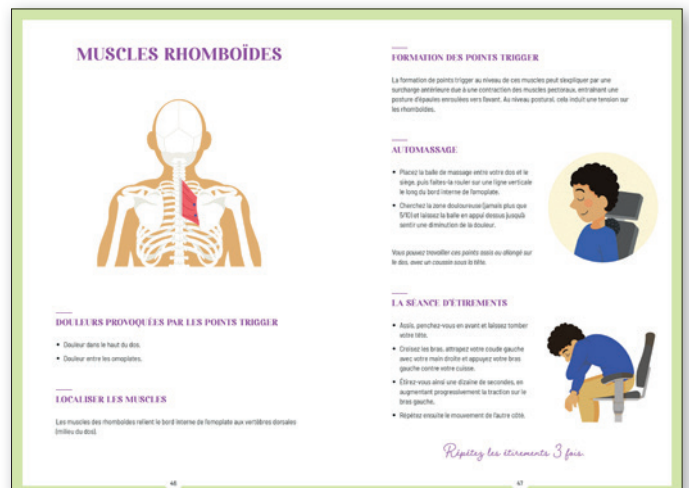
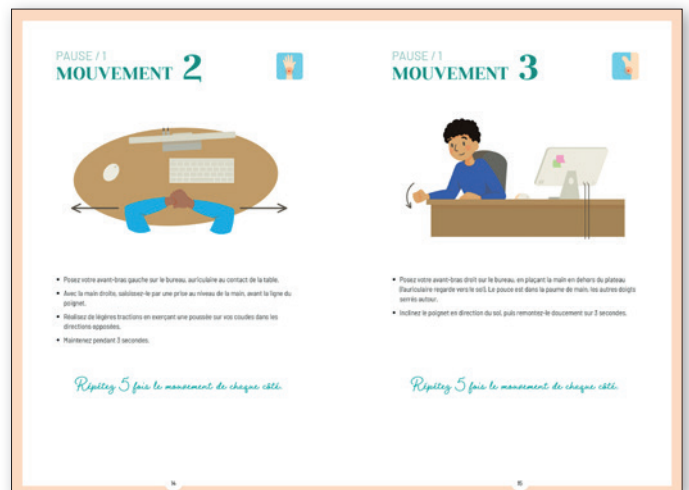
Mal de dos, tendinites, torticolis, contractures, fatigue visuelle... La sédentarité devant nos écrans et les gestes répétitifs entraînent de nombreuses douleurs physiques qui peuvent rapidement empoisonner nos journées, surtout si elles deviennent chroniques.

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 : MCVQ
 9 €
 Parution le 14/04/2021



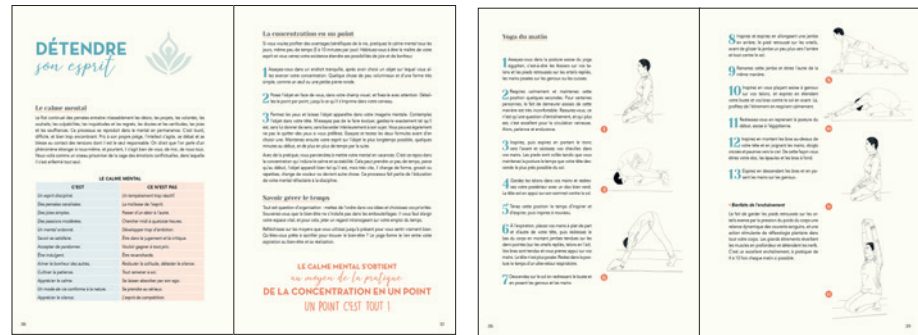
Si l'on vous parle de yoga pour vous détendre, peut-être levez-vous les yeux au ciel en haussant les épaules : « Le yoga ? Mais j'ai déjà tant de choses à faire » Et pourtant... Le yoga est source de multiples bienfaits, car il est le lien qui réunit le corps et l'esprit. Il vous révélera une énergie joyeuse, dynamisante et créatrice, vous donnant l'élan nécessaire pour vous reconnecter à vous-même et devenir pleinement heureux.

Dans ce cahier, Davina est votre guide bienveillant et vous accompagne pas à pas. Elle vous offre ses conseils et ses meilleures postures de yoga à pratiquer au quotidien. Nul besoin de compétences particulières pour les réaliser : ces postures s'adressent à toutes et à tous, quels que soient votre âge, votre souplesse ou le temps dont vous disposez. Pour une pratique réussie et efficace, chaque étape est expliquée dans le détail et accompagnée d'une illustration.

À chaque problème sa solution : vous trouverez des postures pour méditer, détendre votre esprit et atteindre le calme mental ; ainsi que pour soulager des maux physiques (mal de dos, céphalées, dégager les voies respiratoires, etc.) et/ou des maux émotionnels (stress, angoisse, mal-être...).

En pratiquant le yoga au quotidien, vous deviendrez acteur de votre existence dans son plus beau rôle : une santé rayonnante et du bonheur bénéfique aux autres et à votre vie.

Pionnière de la vogue du mieux-être dans son corps et dans sa vie, **Davina** développe un phénomène de mode dans les années 1980 en créant, avec sa partenaire Véronique, la Gym Tonic à la télévision. Après sa rencontre avec le Dalai Lama en 2003, Davina Delor est devenue moniale bouddhiste. Depuis 2010, elle se consacre aux activités du centre monastique Chökhör Ling, où elle transmet des enseignements spirituels et la pratique de la méditation, du yoga et du qi gong créatifs. Auteure à succès, les fonds collectés par toutes ses activités sont destinés à soutenir l'entretien quotidien, l'éducation et la santé des enfants tibétains défavorisés.



► **Mon cahier pour mieux voir sans lunettes**
Exercices de rééducation visuelle

Riad Mawlawi
 64 pages
 16,5 x 24 cm
 9782849391747
 Code : MCMV
 9 €



Fatigue visuelle, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, strabisme... : comment faire travailler ses yeux en douceur pour retrouver une vision confortable, et pourquoi pas poser un jour définitivement ses lunettes ? Rééduquer sa vue et améliorer sa qualité de vision, c'est ce que propose ce cahier, grâce aux exercices pratiques à réaliser en fonction de sa pathologie.

Simple à mettre en œuvre, à faire quotidiennement ou ponctuellement, ces exercices sont issus de diverses méthodes de rééducation visuelle, telles que la méthode Bates ou le yoga des yeux. Les nombreux schémas vous permettront de vous exercer sans difficulté, et surtout sans matériel particulier. Il n'y a qu'à ouvrir le cahier et à suivre les indications !

Découvrez également les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour ménager vos yeux, ainsi que de précieuses explications pour enfin décrypter votre ordonnance et comprendre les mécanismes de l'œil.

Ingénieur et créateur du site « Vision Alternative », **Riad Mawlawi** s'est vu prescrire très jeune des lunettes à correction de plus en plus forte au fur et à mesure que sa vue se dégradait. Épuisé par cette spirale infernale, il a décidé d'offrir à ses yeux une alternative grâce à la rééducation visuelle. C'est cette expérience et ses connaissances qu'il partage sur son site et dans ce cahier.





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

Les cahiers de Sophie Lacoste



► Mon cahier de Recettes aux Huiles essentielles

Sophie Lacoste
64 pages couleurs
16,5 x 24 cm
9782849391181
Code : MCHÉ

9 €



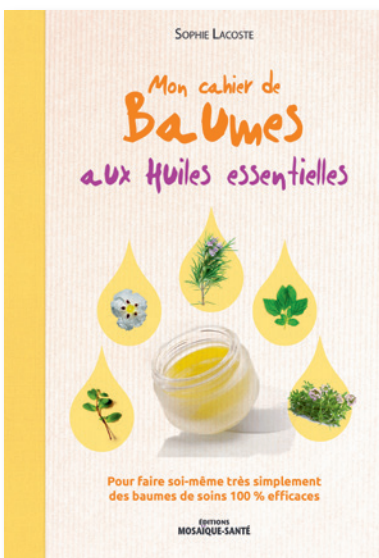
Et si vous faisiez vous-même vos huiles de massage, vos formules pour le bain, vos mélanges à diffuser ? Dans ce cahier, **Sophie Lacoste** vous propose des recettes à réaliser vous-même et vous invite à améliorer les mélanges selon vos goûts et vos besoins.

Vous toussiez, vous êtes de mauvais poil, vous vous endormez après les repas, vous êtes angoissé, vous avez la peau sèche, vous avez mal au dos, à la tête... ?

Il s'agit toutefois de recettes aux huiles essentielles : il faut donc respecter les dosages et faire preuve

de prudence, car ces extraits végétaux sont de véritables concentrés de plantes, surpuissants, très efficaces, et à employer avec discernement. Ce cahier vous permet de bénéficier de leurs propriétés sans prendre de risque et en vous amusant !

Pratique, un sommaire par affection et par huile essentielle vous aide à trouver facilement la recette la plus indiquée dans chaque cas, pour fabriquer une huile de beauté ou de massage, un mélange pour bain, une tisane, une inhalation ou un mélange à diffuser dans l'air ambiant.



► Mon cahier de baumes aux huiles essentielles Pour faire soi-même très simplement des baumes de soins 100 % efficaces

Sophie Lacoste
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391631
Code : MCBH

9 €



Avec quelques ingrédients seulement, un petit pot, une casserole et une baguette de bois (les piques à brochettes font très bien l'affaire !), vous pouvez vous transformer en quelques minutes en véritable fée de santé.

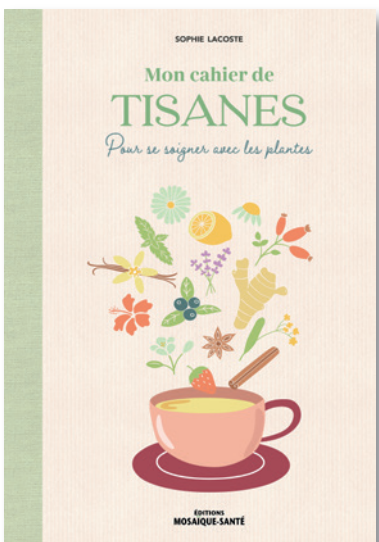
Il suffit d'un peu de cire d'abeille et d'huile végétale, auxquelles vous ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles bien choisies pour réaliser un baume de soin d'une efficacité sans pareil pour un prix imbattable.

Ensuite, vous pourrez affiner la technique, multiplier les recettes,

ajouter du beurre de karité, de cacao, et même concocter les vôtres.

Dans ce cahier, **Sophie Lacoste** vous donne ses formules pour soigner la plupart des maux les plus courants, mais elle vous indique aussi les propriétés des huiles végétales et des huiles essentielles pour que vous puissiez vous-même imaginer vos mélanges.

Migraines, problèmes de digestion, bronchite, troubles circulatoires, rhume, sinusite, rhumatismes ou mal de dos, insomnies, stress, eczéma, psoriasis... À vos fourneaux !



► Mon cahier de tisanes

Sophie Lacoste
96 pages couleurs
16,5 x 24 cm
9782849391136
Code : MCTI

10 €



Pour se soigner avec les plantes...

Avec une multitude de plantes et plus de 200 recettes d'infusions, décoctions, cataplasmes, sirops, teintures et autres vins de plantes, ce cahier de tisanes vous permet de vous soigner de manière naturelle et économique.

Vous avez mal au ventre, mal au crâne, mal aux jambes, mal aux yeux, vos analyses sont mauvaises, votre libido flanche, vous avez les nerfs en vrac... ? Vous trouverez ici les solutions grâce à des remèdes simples à réaliser vous-même... avec les plantes de votre jardin (et si vous n'avez pas la main verte, vous pouvez vous procurer ces

plantes séchées en pharmacie et en magasin bio).

Pratique, un sommaire par affection aide à trouver facilement la recette la plus indiquée dans chaque cas. Et à la fin de chaque chapitre, une page lignée est réservée aux petites notes du lecteur et à ses propres recettes.

Vin d'angélique pour un ventre plat, infusion de mélisse contre le stress, tisane épicée anti-nausées, décoction de guimauve contre les aphtes... Découvrez le pouvoir des plantes et réveillez le gentil sorcier ou la gentille sorcière qui sommeille en vous !

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.

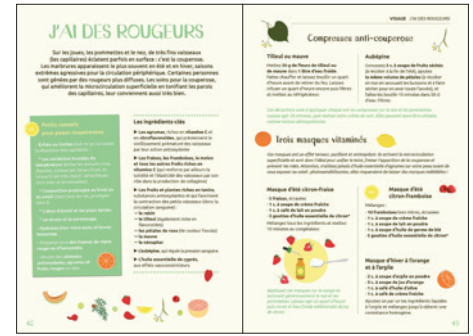
Fabriquez vos cosmétiques et maîtriser leur composition !

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



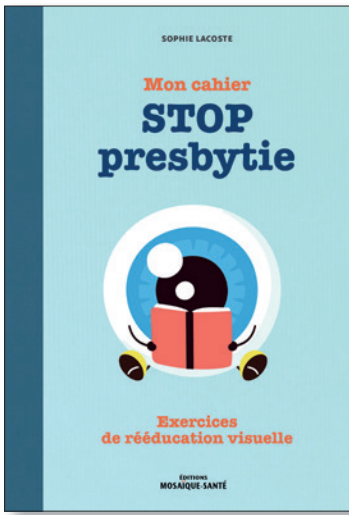
Code : MCOL
9 €
Parution le 19/01/2021



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

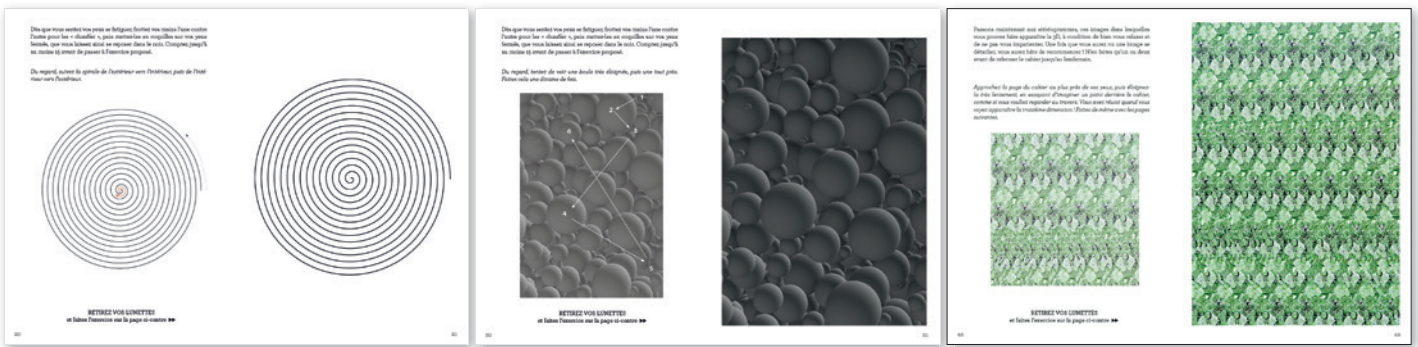
Sophie Lacoste
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392454
Reliure : broché
Code : MCSP
9 €



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...

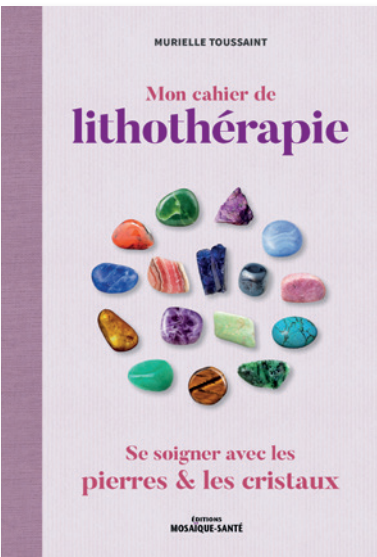
Appliqué pur sur la peau, ajouté dans une tisane, étalé sur une tartine, on adapte son utilisation selon ses besoins ! Nourrissant, adoucissant, anti-rides, il est aussi la base idéale de produits cosmétiques à préparer chez soi pour la beauté de la peau et des cheveux.

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.





► **Mon cahier de Lithothérapie**

Murielle Toussaint

64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391341

Code : MCLI

9 €

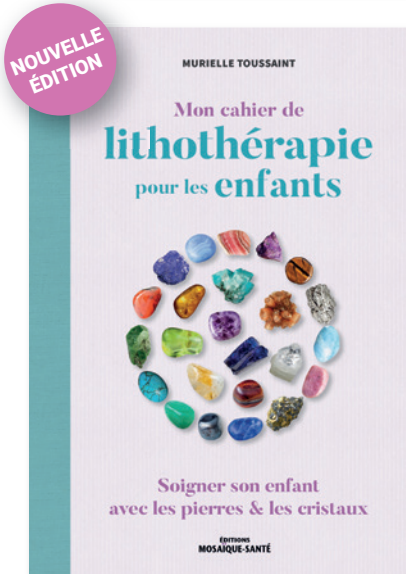


La lithothérapie avec Murielle Toussaint

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...



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

Murielle Toussaint

64 pages
16,5 x 24 cm
9782849392393

Code : MCLE2

9 €

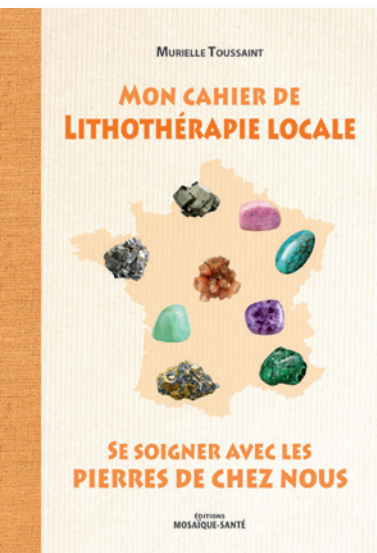


Murielle Toussaint, après avoir expliqué, dans le premier cahier de lithothérapie, comment utiliser les pierres pour bénéficier de leurs propriétés, se sentir mieux et même soigner ses petits soucis de santé, propose avec ces cahiers d'utiliser la lithothérapie pour le bien-être des petits et pour soulager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



► **Mon cahier de Lithothérapie locale**

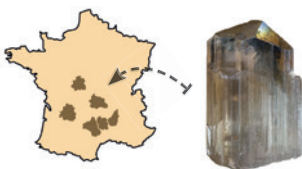
Se soigner avec les pierres de chez nous

Murielle Toussaint

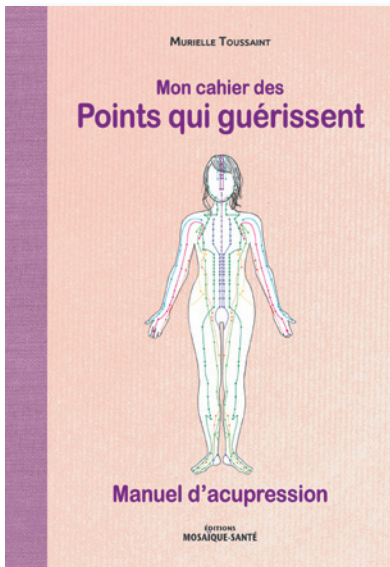
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391662

Code : MCLL

9 €



Les cahiers de Murielle Toussaint



► Mon cahier des Points qui guérissent Manuel d'acupression

Murielle Toussaint

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391556

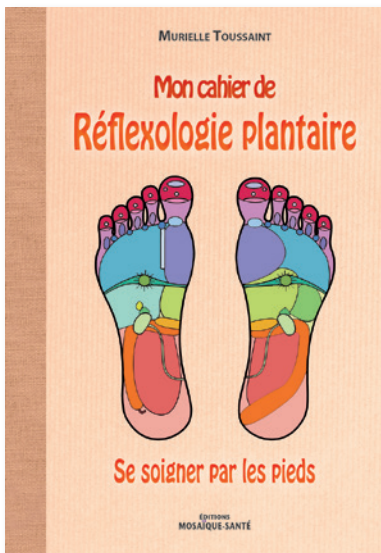
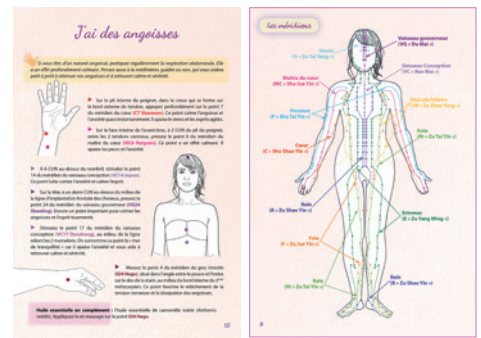
Code : MCPG

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

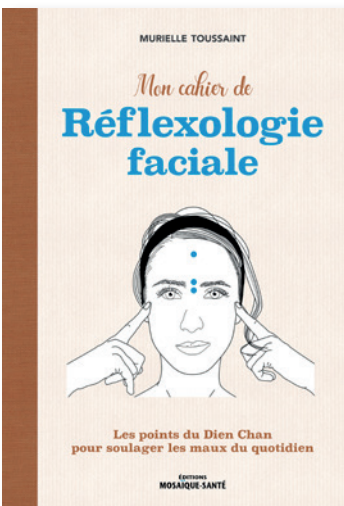
Code : MCRE

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.



► Mon cahier de réflexologie faciale

Les points du Dien Chan pour soulager les maux du quotidien

Murielle Toussaint

96 pages couleurs

16,5 x 24 cm

9782849392034

Code : MCRF

10 €

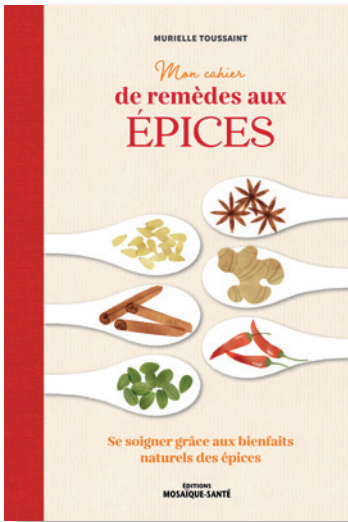
Parution le 12/01/2022

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

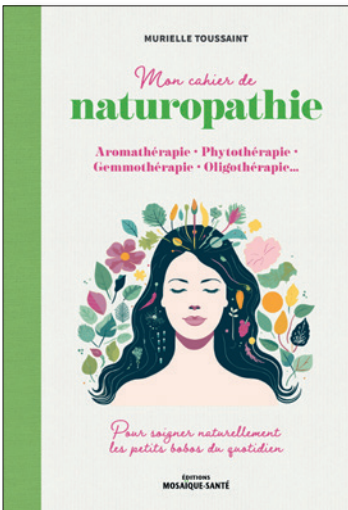
Réédition du 9782849391518

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 tracés 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.latelierconaturel.net). Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé, dont *Et si vous faisiez tout vous-même ? Manuel pratique d'autonomie*, *Mon cahier de produits ménager* et *Mon 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 œuvres 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 €

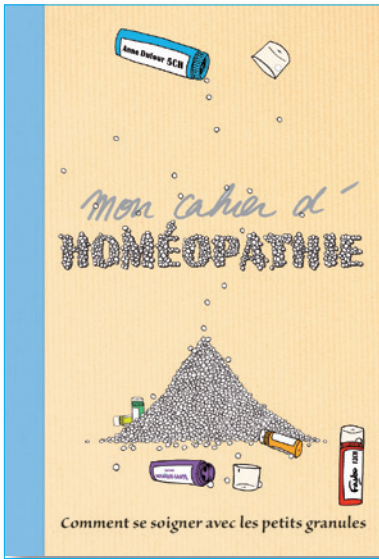


Vous rêvez d'un grimoire ? Abracadabra !

Voici les cahiers parfaits pour redécouvrir les vertus des plantes sacrées et fabriquer une centaine de potions de soin naturelles. Teintures-mères, élixirs, hydrolats, baumes, onguents, huiles, etc. : chacune des recettes est expliquée pas à pas, et vous pouvez les décliner à l'infini en ajoutant vos propres ingrédients. Non seulement c'est amusant, mais c'est aussi économique, et vous savez exactement ce qu'il y a dans vos formules « magiques ».

Des guides ludiques et pratiques, écrits par une sorcière tzigane bien sympathique !





► **Mon cahier d'Homéopathie**

Anne Dufour
Illustré par Fasko
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391273
Code : MCHO
9 €



Homéopathie, mode d'emploi

Granules ou globules ? Combien de CH ? Combien de tubes ? Combien de temps ? À quelle heure je les prends ? Et ça marche aussi pour les animaux ? Anne Dufour répond dans ce cahier à toutes les questions que l'on peut se poser sur l'homéopathie et donne des conseils très pratiques pour choisir les remèdes les plus adaptés en fonction des symptômes.

Pour utiliser l'homéopathie dans toutes les circonstances, elle propose également des « trousse de secours » adaptées (spécial « bébé », « vacances », « sportifs », « femmes enceintes... »), et présente les 40 remèdes homéopathiques les plus courants et leurs indications.

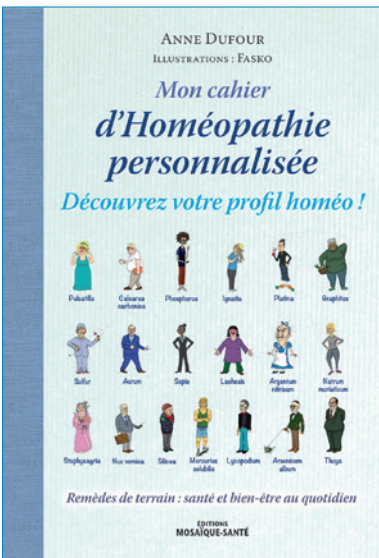
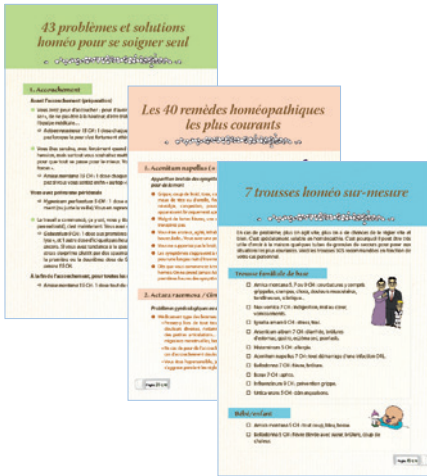
- 19 questions réponses pour bien se soigner avec l'homéopathie
- 7 trousse homéo sur-mesure
- 40 remèdes homéopathiques les plus courants
- 43 problèmes et solutions homéo : de « Accouchement » à « Toux », les meilleurs conseils homéo pour se soigner seul
- Des cases à cocher pour ne rien oublier chez le pharmacien
- Des illustrations des souches dont sont issus les médicaments homéopathiques et la traduction des noms latins.



L'homéopathie avec Anne Dufour

Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en nutrition, huiles essentielles et homéopathie. Elle a un certificat de formation en homéopathie et se soigne, entre autres, par homéopathie, depuis qu'elle est toute petite !

Fasko est illustrateur et caricaturiste.



► **Mon cahier d'Homéopathie personnalisée**

Anne Dufour
Illustré par Fasko
64 pages
16,5 x 24 cm
9782849391488
Code : MCHP
9 €



Découvrez votre profil homéo !

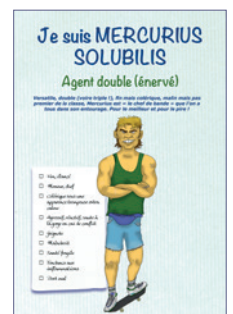
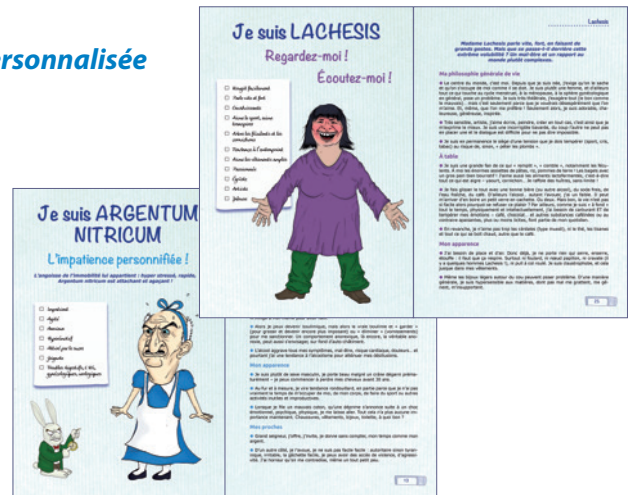
Remèdes de terrain : santé et bien-être au quotidien

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

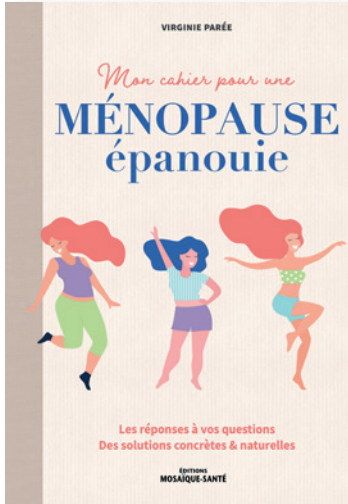
Tout comme nous avons notre propre silhouette, tempérament, façon « d'être à la vie », chacun d'entre nous répond à un « profil homéopathique ». L'auteure décline dans ce cahier les 19 portraits les plus fréquents, avec leurs

traits plus ou moins marqués « dans la vraie vie », exagérés à dessein dans les caricatures du facétieux Fasko.

Ces portraits nous aident à déterminer notre profil (qui peut changer au fil de la vie) et, ainsi, notre remède de fond, utile en prévention des ennuis de santé, mais aussi en cas de maladie chronique. Connaître notre remède de fond nous permet également, en cas d'infection ou de maladie aiguë, d'améliorer l'efficacité des remèdes symptomatiques (détaillés dans *Mon cahier d'homéopathie, comment se soigner avec les petits granules*).



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 €

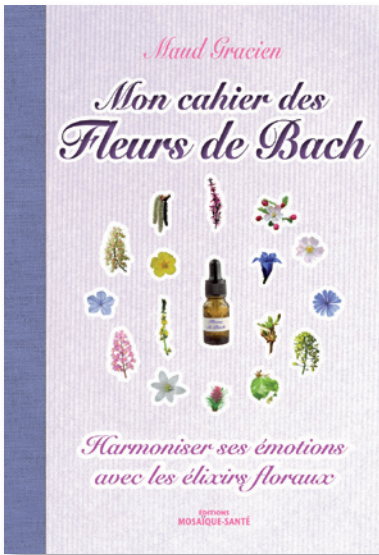
Bouger, manger, respirer, se relaxer au rythme de la nature



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 des Fleurs de Bach

Maud Gracien

64 pages

16,5 x 24 cm

9782849391433

Code : MCFB

9 €



Avec ce cahier, vous pourrez composer vos complexes personnalisés à partir des 38 élixirs floraux du Dr Bach, en fonction de vos propres troubles émotionnels.

La florithérapie aide à rééquilibrer les émotions de manière douce, naturelle, simple et efficace, et joue ainsi un rôle préventif dans de nombreuses affections physiques et psychologiques. On utilise les fleurs de Bach sous forme de gouttes à prendre dans la bouche, dans un peu d'eau ou en application locale. Sans accoutumance, elles sont simples à utiliser et conviennent à toute la famille : du bébé à l'âge avancé de la vie, et même aux animaux et aux plantes.

Maud Gracien, psychologue-psychothérapeute et conseillère agréée en Fleurs de Bach, après une présentation des 38 élixirs floraux, propose d'identifier ceux qui sont utiles selon les profils et les circonstances : découragement, addiction, déprime, irritabilité... 22 situations ou difficultés auxquelles on peut être confronté sont ainsi déclinées. « *Le patient de demain peut obtenir de l'aide et des conseils d'un frère aîné qui l'aidera dans son effort* », a écrit le Dr Bach. Guidée par ces mots, l'auteure nous donne, dans cet ouvrage, tous les outils pour réaliser une préparation personnelle, unique, répondant à notre état émotionnel du moment.

À partir de situations concrètes : *je suis dans la lune, je me sens vide d'énergie, je me sens résigné, je m'en veux...*, l'auteure associe un élixir et nous montre la voie du mieux-être et de la guérison.

Un joli cahier illustré pour connaître les élixirs floraux et apprendre à les choisir pour nous ou pour les autres.

Maud Gracien est psychologue-psychothérapeute. Après avoir expérimenté les fleurs de Bach pour elle-même et ses proches, elle a eu très vite envie de les proposer dans le cadre de son activité de psychothérapeute. Ayant de beaux et bons retours, elle a poursuivi les niveaux de formation proposés par le centre Bach jusqu'à obtenir le certificat professionnel des conseillers en Fleurs de Bach. Elle pratique aussi les thérapies EMDR et TAT.

► Mon cahier 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 €



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 ?

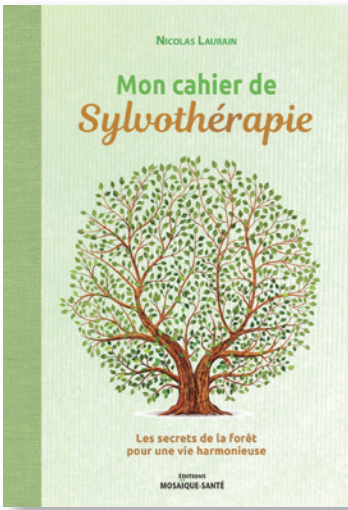
La méthode de libération par le pardon proposée dans ce cahier vous permet de retrouver l'apaisement émotionnel, de dépasser les croyances limitantes et les schémas qui se répètent, pour aller de l'avant.

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.

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.



► **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.



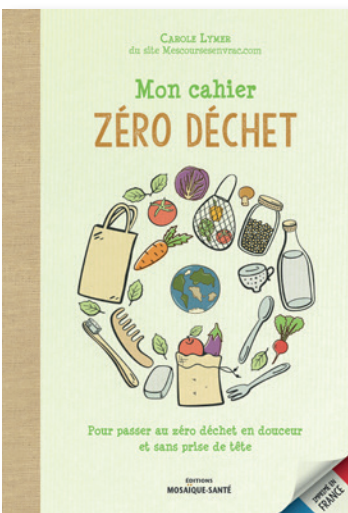
Nicolas Laurain, sylvothérapeute pratiquant l'énergétique, est le fondateur de SYLVOTerreHappy, un centre qui allie séances de magnétisme en cabinet et séances de sylvothérapie en pleine nature. Unique, cette approche permet de s'harmoniser au cœur de la nature et de retrouver un épanouissement personnel,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

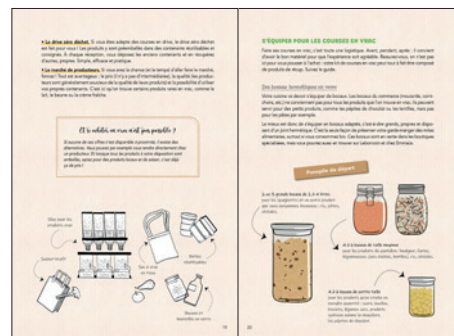
9782849391808

Code : MCZD

9 €

Parution le 14/04/2021

Collection : « Mes cahiers »

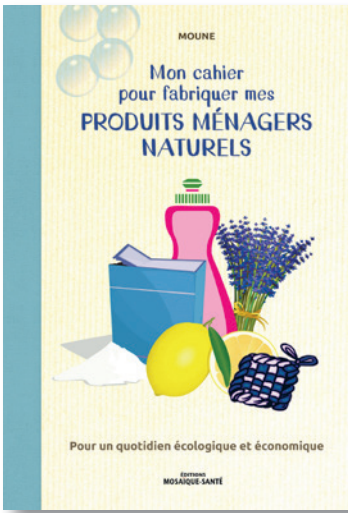


Carole Lymer, fondatrice de Mes courses en vrac, première boutique zéro déchet et vrac en ligne. Diplômée de Sciences Po, elle se passionne pour l'entrepreneuriat en rejoignant Euratechnologies, l'un des plus gros incubateurs de France, avant de partir à la rencontre d'entrepreneurs du changement à travers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

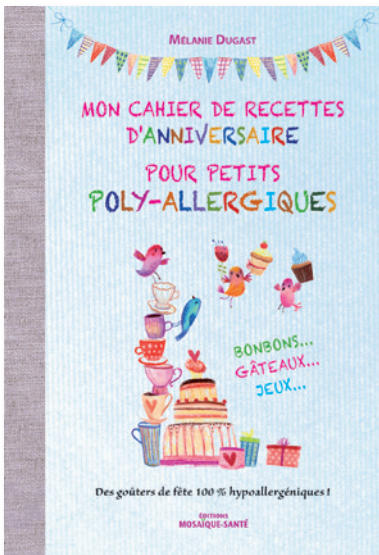


Découvrez tous les secrets et les bienfaits du kombucha et du kéfir de fruit ces agents de fermentation naturels sans colorant ou conservateur de synthèse, qui permettent de préparer rapidement des boissons saines et délicieuses. Une parfaite alternative aux sodas du commerce, toujours trop sucrés et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



Mélanie Dugast, auteure de trois livres de cuisine de recettes quotidiennes pour allergiques, est la jeune maman de deux petites filles dont la dernière, 3 ans, est poly-allergique ; c'est-à-dire qu'elle ne peut manger ni produits laitiers, ni céréales (gluten), ni œufs, ni fruits à coque, ni sulfites... Autant d'ingrédients que l'on trouve dans tous les bonbons, les gâteaux et les plats préparés ! Mélanie veut que sa petite fille ait la même vie que n'importe quel enfant, alors elle a décidé d'opter pour le « fait-maison » et réalise elle-même de délicieuses recettes avec tous les ingrédients « autorisés ».



► **Mon cahier de confitures des 4 saisons Recettes gourmandes & étonnantes avec moins de sucre !**

Nat Sinob
64 pages
16,5 x 24 cm
Façonnage : broché
9782849391778
Code : MCCO
9 €
Parution le 11/05/2021
Collection : « Mes cahiers »



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

Virtuose des saveurs, Nat Sinob nous ouvre son cahier de recettes et nous offre une centaine d'idées pour retrouver la saveur incomparable des confitures maison. Laissez-vous tenter par l'incontournable confiture à la fraise, le lemon curd et la gelée de mûres, ou osez des alliances plus inattendues, subtiles et gourmandes, avec la confiture d'abricots au gingembre et à la fleur d'oranger, celle des prunes rouges au thé noir ou encore la confiture de fleurs de trèfle au miel.

Classées par saison, à base de fruits et de légumes, les inconditionnels de la cueillette trouveront aussi des idées pour préparer les fleurs et les baies sauvages comestibles.

Les recettes sont expliquées avec simplicité et précision, avec les tours de main et les astuces pour préparer les fruits correctement avant de les cuire. Et pour des confitures toujours aussi savoureuses, mais meilleures pour la santé, les quantités de sucre ont été revues à la baisse.

Amateurs de douceurs, ce cahier fera votre bonheur !

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'élève 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 débiter : 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 ?...

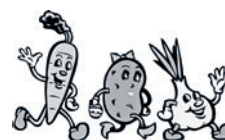


Sophie Lacoste est journaliste, rédactrice en chef du mensuel *Rebelle-Santé*.

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 ?

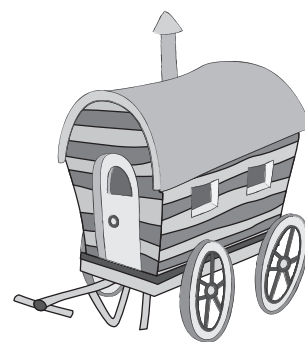
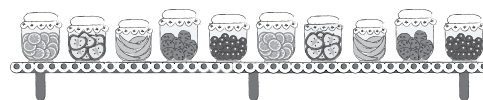
Réjouissons-nous des avancées de la science sans oublier que nous sommes souvent les mieux placés pour savoir ce qui nous fait du bien. Limitons le recours à la chimie et commençons par nous soigner avec ce que la nature met à notre portée. Et si on arrêta d'aller chez le médecin pour la moindre goutte au nez ? Et si on décidait de déguster une bonne décoction de pommes, ou de mettre des épiluchures 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.



► **Plantes sauvages comestibles**
Reconnaitre - Cueillir - Cuisiner

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



► **Champignons comestibles**
Reconnaitre - Cueillir - Cuisiner

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



► **Plantes sauvages en vins, sirops, jus & liqueurs**
Reconnaitre - 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.

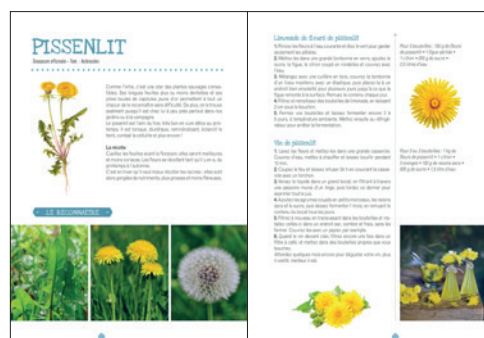
Laissez-vous tenter et piochez parmi les 200 recettes concoctées par l'auteure pour réaliser liqueurs, vins, sirops, jus, limonades et bien d'autres préparations maison.

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.



Hors collection



► Infusions & boissons bienfaitantes Mes recettes healthy & gourmandes

Bénédicte Malecki

160 pages

13,5 x 20 cm

9782849392140

Reliure : broché

Code : MIB136

14,90 €

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

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

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

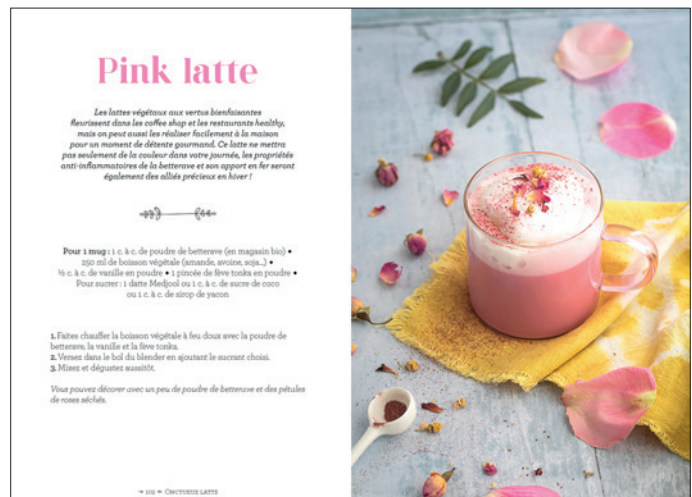
Alors que beaucoup « consomment » des plantes sous forme de gélules, peu de personnes connaissent réellement les vertus médicinales des boissons santé. Pourtant, les infusions sont faciles à réaliser et peuvent être autant, voire plus efficaces, que les préparations du commerce, les adjuvants en moins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

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



9 782849 392140

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





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

Sophie Lacoste & Nat Sinob

320 pages

19 x 24 cm

9782849392423

Reliure : broché

Code : MBi1

25,90 €

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

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

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

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

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

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

Nat Sinob

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

Sophie Lacoste

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





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

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



« Tout commence par un premier pas. »

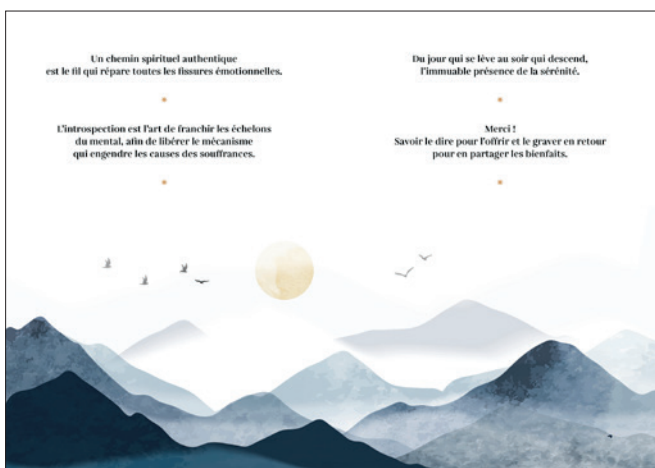
Dans ce précieux recueil aux illustrations pleines de douceur, Davina vous offre des phrases d'éveil à piocher au hasard de votre lecture, au jour le jour.

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

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

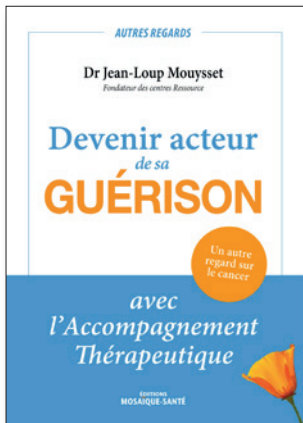
Sources d'inspiration, de réconfort et d'émerveillement, ces graines de sagesse sont un véritable trésor à méditer et à partager sans modération !

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



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^e siècle, prônait déjà la prise en compte des causes réelles de maladies plutôt que de se contenter d'en soulager les symptômes. Son ouvrage *La défense par le système nerveux* est paru pour la première fois en 1929 et a été tiré et retiré jusqu'à atteindre plus de 160 000 exemplaires. Il était temps de le proposer à nouveau à la lecture pour que chacun profite comme il se doit de l'hydroxyde de magnésium, vendu sous l'appellation *Chlorumagène*.

ÉDITIONS MOSAÏQUE-SANTÉ

Contacts

Éditions Mosaïque-Santé
CS 80203
77520 Donnemarie-Dontilly

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

Distribution/Diffusion

- Librairies :

DILISCO
128 bis, avenue Jean-Jaurès
94208 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email : relation.client@dilisco.fr

- Magasins bio :

BIOLIDIS - DILISCO
128 bis, avenue Jean-Jaurès
94208 Ivry-sur-Seine
Tél. : +33 (0)1 49 59 50 50
Email : commandesbiolidis@dilisco.fr



www.mosaique-sante.com

