

### Bien dormir grâce à des remèdes naturels



Manque de sommeil, difficultés d'endormissement ou insomnies, les problèmes de sommeil concernent de nombreux Français de tous âges. L'auteur, diplômée en aromathérapie et phytothérapie, fait le point sur l'impact des problèmes de sommeil sur la santé : dépression, anxiété, stress, mais aussi apnée du sommeil. Elle répertorie les solutions naturelles : traitements par les plantes (phyto, aroma et gemmothérapie), mais aussi les techniques de relaxation efficaces comme le yoga ou la sophrologie. Véritable guide pratique, cet ouvrage propose aussi des coordonnées de spécialistes du sommeil.

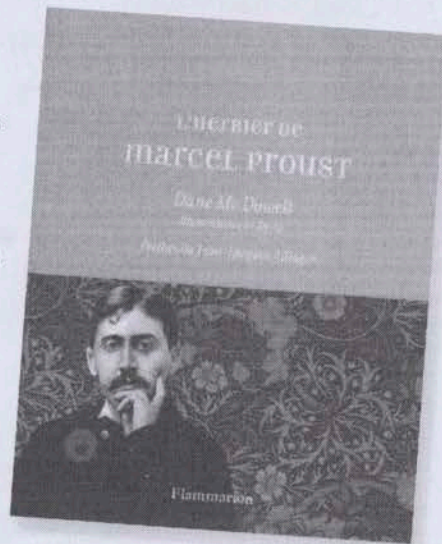
Par Maryline Hourlier, éd. Dauphin, 224 p., 18 €.



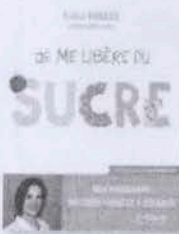
## L'herbier de Marcel Proust

Marcel Proust ne cessa d'évoquer dans ses œuvres les plantes, herbes et fleurs auxquelles il avait été initié tout jeune. Dane Mc Dowell, journaliste pour des magazines de décoration, vous propose de redécouvrir cet univers des végétaux à travers une promenade enchantée. Votre chemin croiera les boutons d'or qui illuminent les pages de *La Recherche*, les géraniums et les roses du parc de Réveillon dans *Jean San-teuil*. Plus de soixante autres espèces nous replongent ainsi dans les évocations et les décors chers à l'auteur. Le tout joliment illustré par l'artiste Djohr. L'occasion de retrouver autrement l'univers de ce grand écrivain passionné de fleurs.

Par Dane Mc Dowell, éd. Flammarion, 224 p., 32 €.



## Je me libère du sucre



Voilà un titre un peu provocateur qui présage un sacré défi pour les becs sucrés! D'autant que les Français consomment en moyenne 35 kg de sucre par an... L'auteur, naturopathe, nous explique que nous en sommes arrivés là car nous assimilons le sucre à l'énergie alors que, justement, notre trop grande consommation de sucre entame petit à petit notre énergie vitale... Pour y remédier, elle propose de définir son profil de «mangeur de sucre», avant de se lancer dans un programme de «libération» progressive de huit semaines accompagné de recettes gourmandes. L'idée n'est pas de se priver à tout jamais du sucre, mais d'en retrouver une consommation raisonnable et raisonnée.

Par Marion Thelliez, éd. Eyrolles, 184 p., 13,90 €.

## Les vertus santé du thé



Le thé est la plus ancienne boisson de l'humanité, toujours l'une des plus consommées et l'une des plus étudiées par la science. Après un rapide retour sur les origines et la composition des thés, ce

guide pointu écrit par deux médecins vous propose de découvrir les différents bienfaits avérés de cette boisson, et surtout il détaille quels sont les thés les plus efficaces selon la pathologie. Quel thé est-il conseillé pour maigrir? Le thé pu-erh est-il bon pour l'hypertension? Le Oolong est-il positif pour améliorer votre vigilance? Votre lecture vous mènera ensuite à la découverte de recettes du monde utilisant cette boisson.

Par le Dr Hervé Robert et Katherine Khodorowsky, éd. EDP Sciences, 188 p., 22 €.

## Bien dormir grâce à des remèdes naturels



Manque de sommeil, difficultés d'endormissement ou insomnies, les problèmes de sommeil concernent de nombreux Français de tous âges. L'auteur, diplômée en aroma-

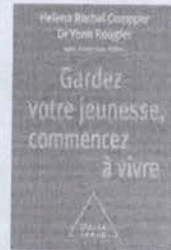
thérapie et phytothérapie, fait le point sur l'impact des problèmes de sommeil sur la santé: dépression, anxiété, stress, mais aussi apnée du sommeil. Elle répertorie les solutions naturelles: traitements par les plantes (phyto, aroma et gemmothérapie), mais aussi les techniques de relaxation efficaces comme le yoga ou la sophrologie. Véritable guide pratique, cet ouvrage propose aussi des coordonnées de spécialistes du sommeil.

Par Maryline Hourlier, éd. Dauphin, 224 p., 18 €.

## Gardez votre jeunesse, commencez à vivre

La bio-systémie est une nouvelle méthode de prévention santé fondée sur l'optimisation du fonctionnement cellulaire. Les auteurs (deux spécialistes de la nutrition) ont élaboré une stratégie globale fondée sur l'alimentation, la gestion du stress pour régénérer en permanence notre organisme. Ainsi, la bio-systémie s'organise autour de règles de vie destinées à revitaliser l'organisme: détoxification pour faciliter la régénération des cellules et bonne gestion de l'équilibre acido-basique et des stress physique et émotionnel. Après une explication détaillée de la méthode, les auteurs proposent un programme de «reprise en main». Il repose sur quatre semaines de menus, recettes et conseils visant à détoxifier, rééquilibrer le terrain, régénérer puis réparer les cellules. Un programme accessible qui s'appuie sur la trilogie glucides, protéines et lipides.

Par Helena Compper et Yann Rougier, éd. Odile Jacob, 320 p., 22,35 €.



## Et aussi...

### Plantes médicinales

Écrit par des médecins et pharmaciens, cet ouvrage très pointu aborde la médecine endobiogénique et la phytothérapie clinique. Présentant d'abord les grands principes de cette approche, le livre se poursuit par des monographies de plantes. Elles compilent un énorme travail avec une synthèse des études scientifiques publiées, rappelant aussi les propriétés issues de la tradition et les résultats de l'expérience clinique. Un livre qui s'adresse à un public averti.

Sous la direction de Jean-Claude Lapraz et Alain Carillon, éd. Lavoisier, 688 p., 149 €.

### Sylvothérapie: le pouvoir bienfaisant des arbres

Les arbres... Leur présence nous relie à la nature, au sacré, nous détend, voire nous soigne... Dans cet ouvrage pratique, l'auteur nous invite à «choisir notre arbre», puis propose une série d'exercices de sylvothérapie selon différentes approches: «détente», «méditation» ou encore «énergie».

Par Jean-Marie Defossez, éd. Jouvence, 144 p., 15,90 €.