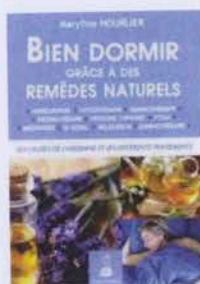


Dormir comme un bébé

On aurait tort de sous-estimer l'importance du sommeil. D'abord parce que nous passons en moyenne un tiers de notre vie à dormir. Ensuite, parce que c'est au cours du repos nocturne que l'organisme reconstitue ses forces. Chacun sait que lorsque le sommeil se détraque, le reste suit. C'est pour venir en aide aux nombreuses personnes souffrant de troubles du sommeil que Maryline Hourlier, spécialiste de phytothérapie, signe ce petit ouvrage clair et synthétique. De l'homéopathie au qi gong en passant par le yoga, la MTC et l'aromathérapie, elle fait le tour des apports des différentes médecines naturelles pour aider ses lecteurs à retrouver le sommeil du juste – sans chimie. ● A. G.



Bien dormir grâce à des remèdes naturels, de Maryline Hourlier, éd. Dauphin, 220 p., 18 €.

● À lire... ou pas

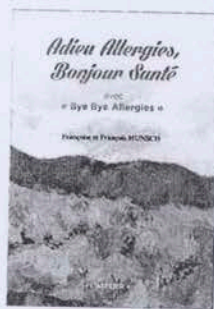
Le gras qui nous sauve

Il n'est pas facile de sortir d'informations erronées, manipulées, voire inventées concernant notre alimentation. Pendant des décennies, on a associé au sucre l'énergie, le mouvement, la jeunesse, la concentration (notre cerveau n'est-il pas un gros consommateur de glucose ?), au détriment du gras, condamné, à bannir à tout prix, à grand renfort d'aliments allégés, pour éviter qui le cholestérol, qui les maladies cardio-vasculaires, qui l'obésité. Dont acte. Sauf qu'aujourd'hui, les plus folles rumeurs (d'ailleurs, sont-ce bien des rumeurs ?) circulent autour de la guéguerre menée par lobby du sucre pour s'imposer au détriment du reste. Plus concrètement, les études scientifiques avèrent aujourd'hui l'importance des lipides pour nos cellules et notre métabolisme, notamment au niveau des mitochondries et du renouvellement cellulaire. Sur ce registre, c'est une victoire incontestable des lipides sur les glucides. Bien sûr, il ne s'agit pas de se gaver de n'importe quel gras, et c'est ici que ce guide clair et accessible tire son épingle du jeu, en mettant évidence l'intérêt de la thérapie métabolique mitochondriale, en clair du régime cétogène. ● J.-B. T.

La Santé par le gras, du D' Joseph Mercola, éd. Guy Trédaniel, 352 p., 22,90 €.



Dire adieu aux allergies

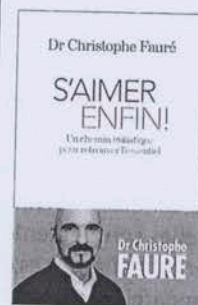


Les personnes allergiques, toujours plus nombreuses, sont souvent à court de solutions. Il y a bien les antihistaminiques, mais ils n'agissent que sur les symptômes

et ne sont pas sans effets secondaires. L'homéopathie, plus douce, est aussi plus aléatoire. Quant à la désensibilisation, elle soumet l'organisme à un stress non négligeable. Heureusement, la médecine énergétique vient à la rescousse : avec leur méthode intitulée « bye bye allergies » (proche de la méthode NAET américaine – lire p. 27), Françoise et François Munsch se font fort de traiter l'allergie à la racine, en travaillant sur les déséquilibres émotionnels dont elles résultent souvent. Ces spécialistes chevronnés de santé naturelle mixent tradition et modernité, puisant leur inspiration dans la médecine chinoise, la kinésiologie appliquée, et les travaux de Jacques Benveniste sur la mémoire de l'eau. ● A. G.

Adieu allergies, bonjour santé, de Françoise et François Munsch, éd. L'Atelier, 128 p., 16 €.

Sans amour, pas d'issue



Le pitch de ce livre est simple. Un psychiatre connu et reconnu, auteur de livres qui ont fait sensation sur des sujets sensibles comme l'accompagnement de la fin de vie, se dévoile pour

susciter chez ses lecteurs des prises de conscience salvatrices. Sans dogme, sans prédication, sans pointer du doigt. Ici, c'est le récit poignant, sans effet de style et d'une parfaite honnêteté, d'un homme qui, malgré les reconnaissances et les succès, se sent imposteur. Un imposteur non vis-à-vis des autres, qu'il tente de soigner malgré ses tourments, mais de lui-même. Et plus que de lui-même, de la vie elle-même. Une vie en parallèle, où le combat quotidien pour trouver et faire sens, se heurte à l'absence de reflet. La rédemption ? Il la dévoile au fil des pages, au fil d'une mise à l'écart salvatrice dans un temple du sud de la France, lui le psychiatre devenu moine bouddhiste, réconciliant Orient et Occident pour se réconcilier à sa vie et au bonheur de vivre. ● E. K.

S'aimer enfin!, du D' Christophe Fauré, éd. Albin Michel, 208 p., 16 €.

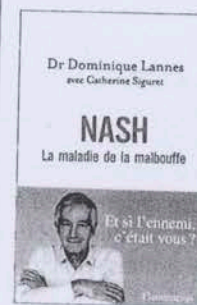
Dormir comme un bébé

On aurait tort de sous-estimer l'importance du sommeil. D'abord parce que nous passons en moyenne un tiers de notre vie à dormir. Ensuite, parce que c'est au cours du repos nocturne que l'organisme reconstitue ses forces. Chacun sait que lorsque le sommeil se détraque, le reste suit. C'est pour venir en aide aux nombreuses personnes souffrant de troubles du sommeil que Maryline Hourlier, spécialiste de phytothérapie, signe ce petit ouvrage clair et synthétique. De l'homéopathie au qi gong en passant par le yoga, la MTC et l'aromathérapie, elle fait le tour des apports des différentes médecines naturelles pour aider ses lecteurs à retrouver le sommeil du juste – sans chimie. ● A. G.

Bien dormir grâce à des remèdes naturels, de Maryline Hourlier, éd. Dauphin, 220 p., 18 €.



La malbouffe a sa maladie



La malbouffe, on en parle dans nos colonnes constamment, numéro après numéro, pour vous alerter sur ses conséquences délétères sur la santé, et voici qu'un spécialiste du foie

(un hépato-gastro-entérologue pour être précis) se penche sur un fléau du XXI^e siècle, une véritable épidémie, la stéatohépatite non-alcoolique (NASH). La NASH, ou maladie du soda ou maladie du foie gras humain, ce n'est rien de moins qu'une forme d'hépatite en l'absence de virus, sans lien avec l'alcoolisme, mais directement liée à l'alimentation, à cette satanée malbouffe. Et de cette stéatohépatite à la cirrhose ou au cancer du foie, il n'y a que de petits pas à franchir, dans le silence d'une maladie asymptomatique qui désagrège lentement et insidieusement le foie. C'est pour apporter toutes les informations et les solutions préventives de cette maladie sans traitement que la lecture de ce livre est urgente. ● J.-B. T.

NASH, la maladie de la malbouffe, du D' Dominique Lannes, éd. Flammarion, 277 p., 19,90 €.