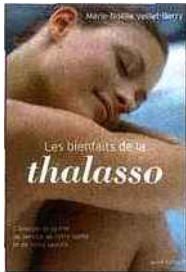




C à lire !

Les bienfaits de la thalasso



La thalassothérapie associe toutes les substances issues du milieu marin : algues, boues, sables, eaux, vous fait également profiter du climat de la mer et vous

laisse des instants de loisir pour découvrir la région. Vous saurez tout sur les apports de la thalasso : principes, soins, cures de santé, cures de bien-être, quelle cure et quel centre choisir ? Écrit par une professionnelle de la thalassothérapie depuis plus de 30 ans, cet ouvrage vous permettra de choisir la cure adaptée à vos besoins (stress, problèmes de poids, problèmes circulatoires, retour de maternité). Marie-Noëlle Veillet-Berry, 220 pages, éditions Marabout, 15,90 €.

Recettes efficaces contre le diabète

Cet ouvrage présente quatre-vingts recettes gourmandes, faciles à préparer et agréables à déguster, spécialement conçues pour les personnes qui souffrent de diabète, mais aussi pour celles et ceux qui désirent prévenir la maladie en adoptant, entre autres, d'excellentes habitudes alimentaires. L'introduction, comportant des renseignements scientifiques et des résultats d'études, fournit au lecteur une information générale sur ce qu'est le diabète, les dangers de cette maladie et l'importance d'adopter une alimentation saine et adaptée. Philippe Chavanne, 144 pages, éditions Artemis, 14,90 €



Se réconcilier avec son corps

Nous réconcilier avec notre corps, véritable caisse de résonance, c'est apprendre à l'écouter pour mieux l'entendre. Il porte dans la mémoire de sa chair les coups de poing de la vie. Alors il se met à geindre, à sa façon, il exprime, disent les médecins taoïstes, un mal-être. Osons renouer avec les sensations, les sens corporels, pour nous ancrer davantage, ici et maintenant. Il ne faut pas penser « avoir » un corps, mais « être » ce corps. Yvonne Poncet-Bonissol, psychoclinicienne, nous apprend à accepter d'aimer ce corps pour nous aimer et mieux aimer les autres. Yvonne Poncet-Bonissol, 124 pages, éditions Dangles, 12 €.