



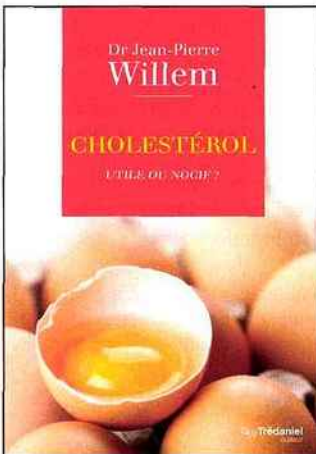
Livres santé

par Sophie de Launay

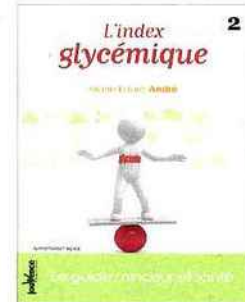
Comprendre le cholestérol

Dans son précédent livre, *Stress, dépression et troubles du comportement* (Guy Trédaniel Editeur), le docteur Willem nous mettait en garde contre l'usage irraisonné des psychotropes, responsables selon lui d'entretenir les « troubles anxieux ». Avec *Cholestérol, utile ou nocif?*, le médecin répond à toutes les questions que l'on se pose sur ce « tueur silencieux » : quel est le rôle du cholestérol ? Quelles en sont les causes ? Le stress est-il un facteur aggravant ? Il dénonce surtout la campagne anti-cholestérol menée par l'industrie pharmaceutique en balayant les idées reçues sur cette substance indispensable à notre organisme que l'on nous présente comme un « poison ». L'objectif selon lui ? Réaliser toujours plus de profits au détriment des patients mal informés et donc mal soignés. Mieux, le docteur Willem nous révèle que seuls certains médicaments diminuent efficacement le cholestérol – sans parler des effets secondaires sévères - et que diminuer le taux de mauvais cholestérol LDL avec un médicament sans modifier son mode de vie, ne réduit pas le risque d'infarctus et n'augmente pas l'espérance de vie. Quels traitements privilégier alors ? Ce livre nous propose plusieurs solutions alternatives simples et de bon sens, le plus souvent naturelles (alimentation, sommeil, phytothérapie...) pour non pas éliminer mais rééquilibrer l'organisme en bon et mauvais cholestérol, et surtout reprendre sa santé en main.

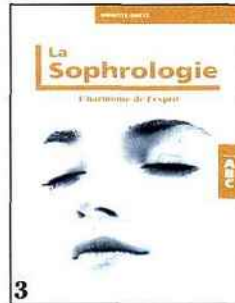
Cholestérol, utile ou nocif ?, Dr Jean-Pierre Willem, 192 pages, 16,90 €, Guy Trédaniel.



Le livre de chevet de l'hypochondriaque, 316 p., 14,90 €, Larousse.



L'index glycémique, Marie-Laure André, 160 p., 8,70 €, Jouvence.



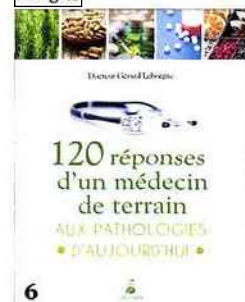
La Sophrologie, B. Dretz, 182 p., 18 €, Editions Grancher.



Effacer le ventre, Jacques Staehle, 240 p., 19 €, Editions Dangles



L'Esprit est son propre médecin, J. Kabat-Zinn, R. Davidson, 360 p., 23,80 €, Les Arènes.



120 réponses d'un médecin de terrain aux pathologies d'aujourd'hui, Dr Gérard Leborgne, 320 p., 20 €, Dauphin Blanc.

Thérapies naturelles, minceur et Yoga

1. Un ouvrage conçu pour les obsessionnels de la maladie : oreilles qui sifflent, vertiges, langue gonflée... on y trouve 300 pathologies classées par symptôme et expliquées clairement, les spécialistes à consulter en cas de besoin et les traitements potentiels. 2. Un guide minceur et santé avec quelques recettes faciles conçues par une diététicienne pour mieux comprendre les principes de l'index glycémique et son impact sur notre santé. Car choisir des aliments à faible index glycémique permet de réguler le cholestérol, le diabète, le poids de façon naturelle. 3. Des exercices simples (respiration, lâcher-prise...) pour appréhender la sophrologie, apprendre à regarder à l'intérieur de soi afin de retrouver l'harmonie et l'équilibre entre le corps et l'esprit. 4. Le ventre est le reflet de notre santé et le siège de nombreuses maladies : intolérances alimentaires, fatigue chronique, douleurs, dépression... La méthode de Jacques Staehle associe plusieurs thérapies naturelles (conseils alimentaires, ayurveda, homéopathie, yoga...) pour nous apprendre à réduire notre ventre et soigner notre organisme tout entier. 5. Un livre de conversations fascinantes entre scientifiques, médecins et philosophes réunis autour du Dalaï-Lama, qui explore le pouvoir de la méditation sur la douleur et la maladie ainsi que ses effets positifs dans le processus de guérison. 6. Alimentation, allopathie, homéopathie, limites de l'auto-médication... un médecin recense les pathologies les plus courantes et nous conseille dans le choix des traitements en faisant la part belle aux médecines douces qui fonctionnent.