



À LIRE

Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien

Alimentation, sommeil, sport, hormones, génétique et bactéries... l'auteure passe en revue les idées fausses les plus répandues, recueillies auprès de ses patients. Arguments scientifiques à l'appui et avec des conseils concrets et simples à appliquer, elle nous invite à changer nos comportements et notre hygiène de vie.

Par le D^r Alexandra Dalu,
éditions Leduc, 18 euros.



Optimisez votre espérance de vie

La première partie de l'ouvrage fait le point sur la question en détaillant les différents facteurs ayant un impact. Un test nous aide ensuite à faire notre bilan, et à prendre ainsi les mesures pour minimiser les effets du temps qui passe. Enfin, cinquante conseils éclairés sont dispensés : sur l'hygiène de vie, la gestion de notre bioénergie, la lutte contre le stress, l'entretien de la mémoire, etc. Une ligne de conduite est enfin proposée quant à la prévention et au dépistage des maladies.

Par le D^r Jean-Loup Dervaux,
éditions Dangles, 19 euros.