

Livres

Additifs alimentaires, danger

Les scandales alimentaires se mul-

tiplient. Dans ce contexte peu rassurant, il faut faire des choix alimentaires et lire attentivement les étiquettes.

L'auteur dénonce ici les dangers de nombreux additifs alimentaires, et notamment de l'aspartame qui est la cause de nombreux troubles très graves. Composé de tableaux répertoriant tous les additifs, ce livre possède des codes visuels qui indiquent leur niveau de dangerosité.

Auteur : Corinne Gouget

Éditeur : Éditions Chariot D'or

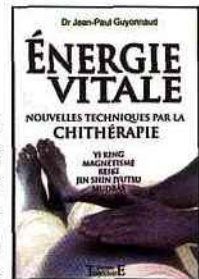
Prix : 9 € environ

**À découvrir**

Par Thomas Rousseau

Énergie vitale

Cet ouvrage expose de manière très concrète le concept de base et la pratique quotidienne de la Chithérapie. Il permet de redécouvrir l'énergie vitale que vous avez déjà en vous et donne les clés d'une harmonisation complète. Pratiquer ce genre de thérapie vous fait prendre conscience du comportement à suivre afin d'éviter une accumulation de



tensions dans votre corps.

Auteur : Dr Jean-Paul Guyonnaud

Éditeur : Éditions Trajectoire

Prix : 24 € environ

Cancer. Pourquoi moi docteur ?

À travers plusieurs histoires de patients du cancer, l'auteur lève le voile sur la réalité de la maladie. Histoires vraies, recomposées pour préserver le secret médical, ces tranches de vie témoignent de l'intimité des malades, de leur solitude, de leurs angoisses mais aussi de leur étonnante énergie à combattre la maladie et à retrouver, parfois, le goût de vivre. Il leur rend hommage en leur témoignant son admiration.

Auteur : Dr Philippe Solal-Céligny

Éditeur : Hachette Pratique / Prix : 12 € environ

**Dix leçons pour être forte et sereine**

Diane Dreher

Dix leçons pour être forte et sereine

Le Tao de la femme

PAYOT

En 10 leçons et 10 séries d'exercices pratiques, reliant les techniques les plus récentes de la psychologie positive aux principes millénaires de la sagesse taoïste, cette édition aide les femmes à retrouver leur «centre» lorsqu'elles se sentent perdues ou dépossédées de leur puissance naturelle.

Il s'agit ici d'une source d'inspiration pour toutes celles qui veulent concilier sérénité et prise en main active de leur vie.

Auteur : Diane Dreher

Éditeur : Payot

Prix : 20 € environ

Exercices pratiques de poésie-thérapie

Avec ce petit opus d'exercices illustrés, simples et interactifs, l'auteur propose des travaux pratiques pour donner des couleurs et du rythme à votre vie, apprendre à lâcher prise, à changer d'horizon, à vous épanouir en travaillant sur vos souvenirs, vos idéaux, et surtout à libérer la part de créativité qui est en vous. Eh oui ! Il est possible de créer votre propre bonheur par la poésie.

Auteur : Jacques de Coulon / Éditeur : Payot / Prix : 10 € environ

