

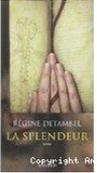
*SÉLECTION  
THÉMATIQUE  
JOURNÉE  
MONDIALE  
DE LA SANTÉ*

VOUS POUVEZ RETROUVER CETTE LISTE EN FORMAT PDF  
SUR LE SITE DE LA MEDIATHEQUE

[www.ville-juvignac-mediatheque.fr](http://www.ville-juvignac-mediatheque.fr)

**À CONSULTER SUR PLACE**

# ROMANS



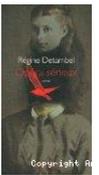
➤ **La splendeur / DETAMBEL, Régine. ACTES SUD, 2014.**

Célèbre mathématicien, philosophe, médecin et astrologue italien du XVI<sup>e</sup> siècle, Girolamo Cardano trouvait la félicité suprême dans les remous créatifs de son cerveau puissant. La romancière Régine Detambel nous conte son histoire par la voix de son génie familial et nous dessine un siècle de fureur dans une langue très contemporaine.



➤ **Petit éloge de la peau / DETAMBEL, Régine. GALLIMARD, 2007.**

Eloge de la peau et évocation de son rapport intime et passé à l'écriture.



➤ **Opéra sérieux / DETAMBEL, Régine. ACTES SUD, 2012.**

Fille du ténor préféré du compositeur Janáček, Elina Marsch, née en 1926 dans une famille juive, grandit en compagnie des maîtresses de son père, cantatrices célèbres dont elle apprend l'art de la séduction et tout un répertoire d'airs de folie et de mort avant de connaître les vicissitudes de la guerre et ses horreurs et de s'enfuir en Amérique.



➤ **Son corps extrême / DETAMBEL, Régine. ACTES SUD, 2011.**

Après un accident de voiture, Alice vit heure par heure les mutations de son corps à travers l'expérience de la cicatrisation et de la consolidation. Prélude à une renaissance dans un corps différent, ce voyage dans le monde clos de l'hôpital est un roman initiatique sur les séductions exercées par la mort et la maladie à certaines étapes de l'existence.

## DOCUMENTAIRES



➤ **Manger bio, c'est mieux ! / Aubert, Claude. Terre vivante, 2012.**

Une démonstration en faveur de l'alimentation biologique, à partir des connaissances scientifiques actuelles. Avec 30 recettes en fin d'ouvrage.



➤ **En forme grâce à l'argile ! / Baudet, Cécile. Terre vivante, 2012.**

Un manuel sur les divers usages de l'argile dans les domaines de la beauté, de la santé et de l'hygiène.



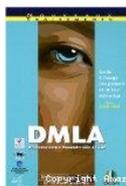
➤ **Manuel de soins énergétiques / Bodin, Luc. G. Trédaniel, 2013.**

Pour les petits maux de tous les jours, cet ouvrage propose des techniques à réaliser avec les mains seules et en utilisant l'énergie. Applicables par tous et simples, elles s'appuient autant sur les médecines traditionnelles que les résultats de la physique quantique moderne. Le DVD présente chaque Étape filmée et commentée et une séance de soins Énergétiques complète en temps réel.



➤ **Ces jardins qui nous aident / Chavanis, Jean-Luc. Courrier du livre, 2010.**

Une méthode qui permet d'exploiter n'importe quel espace vert afin de se sentir mieux ou plus épanoui. Exercices rapides pour chasser stress et anxiété, laisser s'exprimer ses émotions, entreprendre des projets positifs, etc.



➤ **DMLA, dégénérescence maculaire liée à l'âge / Cohen, Salomon. Bash, DL 2008.**

De nombreux renseignements pour mieux comprendre la baisse de la vision engendrée par la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Présentation des évolutions en matière de traitements, description des méthodes de rééducation et des systèmes optiques permettant d'utiliser au mieux la vision résiduelle.



➤ **Exercices pratiques de poésie-thérapie / Coulon, Jacques de. Éd. Payot & Rivages, impr. 2009.**

Ces exercices pratiques permettent de découvrir le pouvoir de transfiguration du quotidien de la poésie, d'apprendre à cultiver la poésie comme un art de vivre, de sortir du conformisme et de la monotonie, de lutter contre le stress.



➤ **230 recettes gourmandes pour mincir sur mesure / DELABOS, Alain. ALBIN MICHEL, 2000.**

Grâce à ce livre, tous ceux qui ont déjà adopté la méthode Delabos trouveront une mine d'idées gourmandes pour varier leurs menus sans déroger aux principes de la Chrono-nutrition.



➤ **50 exercices pour maîtriser son mental / Di-Daniel, Valérie. EYROLLES, 2013.**

Conseils pratiques et exercices pour apprendre à reposer son esprit, mettre de l'ordre dans ses pensées, s'accorder des moments de relaxation intellectuelle en stimulant la créativité et l'imagination.



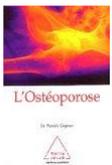
➤ **Stop au diabète ! / FIEVET-IZARD, Madeleine. DE VECCHI, 2011.**

Cet ouvrage dispense des conseils en matière de diététique et des menus adaptés pour les personnes souffrant de diabète. Il propose également des explications sur le diabète et son fonctionnement.



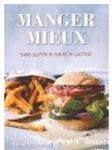
➤ **Mes recettes anti cholestérol / GALTIER, Damien. FIRST, 2010.**

Donnés par un diététicien, un cardiologue et un médecin du sport, des informations sur le bon et le mauvais cholestérol, une présentation des aliments alliés et des aliments à fuir, des conseils sportifs et 130 recettes et menus pour rester en bonne santé sans se priver.



➤ **L'ostéoporose / Gepner, Patrick. O. Jacob, 2004.**

P. Gepner, rhumatologue, présente une synthèse sur l'ostéoporose : quand la craindre, comment faire le diagnostic, comment avoir de bons os pour la vie, comment soigner l'ostéoporose, les idées fausses et les conseils.



➤ **Manger mieux sans gluten, ni sucre, ni lactose / Gijransson, Hanna. Ullmann, 2015.**

75 recettes sans gluten, sans sucre et sans lactose pour contrer les allergies.



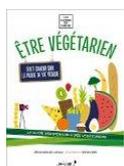
➤ **Mes consultations santé. Soigner la spasmophilie / Houdret, Jean-Claude. SOLAR, DL 2006.**

Conseils pour soigner la spasmophilie avec des méthodes naturelles (homéopathie, phytothérapie et aromathérapie).



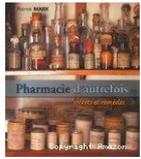
➤ **Vieillir handicapé / Jeanne, Yves. Erès, 2011.**

Le vieillissement des personnes en situation de handicap est une véritable question sociale, les progrès de la médecine et l'amélioration des dépistages ayant permis une évolution des modes d'accompagnement des personnes handicapées.



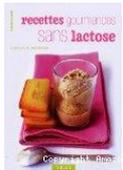
➤ **Être végétarien / LASSUS, Alexandra de. CHENE, 2014.**

Être végétarien, comment et pourquoi ? Cela s'apprend-il ? Comment réussir à manger sain et équilibré tout en tenant le monde animal à l'écart ? Que faut-il toujours avoir dans son placard pour pouvoir se préparer un repas veggie ? Alexandra de Lassus et Simon Sek, deux végétariens confirmés, se proposent de nous expliquer les principes du végétarisme et les petits trucs et astuces pour vivre mieux au quotidien.



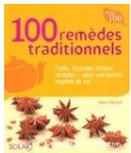
➤ **Pharmacie d'autrefois / Marx, Patrick. Pharmathèmes, DL 2005.**

Invite à un voyage sur plusieurs milliers d'années. Comment se soignaient nos ancêtres ? Avec des escargots, des sangsues, des plantes diverses, de l'antimoine, des boules de Mars, des pilules perpétuelles, des ventouses, des cataplasmes, des onguents...



➤ **Recettes gourmandes sans lactose / Maus, Simone. VIGOT, impr. 2009.**

Avec ses recettes mais aussi ses conseils d'achat et ses tableaux d'aliments, ce livre est censé faciliter la vie des personnes ayant une intolérance au lactose. Au menu notamment : la poêlée forestière au tofu et riz basmati, les médaillons de porc au four sauce végétarienne, la truite saumonée et sa sauce verte, la crème renversée au caramel et les croissants au praliné.



➤ **100 remèdes traditionnels / MERSON, Sarah. SOLAR, 2008.**

Les propriétés d'une centaine de remèdes à base de plantes ou d'aliments et de recettes simples (baume au romarin, tisane à la myrtille...). Un répertoire des affections (stress, plaies, rétention d'eau, diabète, ingestion...) permet de trouver les aliments ou plantes conseillés pour les soigner.



➤ **Les fleurs de Bach / MILLIER, Pascale. EYROLLES, 2011.**

Dans la mouvance de l'homéopathie, le docteur Bach a développé une typologie de fleurs destinée à favoriser l'équilibre émotionnel. Ce guide commence par retracer l'histoire, les fondements et les principes de cette méthode. Il présente ensuite l'ensemble des fleurs utilisées, leurs indications et leurs effets. Une série de schémas permet d'y recourir facilement dans des situations quotidiennes : grossesse, adolescence, convalescence, deuil... 39 fiches synthétiques : une pour chaque fleur et une pour le complexe d'urgence.



➤ **80 ans et toujours fringants / Moreau, Danielle. Ed. de la Loupe, 2014.**

Une galerie de portraits de 21 personnalités âgées de plus de 80 ans qui ont su rester joyeuses et amoureuses de la vie. Une leçon de bonheur, de Charles Aznavour à Claude Sarraute en passant par le professeur Cabrol, Annie Cordy, Michel Galabru, Robert Hossein ou bien Michèle Morgan.



➤ **Le régime IG thyroïde / Nys, Pierre. Leduc. S éditions, 2012.**

L'auteur, endocrinologue-nutritionniste, présente le fonctionnement de la thyroïde et propose des conseils alimentaires pour en prendre soin.



➤ **Les voies du bonheur / Pelt, Jean-Marie. FAYARD, 2015.**

Essai sur les voies permettant de défendre la terre-mère nourricière accompagné d'un choix de textes des trois grandes religions monothéistes, du bouddhisme et des religions animistes défendant l'Écologie.



➤ **L'hypertension artérielle / POSTEL-VINAY, Nicolas. Odile Jacob, 2012.**

L'hypertension est abordée afin d'aider les hypertendus à comprendre les informations concernant leur diagnostic et leur bilan et à trouver des réponses aux questions qu'ils se posent sur leur vie quotidienne et sur leur traitement.



➤ **Vivez mieux avec l'huile d'olive / Rinaldi, Antoine. FRANCE LOISIRS, 2004.**

L'huile d'olive est un bienfait de la nature, ce n'est plus à prouver. L'auteur de ce guide vous propose dans une première partie, de mieux connaître l'histoire de l'olivier et la production de l'huile d'olive et de profiter de ce précieux élixir méditerranéen, pour la beauté ou la santé. La seconde partie vous offre des recettes variées. Le petit plus ? Des bonnes idées de conserves à préparer à l'huile d'olive (citron, légumes, fromages, etc).

➤ **Les remèdes de grands-mères ça marche / ROUSSELET-BLANC, Josette. LAFON Michel, 2006.**

Josette et Vincent Rousselet-Blanc, journalistes, l'une spécialisée dans la médecine traditionnelle et l'autre épris de « santé autrement », ont répertorié ici les plus fiables de ces thérapies ancestrales. Pourquoi risquer les effets secondaires de certains médicaments de synthèse dans les cas où potions, compresses, décoctions, bains et aliments divers peuvent faire aussi bien sinon mieux ?

➤ **Le grand livre de l'homéopathie / SAYOUS, Dominique-Jean. EYROLLES, 2012.**

Ecrit par un médecin homéopathe, ce livre apporte tous les éléments pour soigner les maux les plus courants par l'homéopathie. Classés par pathologie et par traitement, il propose également des trousseaux de secours homéopathiques, pour faire face aux petits bobos de la vie quotidienne, familiale ou sportive.

➤ **Le grand guide Hachette des aliments santé / URSELL, Amanda. Hachette Pratique, 2002.**

Manger sain est la clé d'une bonne santé. Les vertus d'une alimentation équilibrée sur l'organisme sont aujourd'hui reconnues et prouvées. Tout savoir pour garder la forme grâce à une alimentation équilibrée.

➤ **21 jours pour être au top / Vatasso, Christel. FLAMMARION, 2016.**

Les deux experts du milieu du mannequinat, animateurs du beautychallenge21, proposent des actions quotidiennes pour sublimer sa beauté, renforcer sa confiance en soi et modifier son style vestimentaire.

## APPLIS

### ✓ BROSSE-TOI LES DENTS BEN LE KOALA



*Brosse-toi les dents avec Ben le Koala* est une application qui aide les enfants à se brosser les dents en s'amusant. Elle est particulièrement adaptée aux enfants en difficulté de communication (À partir de 2 ans). L'enfant choisit son personnage et lance la vidéo qui montre le personnage en train de se laver les dents. Un chronomètre indique le temps qui passe pendant le brossage et permet à l'enfant de suivre l'activité et d'anticiper les gestes. La version 2.0 permet de : choisir le personnage avec lequel l'enfant veut se brosser les dents, lire les vidéos en étant connectés à un réseau, mais aussi télécharger les vidéos pour un usage hors connexion.

Existe aussi *Lave-toi les mains avec Ben le Koala*

### ✓ DOCTISIA



Récompensée par le Trophée de l'application grand public / patient aux Trophées de la Santé Mobile 2017, *Doctisia* est une application santé gratuite vous permettant en toute facilité : de préparer idéalement tous vos rendez-vous santé sans jamais rien oublier ; de fournir à un intervenant de l'urgence (médecin, pompier, etc.) des informations médicales essentielles conservées en quelques clics sur votre smartphone ou votre tablette ; de gérer aisément tous vos contacts santé, utiles tant pour des situations réglées que dans l'urgence. Conçue par un médecin pour répondre au mieux aux besoins de chacun, elle est utile pour tous, en tout temps et en tous lieux (domicile, voie publique, travail, déplacement, voyage,...). Très pratique et évolutive, elle facilitera vos démarches santé.

Doctisia



### ✓ MES COURSES – LA FABRIQUE À MENUS



L'appli *Mes courses* par la Fabrique à menus est un outil pratique et astucieux pour gérer vos listes de courses. Elaborez vos menus pour la semaine ou pour quelques jours, enregistrez-les dans vos favoris, vous retrouverez ensuite vos listes de courses sur votre smartphone. Grâce à cette application gratuite, vous pourrez facilement : accéder à votre liste de courses hebdomadaire, générée au préalable par la Fabrique à menus ; supprimer ou ajouter des produits ; créer des listes de courses supplémentaires ; consulter vos menus et vos recettes en PDF.



### ✓ NOVI CHEK



Développée avec des professionnels de santé, *Novi-Chek* te permet d'accéder aux informations et conseils pratiques essentiels pour t'aider à bien gérer ton diabète de type 1. Ton compagnon Novi te suivra dans cette aventure et te fera découvrir d'autres fonctionnalités très utiles. Avec *Novi-Chek* : retrouve l'essentiel des informations et conseils pratiques pour bien gérer ton diabète de type 1, reconnaître les symptômes d'hypo et d'hyper, apprendre à calculer les glucides de ton alimentation ; joue aux quiz à la fin de chaque contenu pour valider tes connaissances sur le diabète et faire évoluer ton compagnon Novi ; accède aux définitions essentielles relatives au diabète grâce au glossaire ; programme tes rappels de mesure de glycémie et tes alertes de renouvellement de matériel ; enregistre les informations sur ton traitement et tes contacts utiles.

### ✓ PETIT BAMBOU



*Petit BamBou* est le leader de la méditation de pleine conscience en Français. Méditer n'a jamais été aussi simple ! Des programmes de méditations guidées de pleine conscience qui permettent de découvrir ou d'être accompagné dans son parcours de méditant débutant ou confirmé. S'adressant à ceux qui ont envie de prendre du temps pour eux, ce service est centré sur la pratique de la méditation. Il propose des exercices variés qui s'appuient sur une méthode pour méditer pratique, simple et efficace. *Petit BamBou* vous apprend comment entrainer votre esprit et cultiver un état de calme, sérénité, lucidité et paix intérieure. Venez essayer la méditation ! 10 minutes par jour suffisent pour sentir les premiers bienfaits.

### ✓ QALYO



Vivre le plus longtemps en bonne santé est le souhait de tous ! Pour vous accompagner au quotidien dans la bonne gestion de votre santé, *Qalyo* a développé une plateforme mobile et innovante qui vous permet de suivre et maîtriser vos données médicales. A l'origine du projet, des médecins et des spécialistes de la santé qui se sont unis pour concevoir un assistant de santé connecté. Notre ambition est de maintenir plus longtemps les individus en bonne santé, et d'améliorer radicalement la qualité de vie et de suivi des individus malades. Plus qu'un service, notre plateforme s'appuie sur les dernières technologies de collecte et de mesure des données individuelles pour proposer des conseils personnalisés. Que vous soyez malade ou en bonne santé, nous saurons vous guider et vous conseiller sur le chemin de la santé. Prendre en main sa santé, c'est se donner les chances de l'améliorer.

Android



Apple

