

Les adultes :

Anticancer

SERVAN-SCHREIBER, D. – Robert Laffont, 2007. – Documentaire adulte

La médecine occidentale moderne dépiste et soigne le cancer, mais elle ne tire pas parti des découvertes récentes qui montrent comment mieux s'en protéger. L'auteur retrace les aventures scientifiques passionnantes qui ont mené à cette approche et propose une pratique de prévention et d'accompagnement des traitements classiques - avec des résultats constatés par la recherche de pointe - pour se construire une biologie anticancer. Nous pouvons tous agir dans quatre domaines principaux. Ainsi :- nous prémunir contre les déséquilibres de l'environnement ;- ajuster notre alimentation ;- guérir nos blessures psychologiques ;- établir une relation différente à notre corps.

Bien vivre et gérer son diabète

PATRON, M.-C. – Anagramme éditions, 2010. – Documentaire adulte

Ce livre dresse un bilan complet de cette maladie qui touche 4% de la population française. Lourde de conséquences sur la vue, les reins, le système nerveux et cardio-vasculaire, cette maladie est incurable et d'origine méconnue, même si l'on entrevoit des relations avec certains facteurs comme l'hérédité, le surpoids, la grossesse, etc. Aujourd'hui, il existe des alternatives pour compléter, voire remplacer les médicaments traditionnels en fonction du type de diabète contracté. Le but de ce livre est de permettre au diabétique ou à ses proches de mieux vivre cette pathologie au quotidien.

Bodytalk

Magazine santé

Bodytalk vous informe sur les bonnes méthodes pour rester en bonne santé et vous sentir bien. Bodytalk fait appel à des médecins et autres spécialistes des principaux centres et universités du pays pour vous donner une information claire, scientifique et fiable. Cette revue collabore avec une large palette de journalistes spécialisés et a choisi une approche positive de la santé, sans moraliser, sans dramatiser ni minimiser.

Diabète

BRUE, T. – Larousse, 2005. – Documentaire adulte

Le diabète touche plus de X millions de personnes en France. Il s'y ajoute au moins 500 000 diabétiques qui s'ignorent. Or, cette affection chronique peut retentir gravement sur la santé,

d'où l'importance de savoir à quoi un diabétique s'expose et comment il doit se soigner. Qu'est-ce que le diabète ? À quels risques expose-t-il ? Comment prévenir les complications ? Comment surveiller la maladie ? Que peut ou doit manger un diabétique ? Ce guide fait le point sur tous les aspects de cette maladie à la lumière des connaissances les plus actuelles. En connaissant mieux sa maladie, en comprenant les nécessités et les contraintes des traitements, chaque diabétique peut mener une vie parfaitement normale et épanouie.

(L') homme qui voulait être heureux

GOUNELLE, L. – Anne Carrière, 2008. – Roman

Imaginez... Vous êtes en vacances à Bali et peu de temps avant votre retour, vous consultez un vieux guérisseur. Sans raison particulière, juste parce que sa grande réputation vous a donné envie de le rencontrer, au cas où... Son diagnostic est formel : vous êtes en bonne santé, mais vous n'êtes pas... heureux. Porteur d'une sagesse infinie, ce vieil homme semble vous connaître mieux que vous-même. L'éclairage très particulier qu'il apporte à votre vécu va vous entraîner dans l'aventure la plus captivante qui soit : celle de la découverte de soi.

Régimes, toute la vérité

DUFOUR, A. – Hachette, 2003. – Documentaire adulte

Avant de décider de maigrir, faites le grand nettoyage de printemps. Chassez les idées reçues. Sauter un repas permet de fondre plus vite ; il ne faut pas écouter sa faim ; Le faux sucre, ça fait maigrir ; Le poisson gras, c'est gras ; Les substituts de repas, ça rassasie sans qu'on mange vraiment ; Les crèmes minceur, ça évite de faire du sport... En matière d'alimentation et d'amaigrissement, les idées fausses, sont pires que l'ignorance et peuvent causer des ravages sur notre poids et notre forme. Cet ouvrage ne propose pas un nouveau régime " miracle " il vous guide dans le dédale des vérités et contrevérités.