

Le grand livre de l'équilibre acido-basique : ostéoporose, spasmophilie, digestion... : 8 programmes sur mesure pour votre santé



Type de document : Livre

Auteur :

[Dufour, Anne \(1971-....\). Auteur](#)

[Dupin, Catherine. Auteur](#)

Contributeurs :

[Schnebelen, Jean-Charles. Préfacier, etc.](#)

Editeur : Leduc.s éditions. Paris

Année de publication : 2014

Collection : [Guides santé](#)

ISBN : 978-2-84899-486-4

EAN : 978-2-84899-486-4

Langue : français

Description physique : 1 vol. (371 p.). ill., couv. ill. en coul.. 21 cm

Résumé : Ce guide donne des informations sur l'équilibre acido-basique au regard des nouvelles découvertes scientifiques, des règles simples d'alimentation et huit programmes pour apaiser les principaux symptômes. Electre 2014

Sujets :

[Equilibre acidobasique \(physiologie\)](#)

[Diététique](#)

[Aliments -- Saveur](#)

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 641.563 DUF

Sections : Adulte

Note :

Index

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	641.563 DUF



La gymnastique émotionnelle : 35 exercices pour se réapproprié son corps



Type de document : Livre

Auteur :

[Veilleux, Martine. Auteur](#)

Editeur : Grancher. Paris

Année de publication : 2016

Collection : [ABC](#) ; [Abc](#)

ISBN : 978-2-7339-1367-3

EAN : 978-2-7339-1367-3

Langue : français

Description physique : 1 vol. (175 p.). illustrations en noir et blanc. 22 cm

Résumé : Fondée sur une approche du corps sensible, la gymnastique émotionnelle permet d'en explorer les différentes parties grâce à des mouvements lents et faciles à réaliser. 35 exercices sont proposés, dont les différentes étapes sont décrites et photographiées en détail. Ils permettent d'éliminer migraines, maux de dos, insomnie,

mauvaise digestion, arthrose, fibromyalgie et épisodes dépressifs. Electre 2016

Sujets :

[Gymnastique douce](#)
[Thérapeutique par l'exercice](#)
[Esprit et corps](#)

•
•
•

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 613.704 5 VEI

Sections : Adulte

Note :

Bibliogr.

•

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	613.704 5 VEI



La gym douce senior

Type de document : Livre

Auteur :

[Choque, Jacques \(1952-....\). Auteur](#)

Contributeurs :

[Pham, François. Photographe](#)

•

•

Editeur : Ellébore. Paris

Année de publication : 2015

ISBN : 979-10-230-0045-0

EAN : 979-10-230-0045-0

Langue : français

Description physique : 1 vol. (176 p.). illustrations en couleur. 23 cm. 1 DVD (60 min)

Résumé : Des exercices ciblés et des séances complètes de gym douce pour retrouver une meilleure condition physique, préserver sa santé et son autonomie. Avec, en fin d'ouvrage, des conseils sur les autres pratiques sportives conseillées pour les seniors. Electre 2016

Sujets :

[Exercices physiques pour personnes âgées -- Guides, manuels, etc.](#)
[Sports pour personnes âgées -- Guides, manuels, etc.](#)

•

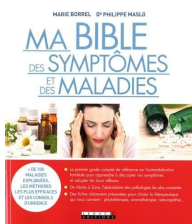
•

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 613.7 CHO

Sections : Adulte

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	613.7 CHO



Ma bible des symptômes et des maladies : plus de 100 maladies expliquées, les méthodes les plus efficaces et les conseils d'urgence

Type de document : Livre

Auteur :

[Borrel, Marie \(1952-....\). Auteur](#)

•

Editeur : Leduc.s éditions. Paris

Année de publication : 2017



Collection : [Santé](#)

ISBN : 979-10-285-0450-2

EAN : 979-10-285-0450-2

Langue : français

Description physique : 1 vol. (524p.). illustrations en noir et blanc. 23 cm

Résumé : L'ouvrage contient un abécédaire des différentes maladies courantes avec leurs principales manifestations, des propositions de thérapeutiques adaptées (huiles essentielles, homéopathie, etc.), quarante fiches détaillant leurs avantages et leurs inconvénients, ainsi qu'une présentation de dix trousseaux de soins de base contenant des médicaments accessibles sans ordonnance. Electre 2017

Sujets :

[Maladies -- Guides, manuels, etc.](#) •

[Médicaments -- Guides, manuels, etc.](#) •

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 616.02 BOR

Sections : Adulte

Note :

Index. Sitothèque •

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	616.02 BOR



Être en forme et en pleine santé : revenir à l'essentiel

Type de document : Livre

Auteur :

[Guyot, Patrick \(1958-....\). Auteur](#) •

Editeur : Amphora. Paris

Année de publication : 2017

ISBN : 978-2-85180-997-1

EAN : 978-2-85180-997-1

Langue : français

Description physique : 1 vol. (288 p.). illustrations en couleur. 26 cm

Résumé : Un guide pour améliorer sa forme grâce à une activité physique et une alimentation naturelle. Electre 2017

Sujets :

[Exercices physiques -- Guides, manuels, etc.](#) •

[Condition physique -- Guides, manuels, etc.](#) •

[Diététique -- Sportifs](#) •

[Gymnastique -- Guides, manuels, etc.](#) •

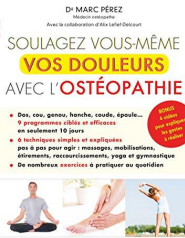
Classification : [Arts](#)

Cotes : 796.44 GUY

Sections : Adulte

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	796.44 GUY





Soulagez vous-même vos douleurs avec l'ostéopathie

Type de document : Livre

Auteur :

[Perez, Marc \(19.-....\). Auteur](#)

Contributeurs :

[Lefief-Delcourt, Alix. Collaborateur](#)

Editeur : Leduc.s éditions. Paris

Année de publication : 2017

Collection : [Santé](#)

ISBN : 979-10-285-0370-3

EAN : 979-10-285-0370-3

Langue : français

Description physique : 1 vol. (267 p.). illustrations en noir et blanc. 21 cm

Résumé : Pour neuf zones douloureuses comme le cou, les hanches ou les genoux, le médecin du sport et la journaliste proposent des programmes de dix jours associant différentes techniques : automassage, postures de yoga et exercices de mobilisation, d'étirement, de raccourcissement et de gymnastique. Des QR codes permettent de voir des vidéos qui expliquent les gestes à réaliser. Electre 2017

Sujets :

[Ostéopathie -- Guides, manuels, etc.](#)

Classification : [Techniques](#)

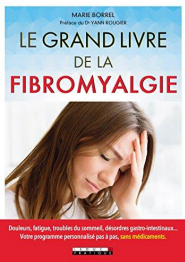
Cotes : 615.533 PER

Sections : Adulte

Note :

Bibliogr.

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	615.533 PER



Le grand livre de la fibromyalgie : douleurs, fatigue, troubles du sommeil, désordres gastro-intestinaux... : votre programme personnalisé pas à pas, sans médicaments

Type de document : Livre

Auteur :

[Borrel, Marie \(1952-....\). Auteur](#)

Contributeurs :

[Rougier, Yann. Préfacier, etc.](#)

Editeur : Leduc.s éditions. Paris

Année de publication : 2018

Collection : [Santé](#)

ISBN : 979-10-285-0499-1

EAN : 979-10-285-0499-1

Langue : français

Description physique : 1 vol. (205 p.). illustrations en noir et blanc. 21 cm

Résumé : Des outils simples à mettre en oeuvre au quotidien pour soigner la fibromyalgie en fonction des symptômes : douleurs, troubles du sommeil, fatigue, dérèglements intestinaux, etc. L'auteure propose des remèdes psychocorporels,



externes et naturels comme l'homéopathie, l'acupuncture, la méditation, les régimes sans gluten ou encore le yoga. Electre 2018

Sujets :

[Fibromyalgie -- Médecines parallèles](#)
[Fibromyalgie -- Diétothérapie](#)
[Médecine naturelle -- Guides, manuels, etc.](#)

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 616.047 BOR

Sections : Adulte

Note :

Index

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	616.047 BOR



Ostéo-gym, les postures qui soignent : guide visuel

Type de document : Livre

Auteur :

[Perez, Marc \(19..-....\). Auteur](#)

Editeur : Leduc.s éditions. Paris

Année de publication : 2018

Collection : [Santé](#)

ISBN : 979-10-285-1034-3

EAN : 979-10-285-1034-3

Langue : français

Description physique : 1 vol. (185 p.). illustrations en noir et en couleur. 22 cm

Résumé : Des solutions pour apaiser les douleurs proposées en fonction des différentes zones du corps à soulager. L'auteur détaille quarante postures et exercices illustrés à pratiquer au quotidien. Des techniques variées sont conseillées, telles que le qi gong, le yoga, le renforcement musculaire, les étirements ou les massages. Electre 2018

Sujets :

[Ostéopathie -- Guides, manuels, etc.](#)
[Gymnastique douce -- Guides, manuels, etc.](#)

Classification : [Techniques](#)

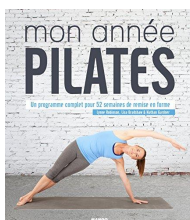
Cotes : 613.7 PER

Sections : Adulte

Note :

Bibliogr.

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	613.7 PER



Mon année Pilates : un programme complet pour 52 semaines de remise en forme

Type de document : Livre

Auteur :



[Robinson, Lynne \(1954-....\). Auteur](#) •
[Bradshaw, Lisa. Auteur](#) •
[Gardner, Nathan. Auteur](#) •

Contributeurs :

[Aimelet, Aurore. Traducteur](#) •

Editeur : Mango. Paris

Année de publication : 2018

Collection : [Mon année bien-être](#)

ISBN : 978-2-317-01303-4

EAN : 978-2-317-01303-4

Langue : français

Description physique : 1 vol. (207 p.). illustrations en couleur. 28 cm

Résumé : Une présentation des principes de la méthode Pilates, des exercices au sol ou avec des accessoires, de trois niveaux de difficulté, expliqués pas à pas, et des séances d'entraînement. Electre 2018

Sujets :

[Méthodes Pilates -- Guides, manuels, etc.](#) •

[Gymnastique douce -- Guides, manuels, etc.](#) •

Classification : [Techniques](#)

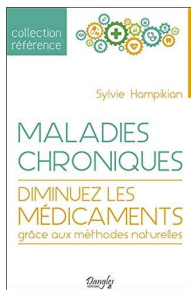
Cotes : 613.7 ROB

Sections : Adulte

Note :

Index •

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	613.7 ROB



Maladies chroniques : diminuez les médicaments grâce aux méthodes naturelles

Type de document : Livre

Auteur :

[Hampikian, Sylvie. Auteur](#) •

Editeur : Dangly. Escalquens (Haute-Garonne)

Année de publication : 2018

Collection : [Référence](#)

ISBN : 978-2-7033-1189-8

EAN : 978-2-7033-1189-8

Langue : français

Description physique : 1 vol. (432 p.). 24 cm

Résumé : Maladie par maladie, des solutions pour éviter les escalades médicamenteuses grâce à des mesures hygiéno-diététiques et des traitements naturels alternatifs ou complémentaires. Electre 2018

Sujets :

[Médecines parallèles](#) •

[Médecine préventive](#) •

[Maladies chroniques -- Guérison](#) •

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 615.8 HAM

Sections : Adulte



Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	615.8 HAM



Je m'initie à la réflexologie : guide visuel : guide étape par étape du traitement du corps par les pieds et les mains



Type de document : Livre

Auteur :

[Wills, Pauline. Auteur](#)

Contributeurs :

[Atkinson, Sue \(1945-....\). Photographe](#)

[Ollivier, Annie J.. Traducteur](#)

Editeur : Leduc.s éditions. Paris

Année de publication : 2018

Collection : [Santé](#)

ISBN : 979-10-285-1080-0

EAN : 979-10-285-1080-0

Langue : français

Description physique : 1 vol. (176 p.). illustrations en noir et blanc. 24 cm

Résumé : Un guide illustré de pas à pas pour commencer à pratiquer la réflexologie, de manière à soulager le stress et à retrouver une santé optimale. Electre 2018

Sujets :

[Réflexothérapie -- Guides, manuels, etc.](#)

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 615.82 WIL

Sections : Adulte

Note :

Glossaire. Bibliogr. Adresses utiles. Index

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	615.82 WIL



Je m'initie à l'EFT (technique de libération émotionnelle) : guide visuel



Type de document : Livre

Auteur :

[Gurret, Jean-Michel \(1963-....\). Auteur](#)

Editeur : Leduc.s éditions. Paris

Année de publication : 2018

Collection : [Développement personnel](#)

ISBN : 979-10-285-1024-4

EAN : 979-10-285-1024-4

Langue : français

Description physique : 1 vol. (189 p.). illustrations en couleur. 22 cm

Résumé : Un guide pour mettre en pratique les techniques de libération émotionnelle avec également des protocoles adaptés aux bébés et aux enfants, des fiches pratiques

et des outils complémentaires pour optimiser ses résultats. Les points à stimuler sur le corps et les mains sont précisément localisés. Electre 2018

Sujets :

[Thérapie émotionnelle -- Guides, manuels, etc.](#) •
[Psychologie énergétique -- Guides, manuels, etc.](#) •

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 615.8 GUR

Sections : Adulte

Note :

Index •

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	615.8 GUR



7 minutes par jour Gym douce : mon programme pour rester en forme

Type de document : Livre

Auteur :

[Sissako, Bakary. Auteur](#) •

Contributeurs :

[Bertrand, Aurélia. Illustrateur](#) •

Editeur : Hachette Pratique. Vanves (Hauts-de-Seine)

Année de publication : 2018

Collection : [7 minutes par jour](#)

ISBN : 978-2-01-391939-5

EAN : 978-2-01-391939-5

Langue : français

Description physique : 1 vol. (non paginé). illustrations en couleur. 23 cm

Résumé : Cette gymnastique douce pour les plus de 60 ans permet de travailler différents muscles à la fois et combine des exercices de coordination, d'assouplissement et d'endurance. L'objectif : diminuer les douleurs du bas du dos, prévenir les effets du vieillissement, améliorer la circulation sanguine ou encore réduire la formation de cellulite. Electre 2018

Sujets :

[Gymnastique douce -- Manuels d'amateurs](#) •

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 613.71 SIS

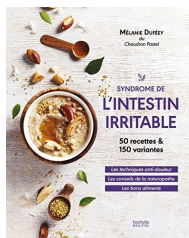
Sections : Adulte

Autre titres :

Sept minutes par jour Gym douce (Autre variante du titre) •

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	613.71 SIS





Syndrome de l'intestin irritable : 50 recettes et 150 variantes : les techniques anti-douleur, les conseils de la naturopathe, les bons aliments



Type de document : Livre

Auteur :

[Duféey, Mélanie. Auteur](#)

Contributeurs :

[Argaïbi, Maud. Photographe](#)

[Chomel de Varagnes, Soizic. Directeur artistique](#)

Editeur : Hachette Pratique. Vanves (Hauts-de-Seine)

Année de publication : 2017

Collection : [Hachette bien-être](#)

ISBN : 978-2-01-204598-9

EAN : 978-2-01-204598-9

Langue : français

Description physique : 1 vol. (255 p.). illustrations en couleur. 25 cm

Résumé : La naturopathe du site Chaudron pastel livre les clés pour reconnaître les troubles, et chercher les origines, de la colopathie fonctionnelle, ou syndrome du colon irritable. Et explique comment soulager la douleur par les méthodes de respiration et les exercices physiques. Avec 50 recettes culinaires et 150 déclinaisons sucrées et salées pour un quotidien plus digeste. Electre 2018

Sujets :

[Intestins -- Maladies -- Médecine naturelle](#)

[Flore intestinale](#)

[Diétothérapie](#)

[Régimes pauvres en calories -- Recettes](#)

Classification : [Techniques](#)

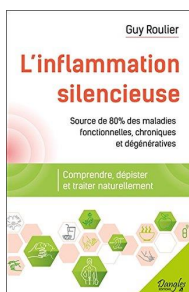
Cotes : 641.563 1 DUF

Sections : Adulte

Note :

Index

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	641.563 1 DUF



L'inflammation silencieuse : source de 80% des maladies fonctionnelles, chroniques et dégénératives : comprendre, dépister et guérir naturellement



Type de document : Livre

Auteur :

[Roulier, Guy \(1945-....\). Auteur](#)

Contributeurs :

[Roulier, Alain. Illustrateur](#)

Editeur : Dangles. Escalquens (Haute-Garonne)

Année de publication : 2018

ISBN : 978-2-7033-1201-7

EAN : 978-2-7033-1201-7

Langue : français

Description physique : 1 vol. (463 p.). illustrations en noir et blanc. 24 cm

Résumé : Des conseils pour lutter contre l'inflammation chronique, considérée comme en partie responsable de l'arthrose, de l'arthrite, du stress, de la déprime, des colopathies fonctionnelles, des maladies cardio-vasculaires, du diabète ou encore du cancer. L'auteur évoque notamment le rôle de l'alimentation, des plantes, des huiles essentielles, du sport et de la relaxation. Electre 2018

Sujets :

[Inflammation -- Prévention](#) .
[Inflammation -- Thérapeutique](#) .
[Maladies chroniques -- Médecines parallèles](#) .
[Médecine naturelle](#) .

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 616.97 ROU

Sections : Adulte

Note :

Lexique. Bibliogr. .

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	616.97 ROU



Mieux vivre avec une maladie auto-immune : 70 conseils pour gérer et assurer ! : conseils commentés, détourner le regard de la maladie, remettre sur la voie de la guérison



Type de document : Livre

Auteur :

[Dervaux, Jean-Loup \(1942-....\). Auteur](#) .

Editeur : Dangles. Escalquens (Haute-Garonne)

Année de publication : 2016

ISBN : 978-2-7033-1130-0

EAN : 978-2-7033-1130-0

Langue : français

Description physique : 1 vol. (239 p.). 21 cm

Résumé : Un guide pour aider à connaître et à reconnaître la maladie auto-immune, son mécanisme et ses manifestations. L'auteur invite la personne malade à participer activement à son traitement et propose des conseils de remèdes alternatifs, de la naturopathie aux thérapies non médicamenteuses, afin de vivre au mieux avec ces pathologies et continuer à se construire. Electre 2018

Sujets :

[Maladies autoimmunes -- Prévention](#) .
[Maladies autoimmunes -- Thérapeutique](#) .
[Maladies autoimmunes -- Aspect psychologique](#) .

Classification : [Techniques](#)

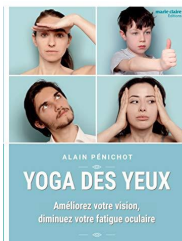
Cotes : 616.97 DER

Sections : Adulte

Note :

Liste d'adresses. Bibliogr. .

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	616.97 DER



Yoga des yeux : améliorez votre vision, diminuez votre fatigue oculaire **NOUVEAU**

Type de document : Livre

Auteur :

[Pénichot, Alain. Auteur](#)

Editeur : Editions Marie-Claire. Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine)

Année de publication : 2018

Collection : [Santé, bien-être](#)

ISBN : 979-10-323-0336-8

EAN : 979-10-323-0336-8

Langue : français

Description physique : 1 vol. (143 p.). illustrations en noir et en couleur. 23 cm

Résumé : Des exercices à pratiquer cinq minutes par jour pour retrouver ou améliorer sa vue abîmée par le travail sur ordinateur, la pollution, les ondes ou le stress. Electre 2018

Sujets :

[Troubles de la vision -- Thérapeutique par l'exercice](#)

[Troubles de la vision -- Prévention](#)

[Orthoptique -- Guides, manuels, etc.](#)

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 612.84 PEN

Sections : Adulte

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	612.84 PEN



Dr EMMANUEL CONTAMIN

GUÉRIR DE SON PASSÉ
avec l'EMDR
et des outils d'autosoins



Guérir de son passé avec l'EMDR et des outils d'autosoins

Type de document : Livre

Auteur :

[Contamin, Emmanuel. Auteur](#)

Editeur : O. Jacob. Paris

Année de publication : 2017

Collection : [Psychologie](#)

ISBN : 978-2-7381-3530-8

EAN : 978-2-7381-3530-8

Langue : français

Description physique : 1 vol. (288 p.). illustrations en noir et blanc. 22 cm

Résumé : Un guide pour apprendre à prendre soin de soi grâce aux outils issus de l'EMDR. Le psychiatre propose des ressources et des outils pour s'entraîner à stabiliser ses émotions, dans une forme d'écologie personnelle. Electre 2018

Sujets :

[EMDR](#)

[Traumatisme psychique -- Thérapeutique](#)

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 615.85 CON

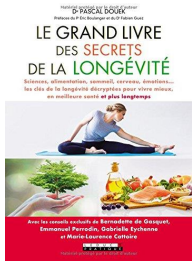
Sections : Adulte

Note :

Bibliogr.



Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	615.85 CON



Le grand livre des secrets de la longévité : sciences, alimentation, sommeil, cerveau, émotions... : les clés de la longévité décryptées pour vivre mieux, en meilleure santé et plus longtemps **NOUVEAU**



Type de document : Livre

Auteur :

[Douek, Pascal. Auteur](#)

Contributeurs :

[Guez, Fabien \(19.-....\) - cardiologue. Préfacier, etc.](#)

[Boulangier, Eric. Préfacier, etc.](#)

[Gasquet, Bernadette de \(1946-....\). Collaborateur](#)

[Perrodin, Emmanuel. Collaborateur](#)

[Eychenne, Gabrielle. Collaborateur](#)

[Cattoire, Marie-Laurence. Collaborateur](#)

Editeur : Leduc.s éditions. Paris

Année de publication : 2018

Collection : [Santé](#)

ISBN : 979-10-285-1045-9

EAN : 9791028510459

Langue : français

Description physique : 1 vol. (319 p.). illustrations en noir et blanc. 21 x 15 cm

Résumé : L'influence de l'environnement, du mode de vie et du comportement sur l'espérance de vie serait trois fois plus importante que celles des gènes. Pour vivre longtemps et en bonne santé, ce guide propose des modèles de vie et des méthodes pour prendre soin de son corps. Il fournit également des informations sur le métabolisme humain et les secteurs de la recherche liés à la longévité. Electre 2018

Sujets :

[Longévité](#)

[Vieillesse -- Prévention](#)

Classification : [Techniques](#)

Cotes : 613 DOU

Sections : Adulte

Note :

Bibliogr.

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque-Médiathèque Rolland-Plaisance	1er étage	613 DOU