



Bibliographie

*Passons un été en
bonne santé*

CHARLEROI
BIBLIOTHÈQUES



Juin 2022



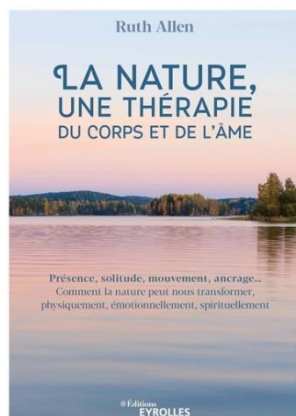
ADNET Frédéric, TROUVELOT Sandrine

Y a-t-il urgence ? fièvre, malaise, douleurs : reconnaître les situations d'urgence médicale

Flammarion, 2017

ISBN : 9782081411722

Ce guide de santé aide le lecteur à distinguer les petits tracas des gros problèmes. Classé par zone de douleur, il indique pour chacune les bonnes questions à se poser afin d'identifier le degré d'urgence avant d'expliquer les pathologies. En fin d'ouvrage, des fiches pratiques avec le rappel des numéros à connaître, des conseils pour constituer sa pharmacie ou encore appeler les secours.



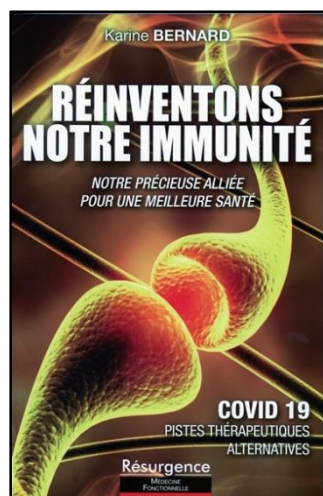
ALLEN Ruth

La nature, une thérapie du corps et de l'âme

Eyrolles, 2021

ISBN : 9782212574869

S'appuyant sur des qualités méconnues de la nature, ce guide explore ses bienfaits pour l'homme tels que l'importance de l'immobilité et du silence pour vivre l'instant présent, pour créer un calme intérieur mais aussi pour être davantage à l'écoute de son instinct. Des exercices pratiques, des exemples et des activités en pleine conscience complètent l'ouvrage.



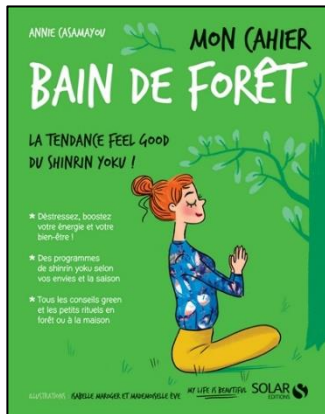
BERNARD Karine

Réinventons notre immunité : notre précieuse alliée pour une meilleure santé

Marco Pietteur, 2020

ISBN : 9782874341748

La naturopathe invite à considérer la défense du système immunitaire comme un enjeu de santé publique. Elle insiste sur la nécessité de renforcer l'attention de la médecine sur la reconstruction de l'immunité plutôt que sur la maladie. Un chapitre propose des pistes alternatives pour lutter contre l'épidémie de Covid-19.



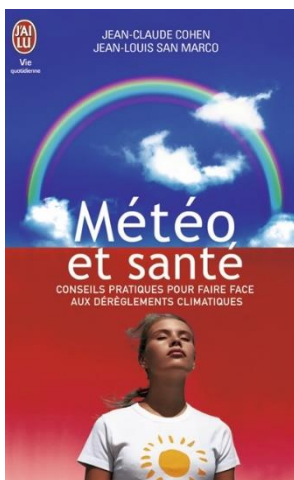
CASAMAYOU Annie

Mon cahier bain de forêt : la tendance feel good du shinrin yoku !

Editions Solar, 2018

ISBN : 9782263156076

Présentation des bains de forêt et de leurs bienfaits au niveau psychologique et physiologique. Ce guide présente la philosophie du shinrin yoku et sa mise en pratique ainsi que d'autres méthodes liées à la nature telles que le qi gong, la respiration, la cueillette des plantes comestibles et médicinales ou le bain de forêt à domicile.



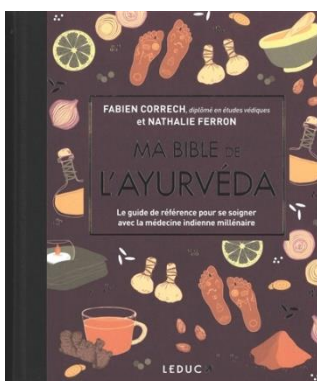
COHEN Jean-Claude, SAN MARCO Jean-Louis

Météo et santé : conseils pratiques : allergies, canicule, grand froid, pollution, soleil

J'ai lu, 2007

ISBN : 9782290003947

En abordant tous les extrêmes climatiques, ce guide apporte des conseils simples de comportement face aux risques atmosphériques pour mieux vivre au fil des saisons. Il traite également des questions liées à la pollution, aux risques allergiques dus aux pollens ou encore aux bienfaits et aux méfaits du soleil



CORRECH Fabien, FERRON Nathalie

Ma bible de l'ayurveda

Leduc, 2019

ISBN : 9791028512255

Après une présentation des principes de la médecine traditionnelle indienne, ce guide détaille les soins ayurvédiques des maux les plus courants, les règles alimentaires, la détoxification et les plantes ayurvédiques.

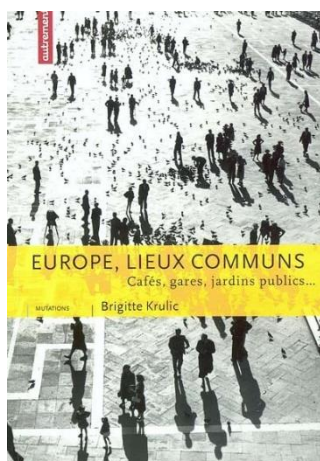


DUFOUR Anne, DUPIN Catherine
Mes programmes détox du foie

Leduc, 2021

ISBN : 9791028520212

3 programmes progressifs pour détoxifier son foie, avec une présentation des 43 meilleurs aliments pour le faire : ail, artichaut, avocat, betterave, brocoli, café ou carotte. Avec 90 recettes hépato-compatibles.



FERREUX-MAEGHT Angèle

Eaux et infusions détox : boissons bienfaitantes pour se désaltérer sans se lasser

Marabout, 2019

ISBN : 9782501139205

80 recettes de boissons saines ou détoxifiantes aux notes florales, herbacées, fruitées ou épicées, réalisables facilement, parmi lesquelles : jus bonne mine à la pomme, à la carotte et au gingembre, eau vitaminée au concombre, à la framboise et au citron ou encore eau détox au citron, à la menthe et au gingembre frais.



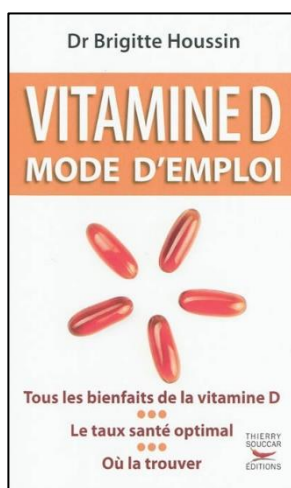
GEDDES Linda

A la poursuite du soleil : quand la science révèle les effets de la lumière et du soleil sur notre organisme et notre esprit

First, 2020

ISBN : 9782412052068

Des anciennes célébrations du solstice aux récents travaux de recherche, un panorama historique et scientifique sur le soleil et ses bienfaits sur l'organisme et l'esprit, accompagné de conseils pour profiter au mieux de la lumière solaire.



HOUSSIN Brigitte

Vitamine D : mode d'emploi

T. Souccar, 2011

ISBN : 9782916878812

Ce guide explique le fonctionnement de la vitamine D et son taux optimal, tout en indiquant les moyens de maintenir un taux santé de cette vitamine dans le corps, par l'exposition régulière mais modérée au soleil, l'alimentation, les compléments.



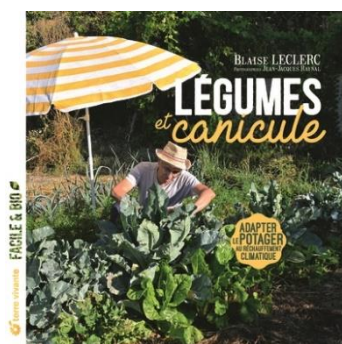
JOYEUX Henri

Face aux virus, bactéries ... : boostez votre immunité

Editions du Rocher, 2021

ISBN : 9782268104720

Ancien chirurgien oncologue, l'auteur explique le fonctionnement des défenses du corps, innées ou adaptatives. Composé de milliards de cellules et de bactéries, le système immunitaire permet de se maintenir en bonne santé, notamment grâce au microbiote, à condition de respecter certaines règles, par exemple en ce qui concerne l'alimentation.



LECLERC Blaise

Légumes et canicule : adapter le potager au réchauffement climatique

Terre vivante, 2021

ISBN : 9782360985838

Un éventail de techniques et de réflexions afin de s'adapter aux changements de pratiques jardinières dus au dérèglement climatique : gestion de l'eau, paillages, choix des légumes.



MIDAL Fabrice

Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre

Flammarion, 2018

ISBN : 9782266278362

Le philosophe et écrivain émet des suggestions pour aller au-delà des injonctions de sagesse et de mieux vivre induites par de nombreux guides pratiques, afin de vivre sereinement sans se poser de questions.



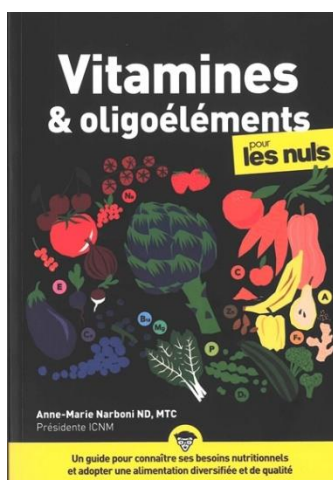
NAESSENS Pascale

Ma cuisine vraie : être plus fort, plus heureux et en meilleure santé

Lannoo, 2022

ISBN : 9789401481359

75 recettes saines, pauvres en glucides et faciles à réaliser, composées d'ingrédients frais et de qualité.



NARBONI Anne-Marie

Vitamines & oligoéléments

First Editions, 2022

ISBN : 9782412074947

Des informations pour prendre soin de son corps et de sa santé grâce aux bienfaits des vitamines, des sels minéraux et des oligoéléments, présents dans une alimentation saine et équilibrée.



PERRIN Guillaume

Rafraîchissement urbain et confort d'été : lutter contre les canicules

Dunod, 2020

ISBN : 9782100807994

Monographie sur les conséquences du réchauffement climatique pour le milieu urbain et les solutions adaptées pour les décideurs publics et privés. Prenant appui sur les prévisions du GIEC, l'auteur identifie les problématiques liées aux vagues de chaleur. Trames vertes et bleues, architecture bioclimatique, réseau de froid urbain sont autant d'options à mettre en place en ville.



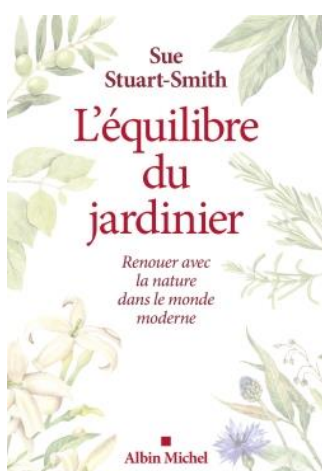
SCHMITT Esther

J'arrête de me sentir fatigué(e) ! : 21 jours pour renforcer mon système immunitaire et retrouver ma vitalité

Editions Eyrolles, 2021

ISBN : 9782212574197

Un programme en 21 jours pour renforcer son physique et son mental grâce à des conseils en nutrition et en gestion des émotions.



STUART-SMITH, Sue

L'équilibre du jardinier : renouer avec la nature dans le monde moderne

Albin Michel, 2021

ISBN : 9782226457493

Essai sur les bénéfices de la pratique du jardinage pour la santé mentale. Psychiatre et psychanalyste, mariée à un paysagiste anglais, l'auteure mobilise les données scientifiques et sa pratique clinique pour mettre en évidence le pouvoir réparateur du lien avec la nature et l'apport nécessaire de cette dimension de la vie humaine dans le soin du stress, de l'addiction ou de la dépression.