

Edition : **Septembre 2024 P.116**
 Famille du média : **Médias spécialisés grand public**
 Périodicité : **Mensuelle**
 Audience : **1960000**
 Sujet du média : **Médecine**

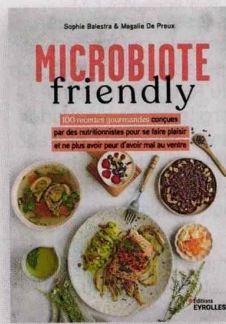


Journaliste : -
 Nombre de mots : **538**

FEEL GOOD



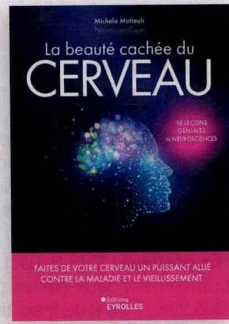
LES LIVRES



Prendre soin de son microbiote

Troubles digestifs, problèmes de transit, allergies, intolérances alimentaires... tous ont un lien avec le microbiote intestinal et l'alimentation. Les auteurs, nutritionnistes, confrontés personnellement à des problèmes de santé, ont élaboré des recettes douces pour le ventre, pour les petits et les grands. Trois profils digestifs sont détaillés selon les symptômes pour identifier sa problématique de santé et adapter son alimentation. Des recettes originales mais aussi traditionnelles revisitées avec des ingrédients naturels, riches en nutriments bénéfiques.

✳ **Microbiote friendly**, Sophie Balestra et Magalie De Preux. Éd. Eyrolles, 18 € (juin 2024).



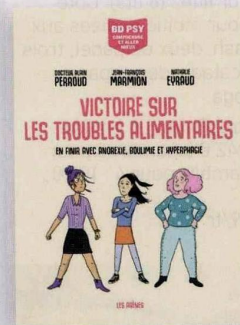
Le cerveau, un organe surpuissant

Ses capacités lui permettent de s'autoréparer, d'évoluer, de s'adapter et de créer de nouvelles connexions entre ses cellules, les neurones. Il évolue selon les événements de notre vie mais aussi selon la manière dont nous le nourrissons et le musclons. À travers dix leçons, l'auteure, neuroscientifique, explique comment fonctionne le cerveau, et comment en prendre soin pour le maintenir jeune et en bonne santé le plus longtemps possible, notamment pour lutter contre l'inflammation et les maladies neurodégénératives.

✳ **La beauté cachée du cerveau**, Michela Matteoli. Éd. Eyrolles, 17 € (juin 2024).

QUI FONT DU BIEN

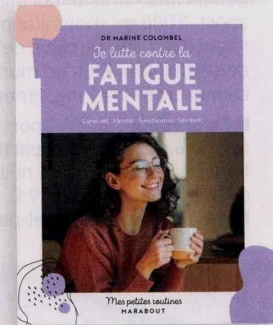
Vous aimez les livres ? Nous aussi !
 Chaque mois, nous vous proposons une sélection d'ouvrages qui nous ont plu. Des recettes, des conseils, des éclairages de spécialistes à partager.



Pour en finir avec les troubles alimentaires

Quand l'alimentation tourne à l'obsession, la maladie n'est pas loin. À travers trois récits, le Dr Alain Perroud, psychiatre spécialiste des troubles alimentaires, en explique les causes. Il présente les facteurs culturels et psychologiques qui influencent leur survenue, déminant au passage quelques idées reçues tenaces. Surtout, il développe les différentes phases de la thérapie. Le traitement graphique de cette "BD psy" ajoute à la pédagogie de l'ouvrage dans un but et un seul : guérir. Car, souligne le médecin, les troubles du comportement alimentaire ne sont pas une fatalité.

✳ **Victoire sur les troubles alimentaires**, Dr Alain Perroud, Jean-François Marmion et Nathalie Eyraud, coll. BD psy, éd. Les Arènes, 20 € (en librairie le 05/09/2024).



Bye bye fatigue !

C'est une des principales plaintes que l'auteure, psychiatre spécialiste du burn-out, entend dans son cabinet. La fatigue physique, mentale et émotionnelle qui s'installe et qui dure... Pour retrouver de l'énergie, nous apprend le Dr Marine Colombel, il existe différentes façons de se reposer. Il y a le sommeil, mais pas seulement : le repos physique soulage le corps, le repos mental fait cesser les ruminations, le repos émotionnel permet d'être plus serein et le repos existentiel calme nos questionnements et nos doutes. Chacune de ces parties est assortie de tests, de conseils et de solutions concrètes. Des exercices de respiration, de méditation ou de thérapie cognitive, complètent ce guide antifatigue.

✳ **Je lutte contre la fatigue mentale**, Dr Marine Colombel, éd Marabout, 12,90 € (en librairie le 18/09/2024).

50015 - DP