

Conférences / ateliers

Samedi 6 avril 2019 de 14h30 à 16h

**La naturopathie et ses concepts*

Jeudi 23 mai 2019 de 18h30 à 20h

**L'alimentation*

Samedi 22 juin 2019 de 14h30 à 16h

**Le sommeil*

Samedi 29 juin 2019 de 14h30 à 16h (atelier)

**La trousse de secours naturelle de l'été*

Samedi 28 septembre 2019 de 14h30 à 16h

**Le stress*

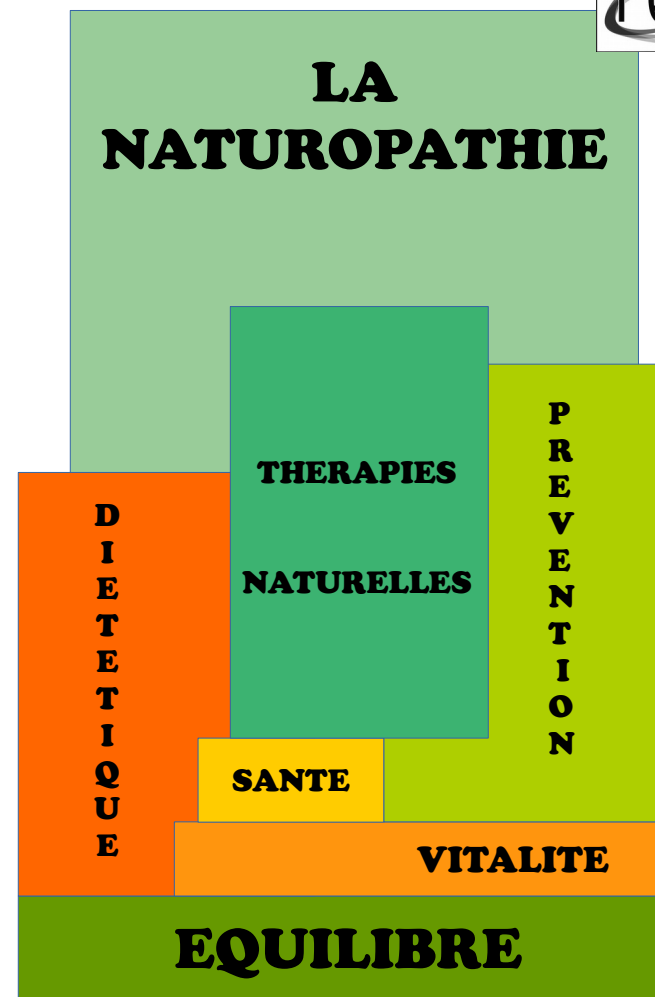
Samedi 23 novembre 2019 de 14h30 à 16h

**Préserver votre immunité pour cet hiver*

Samedi 14 décembre 2019 de 14h30 à 16h

**Bien vieillir avec la naturopathie*

Médiathèque J.Ellul



LA NATUROPATHIE

❖ **Comment se régénérer pour bien vieillir / Daniel Kieffer.- Vannes : Sully, 2017. 613 KIE**

Daniel Kieffer, l'un des chefs de file de la naturopathie, fait ici appel à ses vastes connaissances, fruit de trente années de recherches, et à son talent de pédagogue, pour nous proposer une des meilleures synthèses des pratiques de rajeunissement issues des thérapies naturelles.

❖ **Naturopathie : le guide complet au quotidien / Marine Le Gouvello . - Paris : Rustica éditions. , 2018. 615.5 LEG**

Des conseils à appliquer pour un bien-être quotidien, que ce soit par l'alimentation, le sport, l'aromathérapie ou la phytothérapie.

❖ **La naturopathie / Anne-Claire Meret, Anne-Marie Narboni.- Paris : First éditions, 2016. 615.53 MER**

Présentation de cette médecine naturelle reposant sur un principe clé, la prévention. Utilisée en complément de l'allopathie, elle contribue à l'équilibre corporel au quotidien en tirant profit de l'homéopathie, des fleurs de Bach, des huiles essentielles et en misant sur une alimentation saine, la relaxation, le sport et le sommeil.

LA PHARMACIE ECOLOGIQUE

❖ **Se soigner toute l'année au naturel : conseils d'un médecin pour toute la famille / Jean-Christophe Charrié, Marie-Laure de Clermont-Tonnerre.- Issy-les-Moulineaux (Hauts-de- Seine) : Prat., 2012. 615.32 CHA**

Un guide pour soigner les maux du quotidien de la famille, saison après saison.

❖ **Pharmacie écologique et pharmacie de voyage : se soigner en toutes circonstances / Rachel Frély.- Escalquens : Ed. Chariot d'or, 2011. 615.5 FRE**

Le détail des choses qui sont à prévoir dans une trousse à pharmacie de type écologique pour les maux au quotidien : granules homéopathiques, huiles de plantes médicinales, huiles essentielles, crèmes et pommades bio à base de plantes, élixirs floraux, compléments alimentaires, fleurs de Bach, sels de Schüssler, de la glace, du sel de mer, des légumes, etc.

❖ **Soins d'urgence au quotidien : des remèdes naturels pour toute la famille / Anne Portier.- Paris : Solar, 2018. 615.5 POR**

Un guide pour apprendre à soigner rapidement les blessures et autres maux du quotidien grâce à des remèdes naturels et simples à réaliser.

L'ALIMENTATION

❖ **Manger mieux et meilleur : de zéro à 100 ans / Henri Joyeux, Jean Joyeux.- Monaco : ed. Du Rocher, 2017. 613.2 JOY**

Des conseils nutritionnels pour adopter une alimentation saine et équilibrée.

❖ **Soigner par l'alimentation : comprendre les maladies chroniques / Jean Seignalet.- Monaco : Ed. Du Rocher, 2017. 613.2 SEI**

Ouvrage expliquant comment soigner des maladies incurables, comme la sclérose en plaques ou la maladie de Crohn, par la nutrithérapie.

❖ **Healthy & happy food ! / Lina Bou.- Paris : Leduc S. Éditions, 2018. 641.5 REG**

Conçues par une naturopathe et phytothérapeute, des recettes sans gluten, sans lactose et sans sucre, pour booster son énergie et son immunité, faciliter sa digestion ou encore équilibrer ses hormones.

❖ **Le régime anti-âge : boostez votre capital jeunesse ! : 70 recettes / Elisabeth Peyton-Jones.- Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine) : Prat., 2013. 641.5 REG**

La diététicienne et naturopathe propose des conseils en matière d'alimentation pour lutter contre les effets du vieillissement, un programme de détox, et des recettes pour suivre un régime ciblé.

Détox gourmandes : sans gluten, sans lait, sans oeufs, sans sucres ajoutés ni cholestérol, 100% végétales : un guide pour se dépolluer et préserver sa santé par l'alimentation / Eva-Claire Pasquier.- Paris : Guy trédaniel éditeur, 2014. 641.5 REG

L'AROMATHERAPIE

❖ **Phytothérapie : l'essentiel du bien-être au naturel / Isabelle Boffelli, Isabelle Bruno.- Vanves (Hauts-de-Seine) : Hachette Pratique, 2017. 615.32 BOF**

Les aromathérapeutes décrivent les origines, les propriétés, les usages, les dosages et les synergies de trente plantes, de 16 huiles végétales et de vingt huiles essentielles.

❖ **Ma bible des huiles essentielles / Danièle Festy.- Paris : Leduc S., 2018. 615.32 FES**

Cet ouvrage définit l'aromathérapie en 22 questions et réponses, présente 79 huiles essentielles et 28 huiles végétales employées en aromathérapie et propose des formules accompagnées de conseils pour soigner les maux du quotidien.

❖ **Les huiles essentielles pour les nuls / Elske Miles.- Paris : First éd., 2010. 615.32 MIL**

Ce guide de l'usage quotidien des huiles essentielles présente les principes actifs et thérapeutiques de 50 d'entre elles. Il détaille l'histoire de l'aromathérapie, les usages au travail, à la maison, en voyage, etc., les précautions d'emploi et contre-indications.

❖ **Mon atelier d'aromathérapie : l'aromathérapie créative.- Jean-Charles Sommerard.- Paris : Marabout, 2012. 615.32 SOM**

Organisé suivant des profils physiques et psychologiques, ce guide présente les huiles essentielles de base, leurs mélanges et leurs vertus en 60 recettes.

LA FATIGUE

❖ **Les antifatigues naturels : les plantes énergisantes : un programme coup de fouet complet / Philippe Chavanne.- Monaco : Alpen éditions, 2018. 616.047 CHA**

Des solutions efficaces et naturelles pour lutter contre le problème de la fatigue.

❖ **Comment retrouver toute son énergie : la fatigue n'est pas une fatalité / Maurice Dinh Can Tran, Juliette Jar.- Monaco : Rocher, 2016. 616.047 TRA**

Un guide permettant de surmonter la fatigue chronique et de retrouver un rythme de vie propice à la bonne santé et au bonheur, à partir notamment de réflexes naturels et de thérapie par l'acupuncture.

LE STRESS

❖ **Les vertus de la respiration : cultivez vitalité et sérénité / Edouard Stacke.- Paris : G. Trédaniel, 2013. 613.19 STA**

❖ **Soigner le stress par l'homéopathie et la phytothérapie : Bernard Chemouny.- Paris : O. Jacob, 2012. 615.32 CHE**

Pour aider l'organisme à lutter contre les symptômes physiques liés au stress et rétablir son équilibre.

❖ **L'acupuncture / Gheorghii Grigorieff.- Paris : Eyrolles, 2015. 615.89 GRI**

Présentation des origines de cette technique séculaire de la médecine chinoise et description de ses applications. certains maux.

LE SOMMEIL

❖ **Mieux dormir et vaincre son insomnie / Joelle Adrien.- Paris : Larousse, 2014. 613.7 ADR**

Documentaire sur les troubles du sommeil : les mécanismes du sommeil ; les clés pour l'améliorer ; et les différentes pathologies.

❖ **Mon coaching sommeil : 28 jours pour retrouver de beaux rêves / Sarah Dognin dit Cruissat.- Vanves : Hachette bien être, 2017.**

Un guide pour adopter des rituels favorables au sommeil, avec des informations pour comprendre les cycles et leur rôle. 613.7 DOG

LE SPORT

❖ **Renforcer son immunité/Paul Goetz.- Paris : Solar, 2017.**

610 GOE

Cet ouvrage présente les meilleures façons d'utiliser les plantes stimulantes pour renforcer l'immunité.

❖ **Sportif, performant... et sans dopage ! : alimentation, prévention, remèdes, gestion du mental... / Valérie Duclos-Lelieur.- Mens (Isère) : Terre vivante, 2018. 615.5 LEG**

Les conseils d'une naturopathe concernant les superaliments qui augmentent les performances sportives.

❖ **La méthode fitnext d'Erwann Menthéour / Erwann Menthéour.- Paris : Solar, 2014. 796.4 MEN**

Une méthode de coaching alternative qui conjugue alimentation saine, sport et relaxation pour une santé durable.