

BEAUX LIVRES

# ÇA VA MIEUX EN... LISANT!

Pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, *Télé 7 Jours Jeux* vous propose une sélection d'ouvrages à mettre dans la bibliothèque familiale. Par Ingrid Bernard

## 1 REPOUSSER SES LIMITES

Tout le monde doit relever des défis, surmonter des épreuves : accident, maladie, divorce, licenciement. Que l'on ait 20, 30, 40, 50 ou 60 ans, il est possible de repousser ses limites et donner un nouvel élan à sa carrière. Mais l'angoisse et le besoin de contrôle nous empêchent bien souvent d'avancer. Découvrez ici les freins qui se mettent en travers de notre chemin (peur, fuite en avant) et les douze points-clés (émotions, synchronicité, confiance...) qui nous permettent de nous ressourcer et nous transcender. **Réinventer sa vie est possible à tout âge**, de Cécile Kapfer, éd. Jouvence, 16,90 €.



## 2 SOIGNER SES MAUX AU NATUREL

Jambes lourdes, nausée, coup de soleil, piqûre, cystite... Christine Cieur nous accompagne pas à pas dans l'élaboration de remèdes naturels. Au menu : 60 recettes simples, efficaces et sans danger. Des tisanes, des baumes, des sirops ou des cataplasmes pour « parer à l'urgence et à la douleur » ou encore « se détendre et retrouver l'équilibre ». Chaque recette est accompagnée d'explications sur la synergie des plantes utilisées et de la posologie. **Au comptoir de l'herboriste : 60 recettes pour les maux du quotidien**, de Christine Cieur, éd. Terre vivante, 15 €.



## 3 POUR TOUTE LA FAMILLE

Au quotidien, les plantes, les huiles essentielles et les compléments alimentaires peuvent être de véritables alliés. Dans ce guide, l'auteur répond à 30 questions sur la naturopathie. Il nous donne également des conseils en matière d'alimentation et de gestion des émotions et propose des techniques respiratoires. 100 troubles du quotidien y sont décryptés et des solutions naturelles sont apportées. En bonus, des trousseaux à pharmacie au naturel pour toute la famille : bébé, enfant, ado, femme enceinte, senior... **Le Guide Leduc de la naturopathie pour toute la famille**, de Frédéric Laurent, éd. Leduc, 5, 20 €.



## 4 ADIEU LA DOULEUR!

Par le biais de son nouveau livre, Major Mouvement, le kiné star des réseaux sociaux, nous aide à mieux appréhender la douleur. 55 maux du quotidien – déchirure musculaire, entorse, tendinite, lumbago, sciatique – y sont décryptés. Il suffit de répondre aux questions de l'arbre décisionnel pour identifier l'origine de la douleur. Des exercices détaillés et adaptés sont alors proposés afin d'être vite sur pied. **Le Grand Guide Major Mouvement pour soigner vos douleurs**, de Major Mouvement, éd. Marabout, 18,90 €.



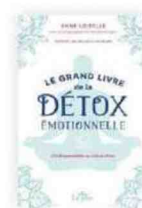
## 5 ABRACADABRA!

Qui n'a jamais rêvé de se transformer en sorcier le temps d'une soirée ? Ce livre rassemble de nombreux rituels et sortilèges pour apporter un peu de magie dans toutes les pièces de votre maison. Vous pourrez ainsi créer un spray d'abondance, découvrir le rituel du miroir magique ou encore concocter une lessive aux super-pouvoirs. Et pour épater vos amis, l'auteur vous propose même de leur préparer un chocolat chaud enchanté ou des sablés aux fleurs. Découvrez les secrets des sorciers ! **Les Petits Chaudrons d'Arlette Grimm**, d'Arlette Grimm, éd. Larousse, 20,95 €.



## 6 QUE D'ÉMOTIONS...

Que ce soit dans notre vie familiale ou dans notre vie professionnelle, il n'est pas rare de se laisser submerger par l'émotion. Contrairement aux idées reçues, nous avons tous nos propres ressources pour surmonter ces pensées qui nous envahissent. Anne Loiseau nous aide à détecter les dérèglements et à en comprendre les causes, pour retrouver l'équilibre dans notre vie. Plus d'une centaine de conseils, astuces et méthodes sont distillés au fil des pages, afin de retrouver notre voie tout en restant autonome dans notre recherche du bonheur. **Le Grand Livre de la détox émotionnelle**, d'Anne Loiseau, éd. Le Jour, 21 €.



## 7 LES COULEURS ET NOUS

Le bleu apaise, le vert rassure. Mais qu'en est-il des autres couleurs ? Quel est leur pouvoir sur notre cerveau ? Et surtout, pourquoi certaines personnes s'habillent en rouge alors que d'autres ne jurent que par le noir ? Qu'est-ce que cela révèle de notre personnalité ? En s'appuyant sur des résultats d'études scientifiques, Jean-Gabriel Causse décrypte comment les couleurs nous influencent dans tous les domaines : psychologie, apprentissage, décoration d'intérieur, créativité... Un beau livre accessible à tous. **L'Étonnant Pouvoir des couleurs**, de Jean-Gabriel Causse, éd. Flammarion, 32 €.

