M'INTÉRESSE
HORS-SÉRIE
13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

DEC 11/JAN 12
Parution irrégulière
OJD : 93972

Surface approx. (cm²) : 980
N° de page : 12-13

SUR LA TABLE DE chevet

Santé, distinguer croyances et connaissance

PR ALFREDO MORABIA, ÉD. ODILE JACOB

Comment démêler le vrai du faux dans l'abondance d'informations médicales qui prolifèrent sur le Net ou dans les médias ? Par exemple, comment savoir si un médicament est vraiment efficace et quels sont ses risques éventuels ? L'épidémiologie, « une science qui utilise les études comparatives de population pour identifier des moyens de prévenir ou de guérir des maladies », peut répondre aux questions que l'on se pose en matière de soins, de prévention ou de dépistage. Avec des règles simples, cette discipline peut être appliquée par chacun de nous dans la vie quotidienne. Suivez le guide ! L.N.

Je mange et je suis bien

FLORENCE PUJOL, ÉD. PUF, LES PSYCHOGUIDES

L'auteur, diététicienne-nutritionniste, le dit elle-même, son but est de faire du lecteur un « libre mangeur », c'est-à-dire un être déculpabilisé à l'écoute de ses sensations corporelles, qui accepte ses émotions et retrouve un plaisir gourmand. Elle ne propose pas un régime mais une approche psychologique de la relation alimentaire, inspirée des thérapies comportementales et cognitives et des principes de la pleine conscience. Pour comprendre ses troubles de l'alimentation et construire un programme d'actions personnalisé. L.N.

La Nutrigénomique dans votre assiette

WALTER WAHLI ET NATHALIE CONSTANTIN, ÉD. DE BOECK

Le terme semble barbare mais osez ouvrir ce livre destiné au profane passionné ou curieux (et doté d'un bon niveau scientifique), pour comprendre le substantiel apport de la nutrigénomique à la science de l'alimentation, notre première médecine selon Hippocrate. Tandis que la nutrigénétique explore l'influence du profil génétique d'un individu sur le métabolisme des aliments, sur sa sensibilité à l'amertume du chou par exemple, la nutrigénomique s'intéresse, elle, à l'influence des aliments sur les cellules et leurs gènes. Car nos gènes sont très influençables, particulièrement durant la vie fœtale, ce qui devrait faire réfléchir à l'urgence de choisir ce que l'on met dans son assiette. Les aliments agissent de plusieurs manières, en premier lieu comme cofacteurs d'activité génique. Tels les acides gras et des vitamines dont la présence permet la transcription de certaines gènes, preuve que la nutrigénomique nous concerne tous. S.D.

Plus fort que la mort

SANJAY GUPTA, ÉD. LES ARÈNES

Une jeune fille bloquée dans un torrent glacé et cliniquement morte depuis trois heures, une autre atteinte d'une tumeur au cerveau, un chauffeur de bus victime d'une mort subite, etc. Avec 40 histoires, 40 miracles de la médecine moderne inimaginables il y a dix ans encore, Sanjay Gupta veut démontrer que la mort n'est pas un événement ponctuel mais un processus qui peut être interrompu, voire inversé. Avec le style qui a fait de ce neurochirurgien un chroniqueur vedette du magazine *Time* et de CNN. A.D.

La Fin de la psychothérapie

JACQUES-ANTOINE MALAREWICZ, ÉD. ODILE JACOB

Arrive-t-elle au bout du rouleau ? Entre la profusion des thérapies et le recours massif aux pilules du bonheur pour soigner la souffrance psychique, sa place s'amenuise de jour en jour dans notre société vouée au court terme et à la rentabilité. Il était donc temps de rappeler les fondamentaux de cette discipline « à la lumière des récits de la mythologie en tirant profit du recul qu'ils procurent ». S'appuyant sur les mythes de Prométhée, Narcisse, Pandore… l'auteur met le doigt sur ce qui est en train de disparaître avec la psychothérapie : une relation à l'autre inscrite dans la durée, l'usage de la sagesse et des rites. Psychiatre, coach et consultant en entreprises, il dénonce aussi l'usage excessif du diagnostic de dépression et liste de façon critique les techniques du bien-être qui normalisent selon lui la souffrance psychique. L.N.

Eléments de recherche : *** DONNER LA PAGE ENTIERE ET LES DOSSIERS ENTIERS*** EDITIONS ODILE JACOB ou ODILE JACOB : maison d'édition à Paris 5ème, toutes citations

ça M'INTÉRESSE HORS-SÉRIE
13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

DEC 11/JAN 12
Parution irrégulière
OJD : 93972

Surface approx. (cm²) : 980
N° de page : 12-13

PAGES RÉALISÉES PAR AGNÈS DIRICQ, SOPHIE DUMÉRY ET LAURENCE NAU

Deux Petits Pas sur le sable mouillé

ANNE-DAUPHINE JULLIAND, ÉD. LES ARÈNES

Le livre de malades parlant de leur maladie n'est pas un nouveau genre littéraire mais il a désormais son prix, *Paroles de patient*, décerné avec le soutien des entreprises du médicament. Celui bouleversant d'Anne-Dauphine Julliand, couronné en 2011, raconte à la fois l'horreur que tout parent redoute, apprendre que son enfant âgé de 2 ans est atteint d'une maladie orpheline mortelle, et l'amour immense qui lui a permis, avec l'aide de son entourage, de tenir la promesse qu'elle avait faite à sa petite Thaïs : qu'elle ait une belle vie, dont elle pourrait être fière et où elle ne manquerait jamais d'amour. A.D.

Le Livre d'or des pâtes

ÉDITIONS CUISINE ACTUELLE PRESTIGE

Un plat de pâtes, c'est économique, sain (surtout s'il s'agit de blé complet), vite préparé et jamais monotone car il existe des dizaines de manières de les accommoder. Ce très beau livre doré sur tranche en propose 200 de trois niveaux de difficulté, pour préparer des nouilles ou des pâtes, longues ou courtes, farcies ou au four, plus de précieux conseils pour confectionner soi-même des pâtes fraîches ou colorées, des raviolis triangulaires, des farfalle, des gnocchi, etc. Tout y est, même la recette de sauce tomate, avec des photos qui font saliver. A.D.

La Langue de bois

HERMÈS N°58, CNRS ÉDITIONS

L'expression est apparue dans notre langue au moment du mouvement Solidarnosc mais le concept n'est plus l'apanage des régimes totalitaires. La langue de bois est désormais omniprésente dans le discours des politiques et diplomates, dans l'entreprise, les médias, le marketing et la publicité. Dans une suite d'articles fort érudits, Dominique Wolton et d'éminents spécialistes de communication, d'histoire, d'éducation ou des médias, expliquent l'histoire de cette langue de bois, comment ils l'utilisent et la décryptent, mais aussi la diversité de ses manifestations : conformisme, stéréotype, politiquement correct ou « parler vrai », aphasies modernes entravant la liberté d'expression. A compléter de la lecture d'un petit opus sur une autre atteinte à notre liberté, *Comprendre l'interdit*, du sociologue Henri-Pierre Jeudy, dans la collection Guide graphique des éditions Max Milo. A.D.

Anorexie mentale

ÉRIC MARSAUDON, ÉD. DANGLES

Pour pouvoir prendre en charge un proche atteint de cette pathologie extrêmement complexe que l'on n'explique encore que par des hypothèses, il faut en comprendre les signes, la physiologie, les complications possibles et les traitements. Ce que décrit de manière très claire l'auteur, interniste et nutritionniste hospitaliers, avec le même talent pédagogique que son précédent ouvrage sur la chronobiologie. A.D.

Mon corps me dit

VALÉRIE GRUMELIN-HALIMI, GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

Notre corps ne triche pas, aussi faut-il apprendre à l'écouter et savoir décrypter les signaux qu'il nous envoie. Dans le cas contraire, la douleur apparaît. Pour la faire disparaître une fois qu'elle est « conscientisée », Valérie Grumelin-Halimi propose un guide avec des exercices de décryptage et d'autoprise en charge. Dix témoignages, réalisés à partir d'histoires vécues représentant tel ou tel symptôme (la frustration, l'humiliation, l'insomnie…), sont illustrés par un carnet de voyage intime, de la souffrance à la délivrance, mis en images par la photographe et peintre Luz Perez Ojeda. L.N.

Eléments de recherche : *** DONNER LA PAGE ENTIERE ET LES DOSSIERS ENTIERS*** EDITIONS ODILE JACOB ou ODILE JACOB : maison d'édition à Paris 5ème, toutes citations