

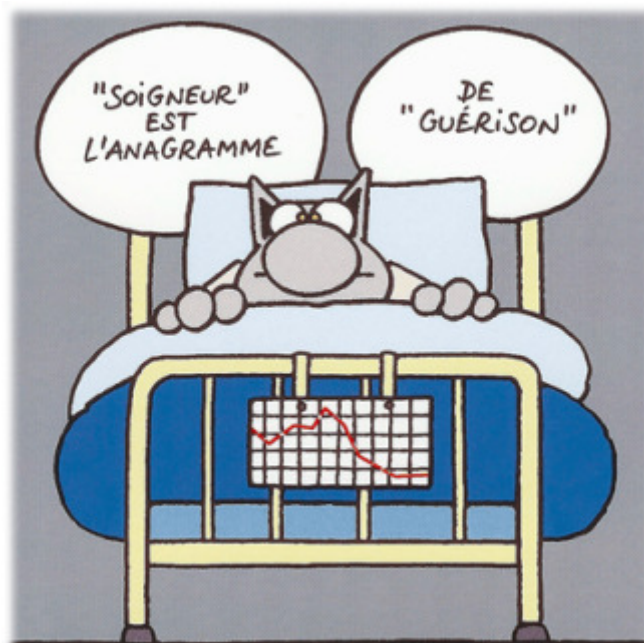


Province
de Liège

Culture

Bibliothèque Centrale de la Province de Liège


Bibliographie sur les médecines parallèles

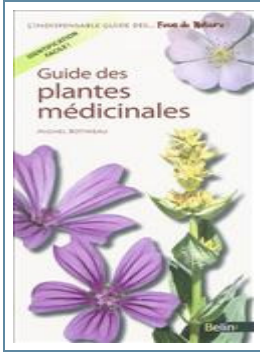
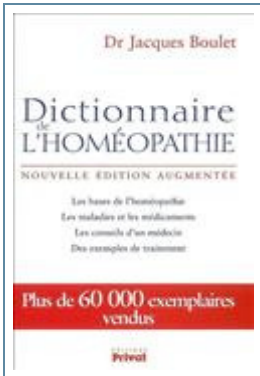
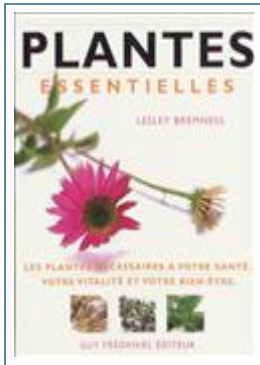
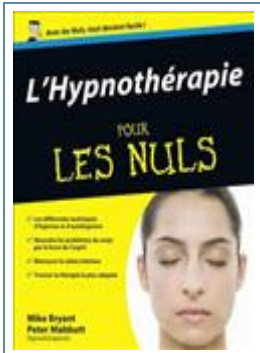



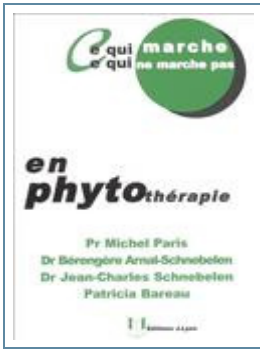
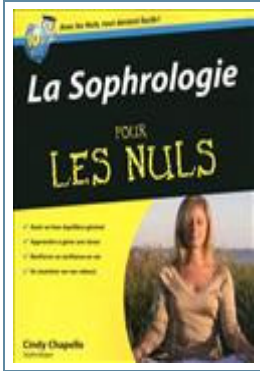

Juin 2012



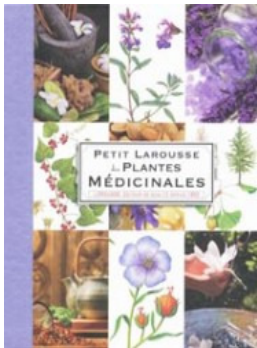
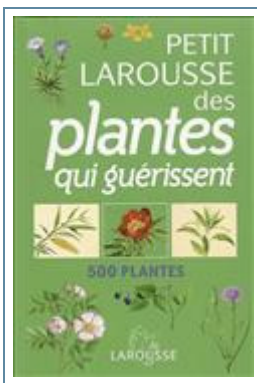
Médecines parallèles – Bibliographie



Livres de la section adultes

<p>ADAM, Géraldine</p> 	<p>ADAM, Géraldine Fleurs de Bach : écoutez vos émotions Ambre, 2004 192 p.</p>	<p>Les 38 élixirs floraux du médecin anglais, le docteur Bach, ont la particularité d'harmoniser nos émotions, d'apaiser nos inquiétudes et nos conflits intérieurs. La méthode de ce médecin est largement reconnue. L'auteure présente cette florithérapie d'utilisation simple.</p>
<p>BENHAIEM, Jean-Marc</p> 	<p>BENHAIEM, Jean-Marc L'hypnose qui soigne J. Lyon, 2010 341 p. (Santé minute)</p>	<p>L'hypnose présentée comme moyen thérapeutique alternatif ou complémentaire aux médicaments ou aux traitements traditionnels, particulièrement dans le cas d'addictions, de douleurs ou de certains troubles psychologiques.</p>
<p>BODIN, Luc</p> 	<p>BODIN, Luc L'EFT : emotional freedom technique Jouvence, 2011 142 p. (Les maxi-pratiques thérapie de santé)</p>	<p>L'EFT est une technique de libération émotionnelle qui combine les principes de la médecine traditionnelle chinoise et les découvertes des neurosciences et de la PNL. Cette méthode psycho-énergétique de soins permet d'apprivoiser les angoisses, d'effacer les traces émotionnelles de traumatismes passés et de soulager le corps de troubles et de tensions.</p>

<p>BOTINEAU, Michel</p> 	<p>BOTINEAU, Michel Guide des plantes médicinales Belin, 2011 239 p. (L'indispensable guide des... Fous de nature !)</p>	<p>Ce guide présente grâce à un système d'onglets, des espèces médicinales accompagnées d'une ou plusieurs photographies.</p>
<p>BOULET, Jacques</p> 	<p>BOULET, Jacques Dictionnaire de l'homéopathie : les bases de l'homéopathie, les maladies et les médicaments, les conseils d'un médecin, des exemples de traitement Privat, 2007 463 p. (Regards sur la santé)</p>	<p>Présentation des bases de l'homéopathie, avec 350 médicaments de pratique quotidienne, les origines, les indications, les comparaisons, les paramètres psychologiques. Toutes les maladies sont évoquées, en soulignant les possibilités et les limites de l'homéopathie.</p>
<p>BREMNESS, Lesley</p> 	<p>BREMNESS, Lesley Plantes essentielles : les plantes nécessaires à votre santé, votre vitalité et votre bien-être</p>	<p>Un guide répertoriant les propriétés thérapeutiques de plus de 100 plantes, avec une description détaillée de chacune, ses origines, ses conditions de croissance et ses utilisations traditionnelles à travers le monde, ainsi que des conseils pratiques sur les différentes utilisations (infusion, décoction, cataplasme, teinture...).</p>
<p>BRYANT, Mike</p> 	<p>BRYANT, Mike L'hypnothérapie pour les nuls First Editions, 2007 XVII-296 p. (Pour les nuls)</p>	<p>Manuel d'initiation à l'hypnose ericksonienne, l'hypno-analyse, le rêve éveillé, l'auto-hypnose, etc.</p>

<p>CARDIN, Henri</p> 	<p>CARDIN, Henri Soulager et guérir le mal de dos : orthopédie, ostéopathie médicale, kinésithérapie : avec de nombreux exercices de prévention, réadaptation, rééducation, relaxation Chiron, 2010 267 p. (Sport et santé)</p>	<p>Un ouvrage technique mais abordable montrant comment se débarrasser des dorsalgies, lombalgies, névralgies cervicales et autres douleurs paralysantes, par des méthodes simples de réadaptation à l'effort.</p>
<p>CE...</p> 	<p>CE... Ce qui marche, ce qui ne marche pas en phytothérapie J. Lyon, 2005 175 p. (Ce qui marche, ce qui ne marche pas)</p>	<p>Cette médecine par les plantes est efficace dans de nombreuses maladies et affections courantes. Les auteurs en présentent les principes et les propriétés préventives et curatives, en prenant des exemples de pathologies courantes. Ils montrent son efficacité, ce qui marche, mais aussi les limites.</p>
<p>CHAPELLE, Cindy</p> 	<p>CHAPELLE, Cindy La sophrologie pour les nuls First éd., 2011 XX-405 p. (Pour les nuls)</p>	<p>Pour se familiariser avec les exercices propres à la sophrologie, les relaxations dynamiques et les techniques spécifiques afin d'en apprécier les bénéfices et parvenir à la mettre en oeuvre par soi-même.</p>
<p>COOK, Brian</p> 	<p>COOK, Brian Les secrets du reiki : guérir le corps, l'esprit et l'âme Courier du livre, 2009 62 p. (Les chemins de l'énergie et de la santé)</p>	<p>Conseils pratiques afin d'utiliser les trois principaux symboles du reiki pour canaliser l'énergie et obtenir une aide à la guérison tant au niveau physique que psychique et spirituel.</p>

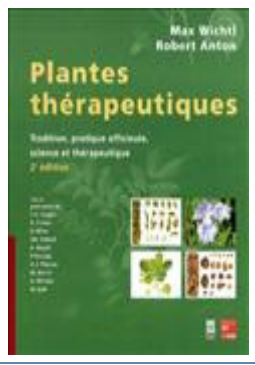

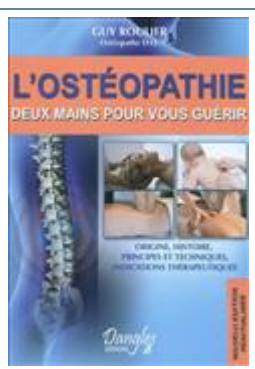
<p>CORNEAU, Guy</p> 	<p>CORNEAU, Guy Revivre ! Les Ed. de l'Homme, 2011 320 p. (A la découverte de soi)</p>	<p>Voici le cri d'un homme qui, aux prises avec le cancer, découvre en lui la force insoupçonnée de la joie. De ce récit personnel, émouvant, drôle parfois, Guy Corneau a fait un livre d'amitié où il partage avec ses lecteurs son expérience de la maladie. 2007 : le célèbre psychanalyste n'est qu'un patient anonyme dans une salle d'hôpital. Il reçoit la terrible nouvelle : un cancer de grade 4, le plus élevé. 2008 : « M. Corneau, je ne sais pas ce que vous avez fait... mais ça a marché ! », lui annonce son oncologue.</p>
<p>COUSINS, Norman</p> 	<p>COUSINS, Norman Comment je me suis soigné par le rire Payot, 2003 187 p. (Petite bibliothèque Payot)</p>	<p>Témoignage de Norman Cousins, un Américain victime d'une spondylarthrite ankylosante, qui aurait dû le faire mourir. Il expose sa propre thérapie, guidée par le rire.</p>
<p>DEBUIGNE, Gérard</p> 	<p>DEBUIGNE, Gérard Petit Larousse des plantes médicinales Larousse, 2009 383 p. (Petit Larousse des...)</p>	<p>Description de 100 plantes médicinales, leur histoire, leurs principaux constituants actifs, leurs propriétés thérapeutiques, leur préparation pour un usage en interne ou en externe, leur toxicité, les autres usages. Présentation de 200 espèces supplémentaires sous forme de petites fiches illustrées.</p>
<p>DEBUIGNE, Gérard</p> 	<p>DEBUIGNE, Gérard Petit Larousse des plantes qui guérissent : 500 plantes Larousse, 2006 895 p.-32 pl.</p>	<p>Dictionnaire encyclopédique illustré des plantes médicinales, avec plus de 400 entrées, décrivant plus de 500 espèces de plantes de France ou d'ailleurs. Pour chacune d'elles sont notamment présentés son origine et une description, les usages traditionnels, les propriétés thérapeutiques, ses utilisations internes ou externes ainsi que d'autres usages (beauté, cuisine).</p>

<p>ESCODER, Olivier</p> 	<p>ESCODER, Olivier Plantes médicinales : mode d'emploi : les reconnaître dans la nature, les utiliser, les cultiver au jardin Ulmer, 2007 255 p. (Guides de l'amateur)</p>	<p>Une première partie présente des généralités sur les plantes médicinales : histoire, usages, limites de l'utilisation, différentes parties utilisables, récolte et conservation, différentes façons de les utiliser (décoction, infusion, etc.), législation, protection. La seconde partie présente 114 plantes classées par ordre alphabétique avec de nombreuses illustrations pour les reconnaître.</p>
<p>FAVRE, Eric</p> 	<p>FAVRE, Eric Le safran : or des Perses Terre des hommes, 2008 177 p.</p>	<p>D'après diverses études scientifiques, le safran a des effets bénéfiques sur notre santé.</p>
<p>FERRIS, Paul</p> 	<p>FERRIS, Paul Les fleurs de Bach Marabout, 2008 271 p.</p>	<p>Ce guide permet de découvrir les caractéristiques et le pouvoir thérapeutique des 39 élixirs du docteur Bach, de diagnostiquer plus facilement les troubles, qu'ils soient physiques, psychologiques ou émotionnels, de choisir l'élixir le mieux adapté... Avec la description d'une trentaine d'autres élixirs.</p>
<p>FESTY, Danièle</p> 	<p>FESTY, Danièle Tout vient du ventre (ou presque) : constipation, diarrhées, brûlures d'estomac, calculs biliaires, candidose... : les conseils santé et bien-être d'une pharmacienne d'officine Leduc.s éd., 2010 242 p. (Guides santé)</p>	<p>La pharmacienne, constatant que les principaux troubles quotidiens (fatigue, allergies, déprime, etc.), sont des manifestations de la baisse de résistance de l'intestin aux attaques microbiennes, propose des méthodes naturelles de prévention et de traitement : probiotiques, huiles essentielles, plantes, etc.</p>

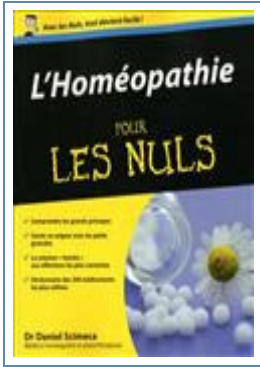


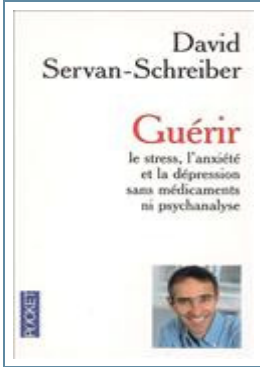
<p>GIRRE, Loïc</p> 	<p>GIRRE, Loïc Infusions et plantes de santé en France Ouest-France, 2000 128 p.</p>	<p>Un guide pour faire redécouvrir des plantes que l'on côtoie chaque jour et qui ont un intérêt sur le plan médicinal, sous la forme d'infusion ou de décoction.</p>
<p>GRAZ, Bertrand</p> 	<p>GRAZ, Bertrand Stress, gestion naturelle Sang de la terre, 2010 94 p. (Les vertus des plantes)</p>	<p>Propose des pistes pour connaître les possibilités de lutter contre le stress avec des moyens naturels pour ne pas être soumis à la consommation médicamenteuse.</p>
<p>HORVILLEUR, Alain</p> 	<p>HORVILLEUR, Alain Ce qui marche, ce qui ne marche pas en homéopathie J. Lyon, 2003 119 p. (Ce qui marche, ce qui ne marche pas)</p>	<p>L'homéopathie est aujourd'hui très répandue dans la population française. Mais elle a, dans certains cas, ses limites. Un grand spécialiste en la matière donne des conseils simples, avec de nombreux exemples pratiques, pour les maux les plus courants : allergies, problèmes de peau, gynécologie, circulation, troubles digestifs et respiratoires, phobie, trac, stress...</p>
<p>HORVILLEUR, Alain</p> 	<p>HORVILLEUR, Alain Guide familial de l'homéopathie Hachette pratique, 2011 351 p.</p>	<p>Principalement composé d'un dictionnaire des maux les plus courants accompagnés de leurs traitements homéopathiques, ce guide familial permet aussi d'établir son profil homéopathique et de préparer une consultation avec un homéopathe.</p>

<p>KABAT-ZINN, Jon</p> 	<p>KABAT-ZINN, Jon L'éveil des sens : vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience Pocket, 2011 571 p. (Pocket. Evolution)</p>	<p>Des pistes sont proposées pour apprendre à méditer et gérer le stress du quotidien.</p>
<p>LABESCAT, Jacques</p> 	<p>LABESCAT, Jacques Bien dormir grâce aux plantes Rustica, 2007 95 p. (Les cahiers des plantes de santé)</p>	<p>Des fiches sur les meilleures plantes pouvant favoriser un bon sommeil, avec les explications et les dosages pour les utiliser correctement et à bon escient (huiles essentielles, extraits secs, extraits de bourgeons, infusions, décoctions, teintures mères).</p>
<p>LOCKERT, Olivier</p> 	<p>LOCKERT, Olivier Hypnose : évolution humaine, qualité de vie, santé Ed. IFHE, 2008 696 p.</p>	<p>Un guide qui explique l'hypnose ericksonienne destinée à mieux se comprendre et se connaître.</p>
<p>LOCKIE, Andrew</p> 	<p>LOCKIE, Andrew Le grand Larousse de l'homéopathie Larousse, 2009 336 p.</p>	<p>Ce panorama général sur l'homéopathie présente son histoire, ses principes de base. Avec une description détaillée de 320 remèdes, leur origine, leur emploi usuel. Un guide pratique permet de soigner les affections courantes et un dictionnaire récapitule l'ensemble des remèdes et les maux qu'ils traitent.</p>

<p>LOUIS, Frédéric</p> 	<p>LOUIS, Frédéric Vaincre la douleur autrement : approche nutritionnelle et fonctionnelle Testez, 2010 192 p. (NutriDoc)</p>	<p>Ce guide développe des approches alternatives au traitement de la douleur. A partir des connaissances physiopathologiques générales, il propose des concepts thérapeutiques d'analgésie multimodale, à partir d'associations médicamenteuses et infiltratives pragmatiques (ostéopathie, hypnose, acupuncture, etc.).</p>
<p>MAIRE, Bernard</p> 	<p>MAIRE, Bernard Ce qui marche, ce qui ne marche pas en acupuncture J. Lyon, 2005 127 p. (ce qui marche, ce qui ne marche pas)</p>	<p>L'acupuncture ne peut pas tout soigner, mais elle a fait ses preuves pour combattre les douleurs rebelles, sciatiques, migraines, conduites addictives, pathologie fonctionnelle digestive, pathologie uro-génitale, etc. Les limites de la pratique concernent principalement les pathologies lourdes, les lésions graves d'un organe et elle peut être un moyen de supporter un traitement allopathique.</p>
<p>PALAISEUL, Jean</p> 	<p>PALAISEUL, Jean Nos grands-mères savaient : petit dictionnaire des plantes qui guérissent Points, 2010 440 p. (Points)</p>	<p>Ce guide de la santé traite du sommeil naturel et de la respiration, du miel comme aliment et remède et s'appuie sur une tradition de sagesse. 160 plantes et leur dosage sont proposés avec leur histoire et leur vertus médicinales.</p>
<p>PELT, Jean-Marie</p> 	<p>PELT, Jean-Marie Les nouveaux remèdes naturels Marabout, 2007 224 p. (Poche pratique. Santé)</p>	<p>La nature produit des médicaments que l'on retrouve dans les plantes, les espèces marines ou le venin de certains animaux.</p>

<p>PLANTES...</p> 	<p>PLANTES... Plantes thérapeutiques : tradition, pratique officinale, science et thérapeutique Tec et doc, 2003 XCII-692 p.</p>	<p>Une première partie met en relief des notions fondamentales et pratiques au sujet des plantes thérapeutiques, afin d'en préciser rigoureusement les limites d'utilisation, mais aussi certains attraits de la "pharmacie verte". La deuxième partie est constituée de monographies. Pour chaque plante étudiée : identification, caractéristiques botaniques, définition des matières...</p>
<p>PLATTEAU, Willy</p> 	<p>PLATTEAU, Willy Petits remèdes santé par les plantes Vigot, 2003 206 p.</p>	<p>Pour soigner les petits maux en utilisant les plantes qui sont à notre portée dans les champs.</p>
<p>ROQUES, Jacques</p> 	<p>ROQUES, Jacques Guérir avec l'EMDR : traitement, théorie, témoignages Seuil, 2007 325 p. (Couleur psy)</p>	<p>Ouvrage consacré à la méthode de traitement des traumatismes psychiques EMDR qui s'appuie sur la désensibilisation par le mouvement des yeux et le retraitement de l'information. L'auteur éclaire ce mécanisme par des récits et des analyses de cas divers. Il développe des hypothèses qui éclairent ces pathologies et permettent de comprendre comment fonctionne cette thérapie.</p>
<p>ROULIER, Guy</p> 	<p>ROULIER, Guy L'ostéopathie : deux mains pour vous guérir : origine, histoire, principes et techniques, indications thérapeutiques Dangles, 2010 313 p.</p>	<p>Après un historique de l'ostéopathie, l'auteur en donne les grands principes, et en présente les grandes techniques. Dans la dernière partie, il répertorie les principales indications de l'ostéopathie.</p>

<p>ROURE, Myriam</p> 	<p>ROURE, Myriam Lâcher prise pour évoluer : l'hypnose ericksonienne J. Lyon , 2007 159 p.</p>	<p>Présentation de l'hypnose ericksonienne, une méthode pour communiquer avec son inconscient et qui permet d'amener le sujet à trouver lui-même des solutions à ses problèmes. Cette pratique peut mettre fin aux somatisations, angoisses, stress ou autres blocages gênants.</p>
<p>SANDOZ, Thomas</p> 	<p>SANDOZ, Thomas Histoires parallèles de la médecine : des fleurs de Bach à l'ostéopathie Seuil, 2005 327 p. (Science ouverte)</p>	<p>Histoire très critique des médecines parallèles occidentales et de leurs principaux défenseurs.</p>
<p>SAUVAN, Benoît</p> 	<p>SAUVAN, Benoît ABC de l'homéopathie animale Grancher, 2007 177 p. (ABC santé)</p>	<p>De plus en plus répandue en médecine vétérinaire, l'homéopathie est d'un grand intérêt thérapeutique et préventif pour les animaux. Les qualités d'efficacité observées en médecine humaine trouvent des applications comparables chez tous les animaux et présente des avantages multiples : faible coût, facilité d'administration, effets rapides, etc.</p>
<p>SCHEFFER, Mechthild</p> 	<p>SCHEFFER, Mechthild L'essentiel des fleurs de Bach Courrier du livre, 2007 111 p.</p>	<p>Présentation des 38 fleurs de Bach et des indications pour les utiliser en fonction des besoins pour les êtres humains ou les animaux.</p>

<p>SCIMECA, Daniel</p> 	<p>SCIMECA, Daniel L'homéopathie pour les nuls First éd., 2010 XXX-600 p. (Pour les nuls)</p>	<p>Présentation des 200 médicaments homéopathiques les plus importants pour soigner tous les petits maux de la famille. Sont aussi décrits l'histoire de cette médecine, les droits en matière de remboursement, l'organisation de la profession et la partie des dix.</p>
<p>SCIMECA, Daniel</p> 	<p>SCIMECA, Daniel Mal de tête : céphalées, migraines, névralgies : les vraies solutions J. Lyon, 2007 182 p. (Santé)</p>	<p>Panorama complet des solutions thérapeutiques adaptées à chaque type de mal de tête (diététique, acupuncture, mésothérapie, réflexologie, massages, thérapies corporelles).</p>
<p>SCIMECA, Daniel</p> 	<p>SCIMECA, Daniel Sophrologie : 7 clés pour vivre son présent en harmonie : guide pratique J. Lyon, 2010 287 p. (Santé)</p>	<p>La sophrologie n'est pas seulement une technique de relaxation mais elle représente un art de vivre. Un guide pratique qui indique les origines, les sources de la sophrologie et surtout la méthode et ses applications pour la vie quotidienne.</p>
<p>SERVAN-SCHREIBER, David</p> 	<p>SERVAN-SCHREIBER, David Guérir : le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse Pocket, 2005 336 p. (Pocket. Evolution)</p>	<p>Présentation de nouvelles méthodes permettant de guérir stress, anxiété et dépression sans médicaments ni psychothérapie : désensibilisation par les mouvements oculaires, régularisation du rythme cardiaque par bio-feedback, la synchronisation des horloges biologiques par les simulateurs d'aube, rôle bénéfique de l'exercice physique ou des acides gras "oméga-3".</p>

<p>SILVA, José</p> 	<p>SILVA, José Le guérisseur, c'est toi : cours progressif en 40 leçons : l'art de guérir soi-même et les autres par la méthode Silva Sum le Hameau, 2009 298 p.</p>	<p>Apprentissage de la méthode de développement personnel mise au point par José Silva. Elle permet de contrôler son stress, de maintenir un bon état de santé, voire même de guérir certaines maladies.</p>
<p>ZWEIG, Stefan</p> 	<p>ZWEIG, Stefan La guérison par l'esprit : Mesmer, Mary Baker-Eddy, Freud Librairie générale française, 2003 380 p. (Le livre de poche. Biblio essais)</p>	<p>Cet essai biographique évoque trois figures historiques : Franz Anton Mesmer, le magnétiseur de la fin du XVIIIe siècle, Mary Baker-Eddy, la fondatrice du mouvement Science chrétienne et Sigmund Freud. Le rapprochement entre ces trois personnalités met en lumière le pouvoir de l'esprit et l'hypnose, ainsi que son rôle dans le déclenchement et la guérison des maladies.</p>