**GEMMA A. GALLANT** et DR RÉJEAN SAVOIE proposent La ménopause au jour le jour, un guide clair, simple et efficace pour permettre aux femmes qui approchent la ménopause ou qui vivent déjà avec celle-ci de se familiariser avec les changements du corps. Outre une foule d'informations pratiques sur la protection de la peau, l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress et la sexualité, entre autres, les auteurs offrent aux lectrices plusieurs outils pour mieux évaluer leur situation personnelle. Autoévaluations, bilans, jeux-questionnaires, autant de solutions dynamiques qui rendent cet ouvrage

unique et incontournable pour celles qui souhaitent comprendre et accepter le vieillissement féminin. À noter: un chapitre complet offrant un point de vue nuancé et très bien documenté est réservé à la question délicate de l'hormonothérapie.

(Éditions Berger, 228 p., 2014, 19,95 \$, 978-2-92141-6986.)



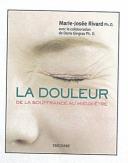
## La guérison naturelle pour une meilleure qualité de vie



DR JEAN DROUIN, DENIS PEDNEAULT et ROBERTO POIRIER proposent avec Les exercices qui vous soignent une solution de rechange aux médicaments visant à soulager les différentes douleurs articulaires et musculaires. Contrairement à la majorité des ouvrages portant sur les étirements et la musculation, on ne présente pas ici les exercices selon les régions musculaires

que nous souhaitons travailler, mais plutôt selon les pathologies et les déséquilibres (bursite, entorse, osthéoporose, tendinite et plusieurs autres). On insiste sur l'importance de se guérir en trois étapes – dégager le manque de mobilité, rééduquer le manque de proprioception et renforcer le manque de stabilité – en proposant pour chaque phase plusieurs exercices détaillés. Le livre qui s'adresse tant aux spécialistes qu'au grand public présente plusieurs termes qui sont expliqués et vulgarisés afin d'en faciliter la compréhension. À noter que le tome 2 est paru en avril 2014 dans le but d'offrir un supplément à ceux qui désireraient aller plus loin et continuer leur guérison avec de nouveaux exercices.

(Éditions de l'Homme, 256 p., 2011, 34,95 \$, 978-2-76193-0796.)



Si la douleur est l'un des premiers éléments que nous apprenons à communiquer et à verbaliser, elle n'en demeure pas moins difficile à évaluer. Avec *La douleur.* De la souffrance au mieux-être, MARIE-JOSÉE RIVARD nous apprend à faire la différence entre les différents types de douleur – aigüe et chronique, dont le deuxième type est divisé en plusieurs sous-catégories –

pour ensuite nous indiquer les maladies qui leur correspondent. Plusieurs témoignages au fil des pages nous renseignent sur les exemples de douleur chronique et permettent de mieux visualiser les explications de l'auteure. Son approche vise à marier le travail psychologique (acceptation, motivation, lâcher-prise) et les traitements médicaux lorsqu'ils sont nécessaires.

(Éditions Trécarré, 192 p., 2012, 34,95 \$, 978-2-89568-6057.)

Connaissez-vous la lithothérapie? Écrits par le **GROUPE DES 5**, un groupe de lithothérapeutes québécois expérimentés, *Le Manuel de lithothérapie* et *L'influence des pierres* sauront vous familiariser avec cette pratique et ces bienfaits. Que vous recherchiez un support physique, psychologique ou émotionnel, Le Manuel de lithothérapie vous fera connaître plus de 200 pierres et cristaux qui pourront vous venir en aide. Si vous recherchez davantage



des solutions sur le plan psychologique, L'influence des pierres est un excellent complément pour approfondir le sujet. En effet, on y présente huit grandes familles de pierres et de cristallines qui ont des liens avec huit types de personnalités humaines, tout en explorant comment celles-ci peuvent aider chacune des personnalités à travailler ses forces et ses faiblesses! Les Éditions Paume de Saint-Germain proposent aussi d'autres livres complémentaires pour découvrir cette avenue intrigante...¹

(Éditions Paume de Saint-Germain, 291 p., 2009, 39,95\$, 978-2-8965235-7.)

(Éditions Paume de Saint-Germain, 416 p., 2010, 45,95 \$, 978-1-896523-63-7.)

<sup>1.</sup> La présentation des titres suivants a été rédigée par Audrey Perreault: Le Manuel de lithothérapie et L'influence des pierres.