

consultation
UNIQUEMENT
sur place



NOUVEAUTÉS

Médecine, santé, bien-être
2nd semestre 2023

Bibliothèque
francophone
multimédia
bfm.limoges.fr

Bfm Centre-Ville





Médecine



Pujol, Pascal

[La médecine prédictive : ce que nos gènes disent de notre santé](#)

Alpha

19/04/2023

610.1 PUJ

L'avancée des connaissances génétiques et les progrès technologiques permettent de prédire certaines maladies et le risque de transmission. Entre dépistage et eugénisme, ces avancées posent des questions éthiques. L'auteur, généticien et cancérologue, expose les enjeux de cette nouvelle médecine à travers les situations auxquelles il est confronté au quotidien.



Ashwell, Ken W.S.

[Les bases de l'anatomie en 70 notions illustrées](#)

Delachaux et Niestlé

06/01/2023

611 ASH

Une approche illustrée des différentes parties du corps humain, abordant des notions clés telles que le squelette et ses articulations, le système nerveux, l'appareil cardiovasculaire ou la structure des cellules.



Sigman, Mariano

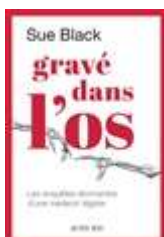
[La vie secrète de l'esprit : comment le cerveau pense, ressent et décide](#)

O. Jacob

08/03/2023

612.8 SIG

Une découverte du cerveau et des neurones qui codifient les facultés de l'être humain telles que la raison, la perception, les sentiments, les rêves et le langage. L'auteur propose une synthèse des dernières recherches sur la cognition humaine afin de comprendre les mécanismes qui animent l'esprit de l'homme, constituent son identité et lui permettent de communiquer.



Black, Sue

[Gravé dans l'os : les enquêtes étonnantes d'une médecin légiste](#)

Actes Sud

03/05/2023

614.1 BLA

Médecin légiste, l'auteure décrit les techniques de l'autopsie à travers des histoires tirées de son expérience professionnelle. Chaque enquête est concentrée sur une partie précise de l'anatomie : le pied, la main, le torse...



Santé-Bien-être



[Santé : idées vraies, idées fausses](#)

Que choisir
18/10/2022
613 SAN

Un guide démystifiant les assertions relatives à certains symptômes, maladies, médicaments, nutrition et hygiène de vie afin de prendre sa santé et son bien-être en main.



Berthou, Anthony

[Du bon sens dans notre assiette : ce que nous avons oublié de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs](#)

Actes Sud
22/02/2023
613.2 BER

Observant la hausse des intolérances alimentaires et des pathologies de civilisation, comme le diabète ou le cancer, le nutritionniste explique ces dérèglements par la désynchronisation du corps humain avec son environnement direct. Avec une approche à la croisée de l'évolutionnisme et de la biologie, il propose de revenir à une alimentation simple, naturelle et écologique.



Frouville, Margaux de

[Manger sans s'empoisonner](#)

Flammarion
15/03/2023
613.2 FRO

Face à la multiplication des scandales alimentaires et autres intoxications, les auteurs passent en revue les risques liés à une alimentation industrielle ou à un mauvais mode de conservation des aliments. Ils proposent ensuite des solutions pour choisir des produits bons pour la santé et adopter des bonnes pratiques de cuisson et de conservation.



Moussier, Myriam

[Plus de fruits et légumes, c'est la santé !](#)

Solar
17/03/2022
613.2 MOU

Riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants, les fruits et les légumes apportent au corps tous les nutriments dont il a besoin et sont la clé d'une bonne alimentation. Les explications sur leurs bienfaits sont complétées d'astuces pour les choisir et les cuisiner. Avec, pour chaque saison, des menus équilibrés et des recettes.



Ringot, Camille

[Jeûne, régimes, minceur : la grande manipulation](#)

Larousse

24/05/2023

613.2 RIN

Présentation de la nutrition par le biais des idées reçues en cinq parties : équilibre alimentaire, régimes, corps idéal et image de soi, pathologies des conduites alimentaires, recettes simples et équilibrées.



Schmitt, Esther

[Je me libère du grignotage](#)

Eyrolles

09/03/2023

613.2 SCH

Accompagnée de recettes simples à réaliser, une méthode sur quatre semaines pour retrouver une relation saine avec la nourriture et éviter le grignotage.



Streit, Lizzie

[Le guide complet de mes aliments anti-inflammatoires](#)

Eyrolles

09/03/2023

613.2 STR

Présentation de cinquante aliments anti-inflammatoires et de leurs bienfaits. Avec des conseils pour optimiser leurs effets et des informations sur les interactions alimentaires en cas de problèmes cardiaques, de diabète ou de troubles thyroïdiens. Des recettes saines et gourmandes complètent l'ouvrage.



Cohen, Jean-Michel

[Maigrir, pourquoi j'y arrive pas ?](#)

First Editions

05/01/2023

613.25 COH

Le médecin nutritionniste démontre l'importance de la prise en charge des problèmes psychologiques pour réussir à perdre du poids. Il élabore des profils types et donne des pistes pour établir un autodiagnostic de ses blocages et les surmonter.



Mohamed, Jimmy

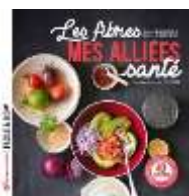
[Zéro contrainte pour maigrir : surtout, ne faites pas de régime !](#)

Flammarion

01/02/2023

613.25 MOH

Dénonçant l'inefficacité des régimes sur le long terme, le médecin présente près de quarante petits gestes simples à mettre en place au quotidien pour changer ses habitudes, perdre du poids et vivre en meilleure santé.



Browaeyns, Louise
[Les fibres : mes alliées santé](#)

Terre vivante
19/04/2023
613.26 BRO

Une présentation des différents types de fibres et de leurs bienfaits, accompagnée d'explications pour savoir dans quels aliments les trouver et de quarante recettes.



Chaouat, Véronique
[C'est décidé, je réduis ma consommation de sel](#)

Alpen éditions
09/12/2022
613.28 CHA

Après un rappel des bienfaits du sel et des informations sur les apports recommandés au quotidien, des conseils pour limiter sa consommation et des recettes sans sel.



Lemoine, Patrick
[Le citron, cet imposteur : et autres fake news sur la vitamine C](#)

Humensciences
31/05/2023
613.28 LEM

Un passage en revue de quelques inexactitudes, par exemple les vertus supposées du citron et sa richesse prétendue en vitamine C. Le médecin décrit la mécanique qui permet d'accorder du crédit à certaines thérapeutiques finalement décevantes et accompagne ses analyses de nombreuses anecdotes personnelles.



Garnier, Carole
[Je mange mieux, et moins de viande](#)

Solar
18/03/2021
613.283 GAR

Des conseils pour rééquilibrer son alimentation en mangeant moins de viande. Avec un programme de sept jours de menus adaptés à trois profils de consommateurs : réduire sa consommation de viande, devenir végétarien ou privilégier la qualité des produits.



Vinay, Shobana R.
[Le grand livre du yoga en famille](#)

Mango
31/03/2023
613.704 VIN

Cent postures de yoga et de méditations pour les enfants, illustrées et expliquées, réparties par systèmes du corps et d'organe. Les bienfaits de chaque activité sont précisés.



Sissako, Bakary
[Yoga : simple, fun, efficace](#)

Hachette Pratique
12/04/2023
613.704 SIS

La pratique régulière du yoga permet une meilleure gestion du stress, la stimulation de la circulation sanguine, la tonification des organes internes, l'assouplissement de la colonne vertébrale, des muscles et des articulations. Ce guide propose des séances de sept minutes comprenant trois exercices, des échauffements et des étirements.



Bochereau, Axel
[Je prends soin de ma santé avec le Pilates !](#)

In press
19/04/2023
613.71 BOC

Présentation des principes et des vertus du Pilates à travers quinze exercices et leurs variantes. Associée à des exercices de respiration, cette méthode s'inspire de la gymnastique, de la danse et du yoga. Accessible à tous, elle permet de travailler la musculature en profondeur et en douceur.



Cochet, Vanessa
[Sport facile partout et pour tout le monde](#)

Vagnon
20/01/2023
613.71 COC

Des exercices variés de posture et de respiration, pour bouger facilement dans sa vie de tous les jours et garder la forme.



Ferré, Caroline
[Bonnes postures super simples](#)

Mango
16/09/2022
613.71 FER

Soixante exercices pour adopter les bonnes postures et les bons mouvements : se lever, faire les tâches ménagères, jardiner, faire du sport, porter son bébé.



Place, Nicolas
[Je bouge grâce à mes muscles](#)

Planète Santé
13/10/2022
613.71 PLA

Découvrez comment nos muscles développent de la force et comment leur bon fonctionnement se répercute positivement sur les autres organes de notre corps.



Médicaments-Thérapeutiques



Le Moël, Marie-Morgane

[La petite histoire des grands médicaments](#)

Autrement

19/10/2022

615 LEM

Présentation de neuf médicaments et traitements qui ont constitué des avancées médicales majeures depuis le XVIIe siècle : aspirine, insuline, pénicilline, pilule contraceptive, traitements contre le cancer, neuroleptiques, trithérapies, viagra, vaccins.



Couic-Marinier, Françoise

[Les huiles essentielles pour les adultes](#)

Solar

09/09/2021

615.5 ARO

Ce guide décrypte les symptômes de plus de cent pathologies, de l'angine au zona en passant par les troubles digestifs ou la chute de cheveux, et indique les traitements les plus efficaces. Des formules à base d'huiles essentielles sont proposées avec des adaptations posologiques, des précautions d'emploi et les contre-indications.



Couic-Marinier, Françoise

[Se soigner avec les hydrolats](#)

Terre vivante

27/09/2022

615.5 ARO

Une présentation de 27 hydrolats et de leurs bienfaits avec des conseils pour bien les choisir et les utiliser en fonction des situations : bébés, enfants et adolescents, grossesse et allaitement, maux du quotidien, soins de la peau.



Couic-Marinier, Françoise

[Les huiles essentielles pour les enfants et les adolescents](#)

Solar

09/09/2021

615.5 ARO

Ce guide décrypte les symptômes d'une centaine de pathologies, de l'angine au zona en passant par les maux de tête, les piqûres ou le stress, et indique les traitements les plus efficaces. Des formules à base d'huiles essentielles adaptées aux enfants et aux adolescents sont proposées avec des adaptations posologiques, des précautions d'emploi et les contre-indications.



Couic-Marinier, Françoise
[Sportifs : le guide complet des soins naturels](#)

Terre vivante
22/09/2020
615.5 NAT

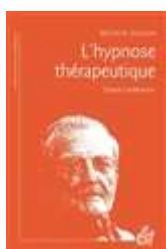
Un guide pour apprendre à utiliser les soins naturels afin d'accroître ses performances sportives, de renforcer son mental ou de prévenir et de soigner les blessures. Avec un dictionnaire des principaux maux des sportifs présentant les remèdes naturels appropriés.



Volf, Nadia
[L'acupuncture pour les nuls](#)

First Editions
08/06/2023
615.8 ACU

Une présentation pas à pas de l'acupuncture : système des méridiens et des points, auriculothérapie, principes de traitement par type de douleurs et par endroit du corps.



Erickson, Milton H.
[L'hypnose thérapeutique : quatre conférences](#)

ESF éditeur
25/05/2017
615.8 HYP

Les textes fondateurs d'un grand thérapeute, devenu la référence mondiale de l'hypnose.



Cartier, Nadège
[Exit les toxiques !](#)

Solar
17/03/2022
615.9 CAR

Une présentation des principaux polluants toxiques et de leurs effets sur la santé, suivie de conseils pour les éviter : bons gestes pour purifier l'air intérieur, nettoyeurs ménagers à privilégier, écolabels à repérer, produits à bannir de son alimentation, cosmétiques maison...



Maladies



Mon programme pour mieux gérer la douleur chronique

De Boeck supérieur
03/05/2023
616.04 MON

Pour aider les patients à gérer la douleur au quotidien et améliorer leur qualité de vie, des exercices reposant sur différentes stratégies de prise en charge : pleine conscience, psychologie positive, hypnothérapie... Avec des compléments numériques.



Burch, Vidyamala

Soulager la douleur avec la pleine conscience en 8 semaines : programme Breathworks-MBPM

De Boeck supérieur
18/10/2022
616.04 BUR

Un programme de huit semaines proposant des pratiques fondées sur la pleine conscience et la compassion, à intégrer à son quotidien pour soulager la douleur chronique, la souffrance et le stress liés à la maladie.



Delaleu, Isabelle

J'équilibre ma tension artérielle !

Solar
13/10/2022
616.1 DEL

Des explications sur la tension artérielle et des conseils pour prévenir ou contrôler l'hypertension grâce à une alimentation adaptée, une activité physique régulière, un sommeil réparateur et une meilleure gestion du stress. Un programme de quatre semaines est proposé avec des menus adaptés pour réduire les risques cardiovasculaires.

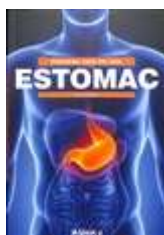


Toledano, Ariel

Prenez soin de vos jambes

Cerf
08/09/2022
616.1 TOL

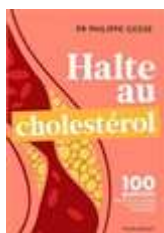
En France, une personne sur trois souffre de problèmes circulatoires liés aux jambes. L'auteur dégage cinq profils de gênes et de douleurs (lourdeur, gonflement lié ou non à la rétention d'eau, varices, cellulite, varicosité) et propose pour chacun d'eux les mesures préventives et les soins adaptés.



Carat, Lilli
[Prendre soin de son estomac](#)

Alpen éditions
09/12/2022
616.3 CAR

Après avoir rappelé le rôle et le fonctionnement de l'estomac, L. Carat nous explique ce qui peut le fragiliser et les signaux qui doivent nous alerter. Elle rappelle les bons réflexes à adopter au quotidien et donne des conseils pour soulager les maux d'estomac.



Gosse, Philippe
[Halte au cholestérol : 100 questions pour tout savoir sur ce tueur silencieux](#)

Marabout
20/04/2022
616.399 GOS

Des réponses aux principales questions sur le cholestérol dont l'accumulation peut contribuer à créer des lésions artérielles susceptibles de provoquer, sur le long terme, des accidents cardio-vasculaires. L'auteur livre des conseils d'hygiène et d'alimentation pour prévenir les dangers du mauvais cholestérol.



Garnier, Carole
[Je préviens \(et je traite\) le diabète !](#)

Solar
13/10/2022
616.46 GAR

Des conseils de nutrition préventive et thérapeutique et des recettes pour comprendre les mécanismes du diabète et vivre avec cette maladie.



Paillard, Thierry
[Le guide de l'électrostimulation](#)

Amphora
23/02/2023
616.74 PAI

Présentation de l'électrostimulation musculaire et de ses applications concrètes, notamment pour soulager la douleur, récupérer après un exercice ou optimiser la performance motrice.



Schnider, Armin
[Le cerveau lésé : parcours de patients](#)

O. Jacob
23/11/2022
616.8 SCH

Médecin spécialisé dans la neuro-rééducation, A. Schnider explique comment les troubles cérébraux (consécutifs à un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien...) peuvent affecter le comportement.



Alzheimer autrement : 100 activités pour plus de vie : la méthode Montessori au service des personnes âgées

ESF éditeur
15/09/2022
616.831 ALZ

Un programme s'appuyant sur la méthode Montessori pour accompagner les personnes atteintes d'Alzheimer. Il propose plus de cent activités pour redonner du sens au quotidien des personnes âgées.



Hausser-Hauw, Chantal
La maladie de Parkinson

Que sais-je ?
26/10/2022
616.833 HAU

L'auteur présente les différentes facettes de la maladie, expose les hypothèses qui permettent d'expliquer son origine, aborde les perspectives de traitement et de prévention.



Schwob, Marc
SOS migraines et maux de tête : comprendre, prévenir, soulager

First Editions
08/09/2022
616.84 SCH

Un guide illustré rédigé par un neuropsychiatre et consacré aux maux de tête : causes, moyens pour les prévenir et les soigner.



Laureys, Steven
Le sommeil, c'est bon pour le cerveau

O. Jacob
01/02/2023
616.849 LAU

Le neurologue explique la biologie du sommeil et retrace l'histoire des découvertes qui ont contribué à percer son énigme. Il décrit l'activité cérébrale au cours des différentes phases de sommeil, d'états de veille et de conscience. Avec des conseils et des astuces pour mieux dormir.



Philip, Pierre
Réapprenez à dormir : pour être en bonne santé

Albin Michel
09/11/2022
616.849 PHI

Le spécialiste aborde toutes les maladies liées au sommeil (insomnie, apnée...), répond à une centaine de questions liées à la vie courante et propose des solutions concrètes, personnalisées et adaptées à chaque âge de la vie. Avec des fiches pratiques.



Du Penhoat, Gaëlle
[La boîte à outils de la gestion du stress](#)

Dunod
04/01/2023
616.852 DUP

Prise de conscience de son niveau de stress, identification de ses causes, développement de la confiance en soi ou expérimentation de différentes techniques pour se détendre et évacuer les tensions, l'auteure propose des outils et des exercices de sophrologie pour agir sur les émotions, les pensées et les comportements. Avec des compléments vidéo et audio en ligne.



Elliott, Charles Harold
[Guérir l'anxiété pour les nuls](#)

First Editions
02/02/2023
616.852 ELL

Guide pour comprendre l'anxiété, ses causes les plus fréquentes et ses symptômes. Les auteurs présentent les différentes façons de calmer et de guérir l'anxiété : les traitements classiques, les médecines douces, la relaxation, le yoga ou les massages.



Leroux, Ludovic
[Nerf vague](#)

Eyrolles
19/01/2023
616.852 LER

Un programme d'exercices quotidiens, de respiration notamment, est proposé pour stimuler le nerf vague. Par cette régulation naturelle, la personne retrouve un sentiment de sécurité et de confiance en toute situation.



Persiaux, Gwénaëlle
[Traverser la perte de sens](#)

Eyrolles
02/02/2023
616.852 PER

Des informations pour mieux comprendre le syndrome anxio-dépressif, état psychologique d'une personne mêlant des moments d'inquiétude, des crises d'angoisse, des sentiments de tristesse. L'auteure présente les contextes et les facteurs qui favorisent son développement et des pistes de guérison.



Trybou, Vincent
[Se libérer de l'accumulation pathologique](#)

Dunod
12/04/2023
616.852 TRY

Manuel d'auto-thérapie synthétique avec des exercices et des auto-évaluations à destination des personnes souffrant de troubles d'accumulation compulsive. Le psychologue décrit les différentes formes de la maladie, détaille les techniques efficaces pour y remédier et donne des conseils pour les proches.



Albaret, Christèle
[Quand la nourriture vous manipule : grignotage, fringale, frigo-addict, orthorexie...](#)

Larousse
02/11/2022
616.852 6 ALB

Une méthode en sept étapes composée de nombreux exercices pour retrouver une relation saine avec la nourriture afin de prévenir et de contrer les troubles alimentaires ou d'éviter le grignotage ou les fringales. Les auteures expliquent également ce qui se joue derrière les envies irrésistibles ou le contrôle de ce que l'on mange.



Réhault, Aude
[Sortir de l'anorexie et de la boulimie](#)

Dunod
12/04/2023
616.852 6 REH

Proposition d'une vision et d'un traitement intégratifs des maladies de l'anorexie mentale et de la boulimie, retour sur les stéréotypes et les idées reçues pour aider au changement du regard porté sur les personnes qui en souffrent.



Bourgeron, Thomas
[Des gènes, des synapses, des autismes](#)

O. Jacob
18/01/2023
616.858 8 BOU

Après avoir présenté l'évolution des connaissances sur l'autisme, l'auteur détaille la symptomatologie de ce syndrome et montre comment, grâce à son équipe, il a pu établir des liens avec des variations génétiques spécifiques et identifier les gènes qui pourraient être à son origine. Il aborde également les nouvelles possibilités de traitement.



Payen, Charlotte

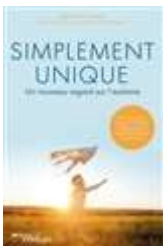
[50 clés pour aider un enfant autiste : le guide parental pour les enfants de 3 à 10 ans](#)

Eyrolles

01/06/2023

616.858 8 PAY

Des éclairages et des conseils pour comprendre les troubles du spectre autistique (TSA) et accompagner son enfant autiste sur le chemin de l'autonomie afin qu'il mène une vie épanouie. Les difficultés comportementales, l'apprentissage scolaire, les émotions et la communication sont notamment abordés.



Prizant, Barry

[Simplement unique : un nouveau regard sur l'autisme](#)

Eyrolles

02/02/2023

616.858 8 PRI

Une nouvelle approche de l'autisme considéré par l'auteur non comme une pathologie mais comme une stratégie mise en place par l'autiste pour faire face à un monde semblant chaotique. Ce changement de perception dans la compréhension et la prise en charge de l'autisme ouvre de nouvelles formes de soutien et d'accompagnement des patients. Avec des témoignages et des conseils pratiques.



Poncet-Labouche, Roméo

[Reconnexion : la quête de réponses d'un humain connecté](#)

First Editions

12/01/2023

616.86 PON

Hugo, un personnage fictif de 23 ans, passe plus de cinq heures par jour connecté sur Facebook, Instagram, Spotify ou Netflix. Peu à peu, le jeune homme se sent de moins en moins bien. Il a mal aux yeux et peine à rester concentré, à mémoriser des informations ou à maîtriser ses émotions. Il enquête sur le poids des nouvelles technologies au quotidien et apprend à se déconnecter.



Lieberman, Jeffrey A.

[PsyS : une histoire inédite de la santé mentale](#)

EDP sciences

15/09/2022

616.89 LIE

Une histoire de la psychiatrie depuis ses origines, en passant par sa professionnalisation et sa redécouverte. Avec des études de cas et des portraits des figures incontournables, comme Sigmund Freud et Eric Kandel, l'auteur montre le chemin parcouru depuis la pseudoscience mystique jusqu'à la reconnaissance en tant que discipline médicale.



Catherine la Psy (youtubeuse)

[Bienvenue chez le psy ! : choisissez facilement la thérapie qui vous convient](#)

De Boeck supérieur

11/10/2022

616.891 LAP

Catherine la Psy vous guide avec humour à travers 22 séances de psychothérapie. Découvrez la réalité des thérapies telles qu'elles se déroulent dans le secret du cabinet : techniques utilisées, relations patient-psy... puis choisissez la thérapie la plus adaptée à vos besoins.



Paperman, Myriam

[Une consultation psy sans souci](#)

Mango

17/03/2023

616.891 PAP

Ce guide décrit les bénéfices d'une consultation chez un psy et donne des clés pour l'appréhender en toute confiance : enjeux, déroulé, conseils pour choisir le thérapeute, obstacles...



Siaud-Facchin, Jeanne

[La guérison émotionnelle](#)

O. Jacob

17/05/2023

616.891 SIA

La psychologue et psychothérapeute propose un parcours thérapeutique pour se libérer des blessures du passé à travers une forme de guérison émotionnelle fondée sur la vie, la liberté et l'approvisionnement de ses douleurs psychiques.

Soixante QR codes permettent une lecture interactive avec des musiques, des chansons, des images, des sons ou des méditations.



[Le syndrome de Diogène : comprendre et soigner](#)

De Boeck supérieur

17/05/2023

616.891 SYN

Une synthèse sur ce trouble du comportement de plus en plus fréquent qui associe une relation aux objets, aux autres et à son propre corps, caractérisée par une importante négligence et une absence de demande à l'égard des médecins et des services médico-sociaux. La clinique, l'évaluation éthique et juridique et les traitements de ce syndrome sont traités de manière pluridisciplinaire.



Brun, Danièle

[Madame Vertigo et son cancer : rencontre avec une médecine déshumanisée](#)

O. Jacob
31/05/2023
616.99 BRU

Une analyse des enjeux de la relation médecin-patient. A travers sa propre expérience de patiente, la psychanalyste ausculte les limites d'une médecine certes toujours plus performante, mais qui semble de plus en plus négliger la personne qu'elle soigne. Elle déplore une forme de déshumanisation caractérisée par un manque d'écoute du ressenti des malades.



Gessain, Antoine

[Microbes et cancers : les liaisons dangereuses](#)

O. Jacob
19/04/2023
616.99 GES

En s'appuyant sur les dernières recherches scientifiques, le virologue présente la responsabilité de certains pathogènes, parasites, virus ou bactéries dans l'apparition de cancers. Il retrace ainsi l'histoire des découvertes fondamentales qui ont permis de faire évoluer les méthodes de diagnostic, les traitements et la prévention par la vaccination de certains cancers.



Brézin, Antoine Pierre

[Comprendre et soigner ses yeux](#)

Cerf
20/04/2023
617.7 BRE

Le professeur d'ophtalmologie présente les avancées de sa science. Dans une approche globale du sujet, il explore les progrès en termes de connaissances et de techniques, comme la tomographie à cohérence optique, et la façon dont les maladies de l'œil affectent non seulement la vue des patients mais aussi leur vie affective, familiale et professionnelle.



Schleiffer, Johanna

[Un périnée au taquet](#)

Mango
19/05/2023
618.1 SCH

Guide sur le fonctionnement et l'importance du périnée. L'auteure présente différents sujets, comme les fuites urinaires, et répond aux questions sur la pratique du sport ou la sexualité. Elle souligne la nécessité pour les jeunes filles et les femmes de prendre soin de leur périnée au quotidien. Des exercices d'une spécialiste sont proposés.



Agbégénéou, Clarisse

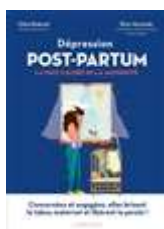
Maman & sportive : préserver son corps et retrouver la forme après bébé

Marabout

15/03/2023

618.2 ABG

Un guide pour permettre aux sportives de haut niveau ou régulières de retrouver une bonne condition physique après leur accouchement. Trois programmes progressifs sont proposés, ainsi que des exercices de yoga, des informations sur les transformations physiologiques et sur les gestes quotidiens.



Bedouet, Chloé

Dépression post-partum : la face cachée de la maternité

Larousse

04/01/2023

618.76 BED

Les auteures évoquent la dépression post-partum, un trouble qui toucherait environ 20 à 30 % des mères. Elles analysent les différentes solutions pour l'anticiper, l'accompagner et la traiter. Avec des témoignages et des éclairages de professionnelles de santé.



Charazac, Pierre-Marie

Soin et psychothérapie du grand âge

Dunod

04/01/2023

618.97 CHA

Le grand âge soulève des problèmes psychologiques et médico-sociaux spécifiques. Le psycho-gériatre de traite l'agressivité dans le soin, des carences affectives, des enjeux de la protection juridique comme dispositif de protection mutuelle, du maintien à domicile...