





## NOUVELLE ÉDITION

# Blandine Calais-Germain

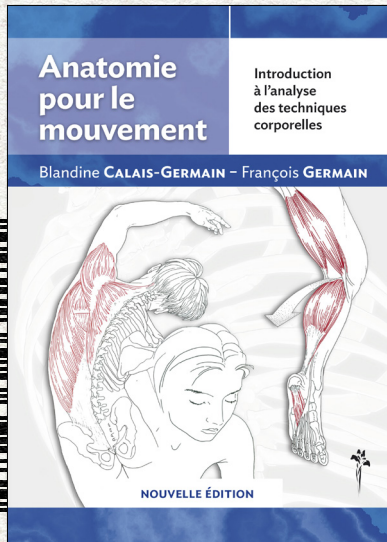
Kinésithérapeute et professeur de danse, Blandine Calais-Germain est la créatrice d'une méthode pédagogique originale liant anatomie et techniques corporelles. Elle a dirigé, pendant 35 ans, de nombreux stages d'anatomie appliquée au yoga. Auteur de plusieurs livres (*Anatomie pour le mouvement, Respiration, Périnée féminin, Abdos sans risque...*), traduits dans 19 langues, elle anime, depuis sa création, la tribune anatomie posturale de la revue *Esprit Yoga*. En 2015, elle lance le cursus diplômant AnatomYoga®, une formation complète en anatomie appliquée pour les enseignants de yoga.

Formation diplômante AnatomYoga® : une formation complète en anatomie descriptive, anatomie fonctionnelle et anatomie appliquée, pour les enseignants de yoga, afin de garantir que ceux-ci travaillent en connaissant et respectant la structure du corps.

Enseignement et conférences en institutions ou en écoles : Institut Eva Ruchpaul, établissement d'enseignement supérieur (yoga) - Formations *Les ailes du yoga* (ashtanga yoga - Paris)

Conférences, interventions dans congrès, participation à des revues :

BYC (Barcelona Yoga Conference) 2011 cours sur le genou dans les postures - Participations régulières à la revue *Esprit Yoga*.



## Anatomie pour le yoga

302 pages - 35 euros - ISBN : 978-2-36403-225-5

Depuis bientôt quarante ans, à travers cinq éditions successives, cet ouvrage permet un accès facile aux bases de l'anatomie pour toutes les personnes qui étudient l'anatomie et/ou pratiquent une technique corporelle.

Il décrit l'appareil locomoteur de façon abondamment illustrée « en volume » : plus de 1100 dessins commentés montrent les os, les articulations, les muscles, en relation directe avec les premières situations de mouvement qui les concernent.

Sont successivement abordés :

- la région du tronc : colonne vertébrale, bassin, cage thoracique ; la région des membres supérieurs : épaule, coude, poignet, main ; la région des membres inférieurs : hanche, genou, cheville, pied.

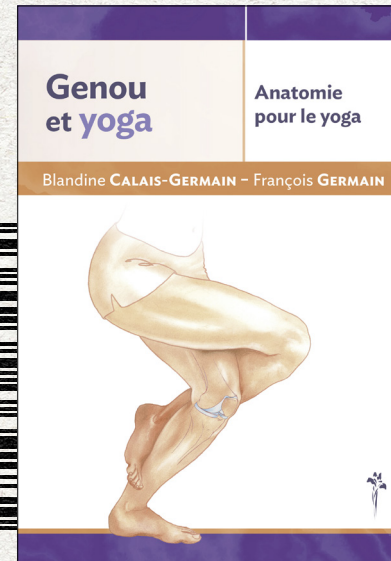
Pour chaque région, le commentaire traite successivement :

- la morphologie de la région
- les mouvements faits par cette partie du corps
- les os, les structures articulaires, les différents muscles.

La nouvelle édition de ce livre de référence – traduit en 19 langues, diffusé dans plus de 40 pays – est enrichie de 100 codes QR qui permettent une meilleure vision des structures décrites dans le texte, constituant ainsi un nouvel outil de compréhension de l'anatomie.

Ces ouvrages comportent des QR-codes donnant accès à des vidéos illustrant les descriptions & exercices donnés par l'auteur dans l'ouvrage.

Codes QR



## Genou & yoga

224 pages - 24,50 euros - ISBN : 978-2-36403-206-4

Le genou est la plus grosse articulation du corps. C'est une pièce maîtresse dans l'assemblage de nos deux grands os porteurs : le fémur et le tibia.

Beaucoup de postures de yoga, en développant la souplesse, la force, peuvent être un temps bénéfique, où se construit l'ajustement de nos genoux. Mais, parfois, faute d'information, celles-ci peuvent devenir, au contraire, le lieu de forçages, de tiraillements, de surcharges.

Quels sont les critères de confort indiquant que la posture fait du bien à nos genoux ? Quelles pratiques préparatoires permettent parfois d'aller loin sans surmener les ligaments, les ménisques, les tendons ? Quels sont les signaux d'alerte qu'il faut savoir interpréter, quand faut-il savoir s'arrêter ? Comment pouvons-nous avoir une part active dans cette recherche du bien-être de chaque genou, de posture en posture ?

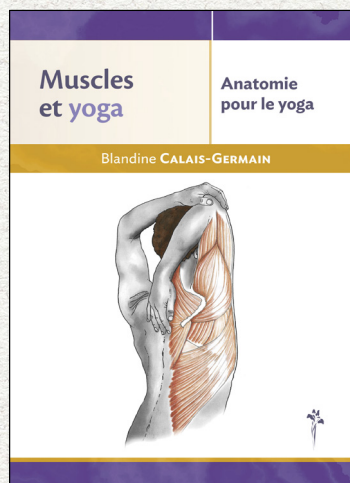
Ce livre présente comment sont constitués les cartilages, où se trouvent la synovie, les ménisques, les ligaments, les muscles... Il expose surtout comment ces éléments doivent oeuvrer ensemble pour établir l'équilibre juste du genou dans le yoga : de nombreuses postures sont analysées, avec des propositions de préparation, d'adaptation ou d'aménagement.

Un guide pour une expérience plus éclairée du yoga, qui aidera le lecteur à mieux soigner son genou au cours des postures.

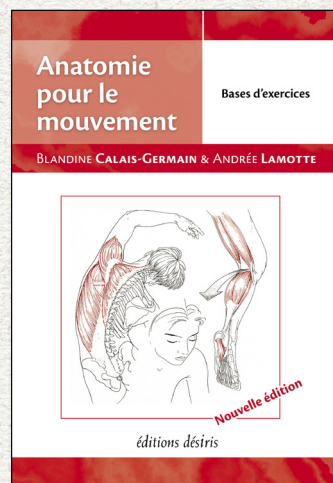
Ces ouvrages comportent des QR-codes donnant accès à des vidéos illustrant les descriptions & exercices donnés par l'auteur dans l'ouvrage.

Codes QR

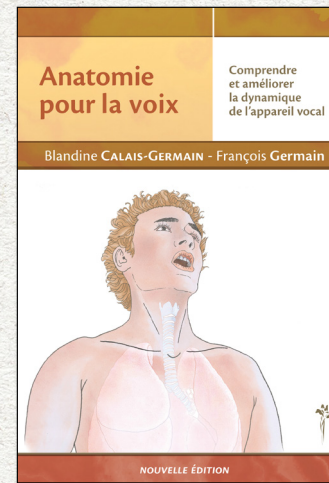
# AUTRES RÉFÉRENCES DE L'AUTRICE



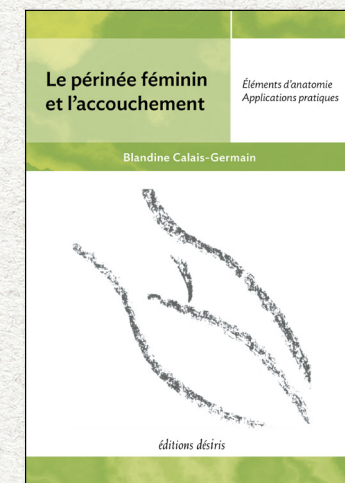
Muscles et yoga (précédemment nommé *Anatomie pour le yoga*),  
224 pages, 24,50 euros  
978-2-36403-153-1



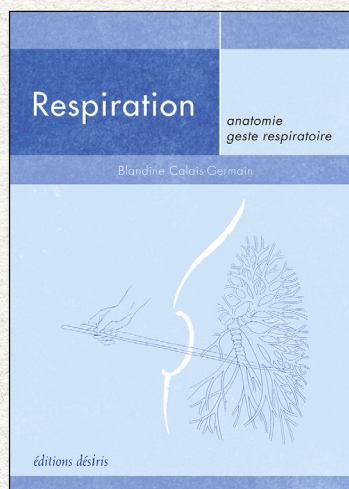
Anatomie pour le mouvement,  
tome 2,  
304 pages, 29,50 euros  
978-2-36403-087-9



Anatomie pour la voix  
304 pages en couleurs,  
29,50 euros  
978-2-36403-183-8



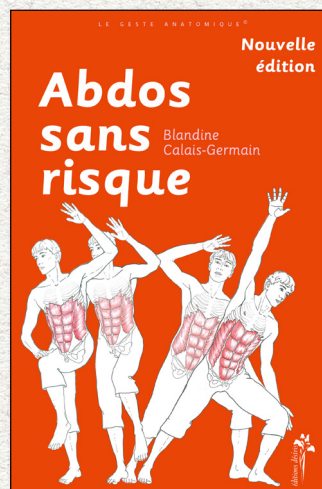
Le périnée féminin et  
l'accouchement  
160 pages, 26,50 euros  
978-2-907653-36-7



Respiration,  
anatomie geste respiratoire  
224 pages, 29 euros  
978-2-907653-98-5

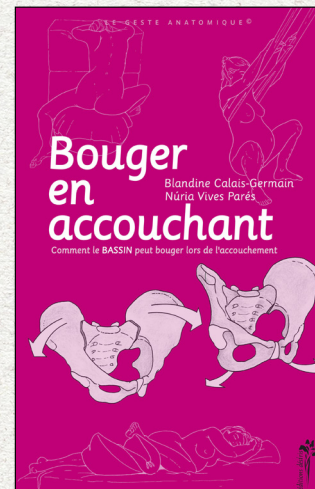


Rééducation en  
résistance progressive  
176 pages, 25 euros  
978-2-915418-28-6

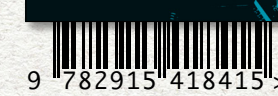
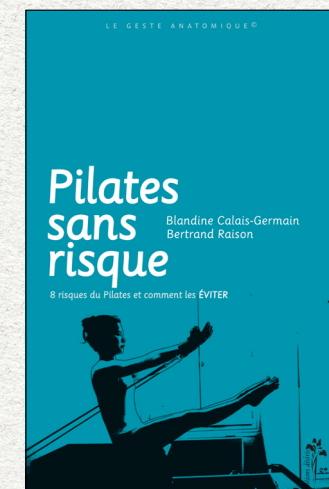


Abdos sans risque  
160 pages en couleurs,  
25 euros - 978-2-36403-180-7

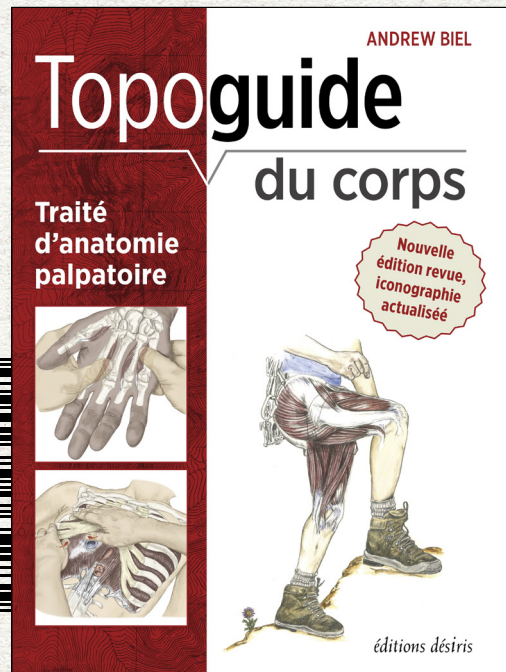
Codes QR



Bouger en accouchant,  
176 pages, 28,50 euros  
978-2-915418-36-1



Pilates sans risque  
112 pages en couleurs,  
18,50 euros  
978-2-915418-41-5



# Topoguide du corps

LA NOUVELLE RÉFÉRENCE DE L'ANATOMIE PALPATOIRE

Troisième édition

496 pages - 59,50 euros

ISBN : 978-2-36403-209-5

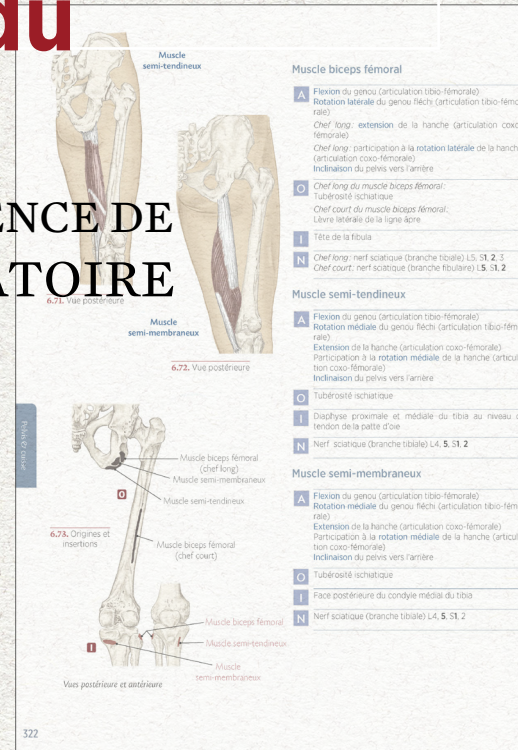
## SUR LES SENTIERS DE DÉCOUVERTE ANATOMIQUE !

Avant d'examiner ou de traiter une structure du corps, il faut d'abord la localiser. Conçu comme un parcours de découverte, le *Topoguide du corps* explique comment localiser par la palpation les différentes structures anatomiques du corps, facilement et avec précision.

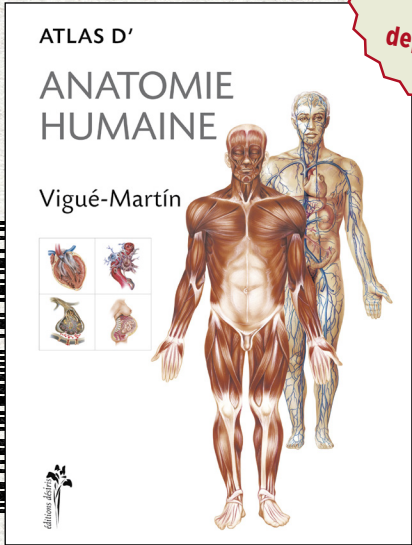
Le *Topoguide du corps* indique clairement comment utiliser les mains pour naviguer à travers le corps et en découvrir les muscles, les os, les ligaments, les artères, les veines, les nerfs, etc.

Précis, pratique, complet, tout en étant très accessible et d'une lecture aisée, le *Topoguide du corps* aborde le corps comme un territoire à découvrir et donne toutes les pistes utiles pour repérer, assimiler et retenir les systèmes musculaire et squelettique, entre autres.

Magnifiquement illustré de plus de 1400 dessins très pédagogiques, le *Topoguide du corps* rend agréable et conviviale l'acquisition des compétences nécessaires à toute pratique professionnelle relevant de l'anatomie.



Une  
référence  
des éditions  
Déslris  
depuis plus de  
15 ans



### Atlas d'anatomie humaine

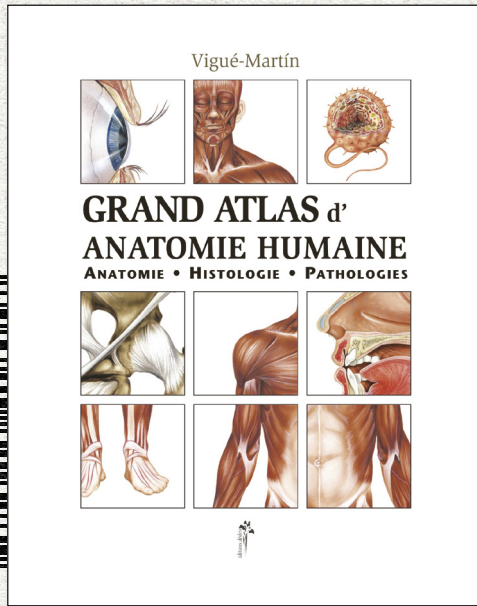
160 pages - 26,50 euros - ISBN: 2-907653-94-6

L'Atlas d'anatomie humaine propose une vision systématisée du corps humain.

Chaque chapitre constitue à la fois une synthèse et un descriptif détaillé des organes et des systèmes physiologiques. La richesse et la qualité des illustrations, ainsi que la clarté des légendes, font de cet ouvrage une source d'informations remarquable.

Les professeurs et les étudiants en médecine mais aussi tous les professionnels de la santé – infirmiers, masseurs, kinésithérapeutes, etc. –, trouveront dans cet Atlas d'anatomie humaine un ouvrage particulièrement utile.

Index de 1500 entrées.



### Grand atlas d'anatomie humaine

560 pages - 84 euros - ISBN: 978-2-915418-05-7

Le Grand atlas d'anatomie humaine s'inscrit dans la grande tradition des atlas d'anatomie à l'attention des professionnels, tout en la renouvelant.

Résolument moderne, cet atlas de 560 pages présente de réelles innovations: l'analyse est systémique, s'inscrivant sur trois niveaux (muscles superficiels, intermédiaires et profonds) et présente les différentes pathologies.

Au niveau formel, les illustrations couleur font appel aux techniques modernes de représentation très précise de l'anatomie humaine. Sur chaque planche est représenté un élément du système concerné, ainsi que la terminologie précise directement accompagnée de notes explicatives, permettant ainsi une véritable efficacité dans la consultation.

Pour créer cet ouvrage unique, Vigué-Martín, coordinateur, a fait appel à une équipe de vingt-cinq médecins et professeurs spécialisés dans chacun des systèmes traités.

Professeurs et étudiants en médecine, ainsi que tous les professionnels de la santé - infirmiers, masseurs, kinésithérapeutes, etc. - trouveront dans ce Grand atlas d'anatomie humaine un ouvrage de référence.



### Ostéopathie non structurale

Jean & Anne-Marie Marchandise

128 pages - 27,50 euros - ISBN: 978-2-36403-100-5

Il existe deux formes d'ostéopathie: l'ostéopathie structurale et l'ostéopathie non structurale, fluïdique et énergétique.

L'ostéopathie structurale se base sur l'analyse palpatoire des tissus en profondeur et l'acte thérapeutique repose essentiellement sur le trust (manipulation structurale rapide et précise).

L'ostéopathie non structurale définie et décrite dans cet ouvrage analyse le mouvement respiratoire primaire, dont la modification curative, douce et sans danger, amène à une autocorrection du corps.

L'ouvrage propose ainsi une technique énergétique qui active les mécanismes physiologiques d'autorégulation du corps. Conçu à l'image d'une séance correctrice, abondamment illustré, il donne toutes les informations utiles pour comprendre et appliquer cette technique dont les résultats sont surprenants.

Après avoir suivi l'enseignement de Maurice Poyet, le docteur Jean Marchandise a longtemps pratiqué la «méthode Poyet», tout en poursuivant et en développant ses propres recherches et observations. Fort de cette longue expérience, il a fait évoluer cette méthode et propose maintenant une ostéopathie fluïdique et énergétique dite À l'écoute du corps®.

Cette ostéopathie est l'aboutissement de plus de trente années de pratique quotidienne et apporte aux praticiens un éclairage nouveau sur l'anatomie et la physiologie articulaire.



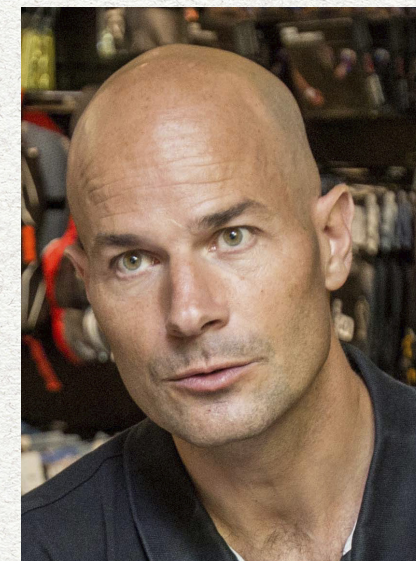
# NOUVEAUTÉ



Plus que courir, c'est la manière qui importe et nous construit. Acquérir une foulée avant-pied, dite « naturelle » ou encore « médio-pied », est un long processus durant lequel s'opère une lente transformation du corps. Un temps d'adaptation qui se combine à un ajustement de la gestuelle afin d'améliorer l'amortissement à chaque foulée, mais également, par transfert, la dynamique corporelle du quotidien à la pratique sportive (réactivité, tonicité...), jusqu'à l'aisance locomotrice chez les seniors.

En cela, cette foulée est une thérapeutique qui s'inscrit sans contexte dans un nouvel art de la course.

Mais l'économie de course ne repose pas seulement sur la technique, elle dépend aussi de la posture et, plus précisément, dans le cadre de cet ouvrage, de la liberté et de l'équilibre du bassin, de la souplesse et de l'élasticité du thorax, de la force des muscles du dos et de la solidité du tronc – autant d'éléments qui se développent par des exercices en quadrupédie ou la pratique de l'escalade et qui améliorent la dynamique de la course.



## Frédéric Brigaud

### La course thérapeutique

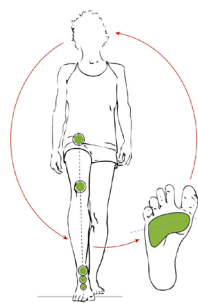
Une foulée pour tout changer

192 pages - 17 euros - 14 x 21 cm  
ISBN : 978-2-36403-216-3

### Corriger la posture

et les instabilités articulaires

Frédéric Brigaud



Le corps autorise mille et une gestuelles et postures pour mener une même action mais rien ne nous garantit d'en automatiser spontanément la plus adaptée et la plus efficace d'un point de vue physiologique et biomécanique. Pour une action plus performante, il suffit d'avoir une conceptualisation plus précise du fonctionnement du corps et de savoir où nous nous situons, vers quoi nous pouvons tendre et les moyens à notre disposition. En intervenant sur la part technique du geste, nous agissons sur la posture, corrigeons les instabilités articulaires, et rééquilibrions le corps pour prévenir les lésions non traumatiques de l'appareil ostéo-articulaire, pour plus de performance et d'aisance ou encore d'esthétique.

Cet ouvrage comporte des QR-codes donnant accès à des vidéos illustrant les descriptions & exercices donnés par l'auteur dans l'ouvrage.

### Corriger la posture et les instabilités articulaires

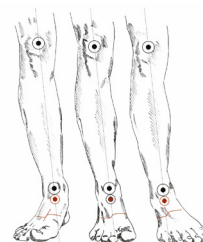
272 pages - 29,50 euros -  
17 x 24 cm - ISBN : 978-2-36403-162-3

### Corriger le pied

sans semelle

Frédéric Brigaud

Nouvelle édition augmentée



Un pied plat pronateur ou creux supinateur n'est pas une fatalité : il n'est essentiellement que le résultat d'un « défaut de posture », que l'on peut donc corriger. Cet ouvrage expose une nouvelle conception du fonctionnement du pied, afin de dépasser l'idée habituelle et erronée que le pied est un bloc et qu'un pied pronateur ou supinateur n'a d'autre solution que le port de semelles ou de chaussures correctrices. L'avant-pied en appui.

Cette nouvelle édition affine les protocoles d'analyses et de corrections de l'édition précédente, maintenant épuisée, intègre les compléments parus entre temps et développe des éléments qui concernent spécifiquement la biomécanique du pied.

Cet ouvrage comporte des QR-codes donnant accès à des vidéos illustrant les descriptions & exercices donnés par l'auteur dans l'ouvrage.

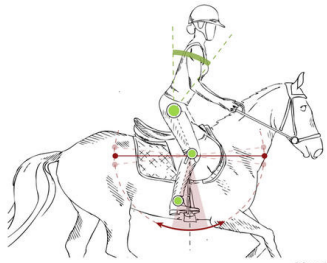
### Corriger le pied sans semelle

240 pages - 28,50 euros -  
17 x 24 cm - ISBN : 978-2-36403-165-4

## Repenser l'équitation

Gestes, postures & performance

Frédéric Brigaud  
Joséphine Lyon



éditions désiris



Codes QR

## Repenser l'équitation

Gestes, postures & performance

Ouvrage co-écrit avec **Joséphine Lyon**

320 pages - 17 x 24 cm - 35 euros - ISBN : 978-2-36403-196-8

Quel cavalier n'a pas rêvé d'une pratique de l'équitation fluide, efficace, sans heurt et sans douleurs ?

Un tel objectif demande une triple démarche :

- comprendre les tenants et aboutissants de l'équitation pour davantage de maîtrise et ne pas laisser un hasard chaotique dicter son apprentissage ;
- connaître les moyens d'interagir efficacement avec sa monture en toute situation ;
- comprendre la gestuelle à mettre en œuvre afin d'optimiser la relation cavalier/cheval mais aussi de préserver son corps et celui de sa monture, en connaissant ses limites.

L'équitation est loin d'être un sport ordinaire : être en harmonie avec son cheval et gagner en performance nécessitent de la finesse et de la subtilité. Cet ouvrage vous donne les clés pour analyser votre gestuelle, prendre conscience des gestes adaptés et inadaptés, et trouver des solutions pour corriger les erreurs.

La lecture de ce livre changera votre regard sur l'équitation et votre pratique, qui ne sera plus jamais la même.



Joséphine Lyon, Ostéopathe DO exerçant à Paris depuis 2011, est passionnée d'équitation depuis l'enfance. Cavalière de compétition depuis 1999, niveau club puis amateur (nombreux podiums par équipe au championnat de France CSO et CCE), elle expérimente différentes disciplines : le hunter, l'obstacle, le dressage et surtout le concours complet qu'elle affectionne particulièrement.

## Les ouvrages « grand public »



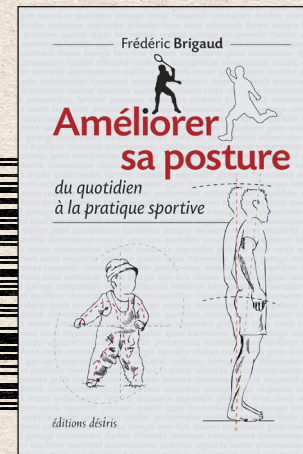
### Guide de la foulée - Nouvelle édition

256 pages - 11 x 17 cm - 8 euros - ISBN : 978-2-36403-144-9

Vous courez ? Avec une prise d'appui talon ? Il est temps de tester – et d'adopter – la prise d'appui avant-pied !

La foulée avec prise d'appui avant-pied, qu'on appelle aussi minimaliste, médio-pied ou naturelle, ne se résume pas uniquement à prendre appui au niveau de l'avant-pied : la localisation de la prise d'appui, le déroulé du pas vers l'arrière, la qualité de l'amortissement, la fréquence d'appui sont autant d'éléments qui nécessitent d'être compris et maîtrisés – et qui posent nécessairement de nombreuses questions : Quel est l'intérêt d'une prise d'appui avant-pied ? Comment se préparer à cette pratique et comment l'acquérir ? Quelle gestuelle adopter ? Quel programme suivre ? À quelle allure courir ?

Codes QR



### Améliorer sa posture

128 pages - 14 x 21 cm - 9,50 euros - ISBN : 978-2-36403-141-8

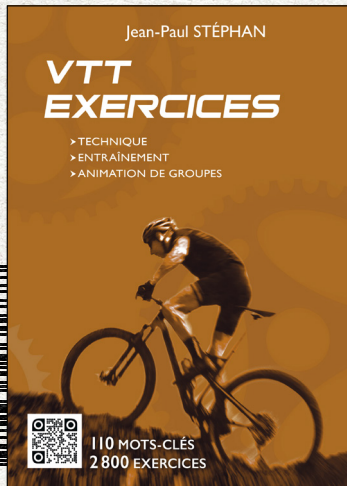
La posture constitue l'assise sur laquelle se construit chaque mouvement et dont dépend notre stabilité, notre réactivité, notre capacité à rattraper un déséquilibre, en somme, notre bien-être au quotidien et dans la pratique sportive. Toutefois, cette posture est l'expression de nos apprentissages et de nos gestes répétitifs, qui ont pour conséquence de modeler progressivement notre corps et de le stéréotyper.

Fort heureusement, ce stéréotype n'étant pas immuable, il est toujours possible de reprendre le contrôle de notre posture pour améliorer notre dynamique.

L'auteur explique ici pourquoi améliorer, entretenir et tonifier notre posture, comment connecter les différentes parties du corps et par quelle méthode, pour une meilleure santé physique.

Codes QR

# Autres ouvrages autour de la pratique sportive



Codes QR

## VTT Exercices - Technique, entraînement, animation de groupes

Jean-Paul Stéphan

288 pages - 20 euros - ISBN : 978-2-36403-177-7

Dix ans après le succès de *VTT Rouler plus vite*, Jean-Paul Stéphan propose ici un ouvrage riche de 2 800 exercices pour progresser dans l'entraînement, la technique et l'animation de groupes de vététistes.

Le classement des exercices en 110 mots-clés permet de trouver facilement le thème recherché. À cet aspect pratique du livre viennent s'ajouter plus de 50 codes QR donnant accès à des vidéos qui présentent les exercices proposés et complètent ainsi certaines explications techniques.

Un ouvrage pour tous les vététistes, du débutant au haut niveau, désireux de progresser techniquement et physiquement, mais également pour les éducateurs, entraîneurs, animateurs et professeurs d'EPS intervenant dans le domaine du VTT.

Sept fois champion du monde et onze fois champion de France masters VTT, Jean-Paul Stéphan, professeur agrégé d'EPS, animateur de nombreux stages (VTT, formation d'enseignants...) est en perpétuelle recherche de nouvelles manières de progresser.

Plus de 50 vidéos en lien avec les codes QR sur la page Youtube de l'éditeur (plus de 800 abonnés, 400 000 vues) afin de mieux visualiser les exercices proposés.



## VTT Rouler plus vite

Jean-Paul Stéphan

432 pages - 27 euros - ISBN : 978-2-915418-24-8

L'ouvrage référence sur le VTT!

« Véritable bible, tout ce qui le concerne le VTT y est traité avec précision. »

Cyclotourisme

## Nager en apnée

Luc Collard

128 pages - 14,90 euros - ISBN : 978-2-36403-190-6

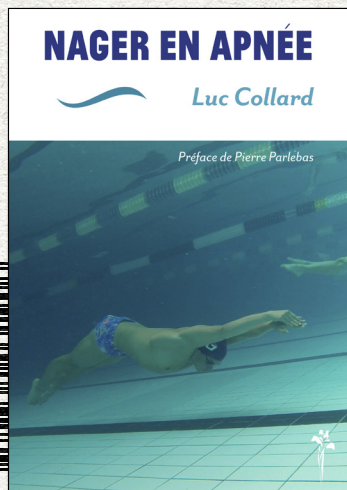
La plupart des publications sur l'apnée aquatique s'intéressent à la façon d'appriivoiser un organe: le poumon. Nager en apnée propose une autre approche en portant la focale sur la propulsion sous la surface.

Quels sont les principes de cette propulsion? Sommes-nous aptes à les appliquer? Y a-t-il des risques? Est-ce mieux sur le ventre ou sur le dos? Bras tendus devant ou bras/cuisses?

Le sport est en train de s'emparer de la nage en apnée – la 5<sup>e</sup> nage. L'analyse présentée ici en révèle les tâtonnements et les trébuchements, avec un but avoué: que les nageurs, en refermant ces pages, aient envie de s'essayer à cette nouvelle pratique de la natation, avec ou sans palmes.

Agrégé d'éducation physique et sportive, Luc Collard est professeur des Universités en Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS). Il est à l'initiative des premières compétitions de 5<sup>e</sup> nage.

Ouvrage comportant des codes QR donnant accès à des vidéos complémentaires.

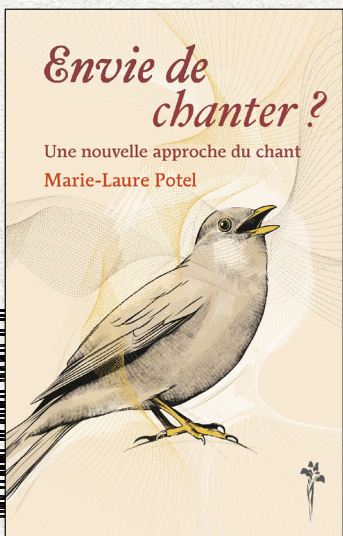


Codes QR





## NOUVEAUTÉ



Codes QR

### Envie de chanter ?

Une nouvelle approche du chant

128 pages - 10 euros - ISBN : 978-2-36403-203-3

#### Envie de chanter ?

Ce livre est d'abord une invitation à revisiter la place du chant dans notre vie.

Pourquoi chanter? Parce que chanter fait partie intégrante de la vie, chacun en a les compétences, qui peuvent toujours s'acquérir.

Comment chanter? Le corps est un instrument de musique qu'il nous faut découvrir et maîtriser. La connaissance de son rôle dans le chant est essentielle pour bien chanter.

Le chant s'inscrit par ailleurs dans une démarche personnelle faisant intervenir des aspects psychologique, émotionnel ou relationnel, d'où la nécessité d'une pédagogie du chant adaptée à chacun.

### Le chant prénatal

160 pages - 14,90 euros - ISBN : 978-2-915418-50-7

Attendre et accueillir son bébé en chantant, quelle belle idée!

Le chant prénatal offre cette opportunité aux femmes enceintes et aux futurs papas!

Si le temps particulier de la grossesse donne l'occasion de découvrir ou d'affiner sa voix chantée, c'est aussi le moment de développer son répertoire personnel de chansons qui accompagneront l'enfant in utero, puis dans les mois suivants et ses premières années.

Partant de l'historique du chant prénatal, cet ouvrage en aborde tous les aspects, physiologiques, psychologiques et pratiques. Il en explique le pourquoi et le comment, à chaque étape de la grossesse. Les ateliers de chant prénatal proposent des exercices originaux basés sur la voix et la respiration qui permettent aux femmes enceintes de s'approprier pleinement leur grossesse et cet événement majeur et unique qu'est l'accouchement.

Le chant prénatal se développe depuis quarante ans : il est bon qu'un livre lui soit enfin consacré.

## Marie-Laure Potel



Marie-Laure Potel est musicienne de formation. Depuis 1983 – année où elle a découvert la psychophonie auprès de Marie-Louise Aucher et de Guy Bourgois –, elle n'a jamais cessé d'approfondir sa compréhension du phénomène vocal et plus largement de ses implications. Elle propose des formations et des ateliers de chant pour adultes curieux de découvrir leur potentiel vocal ainsi que des ateliers de chant prénatal et de chant parents-enfants. Une partie de son activité professionnelle est orientée vers des publics en difficulté ou le milieu du handicap.

# NOUVEAUTÉ

## Serial Virus

Regards d'un philosophe sur la crise

Aliocha Wald Lasowski

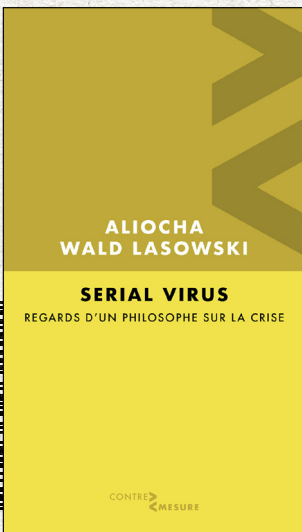
160 pages - 12,50 euros - ISBN: 978-2-36403-210-1

Le coronavirus a surpris par la soudaineté de son apparition et la vitesse de sa propagation. Face à une pandémie constituée de rebonds, variants, replis, pics et vagues de contamination, Aliocha Wald Lasowski se demande: de quel rythme ce virus est-il le nom?

Cet essai étonnant sur la sérialité du serial virus développe une Critique de la raison sanitaire en trois volets: la liberté, la peur, la santé. Devant une telle dissémination virale, une éthique de la réactivité est nécessaire, qui doit s'appuyer d'abord sur des penseurs tels que Kant, Nietzsche, Freud, Jonas, Sartre...

Vivre avec le Covid-19 conduit à réinventer les tempos du commun au cœur de la démocratie. L'urgence sanitaire ne vise rien moins qu'à défendre de nouvelles politiques du travail, de la santé et de l'éducation.

Philosophe, journaliste et essayiste, Aliocha Wald Lasowski est l'auteur d'une vingtaine de livres, traduits en plusieurs langues.



## Intelligence artificielle

La réalité et le mythe: ébauche d'une théorie générale de l'intelligence artificielle

Alain Bretto

126 pages - 10 euros - ISBN: 978-2-36403-200-2

En quelques décennies, l'intelligence dite « artificielle » s'est imposée comme un facteur incontournable de nos sociétés.

Pour un néophyte, cette intelligence-là peut paraître un domaine difficile, abscons, voire angoissant. L'intelligence artificielle relève en effet de divers domaines scientifiques dont les fondements reposent sur des thématiques telles que l'intelligence, la conscience, la raison, l'intuition...

Cet essai se situe entre philosophie, histoire du calcul et sciences. Il aborde les fondations (donnée, information) et la superstructure (le calcul algorithmique), et éclaire de façon objective les réalités de l'intelligence artificielle.

Le lecteur profane trouvera dans cet essai une lecture attractive et réflexive permettant de démythifier et comprendre l'intelligence artificielle ainsi que d'analyser ses implications sociétales. Le lecteur plus avisé découvrira l'ébauche d'une théorie générale de l'intelligence artificielle fondée sur la donnée et le calcul.

Les thèmes abordés et les différents niveaux de lecture de cet ouvrage en font une approche originale de cette intelligence avec laquelle il faut maintenant compter.



## Enquêtes médicales & évaluation des médicaments - De l'erreur involontaire à l'art de la fraude

Dr Alexis Clapin

264 pages - 14,50 euros - ISBN: 978-2-36403-156-2

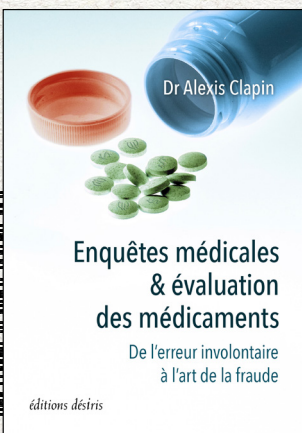
Comment déceler/créer une étude biaisée?

Patients traités avec des médicaments qui ne leur étaient pas officiellement destinés, effets indésirables très vite suspectés, voire connus à l'avance, doute sur la responsabilité du médicament ou démonstration publique de celle-ci, menaces ou attaques contre les lanceurs d'alerte, et enfin mensonges, incompétence ou corruption pour cacher ou enterrer ces « affaires »...

Voilà les scandales médicaux auxquels on a presque fini par s'habituer. Ils ne sont pourtant que la partie émergée d'un système d'enquêtes et d'évaluation des médicaments où l'intérêt des malades paraît pour le moins secondaire.

Cet ouvrage analyse ce système et met au grand jour la face cachée des enquêtes et des évaluations dont l'objectif relève avant tout du marketing: il s'agit bien, d'abord, de promouvoir un produit. Et tous les moyens sont bons pour « démontrer » qu'un produit est efficace ou bien toléré.

De l'erreur involontaire, peut-être même inévitable, à l'art de la fraude consciente, voici décrypté comment on peut, de manière plus ou moins subtile, fausser les résultats des études afin de favoriser la mise en vente d'un médicament.





## L'herboristerie

Manuel pratique de la santé par les plantes

Patrice de Bonneval

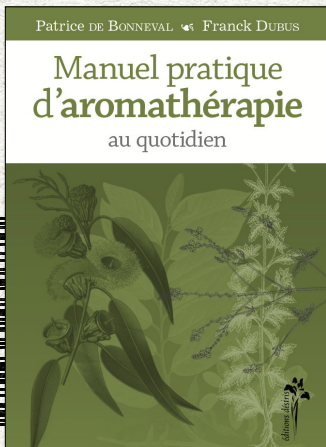
416 pages - 29,50 euros - ISBN : 978-2-915418-03-3

L'herboristerie est née avec l'homme. Face à la maladie, en tous lieux et de tout temps, les hommes ont d'abord utilisé les plantes qu'ils avaient à leur disposition.

De cette expérience plusieurs fois millénaire, il reste un devoir qui trouve son aboutissement dans l'usage que nous faisons aujourd'hui des plantes.

L'ouvrage de Patrice de Bonneval aborde tous les aspects essentiels de l'herboristerie. Il souligne le rôle indispensable des plantes pour une thérapeutique de qualité et apporte les notions nécessaires à leur connaissance, leur cueillette et leur préparation. Le chapitre consacré à la phytothérapie et le formulaire thérapeutique constituent la source d'informations la plus précieuse sur les remèdes issus des plantes.

Ce manuel pratique aborde aussi les domaines de l'aromathérapie, la cosmétique naturelle et la phytothérapie vétérinaire, sans négliger les recettes anciennes et les produits traditionnels.



## Manuel pratique d'aromathérapie au quotidien

Patrice de Bonneval & Franck Dubus

288 pages - 19,50 euros - ISBN : 978-2-36403-077-0

Aujourd'hui, les huiles essentielles sont d'un usage quotidien. Pour la recherche de la beauté ou de la santé, pour un bien-être général, elles nous accompagnent nuit et jour – mais les connaît-on suffisamment pour les utiliser à bon escient ?

Au-delà de la mode et du marketing qui tendent à les vulgariser, les huiles essentielles ne dévoilent pleinement leurs richesses que si l'on sait faire preuve de curiosité, de rigueur et de patience.

Cet ouvrage, destiné à un usage personnel ou professionnel, conduit le lecteur de la découverte des huiles essentielles à leur utilisation quotidienne, et à la cosmétique aromatique.

Ce manuel pratique permet ainsi de prendre conscience du potentiel et des limites des huiles essentielles, d'en tirer le meilleur parti en toute sécurité, dans la perspective d'une approche globale de la santé.

Ce *Manuel pratique d'aromathérapie* reprend une précédente édition illustrée, parue aux éditions du Sureau, devenue un classique incontournable de l'aromathérapie. Face aux nombreux livres publiés sur le sujet, cette édition, plus économique que la précédente, permet au plus grand nombre d'accéder à un ouvrage de référence reconnu dans le domaine de l'aromathérapie.



## Les huiles essentielles par diffusion

Pascale Gélis Imbert

128 pages - 9,90 euros - ISBN : 978-2-36403-147-0

Aussi loin qu'on puisse remonter dans l'histoire des huiles essentielles, on constate que celles-ci ont été depuis toujours utilisées lors de cérémonies religieuses, mais aussi pour assainir des atmosphères insalubres.

De nos jours, la diffusion des huiles essentielles devrait être le premier pas pour entrer dans le monde subtil et passionnant des extraits végétaux odorants. Les huiles essentielles ont de nombreuses propriétés, ce sont des concentrés d'actifs qu'il est nécessaire de connaître afin de les utiliser à bon escient. Leur diffusion offre précisément l'avantage d'une approche et d'une utilisation en douceur et en toute sérénité. Le lecteur trouvera ici un large choix d'huiles essentielles qui neutralisent des odeurs désagréables, assainissent une atmosphère (prévention de maladies infectieuses), traitent les voies respiratoires lors d'une infection ou agissent sur la sphère psycho-émotionnelle. La conception de l'ouvrage, avec des tableaux et des fiches simples à consulter, permet un usage aisé, agréable et sécurisé des huiles essentielles grâce à l'emploi de diffuseurs.

Un guide avant tout pratique pour découvrir l'univers des huiles essentielles et tirer le meilleur profit de leur diffusion.

# Médecine chinoise

Isabelle  
Laading



Isabelle Laading

## DIÉTÉTIQUE CHINOISE nourrir la vie

### Diététique chinoise - nourrir la vie

352 pages - 24,90 euros - ISBN : 978-2-36403-159-3

L'art de se nourrir est un des arts majeurs de la civilisation chinoise. Cohérente depuis plus de 2000 ans, la diététique chinoise se fonde sur les lois immuables qui président à la vie : dynamisme, adaptation et transformation.

S'alimenter pour conserver ou retrouver une bonne santé requiert simplement de se conformer à ces lois, de prendre en compte les propriétés spécifiques des aliments et leurs modes de cuisson en termes de mouvements énergétiques.

Auteur du livre *Les cinq saisons de l'énergie*, reconnu et toujours plus apprécié depuis vingt ans, Isabelle Laading propose dans ce nouvel ouvrage une approche didactique de la diététique traditionnelle chinoise. Après l'explication des principaux concepts de cette diététique, elle donne au lecteur les moyens pratiques de les utiliser pour concevoir et préparer ses menus, l'objectif n'étant pas de changer radicalement d'alimentation mais de l'adapter à ses besoins.

Avec la même exigence de clarté et le même souci de rendre transposable un art plusieurs fois millénaire – qui ont fait le succès des *Cinq saisons de l'énergie* – Isabelle Laading a mis dans cet ouvrage très complet le fruit de sa longue expérience, la pratique et l'enseignement des arts traditionnels de santé pendant quarante-cinq ans : yoga, shiatsu, médecine traditionnelle chinoise, acupuncture japonaise, diététique et phytothérapie chinoises – une expérience qu'elle vous propose ici de partager.

### Les cinq saisons de l'énergie

- la médecine traditionnelle chinoise au quotidien

224 pages - 22,50 euros - ISBN : 978-2-907653-50-3

Forte de ses 4000 ans d'existence, la médecine traditionnelle chinoise nous offre avant tout les clés d'un Art de vivre, qui met l'accent sur la prévention et l'harmonie indispensable entre l'homme et les éléments. Loin de se contenter de soigner, la médecine traditionnelle chinoise propose d'abord une hygiène de vie en étroit rapport avec les cycles naturels.

*Les cinq saisons de l'énergie* est un ouvrage pratique qui puise ses leçons au cœur de la tradition chinoise, tout en tenant compte des exigences modernes.

Dans un langage clair et accessible à tous, maintenant l'équilibre entre les aspects théoriques et pratiques, l'auteur vous invite à être attentif et créatif au fil de votre vie quotidienne.

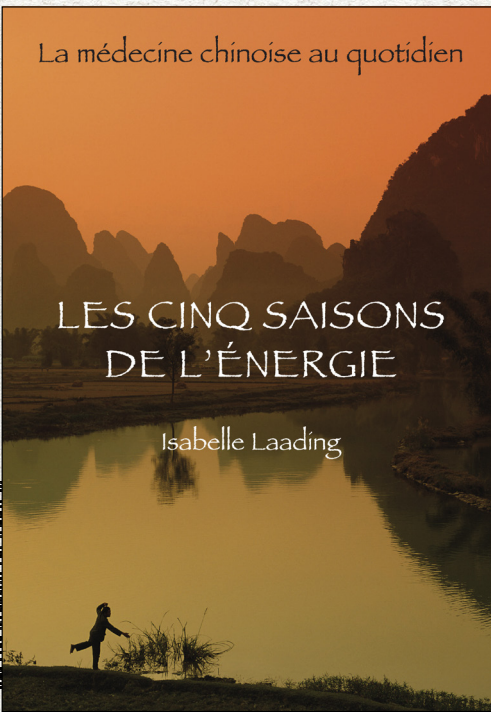
Isabelle Laading se consacre, depuis 1968, à l'étude et à la pratique des arts traditionnels de santé orientaux. Elle débute par le yoga, style Mysore, puis selon l'enseignement de BKS Iyengar au centre européen du yoga avec J.B. Rishi notamment. Au fil des années, elle étudie : Do In, Psychologie chinoise, Relaxation Coréenne, Qi Gong, Sotai, Tuina (expérience clinique à l'hôpital Shu Guang de Shanghai.) En 1983, elle débute sa formation en shiatsu avec Rex Lassalle (école Hara Shiatsu International). Elle poursuit en shiatsu et médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise) avec Tokuda Sensei. En 1994, Maître Tokuda lui confie la responsabilité de divulguer cet enseignement, avec le souhait de la création d'un Institut Nonindo-France. qui relie maintenant un réseau de praticiens formés au shiatsu de Tokuda Sensei dans le cadre des Ateliers du Bateau Ivre. Isabelle Laading reçoit des particuliers pour des séances de shiatsu et anime les cours des Ateliers du Bateau Ivre.

Elle intervient aussi dans différents établissements tels que : centre d'alcoologie, centres d'aide sociale, établissements scolaires, missions locales, centres hospitaliers, centres pour handicapés etc. soit pour le personnel soit pour les patients, clients...

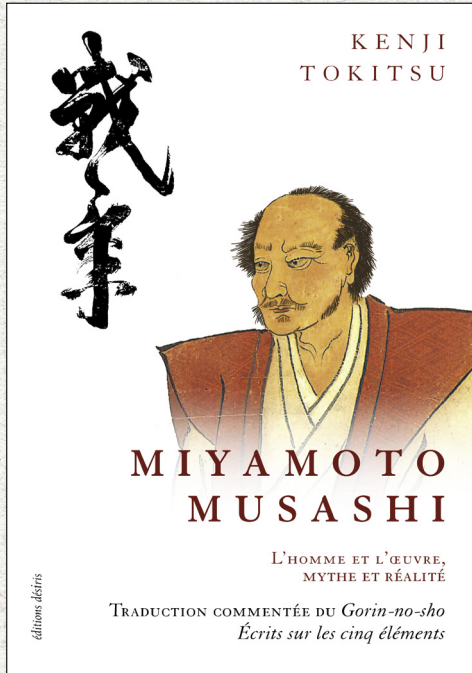
La médecine chinoise au quotidien

## LES CINQ SAISONS DE L'ÉNERGIE

Isabelle Laading



# Culture martiale



## Miyamoto Musashi

L'homme et l'oeuvre, mythe et réalité  
Kenji Tokitsu

412 pages - 2023

Codes QR

Cette nouvelle édition est complétée de codes QR renvoyant à des vidéos qui présentent les techniques de sabre de Miyamoto Musashi telles qu'elles sont décrites dans son œuvre.

La vie aventureuse de Miyamoto Musashi a inévitablement fait de celui-ci une figure mythique de la culture japonaise. Célèbre pour ses combats, maître dans l'art du sabre, ce guerrier était aussi calligraphe, peintre, sculpteur, et auteur d'une œuvre écrite importante par son influence.

Rendu très populaire au xx<sup>e</sup> siècle, Miyamoto Musashi a soulevé de nombreuses controverses et des polémiques qui ont rendu incertaine la frontière entre le mythe et la réalité.

Kenji Tokitsu, docteur en Langue et civilisation orientales, maître d'arts martiaux japonais, s'est attaché à faire la part de l'un et de l'autre.

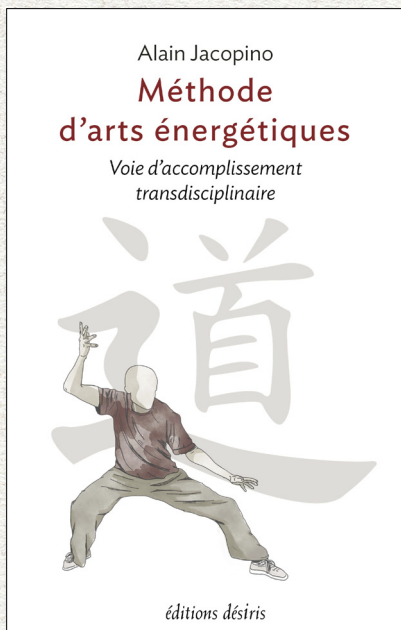
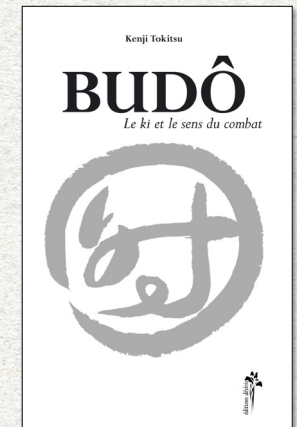
À partir d'une nouvelle traduction commentée de l'œuvre de Miyamoto Musashi, et à travers son expérience personnelle de l'art martial, Kenji Tokitsu dresse un portrait original de ce personnage légendaire, dont la vie se situe à une époque où le Japon voit la fin des guerres féodales.

*Miyamoto Musashi* est l'histoire d'un guerrier exceptionnel mais aussi celle des arts martiaux, dans une société japonaise en train de vivre une nouvelle page de son histoire.

## Kenji Tokitsu

Adeptes du sabre, maître d'arts martiaux et fondateur de l'Académie internationale des arts martiaux Tokitsu Ryu, Kenji Tokitsu nous livre ici une réflexion approfondie sur une notion profondément ancrée dans l'histoire de son pays, révélant le sens sous-jacent de nombreuses valeurs japonaises.

Du même auteur



## Méthode d'arts énergétiques

Voie d'accomplissement transdisciplinaires

Alain Jacopino

192 pages - 2024

Les arts énergétiques (ou internes) suscitent de nombreuses interrogations: sujets à fantômes pour certains, complètement rejetés par d'autres, ils ont une histoire plusieurs fois millénaire dans laquelle l'auteur a trouvé une réelle voie de développement.

La longue expérience d'Alain Jacopino dans les arts martiaux, sa pratique quotidienne des arts internes – toutes deux accompagnées, en des temps différents, par Gérard Ansart et Kenji Tokitsu – et l'enseignement qu'il dispense à son tour, lui permettent de proposer des approches originales de thèmes essentiels à ces arts: le Tai'Chi en tant que gymnastique de santé et de longévité, le mouvement parfait, le rôle de la respiration, les différentes facettes du Qi et son intégration dans la vie quotidienne, l'influence de l'ego, les difficultés de l'enseignement, etc. – autant d'approches en accord avec la médecine traditionnelle chinoise, que l'auteur pratique également.

Ouvrage à la fois théorique et pratique, *Méthode d'arts énergétiques* offre des réponses claires et concrètes aux questions que tout pratiquant peut se poser et donne les moyens d'améliorer non seulement le mouvement et la santé physique mais aussi les qualités psychiques, émotionnelles et énergétiques de l'être humain.

Les codes QR présents dans l'ouvrage renvoient à des vidéos permettant de visualiser les explications techniques ou les exercices proposés dans le texte.

Codes QR