

Se ressourcer autrement

3^e édition

Médecines intégratives et complémentaires

une sélection de ressources
pour bien s'informer

S'informer et être acteur de sa santé – la Bibliothèque de l'UNIGE site Uni CMU vous accueille

Si vous êtes en recherche d'information dans le domaine de la santé, vous trouverez dans la collection «patient-es», des ressources documentaires et de l'information médicale fiable et d'actualité. Cette collection s'adresse à tout un chacun qui souhaite s'informer sur une thématique en lien avec la santé.

Quels que soient vos besoins, vous êtes bienvenu-es dans l'espace dédié à notre collection pour consulter librement et/ou emprunter gratuitement des documents.

Tous les documents référencés dans cette brochure peuvent être consultés et empruntés à la Bibliothèque de l'Unige, site Uni CMU. Pour faciliter leur localisation, les cotes de classification sont mentionnées pour chaque livre proposé. N'hésitez pas à demander de l'aide au personnel présent pour vous aider à les localiser.

Les contenus des ressources proposées dans ce fascicule ne sont pas des outils de diagnostic mais des supports pour vous informer et en savoir plus sur un sujet. Ils ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ou les conseils des professionnels de santé.

Brochures déjà parues

D'autres brochures thématiques proposant une sélection de livres, de multimédias, de sites web pertinents, d'associations de patients ont été éditées. Vous pouvez les consulter et les télécharger en ligne à l'adresse:

www.unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/publications-unige/

Visitez notre site web

Vous y trouverez toutes les brochures à télécharger, des liens utiles, des sites web conseillés pour la recherche d'information santé, des pistes d'informations pour en savoir plus sur une thématique santé: www.unige.ch/biblio/patients

Pour toute information, aide à la recherche d'information santé ou commande de brochure:

annick.widmer@unige.ch

sommaire

SÉLECTION DE SITES WEB CONSEILLÉS.....	7
PISTES DE LECTURE.....	11
Généralités - médecine intégrative et complémentaire.....	11
Approches corps-esprit	13
Acupuncture.....	13
Art-thérapie.....	14
Auriculothérapie.....	15
Hypnose.....	15
Luminothérapie – chromothérapie	16
Méditation, pleine conscience, relaxation	17
Sophrologie.....	21
Thérapies manuelles et énergétiques.....	22
Kinésiologie.....	22
Massages	23
Ostéopathie	23
Réflexologie.....	24
Reiki.....	25
Thérapies biologiques.....	25
Aromathérapie.....	25
Phytothérapie.....	26
Thérapies par le mouvement.....	27
Gymnastique douce	27
Yoga.....	28
Systèmes reposant sur des fondements théoriques propres	29
Homéopathie	29
Naturopathie.....	30
Médecine anthroposophique.....	31
Médecine ayurvédique.....	31
Médecine traditionnelle chinoise	32
RESSOURCES WEB	33
Associations, liens utiles	33
Médecine intégrative en milieu hospitalier	34
Pour les personnes touchées par un cancer	34

édito

Cette brochure, réalisée par la bibliothèque de l'Université de Genève, site Uni CMU avec la collaboration des HUG et de la Ligue genevoise contre le cancer, est destinée aux patient-es et à leurs proches, et à toute personne qui s'intéresse à sa santé. Son objectif est de fournir des informations à propos des médecines complémentaires, d'aborder les aspects historiques et sociologiques qui les entourent en mettant à disposition une sélection de ressources documentaires telles que livres et multimédias.

Le contenu de ces documents révèle la pensée de leurs auteur-es, il ne saurait être considéré comme substitut à une prise en charge médicale.

Face à une thématique aussi vaste et source d'un débat scientifique et de société, cette sélection ne peut être exhaustive mais vise à offrir une source d'information et des éclairages pouvant nourrir votre réflexion et votre dialogue avec les équipes médico-soignantes. C'est dans ce souci d'information et d'ouverture que s'inscrit cette démarche de l'UNIGE.

Professeur Pierre-Yves Dietrich

Chef du Département d'oncologie des HUG
Faculté de Médecine, UNIGE

Professeur Mathieu Nendaz

Vice-doyen, Faculté de médecine,
Université de Genève

Docteur Alexandre Bodmer

Directeur du Centre du Sein,
Hôpitaux Universitaires de Genève

Docteure Bérénice Deletang

Cheffe de Clinique Service d'Oncologie,
Hôpitaux Universitaires de Genève

S Lorsque la maladie entre dans notre vie, nous nous mettons en quête de ressources qui pourraient contribuer à la combattre. Nous cherchons comment participer à l'éradiquer de notre corps ou comment vivre au mieux avec elle et les traitements. Nous cherchons ce qui nous fait du bien pour améliorer notre santé et pour éviter que la maladie ne revienne.

Souvent alors, nous explorons le domaine des approches complémentaires avec sa multiplicité d'offres proposées. C'est pourquoi la Ligue genevoise contre le cancer s'est associée à la bibliothèque de l'UNIGE, site Uni CMU afin de vous proposer cette brochure.

Si vous souhaitez aller plus loin dans vos recherches d'information, la Bibliothèque de l'UNIGE, site Uni CMU peut vous aider et les professionnels de la Ligue sont disponibles pour en discuter avec vous. Notre arcade d'accueil l'Espace Médiane, est ouverte sans rendez-vous.

**L'équipe de la Ligue genevoise
contre le cancer**

11 rue Leschot
1205 Genève
info@lgc.ch
geneve.liguecancer.ch

Avertissement

Ces diverses approches sont complémentaires dans le sens où elles ne peuvent pas se substituer au traitement anticancéreux conventionnel. Néanmoins, elles constituent un potentiel de ressources possibles et utiles pour chacun-e. La liste présentée dans cette brochure n'est pas exhaustive, elle regroupe les thérapies qui sont les plus communes.

Comment reconnaître un site web de qualité et développer une lecture critique des informations en ligne?

Parmi la multitude d'informations proposées en ligne, il peut être difficile de trouver des contenus sérieux et fiables. Une information de qualité est une information objective, récente, compréhensible et validée scientifiquement.

1. S'INFORMER SUR L'AUTEUR DU SITE

- ▶ **Quel est l'auteur** du site? Consultez la page «à propos», «contact», «qui sommes-nous?». Privilégiez les sources sérieuses et officielles telles que les hôpitaux, les universités, les offices ou départements fédéraux et cantonaux de santé publique, les associations professionnelles médicales, les associations de patient-es.
- ▶ La personne à l'origine du contenu est-elle indépendante, sans lien avec des entreprises commerciales ou pharmaceutiques? Quelles sont son expertise et sa légitimité dans le domaine?

2. ÉVALUER LA QUALITÉ DE L'INFORMATION

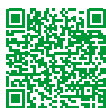
- ▶ Quel est l'**objectif du site**: informer, faire de la publicité, vendre?
- ▶ L'information est-elle récente? Vérifiez la date de mise en ligne, de révision ou de mise à jour.
- ▶ Le site mentionne-t-il les sources des informations publiées? Y a-t-il des références à des articles scientifiques?

Trucs & astuces:

- ▶ N'hésitez pas à **visiter plusieurs sites pour comparer** leurs résultats.
- ▶ **Privilégiez les portails médicaux** qui contiennent des informations validées (issues des résultats de la recherche scientifique), contrairement aux moteurs de recherche standards.



ATTENTION: Après avoir trouvé des informations sur Internet, ne prenez aucune décision importante à propos de votre santé sans en parler au préalable à votre médecin. La recherche d'informations en santé sur Internet ne doit pas remplacer une consultation médicale. Internet est un outil d'information, pas de diagnostic



Pour vous aider dans vos recherches d'informations santé, vous pouvez consulter les sites conseillés sur le portail patient-es de la Bibliothèque:
unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/ressources-en-ligne/

SÉLECTION DE SITES WEB CONSEILLÉS POUR UNE RECHERCHE D'INFORMATIONS SANTÉ DE QUALITÉ

CISMEF Patients

doccismef.chu-rouen.fr/dc/#env=pat&restartApplication

Catalogue et index des sites médicaux francophones à destination des patient-es et de leur famille.

HON: Health On the Net

www.hon.ch/fr/recherche.html

Moteur de recherche qui sélectionne et certifie la fiabilité et la crédibilité de l'information médicale et de santé sur le web.

PLANÈTE SANTÉ

planetesante.ch

Portail médical suisse. Met gratuitement à disposition de tous des contenus validés par des médecins romands.

Possibilité de rechercher par maladie:

planetesante.ch/Maladies/Rechercher-une-maladie

INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) -Dossiers d'information

www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information

Dossiers d'informations sur les grandes questions de santé et sur la recherche biomédicale

INSTITUT NATIONAL DE VEILLE SANITAIRE – France

invs.santepubliquefrance.fr/

Dossiers d'informations : environnement et santé, maladies chroniques et traumatismes, maladies infectieuses, respiratoires, populations et santé, travail et santé

OFSP (Office fédéral de la Santé publique) – Maladies et médecine

www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html

Informations sur les maladies, leurs symptômes et leur prévention, ainsi que des données chiffrées, à l'échelle de la Suisse.

MANUELS MSD pour le grand public

www.msmanuals.com/fr/accueil

Source complète d'informations médicales de confiance couvrant des milliers de sujets dans tous les domaines de la médecine. Une version spécifique pour le grand public est proposée.

ATLAS MÉDICAL

www.chuv.ch/fr/chuv-home/patients-et-familles/specialites-medicales/atlas-medical-alphabetique/

Courtes vidéos pour expliquer simplement une pathologie, une intervention médicale.

SANTÉ DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT-E

MON ENFANT EST MALADE

www.monenfantestmalade.ch

Multitude de conseils pratiques vous permettant de prendre soin de votre enfant malade ou blessé.

ABOUT KIDS HEALTH

www.aboutkidshealth.ca

Site d'éducation sur la santé, destiné aux enfants et aux adolescent-es, ainsi qu'aux personnes qui s'en occupent.

CIAO.CH

www.ciao.ch/f/

Site d'information pour les jeunes pour toutes les questions les touchant directement.

PORTAIL PATIENT-ES UNIGE

www.unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/pediatrie/

Sélection de ressources concernant la santé et les maladies chez les enfants et les adolescent-es.

MALADIES RARES

INFO MALADIES RARES

www.info-maladies-rares.ch

Portail romand d'information sur les maladies rares qui informe et oriente les patient-es, leurs proches et les professionnel-les vers les consultations spécialisées en Suisse romande et vers les ressources utiles.

ORPHANET

www.orpha.net

Portail de référence sur les maladies rares et les médicaments orphelins, pour tous publics.

Disponible en 5 langues: français, anglais, allemand, italien et espagnol.

EN ANGLAIS

UpToDate Patient

www.uptodate.com/contents/table-of-contents/patient-information

Base de connaissances cliniques factuelle rédigée par des praticien-nes.



Ressource en ligne accessible par abonnement: veuillez-vous adresser à la Bibliothèque de l'Université de Genève pour la consultation.

NATIONAL HEALTH SERVICE

www.nhs.uk/

Le National Health Service est le système de la santé publique du Royaume-Uni. Articles, vidéos, outils et applications disponibles gratuitement pour s'informer sur une maladie ou un handicap et vous aider à faire les meilleurs choix pour votre santé et votre bien-être.

MEDLINEPLUS

medlineplus.gov/

Information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé. Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de trouver de l'information en français.

Thèmes de santé:

medlineplus.gov/healthtopics.html

Encyclopédie médicale:

medlineplus.gov/encyclopedia.html

MAYO CLINIC Patient Care and Health Information

www.mayoclinic.org/patient-care-and-health-information

Excellente documentation rédigée par des praticien-nes sur divers sujets médicaux pour les patient-es.

PISTES DE LECTURES

GÉNÉRALITÉS

MÉDECINES INTÉGRATIVES ET COMPLÉMENTAIRES

Les **médecines intégratives** sont des soins qui utilisent toutes les approches thérapeutiques appropriées, conventionnelles ou non, en privilégiant la relation médecin-malade et la prise en charge globale du patient.

Les **médecines complémentaires** correspondent à des pratiques non traditionnelles utilisées habituellement en conjonction avec la médecine conventionnelle.

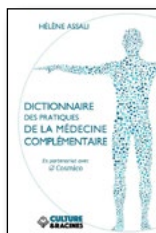


Guide de médecine intégrative de la Clinique Mayo: quand la médecine conventionnelle s'allie à la médecine complémentaire

Planète santé, 2020

La volonté de vivre mieux au quotidien, en bonne santé mais aussi malgré la maladie, incite de plus en plus de personnes à combiner les médecines dites naturelles et les traitements conventionnels comme les médicaments ou la chirurgie. En se basant sur les données scientifiques les plus récentes, ce guide informe sur les thérapies qui peuvent aider pour de nombreux problèmes de santé.

WB 890 GUI



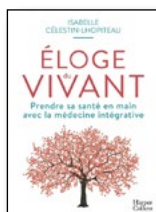
Dictionnaire des pratiques de la médecine complémentaire

Hélène Assali

Culture & racines, 2021

Les médecines complémentaires et alternatives (MCA) se caractérisent aujourd'hui par leur grand nombre et leur hétérogénéité. L'objet de cet ouvrage n'est pas d'évaluer l'efficacité des médecines complémentaires ni de faire la promotion de leurs fondateurs. Il cherche à informer et à éclairer sur les différentes pratiques et techniques de cette médecine et sur le contexte dans lequel elles pourraient apporter des bénéfices d'après les études publiées pendant les dix dernières années.

WB 890 ASS



Éloge du vivant: prendre sa santé en main avec la médecine intégrative

Isabelle Célestin-Lhopiteau

HarperCollins, 2019

Pionnière de la santé intégrative, l'auteure a exploré pendant près de trente ans toutes les manières de soigner dans le monde. Dans ce livre, elle évalue leur scientificité, dégage leurs points communs au-delà des divergences culturelles et partage son savoir unique au moyen d'exercices concrets. Plusieurs chemins se rejoignent pour que nous puissions prendre notre santé en main et nous soigner: à chacun d'y puiser son équilibre.

WB 890 CEL

MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES ET CANCER



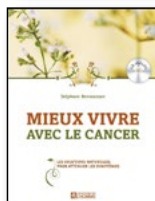
Pour un patient au cœur du soin: les méthodes complémentaires à l'hôpital

Isabelle El Khiari

Fayard, 2021

Un ouvrage qui fait l'éloge de l'ouverture de la médecine aux méthodes complémentaires, pour offrir aux femmes et aux hommes qui en ont besoin un soin holistique efficace et surtout humain.

WB 890 ELK



Mieux vivre avec le cancer: les solutions naturelles pour atténuer les symptômes

Stéphane Bensoussan

Ed. de l'Homme, 2009

De plus en plus de personnes atteintes du cancer se tournent vers les médecines complémentaires pour les aider sur le chemin éprouvant de la maladie. Cet ouvrage vous présente une compilation des différents traitements et des remèdes thérapeutiques qui peuvent être utilisés en parallèle des traitements médicaux.

QZ 201 BEN



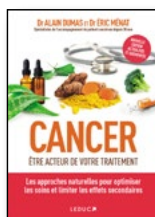
Apport des thérapies alternatives dans le traitement du cancer

Roger Stébet

Dangles, 2021

Une présentation du bénéfice apporté par des méthodes douces ou alternatives, telles que l'homéopathie, qui permettent de rééquilibrer un organisme affaibli par les traitements. Le médecin décrit comment ces soins peuvent aider les malades du cancer en soutien des traitements classiques.

QZ 201 STE



Cancer: être acteur de son traitement

Les approches naturelles pour optimiser les soins et limiter les effets secondaires

Alain Dumas, Eric Ménat

Leduc.s éditions, 2018

Un livre pour mieux comprendre la maladie, le fonctionnement des traitements, les principaux effets secondaires et adopter les méthodes complémentaires les plus efficaces pendant et après le traitement. Un livre porteur d'espoir, qui vous accompagne tout au long de la maladie et vous aide à devenir acteur de votre guérison.

QZ 201 DUM

APPROCHES CORPS-ESPRIT

Acupuncture

L'acupuncture travaille sur l'ensemble du corps et s'appuie sur les grands principes de la médecine asiatique: yin et yang, utilisation des méridiens énergétiques, etc. Cette méthode consiste à introduire sous la peau des aiguilles en métal, qui vont piquer le corps à des endroits bien précis pour provoquer l'action souhaitée sur l'organisme et rétablir l'équilibre énergétique du corps.

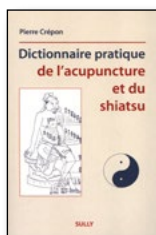


L'acupuncture pour les nuls

Nadia Wolf
First, 2013

Grâce à ce livre, vous découvrirez pas à pas toutes les facettes de cette science: le système des méridiens et des points d'acupuncture et l'auriculothérapie. Cet ouvrage, largement illustré, vous permettra de comprendre et d'utiliser au mieux cette science dont l'existence remonte à plus de 3 000 ans.

WB 369 VOL

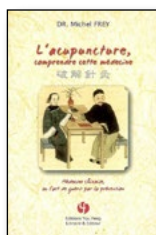


Dictionnaire pratique de l'acupuncture et du Shiatsu

Pierre Crépon
Sully, 2013

Accessible à tous, ce dictionnaire définit les concepts et les techniques de façon claire et conformément à la tradition. Il donne en outre de nombreux conseils pour lutter contre des affections courantes de la vie quotidienne. Abondamment illustré, cet ouvrage est à la fois un véritable guide de santé et un ouvrage de référence indispensable.

WB 369 CRE



L'acupuncture, comprendre cette médecine

Michel Frey
Ed. You-Feng, 2007

Cet ouvrage s'adresse à toutes et à tous qui veulent comprendre cette médecine tri-millénaire et qui est à ce jour une des thérapeutiques les plus pratiquées dans le monde. On y trouve une présentation de la pensée chinoise traditionnelle et une approche des mécanismes de l'énergétique qu'elle soit abordée par l'acupuncture, la pharmacopée, le massage chinois et la moxibustion.

WB 369 FRE

Art-thérapie

L'art-thérapie propose une expérience créatrice permettant une expression de soi non verbale sous différentes formes: métaphorique, symbolique, sensorielle. La production est alors le vecteur principal de communication. Plusieurs approches (ou médiations) sont possibles en art-thérapie: le théâtre, la danse, la musique, les arts plastiques et visuels.



Les 20 grandes questions pour comprendre les art-thérapies: médecines complémentaires et alternatives

Sous la dir. de Véronique Suissa, Serge Guérin, Philippe Denormandie
Michalon, 2022

Définies comme «un accompagnement par la création artistique», les art-thérapies regroupent plusieurs disciplines telles que les arts plastiques, la musicothérapie, la dramathérapie ou la danse-thérapie et se développent désormais dans les établissements de santé. Ce livre présente les bénéfices pour la santé de l'art-thérapie et de ses diverses déclinaisons selon les activités artistiques envisagées.

WM 450.5.A8 LES

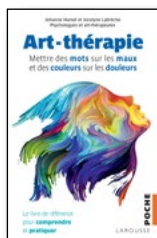


Le grand livre de l'art-thérapie

Angela Evers
Eyrolles, 2019

Par le biais de la création artistique, l'art-thérapie permet l'expression authentique de soi et donne sens aux événements douloureux de la vie: maladie, agression, divorce, deuil, stress post-traumatique... Exhaustif et accessible à tous, cet ouvrage révèle les multiples facettes de l'art-thérapie comme chemin de connaissance et de transformation de soi.

WM 450.5.A8 EVE



Art-thérapie: mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs **Le livre de référence pour comprendre et pratiquer**

Johanne Hamel et Jocelyne Labrèche
Larousse, 2019

Parce qu'il n'est pas toujours possible de mettre des mots sur nos maux, l'art-thérapie, par le biais de la création artistique, permet d'exprimer nos émotions, de dépasser nos difficultés personnelles et d'apaiser nos angoisses. Écrit par des spécialistes et accompagné de nombreux témoignages et d'œuvres réalisées en ateliers d'art-thérapie, ce livre de référence fait véritablement le point sur les fondements et les pratiques de cette approche en plein essor.

WM 450.5.A8 HAM



La musicothérapie: découvrir les vertus thérapeutiques de la musique

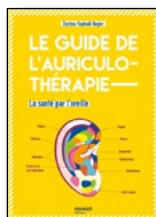
Edith Lecourt
Eyrolles, 2019

La musicothérapie est une branche développée et reconnue de la psychothérapie, souvent intégrée à l'art thérapie. Conçu par une spécialiste, ce guide est une sensibilisation pratique aux bienfaits de cette discipline. Il vous invite à en découvrir l'histoire, les fondements et les méthodes.

WB 550 LEC

Auriculothérapie

Approche de médecine non conventionnelle dérivée de l'acuponcture traditionnelle consistant à traiter certaines affections en piquant des points situés sur le pavillon de l'oreille de manière à les stimuler.



Le guide de l'auriculothérapie: la santé par l'oreille

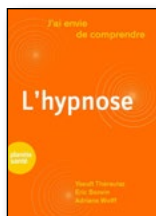
Raphaël Nogier
Mango, 2021

Médecine complémentaire reconnue par l'OMS, l'auriculothérapie est une méthode permettant de soulager les maux du quotidien grâce à des points de pression sur l'oreille. Cette technique consiste en la localisation de différents points sur l'oreille correspondant à un organe ou à un système du corps défaillant.

WB 962 NOG

Hypnose

Dans l'état d'hypnose, l'inconscient occuperait l'avant-plan, laissant en veilleuse le conscient habituellement hyperactif. Grâce à l'expertise du thérapeute et aux techniques de l'hypnothérapie, on pourrait rendre accessibles au sujet des ressources peu exploitées de son cerveau, en activant notamment ses pouvoirs d'autoguérison.



L'hypnose

Yseult Théraulaz
Médecine & Hygiène, 2016

L'hypnose, utilisée à des fins médicales et thérapeutiques, rencontre toujours plus de succès auprès du public. Ce petit guide lève le voile sur la transe hypnotique et explique ce qu'elle est et comment elle agit sur l'inconscient.

WM 415 THE



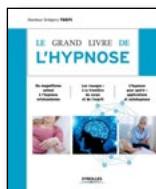
L'hypnose: comment ça marche?

Grégory Schoukroun

In Press, 2017

Le Dr Gégory Schoukroun lève le voile sur une pratique encore mal comprise. Il nous explique ce qu'est vraiment l'hypnose thérapeutique et comment elle peut résoudre les petits et grands problèmes du quotidien.

WM 415 SCH



Le grand livre de l'hypnose

Grégory Tosti

Eyrolles, 2015

Reconnue comme discipline universitaire par la Faculté de médecine de Paris, l'hypnose a aujourd'hui sa place au sein de la médecine dite scientifique. Elle continue pourtant de susciter les interrogations. Cet ouvrage de référence fait le point sur l'hypnose médicale, ses fondements historiques, ses mécanismes cognitifs et les conditions de sa pratique, seul ou avec un thérapeute.

WM 415 TOS

Luminothérapie - chromatothérapie

La **luminothérapie** consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche, dite « à large spectre », imitant celle du soleil. Son but est principalement de traiter les troubles associés aux dérèglements de l'horloge biologique interne, comme la dépression saisonnière. Elle est aussi efficace dans le traitement de la dépression en général ainsi que de l'insomnie.

La **chromothérapie** est une méthode d'harmonisation et d'aide à la guérison de certains troubles, physiques ou émotionnels, à travers l'utilisation des couleurs. Cette thérapie vise à traiter l'origine de la pathologie et non ses conséquences. Elle nécessite un diagnostic sur trois plans : anatomique, énergétique, psychique.



Luminothérapie au quotidien

Isabelle Bruno

Hachette pratique, 2012

Des conseils pour vaincre la dépression saisonnière grâce à la luminothérapie. Le manque de lumière peut altérer le fonctionnement de notre horloge biologique et entraîner des troubles dépressifs saisonniers. Les lumières utilisées en luminothérapie, qui renvoient des ondes bien spécifiques, proches de celles du soleil, permettent de retrouver notre vitalité.

WB 480 BRU



Se soigner par les couleurs: guide pratique de chromatothérapie

Christian Agrapart

Sully, 2016

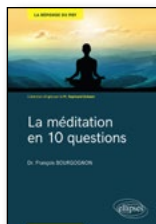
La chromaothérapie, dont cet ouvrage présente les dernières avancées, repose sur une découverte scientifique: celle du pouvoir thérapeutique des couleurs. Cet ouvrage de référence en explique la méthode et les applications pratiques.

WB 480 AGR

Méditation - pleine conscience - relaxation

La **méditation de pleine conscience** consiste à être attentif délibérément dans le présent et sans jugement à ses sensations internes et ses perceptions. Son objectif thérapeutique est la réduction du stress et la gestion des symptômes (anxiété, douleur, dépression, fatigue...)

La **relaxation** est une méthode permettant de diminuer les tensions musculaires et psychiques au moyen d'exercices agissant sur le mental ou sur le physique. L'interactivité entre physique et mental conduit à une amélioration du bien-être et du contrôle émotionnel.



La méditation en 10 questions: savoir pour guérir

François Bourgognon

Ellipses, 2020

Quelles sont les différences entre méditation et relaxation? Entre méditation et hypnose? Comment faire ses premiers pas en méditation de pleine présence? Que peut m'apporter cette approche? Et pourquoi tant de personnes disent que la méditation a changé leur vie? Voici quelques-unes des questions abordées dans cet ouvrage, conçu pour être accessible à toutes et tous.

WB 545 BOU



La méditation: nouvelle voie thérapeutique?

Emilie Dumond & Bruno Bucher

Belin, 2017

La méditation connaît en Occident un succès grandissant. Ses bienfaits sont reconnus pour lutter contre le stress, mieux gérer les émotions et améliorer le bien-être. En donnant la parole aux chercheurs/euses et aux soignant-es les plus en pointe dans le domaine, et en faisant entendre la voix de patient-es qui associent la méditation à leur parcours de soins, cet ouvrage fait l'état des lieux de l'un des domaines de recherche les plus stimulants du moment.

WB 545 KAB



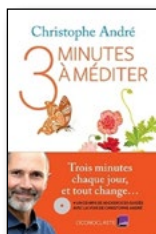
Où tu vas, tu es: apprendre à méditer en tous lieux et en toutes circonstances

Jon Kabat-Zinn

Lattès, 2012

Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine et docteur en biologie moléculaire, s'adresse à tous ceux qui se laissent dévorer par le stress et la tension de la vie quotidienne. À ceux-là, toujours plus nombreux, il offre ce petit livre de sagesse qui ne se veut pas une méthode, mais une introduction à la pleine conscience, un livre désormais devenu un classique dans le monde entier.

WB 545 KAB



3 minutes à méditer

Christophe André

L'Iconoclaste, 2017

Ce livre propose 40 exercices pour prendre conscience de notre état intérieur, écouter la rumeur du monde ou contempler la nature. Véritable traité pour entrer en amitié avec soi-même et avec le monde, il nous invite à un fascinant entraînement de l'esprit.

WB 545 AND



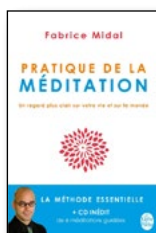
Mindfulness – Apprivoiser le stress par la pleine conscience: une introduction aux approches basées sur la pleine conscience

Edel Maex

De Boeck, 2011

Ce livre offre une porte d'entrée parfaite pour découvrir ou re-découvrir ce qu'est la pleine conscience et ce qu'elle peut apporter à notre quotidien. Il constitue surtout un compagnon idéal tant pour les personnes engagées dans un programme d'apprentissage de la pleine conscience, que pour celles qui veulent maintenir et redynamiser leur pratique.

WB 545 MAE



Pratique de la méditation: un regard plus clair sur votre vie et sur le monde (livre + CD)

Fabrice Midal

Audiolib, 2012

Un livre pour nous expliquer de manière concrète comment méditer. Par une attention prêtée à nous-mêmes et au monde qui nous entoure, cette pratique nous permet d'apprivoiser nos parts d'ombre et de découvrir la véritable paix de l'esprit.

Le CD propose un parcours évolutif de six séances de méditation, tourné vers les notions d'attention et de présence.

WB 545 MID



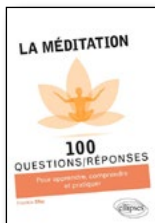
Relaxation totale: retrouvez une nouvelle énergie

Sylvie Roucoules

Audiolib, 2009

Paroles et musiques apaisantes conçues sur le modèle des mantras indiens invitent à deux séances de relaxation sophrologique pour se détendre, ouvrir son cœur, et atteindre un état de bien-être.

WB 545 ROU



La méditation: 100 questions-réponses

Frankie Sfez

Ellipses, 2019

Cet ouvrage propose toutes les clés pour découvrir la méditation, la comprendre et la pratiquer. L'auteur a rédigé cet ouvrage en répondant aux 100 questions les plus posées en méditation, en y répondant de façon très simple et pratique afin de vous aider à découvrir ce superbe outil qu'est la méditation.

WB 545 SFE



La méditation en pleine conscience (mindfulness)

Adrien Zerbini

Planète Santé, 2018

Contre le stress, les troubles anxieux ou encore les risques de rechute d'une dépression, la technique méditative de la pleine conscience a déjà fait ses preuves et peut être un apport précieux. Cet ouvrage de la collection J'ai envie de comprendre explique l'origine de la méditation, ce que l'on peut en attendre et comment débiter sa pratique.

WB 545 ZER



Mindfulness: initiation

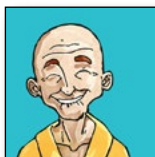
Edel Maex

De Boeck, 2014

Accompagné de séances audio, ce livre vous permettra de développer votre propre pratique. Il vous guidera pas à pas à travers une série de méditations de base qui vous aideront à accueillir l'instant présent et, finalement, à (re) trouver la paix intérieure.

WB 545 MAE

APPLICATION MOBILE



Petit Bambou

Application de méditation guidée

Un catalogue de séances guidées sur tous les thèmes de la vie, avec différentes approches: méditation, respiration, sophrologie, hypnose... parce qu'il n'y a pas qu'une seule pratique qui soit bénéfique. www.petitbambou.com/fr/

MÉDITATION, RELAXATION ET CANCER



Votre coach mental face au cancer: sophrologie, méditation et psychologie positive pour accompagner la maladie

Valérie Souchu
Quintessence, 2019

Cet ouvrage se veut un compagnon de route pour les patient-es atteint-es par le cancer qui cherchent à compléter leur traitement et à participer à leur mieux-être grâce à l'entraînement mental et la relaxation.

QZ 201 SOU



Se sentir bien malgré la maladie: pratiques de pleine conscience pour mieux vivre avec un cancer ou une autre maladie

Elana Rosenbaum
De Boeck, 2014

Entre lecture et réalisation d'exercices de pleine conscience, cet ouvrage permet de se réapproprier le cours d'une vie bouleversée par la maladie et d'y remettre liberté, calme, bien-être et bonheur.

WB 545 ROS

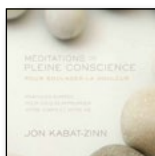


Méditer pour mieux vivre la maladie

Clarisse Gardet
Le Livre de poche, 2021

La maladie est un bouleversement qui retentit sur le quotidien, modifie le rapport à soi et aux autres (famille, entourage, travail), soumet à des épreuves qui s'ajoutent à la souffrance de la maladie elle-même. L'auteure propose dans ce guide une voie d'apaisement psychique et physique grâce à la méditation.

WB 545 GAR



Méditations de pleine conscience pour soulager la douleur: pratiques guidées pour vous réapproprier votre corps et votre vie

Jon Kabat-Zin
ADA audio, 2013
CD-audio



Jon Kabat-Zinn et ses collègues ont aidé des milliers de personnes à apprendre à se servir du pouvoir de la pleine conscience pour transformer leur relation avec la douleur et la souffrance, et découvrir un degré de liberté nouveau leur permettant d'atteindre plus facilement une meilleure qualité de vie.

WB 545 KAB

Sophrologie

La sophrologie est un «entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.



Les 20 grandes questions pour comprendre la sophrologie

Sous la dir. de Véronique Suissa, Serge Guérin, Philippe Denormandie Michalon, 2022

Quelle est l'histoire de cette pratique et de son inclusion? À quoi ressemble une séance type? Dans quel contexte est-elle dispensée? Quels sont ses bénéfices et ses risques? Vingt questions pour découvrir la sophrologie et, plus largement, interroger notre rapport au «prendre soin» de soi comme des autres.

WB 545 SOP



Le grand livre des sophrologies: découvrir toutes les bonnes pratiques de cette méthode psychocorporelle

Véronique Carrette
Eyrolles, 2021

Les champs d'application de la sophrologie étant infinis, il est difficile pour le grand public d'en connaître tous les bénéfices, et ardu pour les praticiens d'en explorer toutes les finesses. Ce livre offre l'éclairage et l'expertise de professionnels afin de mettre à votre disposition un large éventail de pratiques.

WB 545 CAR



Gestion du stress & sophrologie: évacuez votre stress au quotidien

Patrick-André Chéné, Marie-Andrée Auquier
Ellébore, 2015

Cet ouvrage propose des techniques de relaxation et de détente par la sophrologie qui vous aideront à chasser le stress, ainsi que des exemples de séances répondant aux différentes situations susceptibles d'être rencontrées. Il donne les clés pour développer une méthode qui vous accompagnera dans vos démarches professionnelles et votre vie personnelle.

WB 545 CHE



SOPHROLOGIE ET CANCER



Sophrologie et cancer: manuel pratique

Catherine Aliotta

Interéditions, 2019

L'utilisation de la sophrologie est très profitable pour la personne souffrant d'un cancer. Elle permet de soulager la douleur, de gérer les effets indésirables des traitements et les émotions provoquées par l'annonce du diagnostic et le déroulement des soins. Elle prépare aux interventions chirurgicales, aide la personne à garder le moral et à être active dans son traitement.

QZ 201 ALI

THÉRAPIES MANUELLES ET ÉNERGÉTIQUES

Kinésiologie

La kinésiologie appliquée est un système de diagnostic et de traitement. Sa principale caractéristique est l'utilisation de tests musculaires manuels pour déceler les déséquilibres de l'organisme.



Toute la kinésiologie: le corps au service de votre santé

Freddy Potschka

Le souffle d'or, 2008

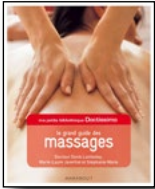
Le fondateur de l'Institut français de kinésiologie appliquée présente cette approche globale de l'être, de ses origines liées à l'acupuncture et à la chiropraxie jusqu'aux courants actuels, ainsi que ses différentes applications.

WB 890 POT



Massages

Les massages sont des techniques manuelles utilisant des effleurages, des pressions, des pétrissages, qui ont une action sur le bien-être, le soulagement des douleurs, ou l'assouplissement des tissus.

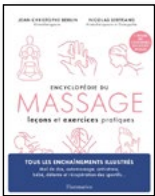


Le grand guide des massages

Denis Lamboley
Marabout, 2013

Un ouvrage de référence pour s'approprier facilement chez soi toutes les techniques de massage du monde entier. Massages énergétiques issus de la médecine traditionnelle chinoise, do in, relaxation active, massages ayurvédiques mais aussi shiatsu, réflexologie: toutes ces techniques de massages sont abordées et expliquées en images pour se détendre et optimiser sa santé.

WB 537 LAM



Encyclopédie du massage: leçons et exercices pratiques

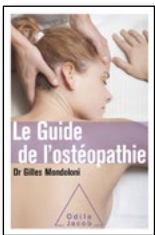
Jean-Christophe Berlin, Nicolas Bertrand
Flammarion, 2022

Cet ouvrage est un véritable manuel d'apprentissage richement illustré qui présente les techniques pour progresser pas à pas: effleurage, modelage, friction, palper-rouler, décordage...

WB 537 BER

Ostéopathie

L'ostéopathie est une médecine, à la fois préventive et curative, basée sur des techniques manuelles douces. L'ostéopathie est une méthode de soins qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humain.



Le guide de l'ostéopathie

Gilles Mondoloni
O. Jacob, 2017

L'ostéopathie soulage les douleurs les plus courantes en agissant avec l'intelligence et la précision de la main. Médecine douce, elle soigne l'individu dans sa globalité et évite dans bien des cas les effets secondaires des traitements médicamenteux.

WB 940 MON



Le grand livre de l'ostéopathie

Pascal Pilate
Eyrolles, 2013

Cet ouvrage illustré propose une vue d'ensemble complète de l'ostéopathie, de ses fondements à son application au quotidien. L'auteur passe en revue les techniques mises en oeuvre et propose plus de 200 exercices pratiques accessibles à tous pour retrouver un confort articulaire au quotidien et ressentir un véritable bien-être.

WB 940 PIL

Réflexologie

La réflexologie vise à améliorer la circulation de l'énergie vitale dans le corps. Elle se pratique en exerçant une pression manuelle appliquée sur des zones réflexes de la paume des mains ou du pied. La stimulation de ces zones peut éliminer le blocage énergétique responsable de douleurs et symptômes dans les zones correspondantes du corps.

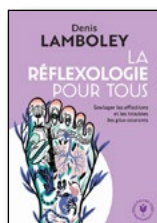


Le guide de la réflexologie plantaire au quotidien: conseils & techniques pour améliorer votre santé et votre vitalité

Marc-Aurèle Rocher
Ed. Médicis, 2021

Ce guide, rédigé de manière claire, agréable et vivante, s'adresse aussi bien aux débutant-es qu'aux praticien-nes expérimenté-es. Les nombreux schémas, photos, explications et conseils détaillés qu'il contient vous permettront de réaliser sur vous ou sur vos proches de vraies séances de réflexologie.

WB 940 DOU



Réflexologie pour tous

Denis Lamboley
Marabout, 2019

La réflexologie est une méthode de soin complémentaire qui, par une simple pression des doigts sur un point particulier des pieds ou des mains, permet d'exercer une action sur un organe ou une partie du corps. L'ouvrage décrit les techniques et le déroulement d'une séance grâce à des fiches thérapeutiques claires pour les différents maux les plus courants.

WB 940 LAM



Le grand livre de la réflexologie: le guide indispensable pour découvrir les bienfaits de l'acupression

Hélène Campan
Eyrolles, 2020

Grâce à ce livre très complet et accessible à la fois, vous connaîtrez tout de cette discipline et pourrez pleinement profiter de ses bienfaits.

WB 940 CAM



Shiatsu et réflexologie pour les nuls

Synthia Andrews, Bobbi Dempsey, Michel Odoul
First, 2009

Utiliser la main et le massage pour soigner, soulager, reposer ou détendre... Chacun peut agir pour son propre bien-être ou celui de ses proches en appliquant quelques techniques simples et en maîtrisant les grands principes du shiatsu et de la réflexologie.

WB 940 AND

Reiki

Le Reiki, originaire du Japon, est une thérapie énergétique. Dans le Reiki, les praticien-nés visent à canaliser l'énergie à l'aide de leurs mains pour faciliter la guérison.



À la découverte du Reiki Usui

Odile Dahan
EccE, 2014

Une introduction au reiki usui, ses origines, son fonctionnement, et ses résultats possibles. Sont également abordés ses liens avec le magnétisme, le sens de la souffrance, la spiritualité, etc. Bien plus qu'un ouvrage technique, il s'agit ici d'un véritable chemin de vie dont témoigne l'auteur, après dix-huit années de pratique.

WB 890 DAH

THÉRAPIES BIOLOGIQUES

Aromathérapie



Ma bible des huiles essentielles

Danièle Festy
Leduc.S, 2020

Avec ce livre de référence, découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être.

WB 925 FES



Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique: mes 12 huiles essentielles préférées dans 100 formules très efficaces pour 300 maladies

Dominique Baudoux
Amyris, 2008

L'auteur, expert scientifique, vous livre sans détour, ses meilleures recettes, simples, efficaces, sans risque pour celle et celui qui les utilisera dans le respect de ce guide innovant.

WB 925 BAU



Le dictionnaire des huiles essentielles: 100 huiles essentielles, 1000 ordonnances aroma

Danielle Roux
Alpen Éditions, 2019

Dans cet ouvrage de référence, fruit de la collaboration de deux spécialistes et basé sur la recherche médicale la plus récente, découvrez plus de 100 huiles essentielles sous forme de fiches illustrées pour traiter plus de 200 affections courantes.

WB 925 ROU

Phytothérapie

La phytothérapie est une médecine traditionnelle ancestrale basée sur l'utilisation des propriétés pharmacologiques naturelles des molécules contenues dans les plantes.



Ma bible des plantes qui soignent: le guide de référence de la phytothérapie

Sophie Lacoste
Leduc.s éditions, 2022

La nature offre les vertus médicinales de ses plantes, à qui sait les utiliser. Dans cette bible, l'auteure a rassemblé tout son savoir et ses conseils pour que vous puissiez vous soigner naturellement, sans risque et sans effet secondaire.

WB 925 LAC



Je m'initie aux fleurs de Bach: guide visuel

Nathalie Auzeméry
Leduc éd. 2021

Angoisse, colère, ruminations, manque de confiance en soi, incertitudes, peur... Et si les fleurs de Bach vous aidaient à mieux apprivoiser vos émotions? Ce guide ultra-pratique vous accompagne pour apprendre à utiliser les fleurs à bon escient et traverser les aléas de la vie avec sérénité.

WB 925 AUZ



La phytothérapie en 100 questions

Eric Lorrain
Interédition, 2020

Ce livre simple, sérieux, pratique et pédagogique, répond aux principales questions soulevées par cette discipline. À chaque réponse, l'auteur présente la plante, son origine, son histoire, explique ses vertus, et offre une proposition de soin précise et détaillée.

WB 925 LOR



Le grand livre des fleurs de Bach et autres élixirs floraux: Le guide indispensable de florithérapie pour prendre soin de soi et de ses proches

Pascale Millier
Eyrolles, 2016

Cet ouvrage de référence, complet et accessible permet de découvrir et de mettre en oeuvre la florithérapie au quotidien. Il présente brièvement l'histoire et les fondements de cette discipline pour guider ensuite le/la lecteur/trice dans le choix et l'utilisation des fleurs de Bach et autres élixirs floraux.

WB 925 MIL

THÉRAPIES PAR LE MOUVEMENT

Gymnastiques douces: Tai-Chi - Chi Gong - Feldenkrais - Pilates

Les gymnastiques douces regroupent les techniques de gymnastique qui ne représentent pas de risques traumatiques.



Tai Chi pour les Nuls

Thérèse Ikoian
First, 2012

Cette discipline douce n'a pas son pareil pour apaiser le corps et l'esprit, améliorer la souplesse et la concentration, diminuer le stress et la fatigue. Avec le Tai Chi, pas de danger: cette discipline n'est pas un art martial comme les autres: fondée sur l'enchaînement fluide de mouvements harmonieux, cette gymnastique peut être pratiquée à tous les âges de la vie, et à tout moment.

QT 260.5.M3 IKN

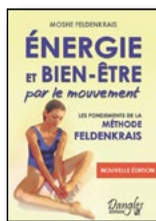


I Jing Qi Gong - L'Art de la réalisation personnelle

Song Arun
Chariot d'or, 2014

L'auteur nous donne à travers cet ouvrage les clés pour comprendre l'essence même du «I Jing Qi Gong» afin que chacun-e puisse bénéficier de la puissance de cette gymnastique orientale aux possibilités infinies. Ce guide contient également un DVD d'exercices.

WB 543 GOD

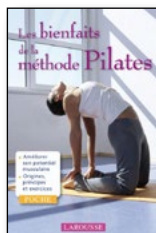


Énergie et bien-être par le mouvement

Moshe Feldenkrais
Editions Dangles, 2009

D'innombrables personnes ont recouvré leur santé et découvert un nouveau bonheur de vivre grâce à la méthode Feldenkrais telle qu'elle est expliquée et mise en exercice dans ce livre. Cet ouvrage offre une voie d'intégration du corps et de l'esprit dans une nouvelle globalité d'être, et fournit des données théoriques indispensables mais simples, ainsi qu'un cycle complet d'exercices.

QT 260.5.G9 FEL



Les bienfaits de la méthode Pilates

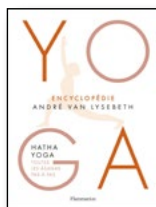
Matthew Aldrich
Larousse, 2009

Un guide complet et facile à lire pour toutes celles et ceux qui veulent en savoir plus sur les origines, les principes et les pratiques de cette «gymnastique» populaire dans le monde entier et qui vise à améliorer le potentiel musculaire.

QT 260.5.P2 ALD

Yoga

Le yoga, originaire d'Inde, est une discipline millénaire du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques (asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).

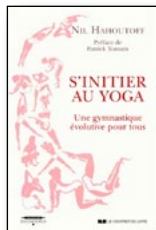


Yoga: encyclopédie

André Van Lysebeth
Flammarion, 2016

Que vous soyez débutant-e ou adepte éclairé-e, vous trouverez les techniques yogiques détaillées pour mieux appréhender votre corps et accéder au bien-être.

QT 260.5.Y7 VAN



S'initier au yoga: une gymnastique évolutive pour tous

Nil Hahoutoff
Courrier du Livre, 2021

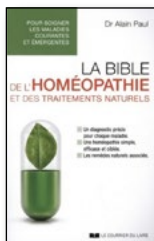
Nil Hahoutoff, l'un des pionniers de l'enseignement du yoga en France, propose dans cet ouvrage une préparation complète du corps à la pratique posturale du yoga. Les exercices, simples, précis et accessibles, illustrés de dessins de l'auteur, peuvent être pratiqués à tous les âges de la vie, et chacun y trouvera les moyens d'entretenir ou de restaurer la libre circulation des énergies vitales dans le corps, en toute sécurité.

QT 260.5.Y7 HAH

SYSTÈMES REPOSANT SUR DES FONDEMENTS THÉORIQUES PROPRES

Homéopathie

L'homéopathie est une méthode thérapeutique qui repose notamment sur le principe de similitude (du grec homoios «semblable» et pathos «maladie»), c'est-à-dire soigner par ce qui est semblable à la maladie. Elle consiste en l'administration de substances actives à des doses très faibles ou infinitésimales.



La bible de l'homéopathie et des traitements naturels

Alain Paul

Le Courrier du livre, 2020

Un dictionnaire médical qui, pour chaque maladie, dresse un panorama complet: définition, causes, symptômes, conseils, traitements homéopathiques, traitements naturels associés.

WB 930 PAU



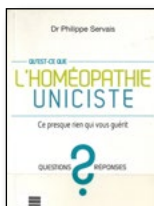
Ma bible de l'homéopathie: le guide de référence pour soigner toute la famille au naturel

Albert-Claude Quemoun

Leduc. 5 édition, 2021

Après une présentation des principes de l'homéopathie et des différents profils de patient-es, ce guide propose des traitements homéopathiques pour 260 maux du quotidien et une description de l'utilisation de 190 médicaments homéopathiques

WB 930 QUE



Qu'est-ce que l'homéopathie uniciste? Ce presque rien qui vous guérit

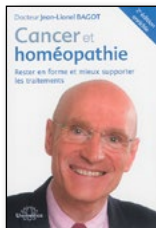
Philippe Servais

Josette Lyon, 2012

Merveilleuse science de la guérison, l'homéopathie classique, uniciste (un seul remède à la fois) est en général peu connue ou plutôt mal comprise. Ce livre simple se propose de la présenter et de répondre à toutes les questions qui peuvent se poser à son sujet.

WB 930 SER

HOMÉOPATHIE ET CANCER



Cancer et homéopathie: rester en forme et mieux supporter les traitements

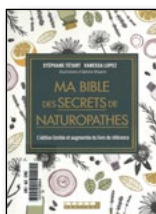
Jean-Lionel Bagot

Unimedica, 2016

Cet ouvrage détaille les remèdes homéopathiques et leur posologie par type de cancer, de traitement et de troubles rencontrés, sans oublier la gestion émotionnelle de la maladie et des soins.

QZ 201 BAG

Naturopathie



Ma bible des secrets de naturopathes

Stéphane Tétart

Leduc.s pratique, 2019

Et si être en bonne santé était juste une question d'équilibre? Avec ce guide, écrit par deux experts, véritable bible à utiliser au quotidien, adoptez les bons réflexes pour vous protéger, vous et votre famille, de la maladie et vous maintenir dans un état de bien-être global.

WB 935 TET



Mon corps en équilibre: guide de naturopathie pour renouer avec son corps et la planète

Caroline Florentin

Tana éditions, 2020

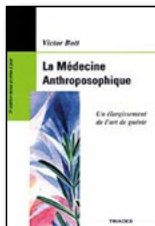
Renouer des liens entre les écosystèmes du corps et de la Terre pour s'éveiller à la santé... et honorer le vivant. Ce guide illustré est un fabuleux voyage initiatique plein d'humour, de poésie et de joie pour reconnecter notre corps aux émotions et à la richesse des sens, clé de l'équilibre.

WB 935 FLO



Médecine anthroposophique

La médecine anthroposophique est une médecine globale. En tant que démarche intégrative, elle se fonde sur les méthodes des sciences de la nature et des sciences de l'esprit. Cette médecine se différencie de la médecine conventionnelle avant tout par le fait qu'elle ne considère pas seulement la maladie dans l'être humain, mais aussi l'être humain dans sa maladie.



La médecine anthroposophique: un élargissement de l'art de guérir

Victor Bott

Triades, 2003

Née il y a moins d'un siècle, cette médecine a déjà amplement fait ses preuves. L'ouvrage de Victor Bott présente une approche particulièrement claire et vivante de cette médecine qui s'adresse à l'être perçu dans sa totalité.

WB 890 BOT

MÉDECINE ANTHROPOSOPHIQUE ET CANCER



Traitement du cancer et traitement complémentaire au gui: un guide pour les patients et leurs proches

Association pour la recherche contre le cancer, non daté

Cette brochure donne une vue d'ensemble des diverses causes et formes du cancer ainsi que des traitements qui peuvent être appliqués. Elle analyse le «traitement anticancéreux intégré», dans lequel la viscumthérapie à l'aide du gui joue un rôle important.

WB 890 TRA

Médecine Ayurvédique

L'ayurveda (ou science de la vie) désigne un système reposant sur des remèdes naturels et traditionnels de l'Inde. Elle envisage l'homme dans sa totalité tout en prenant compte son corps, son âme et son esprit. Bien plus qu'un système de santé, c'est un art de vivre complet qui prend en compte tous les aspects de l'être humain.



Le grand guide de l'Ayurveda

Kiran Vyas

Marabout, 2020

Cet ouvrage de référence réunit l'ensemble des enseignements de l'Ayurveda, cette médecine ancestrale, venue d'Inde. Cette véritable «science de la vie» propose d'apporter un équilibre, un épanouissement dans tous les domaines: physique, affectif, intellectuel et spirituel.

WB 55.A9 VYA

Médecine traditionnelle chinoise

La médecine traditionnelle chinoise est un système médical complet, évoluant depuis 2000 ans. Sa thérapeutique se base sur l'acupuncture, la pharmacopée chinoise, les massages, la diététique, et bien d'autres moyens préventifs.



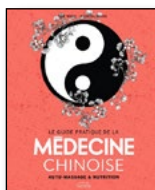
Le grand livre de la médecine traditionnelle chinoise: le guide complet pour guérir le corps et l'esprit grâce à cette médecine ancestrale

Cédric Sebti

Eyrolles, 2021

En faisant des passerelles avec la médecine occidentale, cet ouvrage très pédagogique explique de façon claire les concepts fondateurs de la médecine traditionnelle chinoise, essentiels pour comprendre sa manière d'appréhender les symptômes, ses moyens de diagnostic et de traitement.

WB 50 SEB



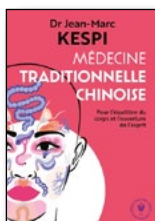
Le guide pratique de la médecine chinoise: auto-massage et nutrition

Tinh Tâm Nhan

Hachette, 2021

Régulez et équilibrez votre organisme grâce aux grands principes et aux techniques de la médecine chinoise. Cet ouvrage ultra-complet vous apprendra à mieux canaliser votre énergie et à faire face à votre quotidien.

WB 50 NHA



Médecine traditionnelle chinoise: une introduction

Jean-Marc Kespi

Marabout, 2020

La médecine traditionnelle chinoise comprend de nombreuses disciplines s'appuyant toutes sur la vocation de l'homme à entretenir une relation harmonieuse avec l'univers. Le Docteur Jean-Marc Kespi nous fait découvrir la médecine traditionnelle chinoise en décryptant le langage symbolique sur lequel elle se fonde.

WB 50 KES

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE ET CANCER



Cancer: comment la médecine chinoise peut vous aider. Renforcer sa santé, prévenir la maladie, accompagner le traitement du cancer

Jean-Luc Amouretti

Vuibert, 2021

Le Dr Amouretti, médecin généraliste diplômé en médecine chinoise, développe les grands principes de cette médecine millénaire et donne des conseils, notamment diététiques, pour les cas de cancers les plus fréquents. Il construit, tout au long de ce livre accessible à toutes et tous, un pont entre médecine chinoise et médecine occidentale, pour nous aider à protéger notre équilibre de vie.

QZ 201 AMO

RESSOURCES WEB

ASSOCIATIONS, LIENS UTILES

**Registre de Médecine Empirique RME**

Registre des thérapeutes pratiquant la médecine complémentaire et détenteurs du label qualité RME (Registre de médecine empirique)

www.emr.ch

**ASCA – Fondation suisse pour les médecines complémentaires**

asca.ch

**NVS - Association Suisse en Naturopathie**

nvs.swiss

**Société anthroposophique suisse**

www.anthroposophie.ch

**Association suisse des praticiens de médecine traditionnelle chinoise**

acu.ch

**Société suisse des médecins homéopathes**

svha.ch

**MindfulnessSwiss - Association MBSR Suisse**

www.mindfulness.swiss/home-2/

**APH - Association des Praticiens en Hypnose**

aph-hypnose.ch



Association professionnelle suisse des art-thérapeutes

apsat.ch

MÉDECINE INTÉGRATIVE EN MILIEU HOSPITALIER



Centre de médecine intégrative et complémentaire - CHUV

www.chuv.ch/fr/cemic/



**Institut für komplementäre und integrative Medizin,
Universitätsspitals Zürich**

www.usz.ch/fachbereich/komplementaere-und-integrative-medizin/



Institut für Komplementäre und Integrative Medizin, Inselspital Bern

www.ikim.unibe.ch



Integrative-kliniken.ch

Association pour la médecine intégrative en milieu hospitalier en suisse
integrative-kliniken.ch

POUR LES PERSONNES TOUCHÉES PAR UN CANCER



Ligue suisse contre le cancer

www.liguecancer.ch



Ligue genevoise contre le cancer

geneve.liguecancer.ch



ESCA CancerSupport

Offre gratuitement un soutien émotionnel, une aide pratique, des activités de bien-être et une communauté accueillante en anglais pour toute personne touchée par le cancer.

www.cancersupport.ch



Centre OTIUM - soutien cancer

Propose un programme de réadaptation oncologique, validé par la Ligue suisse contre le cancer, afin d'améliorer la qualité de vie des personnes touchées par la maladie

centre-otium.ch/fr



Les médecines complémentaires – un guide de la Ligue contre le cancer

boutique.liguecancer.ch/files/kls/webshop/PDFs/francais/medecines-complementaires-021951012111.pdf

DES RÉACTIONS? DES SUGGESTIONS?



Faites-nous en part!
biblio-cmu-cds@unige.ch

Impressum

Tirage: 500 ex.
 Novembre 2022 | 3^e édition

Le contenu des ressources proposées dans cette brochure ne remplace pas une information, un diagnostic ou un examen médical d'un médecin ou d'un professionnel de la santé qualifié

Le contenu de cette brochure a été vérifié en octobre 2022 et sera mis à jour régulièrement.

BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE, SITE UNI CMU

Bibliothèque de l'Université de Genève
Centre médical universitaire
Avenue de Champel, 9
1206 Genève

022 379 50 90
biblio-cmu-cds@unige.ch
www.unige.ch/biblio/patients/
horaire: lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h