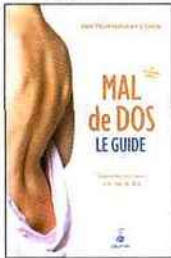


Kiosque

Plus jamais mal au dos



Souvent qualifié de « mal du siècle », le mal de dos est symptomatique d'une époque : celle de la sédentarité et de la généralisation de la position assise. Il concerne chacun d'entre nous, et ses conséquences peuvent être graves : stress, douleurs chroniques, isolement socioprofessionnel, dépression...

Cet ouvrage très complet permettra au lecteur de prendre le mal par la racine, en apprenant tout d'abord à mieux connaître son dos. L'auteur détaille aussi les meilleurs remèdes antidouleur et les traitements les plus efficaces et explique, schémas à l'appui, comment ménager et fortifier ce « pilier corporel ». Un livre pédagogique, à parcourir en complément d'une consultation chez le médecin.

Mal de dos, le guide, du docteur Charley Cohen. Editions du Dauphin, sixième édition (352 pages, 23 euros).

Le bio a enfin sa bible

Aujourd'hui, les produits bio font partie du quotidien de nombreux Français. Parmi ces derniers, 6 % affirment en consommer chaque jour, 23 % une fois par semaine et un sur quatre au moins une fois par mois. Pour aider ces consommateurs soucieux de leur santé, de la qualité des produits et de l'environnement, l'une des collaboratrices de *Mutualistes*, Patricia Riveccio, a rédigé ce bel ouvrage, véritable bible en matière d'alimentation biologique. Comment reconnaître les vrais labels, quels sont les principaux produits de la filière, où les acheter et à quel prix, comment les cuisiner... : le bio n'aura bientôt plus de secret pour vous.

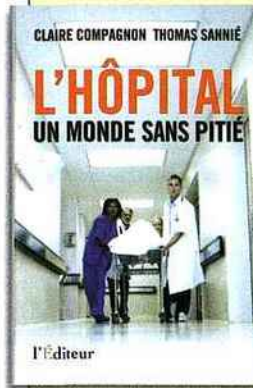
La bible du bio dans ma cuisine, de Patricia Riveccio. Guy Trédaniel éditeur (520 pages, 22,90 euros).



■ Système de santé

Pour un hôpital plus humain

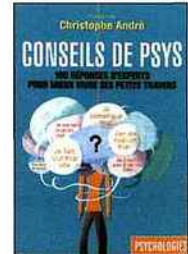
Claire Compagnon, ex-directrice du développement à la Ligue nationale contre le cancer, et Thomas Sannié, membre de l'Association française des hémophiles et du conseil de surveillance de l'AP-HP, ont voulu à travers ce livre témoigner de ce que vivent certains patients hospitalisés, malgré l'existence de textes garantissant leurs droits. A l'hôpital, expliquent-ils, l'usager peut ren-



contrer le meilleur, mais aussi le pire : qui n'a pas entendu parler de la maltraitance hospitalière et des mauvaises conditions d'accueil des malades et de leurs proches ? Pour les auteurs, limiter les causes de ce malaise au manque de personnel et aux budgets serrés est insuffisant et contre-

productif. Selon eux, des solutions existent et elles commencent par une meilleure écoute des représentants des usagers, une réorganisation des services et l'introduction dans la formation des professionnels de santé de la dimension relationnelle de leur métier. Peut-être un peu « à charge » contre le monde hospitalier, cet essai a le mérite de proposer des pistes pour humaniser l'accompagnement de ceux qui sont confrontés à la maladie et à la souffrance.

L'hôpital un monde sans pitié, de Claire Compagnon et Thomas Sannié. L'Éditeur (256 pages, 18 euros).



Mieux vivre avec ses petits défauts

« Je ne suis jamais content », « Je ne termine jamais rien », « Je suis hyper-susceptible »... Nous portons tous notre lot de petits défauts, ces « boîtes à outils » contre lesquelles nous nous sentons impuissants et qui ont le pouvoir de nous gâcher la vie. Pourtant, il existe des astuces pour mieux vivre avec ces fragilités sans forcément passer par la case divan. Ce guide répertorie une centaine de situations de la vie quotidienne, avec pour chacune des analyses et des conseils de psys réunis par des experts de *Psychologies magazine*. Une lecture bien utile, et même indispensable à qui souhaite atteindre la tranquillité intérieure.

Conseils de psys, 100 réponses d'experts pour mieux vivre ses petits travers, préface de Christophe André. Express Routarta Editions, collection « Psychologies » (352 pages, 15 euros).

Des solutions contre le stress de l'enfant

Si le stress demeure une réaction normale et nécessaire de l'organisme, il est aujourd'hui largement entretenu par la société de consommation et la course à la performance. Les enfants y sont particulièrement vulnérables, d'autant qu'ils vivent dans un contexte de bouleversements : insécurité économique, crise

de la famille et des valeurs... Parce que les situations stressantes peuvent perturber leur développement, il est important qu'ils apprennent à les gérer le plus tôt possible. En faisant le point sur le stress et en proposant des stratégies pour le combattre, cet ouvrage aidera les parents à soutenir leur enfant au quotidien.



Attention, enfant sous tension ! Le stress chez l'enfant, de Germain Duclos. Editions du CHU Sainte-Justine (152 pages, 14,95 euros).

Page réalisée par Delphine Delarue