

Le *cancer* sans tabou



L'angoisse avant la consultation, l'utilisation de cosmétiques, la perte de goût, les traitements, les essais thérapeutiques... En 58 thèmes classés par ordre alphabétique, ce livre propose des réponses claires et sereines aux questions médicales et parfois inédites, que l'on se pose à propos du cancer. Facile à consulter, les conseils, témoignages de patients et adresses

utiles alternent avec des questions-réponses. Principal auteur de l'ouvrage, le Pr David Khayat est à l'origine du programme d'accompagnement des patients à l'hôpital Pitié-Salpêtrière, à Paris, auquel prennent part hypnothérapeutes, esthéticiennes, dermatologues, sexologues... qui travaillent tous ensemble pour trouver des solutions pratiques aux questions de patients.

■ *Des mots sur les maux du cancer*, du Pr David Khayat, Mango, 272 p., 19,50€.

Le top de la phyto



S'il n'y avait qu'un seul titre de phytothérapie à choisir, on

élirait celui de Jacques Fleurentin. Pharmacien, universitaire, il est l'un des meilleurs spécialistes du sujet et fignole en deux tomes le profil de près de 150 végétaux, arbres, épices, fleurs des champs.

Il indique des posologies précises, explique leurs propriétés pharmacologiques, revient sur les usages traditionnels et fait le point sur les avancées scientifiques les plus récentes. Le texte est clair et le classement thématique, judicieux. En bonus, des photos magnifiques.

■ *Plantes médicinales, traditions et thérapeutique*, de Jacques Fleurentin, Éditions Ouest France, 189 p., 30€.



B.A.BA homéopathie

Un petit guide pratique pour se familiariser simplement avec les médicaments homéopathiques. Les souches (*allium cepa*, *coffea cruda*, *dulcamara*...) sont réunies par affection à traiter (douleur musculaire, ballonnements, insomnie, etc.), on y trouve aussi les dosages et les durées de traitement. Parfait pour l'automédication.

■ *L'Homéopathie, guide et conseils pratiques adulte et enfant*, de France de Coudenhove, Éditions Stéphane Bachelès, 106 p., 12,50€.

PAR MATHIEU RACHED ET MARTINE AZOULAI.