

Mai 2021

Sélection de documents



Sur le thème « Santé et bien-être »

[disponibles au Centre de ressources et
de documentation de la Mce]

Renouer avec la nature

Pourquoi la nature nous fait du bien

Guéguen, Nicolas ; Meineri, Sébastien. - Dunod, 2012. - 280 p. - (Les petites expériences de psycho)

De manière ludique et vivante, cet ouvrage retrace 100 expériences menées en laboratoire ou sur le terrain, qui démontrent l'influence qu'exerce l'environnement physique et les composantes de cet environnement sur l'être humain. Y figurent des études sur :

- les effets des allées boisées sur les passants dans les villes
- la présence de mini-parcs boisés et fleuris sur le sentiment de sécurité et de respect de l'environnement et de la personne
- les vertus du jardinage sur l'être humain (culture physique, culture nutritionnelle, thérapie horticole)...



En finir avec la nature : Le lien ou l'absence de lien avec la nature, voilà le point crucial !

Terrasson, François. - Sang de la Terre, 2008. - 318 p.

En finir avec la nature, voilà le maître mot des adorateurs de la déesse Modernité. Pour parvenir à ce but, la fin justifie les moyens, qui sont tous bons. Dans cet ouvrage, François Terrasson poursuit sa réflexion entamée avec son précédent ouvrage "La peur de la nature". Il montre comment l'homme occidental, modèle économique actuel de la planète, a peur de la nature et de sa part d'animalité. Un livre avec plus d'une cinquantaine de photographies.



Eduquer à l'environnement par l'approche sensible : art, ethnologie et écologie

Planche, Edith.- Chronique sociale, 2018. - 491 p. - (Comprendre la société).

Comment restaurer le lien entre l'Homme et la nature ? Comment éduquer à l'environnement sans culpabiliser le citoyen ? Comment mettre en œuvre des changements durables dans les mentalités et les actes, pour intégrer de façon "naturelle" et sensible, le respect de notre planète ? Cet ouvrage apporte les éléments tant de réflexion que les réponses créatives à mettre en œuvre sur un territoire. Ce livre va vous permettre de réenchanter le monde, de retisser des liens avec l'environnement par l'art et l'ethnologie, à travers des ateliers concrets.



Les joies de la nature : découvertes et partages pour tous les âges

Cornell, Joseph; Coudel.- Jouvence, 1992. - 170 p. - (Verseau terre).

Activités et jeux simples, à pratiquer dans une grande diversité de situations, à la ville comme à la campagne. A travers ces activités, l'enfant établit un lien profond avec la nature et découvre peu à peu comment elle fonctionne.



La nature : source de bien-être et de spiritualité

in Kaizen n°39 (juillet 2018). - pp. 34 à 49

Comment la nature éveille-t-elle nos sens et notre conscience ? Alors que la société "moderne" tend à séparer l'humain de la nature, de nouvelles voies et pratiques de bien-être se développent en France pour nous re-liaer à elle. Bains de forêt, écolieux, immersion dans la nature... en renouant nos liens avec notre environnement, notre perception du monde évolue et nous ouvre des horizons inédits au quotidien, en ville comme à la campagne.



Renouer avec la nature

Un coin nature pour tous : guide pratique pour accompagner les projets de coins nature

Réseau Ecole et Nature, 2016. - 75 p.

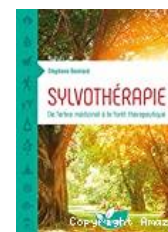
Depuis plusieurs années, des acteurs de terrain, éducateurs à l'environnement, animateurs, enseignants ont trouvé une réponse quotidienne et accessible au besoin de contact avec la nature : le coin nature. C'est un lieu proche de chez nous ou du public visé, qui pourrait devenir un lieu d'animation, de bien-être, un coin thérapeutique d'hôpital, ou encore un lieu convivial pour personnes âgées ou au sein d'un quartier... Comment le créer pratiquement, dans quel contexte, avec qui et quel budget, quel partenariat, quel programme d'actions, comment communiquer, comment l'inaugurer, quelles types d'activités, d'animations ? Ce guide s'adresse à tous ceux qui souhaitent accompagner des projets de création de coins nature avec des démarches participatives. Organisé en six parties, il expose les enjeux des coins nature, propose une méthodologie pour mener un projet de terrain, de nombreuses activités et animations, des informations sur la sécurité, la législation, les partenaires potentiels et un ensemble de ressources pour aller plus loin.



Sylvothérapie, de l'arbre médicinal à la forêt thérapeutique

Boistard, Stéphane. - Terran, 2018. - 255 p.

Grâce aux clés de la sylvothérapie, nous pouvons nous relier à la nature, en expérimentant la pleine conscience, la méditation, en ralentissant, en rêvant, en nous reconnectant... Cueillettes, remèdes, témoignages, sont autant de portes qui ouvrent chacune sur un monde. Sur un regard. Sur une possibilité. Pratique, l'ouvrage intègre un calendrier de récolte et de nombreux conseils pour réaliser et utiliser des préparations maison. Des exercices sont proposés, pour se connecter à la forêt et aux arbres en particulier, que ce soit lors de promenades solitaires ou d'ateliers en groupe. Mêlant poésie, sciences et vécus forestiers, à contre-courant des ouvrages actuels sur la sylvothérapie, ce livre nous invite à revenir à plus d'apaisement, pour redonner un sens à nos vies mouvementées.



Le jardinage, source de bien-être : se soigner et s'épanouir par l'hortithérapie

Renouf de Boyrie, François. - Dangles, 2013. - 207 p.

Retrouver le contact avec la nature, s'extasier devant la magie de la vie, apprendre la patience et respecter le rythme des saisons, aimer et nourrir la terre, avoir une activité physique de plein air, y faire participer sa famille et ses enfants, se libérer l'esprit des soucis quotidiens, récolter et déguster des légumes ou fruits de saison, bio et savoureux : autant d'activités qui vous procurent un mieux-être certain et peuvent vous aider à guérir de nombreux maux sans médicaments. Le jardinage restaure une qualité de vie en chassant le stress, et permet de retrouver un bon moral. Il vous amènera une joie de vivre, un optimisme que, souvent, le contact avec la nature et les plantes nous apporte sans que nous sachions vraiment pourquoi. Sa pratique est tellement bénéfique que l'hortithérapie est actuellement expérimentée dans des hôpitaux, des maisons de retraite ou encore des prisons avec succès. C'est une technique de développement personnel accessible à tous. Si vous n'avez pas de jardin, vous avez aujourd'hui de nombreuses possibilités d'accéder à des jardins collectifs, ou de commencer sur votre balcon. Ce livre vous initiera à l'histoire et à l'actualité de l'hortithérapie et vous donnera de nombreux conseils pratiques pour que jardiner vous aide, vous soulage ou vous soigne.



Quand jardiner soigne : initiation pratique aux jardins thérapeutiques

Richard, Denis. - Delachaux et Niestlé, 2011. - 187 p. - (Changer d'ère).

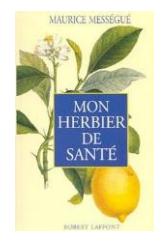
Depuis les années 1950, les institutions anglaises et américaines redécouvrent les bienfaits pour la santé physique, psychique et morale des jardins et du jardinage, en un mot de l'« hortithérapie ». Avec un retard probablement lié à une approche culturelle différente du jardin et des espaces verts, l'intérêt des jardins dits « thérapeutiques » commence seulement à être pleinement reconnu en France. A l'heure où la société industrialisée aspire à renouer avec la terre, cet ouvrage présente une nouvelle manière de se soigner ou de se maintenir en bonne santé : se mettre au vert. Un ouvrage destiné à un large public : patients, médecins, psychothérapeutes, éducateurs, administrateurs d'institutions de soins, élus municipaux notamment, architectes urbanistes, paysagistes, jardiniers, animateurs de jardins botaniques, et plus globalement, toute personne soucieuse de son bien-être et de développer des relations avec la nature.



Mon herbier de santé

Mességué, Maurice. - Edilat, 1975. - 474 p. - (Le livre de poche; 4939).

Présentation de plantes réputées pour leur pouvoir thérapeutique : les reconnaître, les trouver, les récolter et les utiliser. Index détaillé des maladies et des plantes indiquées pour les soigner. Des descriptions savoureuses, des conseils de culture et de récolte en fonction de leur emploi, selon qu'il s'agit de racines ou de tiges, d'écorces, de feuilles, de fleurs ou de fruits. Mais aussi, de façon complète, plante par plante, les modes de préparation et d'emploi, sans oublier les contre-indications : sucs, jus de fruits, infusions ou décoctions, bains de mains, de pieds ou de siège, poudres, cataplasmes, lotions et baumes, et bien entendu l'usage dans les aliments et les boissons.



Environnement et santé

Environnement et santé

in *Symbioses* n°119 (3ème trimestre 2018). - 24 p.

Notre santé est dépendante de la qualité de notre environnement. Lorsque celui-ci est malade d'être trop pollué, ce sont nos organismes qui trinquent. Et les poisons sont innombrables : perturbateurs endocriniens, pesticides, particules (ultra) fines, métaux lourds ou autres substances chimiques plus ou moins connues... Mais que faire ? A côté des nécessaires mesures politiques, l'éducation apparaît comme l'une des réponses à ce double défi, sanitaire et environnemental. Une éducation qui rime avec participation. C'est ce que propose ce nouveau numéro de *Symbioses*.

Ce dossier comprend plusieurs articles :

- Santé environnementale : l'éducation comme levier
- En chiffre
- Sortir pour guérir du manque de nature
- L'air fait la leçon
- Bien-être et confort à l'école
- Solvants et wifi non admis
- Bruit à l'école, agissons !
- Du caca aux légumes, il n'y a qu'un pot
- Face aux ondes
- Mon assiette, mon quartier, ma santé
- Du plomb dans le chou
- la petite enfance change d'air
- Sélection d'outils pédagogiques et informatifs
- Adresses utiles.

Le sport, l'allié de notre bien-être

in *Kaizen* n°36 (janvier-février 2018). - pp. 34 à 49

Il augmente nos capacités respiratoires, renforce notre système immunitaire, préserve notre dos, améliore notre souplesse et notre sommeil, abaisse le niveau d'anxiété et retarde le vieillissement : le sport est l'un des meilleurs alliés de notre santé. Que l'activité soit douce ou intense, elle remet notre corps en mouvement, à tout âge de la vie, en guide de prévention ou de soin.



Alimentation et santé

Bien manger, bonne santé

in *Kaizen* n°18 (janvier-février 2015). - pp. 24 à 39

Comme se le demande Pierre Rabhi, faut-il se souhaiter "bon appétit" ou "bonne chance" quand on passe à table ? Satisfaire nos besoins nutritionnels n'est pas une question de quantité mais de qualité. Ce dossier permet de comprendre comment nos choix alimentaires influencent notre santé ?

Ce dossier comprend plusieurs articles :

- le pouvoir commence dans l'assiette
- comment vivre longtemps en bonne santé ?
- quand l'hôpital soigne par l'alimentation
- jeûner pour mieux s'alimenter
- santé et bonheur à la carte
- quels aliments pour avoir la pêche ?
- de bonnes recettes de base.



Les clés de l'alimentation santé

in *L'écologiste* n°48 (décembre 2016-février 2017). - pp. 17 à 32

Comment choisir son alimentation pour sa propre santé, pour établir des relations harmonieuses avec son environnement, pour conserver notre planète en bonne santé ? Quels aliments privilégier ? Quel régime alimentaire adopter ? Pourquoi ? Le bio est-il meilleur pour la santé ? Quels sont les aliments anti-cancer confirmés par les études les plus récentes ? Faut-il continuer à manger de la viande ? Qu'est-ce qu'un bon pain ?

Ce dossier comprend plusieurs articles :

- qu'est-ce que l'alimentation préventive ?
- comment nourrir notre microbiote
- le bio est-il meilleur pour la santé ?
- quels sont les aliments anti-cancer ?
- la viande, la santé et le climat
- qu'est-ce qu'un bon pain ?



La santé dans l'assiette

in *60 millions de consommateurs Hors-Série découverte* n°208 (mars-avril 2021). - 114 p

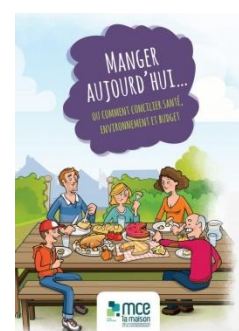
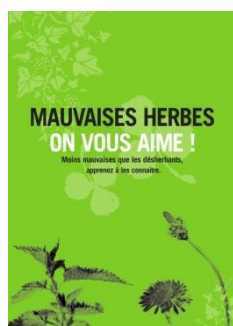
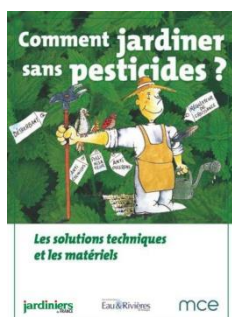
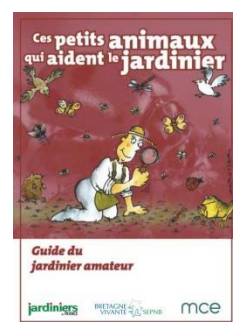
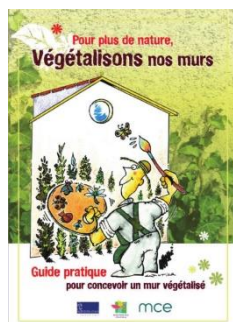
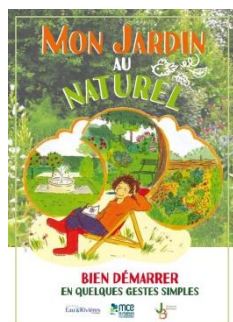
Tout ce que l'on ingurgite fait sens pour notre organisme ; on ne remplit pas seulement notre estomac pour satisfaire notre faim, on « nourrit » notre cerveau, notre cœur, nos muscles, notre foie... pour le meilleur comme pour le pire. Le meilleur (une alimentation riche en fruits et légumes, céréales, bonnes graisses...) contribuera à garder nos organes en bon état de marche ; le pire (malbouffe, excès, carences) va leur faire perdre les pédales, en clair, dysfonctionner. Et là, beaucoup de maladies peuvent entrer en jeu et notre immunité en prendre un coup.

C'est ici que notre hors-série intervient. À titre préventif, en vous informant des risques encourus si l'on ne veille pas à une alimentation saine. Ensuite, en vous donnant des conseils pour parvenir à cet équilibre si précieux et s'y tenir. Enfin, en vous offrant un petit dictionnaire inédit, dans lequel 60 millions liste les aliments à éviter ou privilégier pour atténuer les pathologies et petits bobos que nous pouvons rencontrer tout au long de notre vie. Le but : vous convaincre que la santé vient en mangeant. Ce n'est pas du bluff et ce n'est pas juste une question de régimes et de kilos en trop, même si c'est une part importante de l'équation, car le surpoids reste un ennemi du corps. Les mathématiques alimentaires, c'est assez simple en fait : bien manger + bouger = meilleure vie à la clé.



Publication et outils pédagogiques disponibles au Centre de ressources de la Mce

(Cliquez sur l'image pour accéder au descriptif détaillé)



www.mce-info.org/ressources-et-documentation/centre-de-ressources-et-de-documentation-mce/

www.mce-info.org/publications/



Infos pratiques

// Horaires d'ouverture

Mardi, mercredi, jeudi :
9h-12h30 / 13h30-17h30

Vendredi : 9h-17h

Base documentaire en ligne
doc.mce-info.org

// Conditions de prêt

Livres, revues, dvds
prêt gratuit, chèque de caution de 50 €
4 documents pendant 4 semaines

Malles pédagogiques
frais de location (10€ à 20€ /semaine), chèque
de caution de 200 €

// Accueil de groupes sur rendez-vous

// Une documentaliste à votre service

Guénaëlle Pinchedé
02 99 14 27 75
documentation@mce-info.org