

COTE SANTE

Edition : **Juillet - Aout 2026 P.114**  
 Famille du média : **Médias spécialisés**  
**grand public**  
 Périodicité : **Mensuelle**  
 Audience : **114000**  
 Sujet du média : **Médecine**



Journaliste : **Anne-Laure Guiot**  
 Nombre de mots : **583**

# autourdemoi

Par Anne-Laure Guiot

## LIVRES

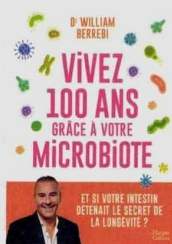
**VOUS DÉSIREZ  
EN SAVOIR PLUS ?**

**BIEN-ÊTRE, SANTÉ, PSYCHO, NUTRITION  
LES COUPS DE CŒUR DE LA RÉDACTION**



**JE RÉÉQUILIBRE MON CORTISOL**, d'Anaïs Da Silva, Éditions Larousse, 15,99 €.  
 Hormone du stress, le cortisol est un allié de notre équilibre. En cas de défi (danger, surcharge émotionnelle, effort physique...), notre organisme en produit pour mobiliser l'énergie dont nous avons

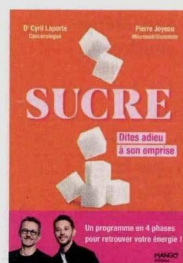
besoin. Mais lorsque son taux est trop élevé ou trop faible, le déséquilibre perdure, avec de la fatigue, des troubles du sommeil, une baisse de l'immunité, une hausse de la tension... Coach spécialisée en nutrition intégrative holistique et en physiologie du cycle féminin, Anaïs Da Silva, alias @anadasilv, propose des solutions spécifiques : écouter les signaux du corps, adapter l'alimentation, opter pour la bonne activité physique, adopter des rituels apaisants. Pour un mode de vie plus serein.



**VIVEZ 100 ANS GRÂCE À VOTRE MICROBIOTE**, du docteur William Berrebi, Éditions Harper Collins, 19,90 €.

Notre microbiote influe directement sur notre vieillissement. En prendre soin, c'est apprendre à vivre mieux et plus longtemps en bonne santé. En étudiant le mode de vie des centenaires

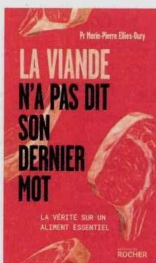
et les recherches médicales sur la médecine microbienne, le docteur William Berrebi, médecin spécialisé en gastro-entérologie, propose des recommandations pour rester en bonne santé et éviter les maladies dégénératives. Fatigue chronique, stress, prise de poids, vieillissement prématuré, troubles digestifs ou inflammatoires : la solution réside dans votre ventre !



**SUCRE - DITES ADIEU À SON EMPRISE**, du docteur Cyril Laporte et de Pierre Joyeau, Éditions Mango, 16,95 €.

Vous vous sentez dépendante au sucre ? Normal, il agit sur le cerveau comme une drogue douce en créant une dépendance insidieuse. Sur la base de leur expérience clinique, les auteurs de ce livre dévoilent les mécanismes neurobiologiques, psychologiques et émotionnels qui détournent le plaisir vers l'addiction. Pour s'en libérer, ils proposent un programme

progressif combinant rééquilibrage alimentaire, recettes savoureuses et accompagnement thérapeutique. De quoi retrouver une relation apaisée avec le sucre.



**LA VIANDE N'A PAS DIT SON DERNIER MOT : LA VÉRITÉ SUR UN ALIMENT ESSENTIEL**, du professeur Marie-Pierre Ellies-Oury, Éditions du Rocher, 19,90 €.

La viande est-elle bonne pour la santé et la planète ? Faut-il la supprimer de notre alimentation ? Dans cet ouvrage, la chercheuse Marie-Pierre Ellies-Oury, ingénieure agronome et docteure en sciences animales, brise les idées reçues. Elle met en avant les qualités nutritionnelles de la viande, réserve de protéines complètes, de fer héminique et de vitamine B12. Et elle présente les alternatives végétales ou de synthèse et leurs limites actuelles. Elle mise sur un élevage durable ayant un impact positif sur la biodiversité et l'économie rurale. Une invitation à revoir notre rapport à la viande.



**JE CHOISIS MA RÉALITÉ**, d'Anela Lebic, Éditions Le Courrier du Livre, 19,90 €.

Loin des recettes miracles, l'autrice nous invite à plonger dans les recoins cachés de notre identité pour reprendre le pouvoir sur notre vie. Sa méthode, centrée sur la Communication de Pouvoir, met le corps au centre : ressentir plutôt que parler, aligner l'intime et le public, oser les conversations inconfortables qui libèrent. À travers des exemples concrets, elle décortique nos schémas d'autosabotage et nos attentes invisibles, que ce soit en couple, au travail ou en famille. Authentique et bienveillant, cet ouvrage nous rappelle une vérité essentielle : nous avons le pouvoir de choisir et de créer notre réalité.