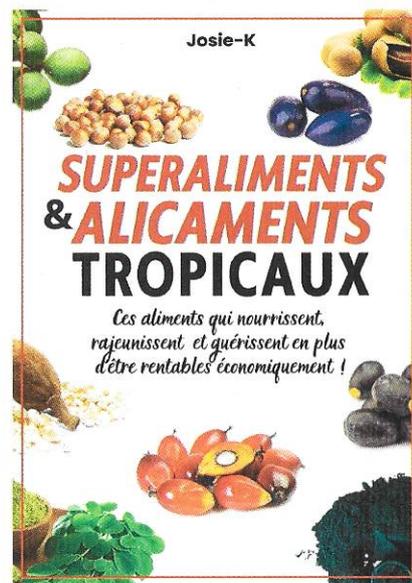
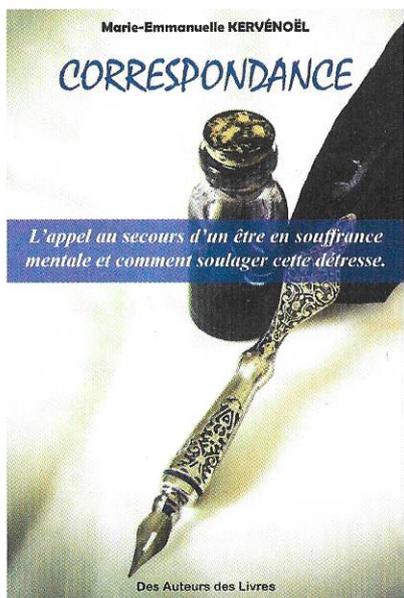


Lectures



PSYCHO

SOS Amitié : une écoute qui sauve des vies

Dans *Correspondance*, Marie-Emmanuelle Kervenoël partage un témoignage poignant de son combat contre la bipolarité, un parcours parsemé de souffrances psychologiques profondes et de désespoir. À travers des lettres échangées avec les bénévoles de SOS Amitié, l'auteure nous révèle l'importance cruciale d'une écoute bienveillante et anonyme dans l'accompagnement des personnes en détresse. Les réponses chaleureuses et pleines de compassion des bénévoles de SOS Amitié se montrent essentielles à sa reconstruction. Ce lien épistolaire devient une bouée de secours pour Marie-Emmanuelle, lui permettant de mettre des mots sur ses émotions et de trouver du soutien dans les moments les plus sombres de sa vie. L'organisme, par son écoute attentive et sans jugement, joue ici un rôle clé, aidant l'auteure à retrouver une certaine stabilité émotionnelle. Ce récit est une ode à la puissance des mots et à l'importance de l'accompagnement, rappelant que des voix compatissantes peuvent réellement sauver des vies. ■

Correspondance.

Marie-Emmanuelle Kervenoël.
Editions des auteurs des livres. 15,90€

SANTÉ

Des trésors tropicaux pour la santé et la beauté

Dans *Superaliments & Alicaments tropicaux*, Josie-K nous invite à découvrir des trésors alimentaires peu connus mais aux vertus extraordinaires. Ce livre est un véritable voyage au cœur des aliments tropicaux, qui, en plus de nourrir, possèdent des propriétés médicinales capables de prévenir ou guérir certaines maladies. Josie-K nous plonge dans l'univers de ces aliments tels que le baobab, le moringa ou encore la spiruline, qui jouent un rôle essentiel dans la santé et le bien-être de ceux qui les consomment. Chaque chapitre est consacré à un aliment phare, mettant en avant ses caractéristiques nutritionnelles, ses bienfaits pour la santé, et même son potentiel économique. Ce livre s'adresse aussi bien aux personnes en quête d'une meilleure santé qu'à celles qui souhaitent découvrir des alternatives naturelles aux médicaments. Josie-K explique comment ces superaliments peuvent enrichir notre quotidien et nous aider à maintenir un équilibre alimentaire optimal. Pour les scrappeuses, ce livre est une mine d'inspiration. Les couleurs vives des fruits tropicaux, leur diversité et leur symbolique culturelle peuvent donner vie à des créations aussi originales que profondes. ■

Superaliments & Alicaments tropicaux.

Josie-K. Publishroom Factory. 69,99 €.