

SAMEDI & DIMANCHE
29 & 30 MARS
OCÉANIS - PLOEMEUR

2014

2^{ème}

SALON DU LIVRE SANTÉ & BIEN-ÊTRE

10H - 19H ENTRÉE 2€ GRATUIT POUR LES ENFANTS

Invité d'honneur
**PROFESSEUR
HENRI JOYEUX**

Rencontres avec **47 auteurs,**
conférences,
ateliers,
tables rondes...



Restauration
sur place

Ploemeur
2014

www.ploemeur.com

ORGANISATION

Les Libraires indépendants
des pays de Lorient

LIPL
Librairie Indépendante
des Pays de Lorient

sofia

Leclerc
bicoop

ouest
france

Leclerc

BRETAGNE

Leclerc
PLOEMEUR

terre vivante
L'ÉCOLOGIE PRATIQUE

Quand les livres courent...

PORT MARIA
LIBRAIRIE

Aurèle

Sillage
Librairie

Librairie

LIBRAIRIE
de MISERCORDIE
LIBRISTE

LE COMPTOIR
GAVRAIS

INFOS PRATIQUES

Contact : 02 97 64 60 10

lipl@orange.fr ■ www.lipl.fr



Rejoignez-nous !

EDITO

Les 29 et 30 mars, 42 auteurs et spécialistes vont aborder les questions essentielles de notre quotidien lors de conférences, tables rondes et ateliers. Le Professeur Henri JOYEUX, invité d'honneur de cette deuxième édition, incarne cette conviction que la santé est étroitement liée à un bien-être qui se construit au fil des jours. La vitalité s'entretient grâce à une nutrition saine et adaptée ; un rapport retrouvé à la nature, à soi, à autrui ; à ce corps qui nous parle et que nous devons apprendre à écouter, à une médecine qui doit entendre les attentes du patient. Ce salon du livre se veut familial et réunit auteurs adulte et jeunesse autour de thématiques à partager dans une ambiance conviviale. Une invitation printanière à prendre sa santé et son bien-être en main car nous en sommes pleinement acteurs !

Les libraires LipL

L'Ancre de Miséricorde (Carnac),
Auréole (Auray),
Le Comptoir Gâvrais (Gâvres),
Jojo lit et Lili joue (Guidel),
Port-Maria (Quiberon),
Quand les Livres s'ouvrent (Lorient),
Sillage (Plœmeur).



Portons un message !

Le t-shirt pour tous
en coton bio équitable
avec un message de vie

www.motsdoiseaux.com



ZOOM SUR NOTRE INVITÉ D'HONNEUR LE PROFESSEUR HENRI JOYEUX

 **SAMEDI 29 MARS**

TABLE RONDE À 14H00

« Mieux vaut un bon menu qu'une ordonnance ! »
avec le Docteur Alain DELABOS

CONFÉRENCE

SALLE PORT BLANC, 15H30 À 17H00

« Changez d'alimentation »



 **DIMANCHE 30 MARS**

TABLE RONDE À 11H00

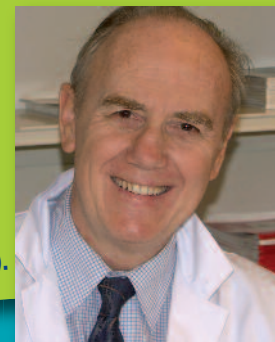
« La pilule est amère : femmes & contraception »
avec l'auteure Marion LARAT

CONFÉRENCE

SALLE PORT BLANC, 14H00 À 15H30

« Comment enrayer l'épidémie des cancers du sein
et des récidives »

Pour les conférences du
Professeur Joyeux, inscriptions
à retirer impérativement
les 27 et 28 mars
dans les librairies
Quand les livres s'ouvrent...
et Sillage
(dans la limite des places disponibles).



CONFÉRENCES / Salle Port Blanc



14h00 à 15h00

SOIGNER AVEC L'ÉNERGIE avec le Docteur Luc BODIN

Les médecines traditionnelles parlent d'énergie et de l'importance de sa circulation harmonieuse à l'intérieur du corps, afin d'assurer un bon équilibre physique, mental et émotionnel aux êtres humains. Aujourd'hui, les dernières découvertes de la physique quantique permettent d'accréditer ces connaissances ancestrales et d'aller plus loin dans les soins à prodiguer.



15h30 à 17h00

CHANGEZ D'ALIMENTATION avec le Professeur Henri JOYEUX

La question de savoir s'il faut manger bio pour être en bonne santé est de plus en plus posée en consultation et les médecins ne savent pas quoi répondre... Le Professeur Henri Joyeux explique la relation entre la santé et les maladies de civilisation : le diabète, l'obésité, les cancers et les maladies auto-immunes (des rhumatismes à l'Alzheimer) à travers son expérience de chirurgien du cancer et de chercheur.



17h30 à 18h30

LA MÉDECINE DE L'ÊTRE DES MAASAÏ avec l'anthropologue Xavier PERON

Pour avoir "le regard clair et la démarche alerte", en un mot pour être heureux et afficher leur Bonheur, les Maasaï apprennent dès leur plus jeune âge à colorer leur vie en épousant intimement les qualités (fragilité, fertilité, créativité) du Féminin Sacré.



La Vie Claire
Grand marché bio



CONFÉRENCES / Salle Grazu



14h30 à 15h30

PAR LE CORPS, LE CORPS PARLE avec le Docteur Alain CASSOURRA, Ostéopathe

Notre histoire est inscrite dans notre corps, notre histoire traumatique physique bien sûr, mais au-delà émotionnelle et mentale, et étonnamment, il semble bien que le corps ait cette mémoire. On pourrait presque dire que le corps (jusqu'à la cellule) a une conscience. Par le corps, par le mouvement, par le toucher, cette conscience peut s'exprimer et un pan de notre histoire se révéler, sortir de l'oubli ou du déni. Reste alors à dépasser la souffrance, aller vers la résilience, et en sortir grandi... et c'est encore possible par le corps, même si le verbe reste l'allié indispensable.



16h00 à 17h00

CUISINE ET GOURMANDISE AU SERVICE DE NOTRE BIEN-ÊTRE avec Amandine GEERS et Olivier DEGORCE, créateurs et photographes culinaires, fondateurs de l'Association What's for Dinner

Une alimentation alliant plaisir, santé et bon sens écologique : l'occasion de découvrir de nombreux ingrédients santé, d'échanger sur les comportements alimentaires, de faire le plein d'astuces ou d'idées recettes ! Une présentation savoureuse, colorée, parfumée qui va éveiller tous vos sens !



17h30 à 18h30

RELAXATION ET MEDITATION MUSICALE avec Carole SERRAT, sophrologue, experte bien-être dans le magazine « Top Santé » et Laurent STOPNICKI, compositeur et musicothérapeute.

Laurent effectue depuis de nombreuses années des recherches sur l'impact des sons sur le stress. Carole et Laurent vous proposent de vivre une expérience unique de sophrologie en musique.



CONFÉRENCES / Salle Les Courreaux

14h00 à 15h00

LA SPIRALE DYNAMIQUE : EXPLORER SON HISTOIRE ET CELLE DU MONDE avec Yann CANO, Sophrologue

L'outil de la spirale dynamique vous offrira l'opportunité de mieux comprendre les interactions entre l'homme et la société, de l'âge de pierre à nos jours. Une vision éclairante où chaque individu peut se retrouver, se comprendre et découvrir la polyphonie incroyable qui existe à l'intérieur de lui.



15h30 à 16h30

MEDECINE CHINOISE, MA VISION ALLIANT ORIENT ET OCCIDENT avec Maud ERNOULT, praticienne en énergétique chinoise

La médecine chinoise est une science riche, complexe, née il y a plus de 3000 ans. Maud Ernoul, praticienne aguerrie, vous propose d'aller plus loin en faisant un parallèle inédit entre médecine chinoise et médecine occidentale.



17h00 à 18h30

QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES CHOISIR POUR PRÉSERVER LA FORME ET LA SANTÉ ? avec Jacques CHOQUE, éducateur sportif

Seront expliquées les composantes de la condition physique : poids de forme, force, souplesse, équilibre, endurance, coordination... la notion de « besoins fondamentaux ». C'est seulement en connaissant bien ses besoins que la personne pourra choisir, en pleine conscience, une activité pour entretenir et développer son capital-santé.



TABLES RONDES Animées par Marlène Bourven, journaliste - documentariste

www.marlenebourven.com



14h00

MIEUX VAUT UN BON MENU QU'UNE ORDONNANCE ! avec le Professeur Henri JOYEUX et le Docteur Alain DELABOS

Nous portons tous en nous des cancers potentiels. Des cellules dormantes qui possèdent un potentiel de transformation cancéreuse. Voir de minuscules tumeurs peut-être, tapies, endormies. Ne les stimulons pas par de mauvaises habitudes alimentaires ou des comportements dangereux.

Le Docteur Alain Delabos a pour principe de suivre la célèbre phrase d'Hippocrate lequel déclarait à qui voulait l'entendre : « Que l'aliment soit ton médicament ». La chrono-nutrition suit en effet fidèlement les principes de la chronobiologie alimentaire et n'interdit que les aliments inutiles et/ou ceux dont la consommation régulière risque d'être dangereuse pour l'organisme.



15h15

LES SCANDALES SANITAIRES, UNE SANTÉ À DOUBLE VITESSE ! avec les Docteurs Irène FRACHON et Christophe DESPORTES

Mediator, dépistage du cancer de la prostate : de la prise de conscience d'une imposture à l'engagement du genre ! L'une revient sur l'affaire du Mediator qui a défié la chronique et l'autre pointe du doigt ces campagnes de dépistages systématiques !



16h30 à 17h30



Rencontre avec Jean-Pierre LE RALLIC, naturopathe et musicothérapeute autour de l'album Pâvana Project « Le voyage du souffle ».

A la convergence d'une démarche artistique, méditative et thérapeutique, Pâvana Project est une invitation à un parcours musical, poétique et symbolique autour des énergies du corps et de l'esprit.

17h45

CHOISIR LA VIE ! avec les auteures Marie ALVERY, Marie LE DRIAN, Angèle LIEBY, Michelle BUSSILLET, Marion LARAT, et le Docteur Alain CASSOURRA

De l'état de choc à la guérison, un chemin pour vivre, sourire et vaincre ! Des témoignages absolument bouleversants d'espoir et de courage d'une femme atteinte de bipolarité, d'une autre aux prises avec la dépression, et puis des méthodes pour en sortir comme la thérapie psychocorporelle Vittoz et une approche holistique du corps telle que l'ostéopathie.



MASSAGE DU MONDE
BIEN-ÊTRE - RELAXATION

ZEN & LIVE

06 86 55 62 11

www.zenandlive.fr



ATELIERS

14h30 à 15h30



DÉCOUVERTE DE LA MÉTHODE VITTOZ avec Michelle BUSSILLET, formatrice à l'IRDC Vittoz

L'expérience Vittoz, vécue par et dans le corps, permet de mieux vivre au quotidien. Le vécu, l'échange verbal, à partir des exercices corporels, facilitent l'appréhension des difficultés profondes de la personne, accompagnent son évolution en respectant son rythme, ses demandes... atelier co-animé avec Véronique Dupouet.

16h00 à 17h00

DONNEZ DU STYLE À VOTRE VIE ! avec Colette LE FLOCH, créatrice de la méthode « La numérométrie créative »

Eveillez-vous à votre élan créateur en découvrant la palette de vos talents. Colette Le Floch vous accompagnera dans ce voyage au cœur de l'infini des possibles... en ce lieu où vous êtes autonome et architecte de votre vie pour votre mieux-être et celui des autres. Atelier co-animé avec Laurence Thiévin.



17h30 à 18h00

GRAINES D'HOMMES avec Yveline HÉRONT

Yveline Héront a exercé dans le monde de la petite enfance pendant 30 ans en tant que puéricultrice. Ses différentes formations, son vécu professionnel et personnel l'ont amenée à explorer en profondeur toutes les facettes de la petite enfance, du rôle de parent à celui d'éducateur. Elle propose une approche éducative fondée sur l'observation et la motricité libre de l'enfant, envisagé dans sa singularité.



CIC Bretagne

aac
associés audit & conseils
Société d'Expertise Comptable



CONFÉRENCES / Salle Port Blanc



10h30 à 11h30

BIEN MANGER AVEC LA CHRONO-NUTRITION® avec le Docteur Alain DELABOS



Fondée sur le principe de l'horloge biologique du corps, la méthode vous permet de consommer tous les aliments habituellement interdits par les régimes classiques. Au bon moment de la journée, les principes essentiels parviennent jusqu'à leur site d'action cellulaire, alors que le même aliment, consommé au mauvais moment, s'oriente vers une voie de stockage. La Chrono-nutrition® c'est aussi la maîtrise de l'hypercholestérolémie et des diabètes de surcharge.

14h00 à 15h30

COMMENT ENRAYER L'ÉPIDÉMIE DES CANCERS DU SEIN ET DES RÉCIDIVES avec le Professeur Henri JOYEUX

Le cancer du sein est un véritable fléau. En 75 tableaux, un chirurgien cancérologue répond aux inquiétudes de toutes les femmes du monde. Pourquoi suis-je atteinte ? Quelles sont donc les causes réelles, la place du choc psychologique, des hormones et d'une mauvaise alimentation, du tabac, de la pollution et des pesticides... ?



CONFÉRENCES / Salle Port Blanc



16h00 à 17h30

SE SOIGNER, C'EST S'ÉCOUTER. Repérer et décoder les signaux avant la maladie - Activez vos processus d'auto-guérison ! avec le Docteur Daniel BALLESTEROS



« Il ne faut pas s'écouter ». Combien de fois avons-nous entendu cette phrase quand nous évoquons une certaine lassitude physique ou un problème de santé tenace ? Eh bien, notre corps parle ! Il nous dit que quelque chose ne va pas dans notre monde émotionnel, dans nos comportements ou notre mode de vie. Le Docteur Ballesteros nous apprend à percevoir le langage du corps et à le comprendre grâce à la maladie inconnue que tout le monde porte. Nous devenons ainsi acteur de notre santé et pouvons alors nous servir d'un ensemble de méthodes naturelles, à mille lieues de la médecine classique, pour, enfin, savoir guérir.

CONFÉRENCES / Salle Grazu



15h30 à 16h00

COMME PERSONNE N'APPREND À MARCHER, SE PORTER NE VA PAS DE SOI avec Jacques-Alain LACHANT, ostéopathe et sculpteur

La marche qui soigne est l'histoire d'une découverte : celle d'un mouvement qui porte un sujet depuis le sol, c'est-à-dire la terre et qui engage toute la verticalité d'une personne, quel que soit son âge. La pratique de la marche qui soigne ouvre d'incroyables sensations et renforce les perceptions : celle de l'espace qui nous entoure, celle d'une verticalité motrice légère et fluide, à la fois psychique et corporelle, et, le sentiment très sécurisant de notre ancrage.



CONFÉRENCES / Salle Grazu



16h30 à 17h30

EN FORME GRÂCE AUX HUILES VÉGÉTALES ! avec **Cécile BAUDET-PIDOUX**, biologiste, journaliste médicale, rédactrice en Chef du magazine *Alternative Santé*

Maigrissez sans vous faire de mal, consommez des huiles végétales riches en oméga 3 et en anti-oxydants bons pour la santé. Huiles de lin, de chanvre, de cameline, de noix, de colza, de pépins de courge, de périlla, ...des moyens simples de goûter à la vie en optimisant sa santé.



CONFÉRENCES / Salle Les Courreaux

15h30 à 16h30

LES POLLUTIONS ÉLECTRO-MAGNÉTIQUES avec **Claude BOSSARD**, spécialiste des environnements électromagnétiques

Fatigue, insomnies, maux de tête, perturbation du système immunitaire... La sensibilité aux ondes électromagnétiques est variable selon les individus, mais elle est plus importante pendant les périodes de sommeil. Autant de raisons qui doivent nous pousser à protéger en priorité les chambres à coucher.



17h00 à 18h30

COMMENT TROUVER LE POINT DE GUÉRISON avec **Jean-Jacques BIDUT**, sophrologue et orthokinésologue

Une technique de gestion du stress, d'aide à la guérison et de développement personnel d'une simplicité aussi étonnante qu'efficace. Voilà une aide précieuse pour une hygiène au quotidien de la vie spirituelle et matérielle. Son application permet de retrouver la sérénité, l'ouverture et le potentiel nécessaire pour affronter les aléas de la vie.



TABLES RONDES Animées par **Marlène Bourven**, journaliste - documentariste
www.marlenebourven.com



11h00

LA PILULE EST AMÈRE : FEMMES & CONTRACEPTION avec le **Professeur Henri JOYEUX**, et l'auteure **Marion LARAT**

En parler n'est pas une obligation, mais ça peut aider, dans pas mal de situations ! Manque d'information, idées reçues, fausses croyances, tabous autour de la sexualité... Voilà de nombreux freins au bon usage de la contraception.



14h00

MÉDECINE D'AFRIQUE ET MÉDECINES DU MONDE avec le **Docteur Denis LABAYLE** et l'anthropologue politique **Xavier PERON**

L'effroyable disparité entre la médecine occidentale et notamment française et la médecine africaine privée de tout. " *Quand le dernier arbre sera abattu, la dernière rivière empoisonnée, le dernier poisson pêché, alors vous découvrirez que l'argent ne se mange pas*" (Proverbe indien).



15h30 à 16h30

LE KALEVALA, CONTE FINLANDAIS ET PERCUSSIONS avec la conteuse **Brigitte KLOAREG** & le musicothérapeute **Bernard LE LUDEC**

Bernard Le Ludec utilise des instruments insolites et classiques d'une façon innovante. Du hang au waterphone en passant par le gong, il propose une gamme de sons variés et énigmatiques, créant un univers sonore particulier qui nous emmène aux confins de l'étrange pour un voyage initiatique. Brigitte Kloareg est chanteuse et conteuse. Inspirée par des voyages en Karélie russe et finlandaise, elle racontera en français la naissance du monde du Kalevala, l'épopée finlandaise qui plonge ses racines dans la tradition orale.



TABLES RONDES Animées par **Marlène Bourven, journaliste - documentariste**
www.marlenebourven.com



17h00 à 18h00

PRÉSENCE ET PUISSANCE DU CORPS... avec l'Ostéopathe et sculpteur Jacques-Alain LACHANT et le Docteur Daniel BALLESTEROS

Une présence à soi, à l'espace, aux autres ; du tonus, de la légèreté, et le plaisir de se sentir vivant : l'approche globale de la marche portante décryptée par un ostéopathe d'expérience et la « Vitalothérapie », inventée par le médecin qui nous apprend à stimuler les capacités d'auto-guérison que nous possédons tous !



ATELIERS

11h00 à 12h00

RELAXATION PSYCHOSENSORIELLE EN VITTOZ avec Michelle BUSSILLET, formatrice à l'IRDC Vittoz

La relaxation psychosensorielle est inspirée par l'expérience du Docteur Vittoz. Elle est bien plus qu'une simple détente. Elle se nourrit de la conscience corporelle et mentale révélée au cours de la découverte du Vittoz. Elle accompagne les personnes dans leur évolution psychocorporelle. Atelier co-animé avec Véronique Dupouet.

Jardin unique *Entretien*
www.CREA'PAYSAGE.com
 Piscine Pépinière
 02.97.85.25.55



ATELIERS

14h30 à 15h30



LA MÉTHODE HO'OPONOPONO avec Catherine THEIL, Sophrologue

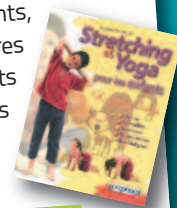
La sagesse hawaïenne cultive l'art de la joie de vivre, l'art d'aimer en lien avec soi, son prochain et la nature. Si les lois d'amour sont bafouées, chaque membre de la communauté doit y répondre par des actions de pardon, de repentir, de réconciliation, de réparation. S'ensuit alors la pratique du Ho'oponopono, la prière aux ancêtres.



16h00 à 17h00

STRETCHING ET YOGA, ATELIER JEUNESSE avec l'éducateur sportif et professeur de yoga Jacques CHOQUE

Jacques Choque propose 140 exercices, des enchaînements, des jeux de relaxation et de respiration, ainsi que des histoires à raconter facilitant le déroulement d'une séance. Les enfants vont pouvoir développer toutes leurs potentialités à travers le jeu, la créativité et le plaisir de se transformer.



AUTEURS PRÉSENTS AU SALON

Marie ALVERY
 Daniel BALLESTEROS
 Cécile BAUDET-PIDOUX
 Jean-Jacques BIDUT
 Luc BODIN
 Christine BOUGUET-JOYEUX
 Claude BOSSARD
 Michelle BUSSILLET
 Yann CANO
 Alain CASSOURRA
 Laurent CHAPELAIN
 Jacques CHOQUE
 Françoise DE GUIBERT
 Alain DELABOS
 Guylène NEVEU-DELABOS
 Christophe DESPORTES

Catherine ECOLE-BOIVIN
 Maud ERNOULT
 Irène FRACHON
 Jean FRICHET
 Amandine GEERS
 Olivier DEGORCE
 Virginie HANNA
 Géraldine HARY
 Agnès HEMAR
 Yveline HERONT
 ISALY
 Henri JOYEUX
 Brigitte KLOAREG
 Denis LABAYLE
 Jacques-Alain LACHANT
 Marion LARAT

Marie LE DRIAN
 Colette LE FLOCH
 Hervé LE GOFF
 Bernard LE LUDEC
 Elen LESCOAT
 Angèle LIEBY
 Patricia MARINI
 Xavier PERON
 Jean-Pierre LE RALLIC
 André SACHET
 Carole SERRAT
 Laurent STOPNICKI
 Catherine THEIL
 Armelle TROYON
 Yann WALKER

SUR L'ESPACE JEUNESSE

ILLUSTRATEURS, AUTEURS, CHERCHEURS...

mettent leurs talents pour rendre plus accessibles les thèmes de la santé aux tout-petits et aux enfants !

Françoise DE GUIBERT

illustratrice, auteure de "1001 façons de naître"

L'oisillon est choyé par ses parents jusqu'à ce qu'il quitte le nid. Mais les bébés poissons, eux, sont abandonnés alors qu'ils sont encore dans l'œuf ! Quelle vie ! Et le petit de l'homme dans tout ça ?

Virginie HANNA

illustratrice, auteure de "La petite souris et la dent"

Un matin, Citronnelle découvre une dent incroyable devant sa porte. Mais à qui appartient-elle ? Elle part interroger tous les animaux et va faire une sacrée découverte !

Géraldine HARY

illustratrice, artiste peintre, illustratrice et auteure de "Encré dans mon cœur"

Thème peu souvent traité, l'attente du retour du papa, militaire, dont le départ en mission est toujours un déchirement, aussi bien pour l'enfant que pour la maman.

Agnès HEMAR / Patricia MARINI

chercheuse en biologie / journaliste

auteures du livre "Alzheimer, parlons-en !"

Le livre présente des enfants dont un membre de la famille est touché par la maladie, et évoque le quotidien et les changements de comportements.

ISALY

illustratrice, auteure "Le magasin des souvenirs"

Ce texte poétique aborde un sujet auquel les enfants peuvent se trouver confrontés : la maladie de leurs grands-parents.

Hervé LE GOFF

illustrateur et auteure de la série "Mamie Poule raconte",

"Je veux une petite sœur"

Aborder de manière simple et efficace le thème de la maternité et de la naissance. A l'annonce de celle de son petit frère, Mélanie refuse tout, même de partager ses jouets.

Elen LESCOAT

illustratrice "Dans le ventre de maman"

Mais que se passe-t-il dans le ventre de maman lorsqu'un bébé s'y trouve ? Dedans, tout est rond et chaud.

Yann WALKER

illustrateur, auteur, parolier, compositeur

"Safir le génie : S.O.S. cantine", "Crocky le crocodile a mal aux dents"...

Beurk ! La cantine, ce n'est vraiment pas bon... Alors, avec un petit air de rap, Médi convoque Safir, le génie gaffeur !

