

Des livres, des sites web, des applis... par Alexandra Chopard



## Un témoignage lumineux

Lauréat du prix Paroles de Patients 2023, cet ouvrage autobiographique a été primé pour sa capacité à « *mettre en valeur le rôle du patient et de son entourage face à la maladie* ». Il « *souligne l'importance de la parole et du témoignage dans la guérison* ». Quelle puissance dans ce récit ! Julien a 37 ans quand on lui annonce qu'il va perdre la vue en trois mois à cause d'une maladie rare ophtalmologique pour laquelle il n'existe aucun traitement. Deux ans plus tard, il raconte sa participation à un essai clinique de thérapie génique. Sur un ton très juste et sans pathos, l'auteur livre un témoignage unique, intense et passionnant. ■

***Vous ne verrez plus. Devenir malvoyant à 30 ans et guérir,*** Julien Secheyron, Éditions du Cherche-Midi, 203 p., 18 €.

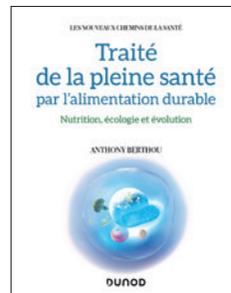
## Se former à la langue des signes

Deux start-up, **Sonup** et **Epitop**, se sont associées pour produire un support pédagogique à destination des équipes officinales. Cette vidéo propose des conseils pratiques pour améliorer l'accueil en pharmacie des personnes sourdes ou malentendantes, en citant par exemple les erreurs fréquemment commises par les entendants. Elle indique les bonnes pratiques pour mieux communiquer avec ces patients avant de proposer une initiation à la langue des signes appliquée à l'officine. À découvrir sur <https://tinyurl.com/5n7uz4bp>. ■



# La nutrition au cœur de la santé

**V**oici une somme qui intéressera particulièrement les passionnés de micronutrition. Ce traité propose une « *approche intégrative* » des solutions alimentaires à partir de trois piliers majeurs : la nutrition, l'écologie et l'évolutionnisme. En s'appuyant sur de nombreuses références scientifiques, le nutritionniste Anthony Berthou propose sa vision des effets majeurs du mode de vie sur les capacités et l'état de santé du corps humain, en revenant sur l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, le stress chronique, l'exposition aux contaminants ou à la lumière naturelle et le



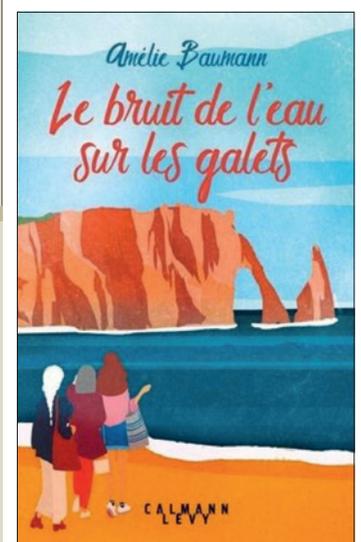
respect du rythme circadien. L'ouvrage traite également des questions d'actualité sur la base des récentes études scientifiques : les différentes formes de jeûne, le régime cétogène, le véganisme, l'exclusion du gluten ou du lait de vache... Il contient en outre de nombreux outils d'aide au conseil utiles au comptoir : intérêt des marqueurs biologiques, critères de choix des compléments alimentaires, protocoles nutritionnels, etc. ■

***Traité de la pleine santé par l'alimentation durable.*** Nutrition, écologie et évolution, Anthony Berthou, Éditions Dunod, 1008 p., 79 €.

## Histoire pour un été

Avez-vous déjà pensé à vos lectures de vacances, en mode *feel good*? Amélie Baumann a tout prévu. Docteure en pharmacie, elle a rangé sa blouse il y a quelques années pour prendre la plume. Après *C'est encore loin, le bonheur?* qui s'inspirait d'un voyage en Inde qui l'avait profondément marquée, c'est sur la côte basque que son dernier livre nous entraîne. Il y est question de transmissions, de secrets, de la petite histoire mêlée à la grande, les personnages menant leurs quêtes avec un humour presque noir, une sensibilité magnifique et beaucoup de tendresse. ■

***Le Bruit de l'eau sur les galets,*** Amélie Baumann, Éditions Calmann-Lévy, 396 p., 20,50 €.



## Maîtriser le diabète de type 2

Roche Diabetes Care France lance **Diab'Académie**, une plateforme de formation à destination des professionnels de santé. Elle propose notamment des vidéos et des quiz en format court (moins de 20 minutes). Le tout est consultable depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone. Pour mieux suivre l'actualité, de nouveaux modules seront régulièrement ajoutés. Rendez-vous sur [www.diab-academie.fr](http://www.diab-academie.fr). ■