

# Rebelle SANTÉ

## Sommaires des numéros encore disponibles

1998

### Belle-Santé n° 2 février

Les OPC, très efficaces contre le vieillissement  
Chirurgie esthétique  
La plante du mois : la bourse à pasteur  
Maladie d'Alzheimer, l'épreuve  
Maladie de Parkinson, on peut la faire reculer  
Buvez du vin bio  
Aidez vos animaux à bien vieillir  
L'aliment du mois : le citron

1999

### Belle-Santé n° 14 avril

Plante du mois : le laurier, noble médicament  
Bébé : ses premières dents  
Le thermalisme  
Les plantes anti-rhumatismes  
Plantez des vivaces  
Sport : les vertus du vélo !  
Urgences : l'entorse de cheville  
Minceur : les 3 meilleurs amis  
La maladie de Gougerot-Sjögren : Un syndrome sec  
Les élixirs floraux  
Le chou : une panacée. Anticancer, antieczéma, antirhumatismes...  
Voyage dans le Sud-Ouest

### Belle-Santé n° 15 mai

Plantes du mois : la marjolaine, plante de la ménopause et la rose musquée, pour la beauté  
Le dossier du mois : guérir en mangeant  
Menaces sur l'homéopathie et la phytothérapie  
Environnement : le GPL  
Urgences : la position latérale de sécurité  
Jardin de santé : Savez-vous planter les choux ?  
Homéopathie : les médicaments « complexes » : des composés pour toute la famille  
Constipation : choisir son laxatif, paraffine, plantes, fruits...  
La sarcoïdose  
Comment soigner les aphtes ? L'avis d'un chirurgien-dentiste  
Test : victime sans le savoir d'une intoxication aux métaux lourds ?  
L'aliment du mois : le thé, boisson de santé contre cancer et maladies cardio-vasculaires  
Bali : bienvenue au paradis

### Belle-Santé n° 16 juin

Plante du mois : le ginkgo biloba  
Enfants : la dyslexie. Un problème physiologique  
Elixir du Suédois : le secret de longévité dévoilé  
Les OGM : utiles ou dangereux  
La nouvelle hypnose  
Le yoga : Apprendre à mieux se connaître  
Mangez des fleurs : belles et bonnes pour la santé  
L'accident vasculaire cérébral  
Jardin de santé : le lierre et les plantes grimpantes  
Le syndrome de Lowe  
Le brossage des dents : ne rayez pas l'émail !  
Le chocolat : une drogue douce  
Des lunettes pour les enfants des sables

### Belle-Santé n° 19 octobre

Plante du mois : la sauge, panacée de santé  
Le liseron : ennemi des jardiniers, ami de la santé  
Infections et problèmes urinaires  
Cors, durillons, corne... : prenez soin de vos pieds  
Urgences : le choc anaphylactique  
Aromathérapie : respirez la santé !  
Hygiène : l'évolution au fil des siècles  
Jardin de santé : bichonnez vos plantes d'intérieur  
La maladie de Vaquez  
L'aliment du mois : le miel, trésor naturel  
Ginseng : capable de miracles ?  
Voyage au Pérou  
Test : êtes-vous un jardinier émérite ?  
Plantes andines : La nature source de santé pour les démunis

2000

### Belle-Santé n° 27 juillet-août

Plante du mois : le sureau contre les rhumatismes et les infections respiratoires  
Le grignotage : mega-nuisance alimentaire  
Les armes naturelles anti-insectes  
Mauvais et bons sucres  
Les animaux nous font du bien  
Dégustez les plantes du bord de mer  
Levures : lesquelles choisir ?  
Jardin de santé : Davantage de pommes cette année !  
Travaux de l'été au jardin  
Enquête : l'eau, un trésor à préserver  
Les plantes toxiques, à portée des petites mains  
Urgences : la noyade  
L'ambre : lumière du monde  
La maladie de Friedreich

### Belle-Santé n° 28 septembre

Plante du mois : le kawa, anti-stress naturel  
Les armes naturelles contre les aphtes  
Magie ou science ? De l'occulte au scientifiquement prouvé  
Polémique : le millepertuis  
Haute-couture non polluante  
La médecine des signatures  
L'aliment du mois : le persil et ses vertus  
Jardin de santé : Les vrilles de la vigne  
Le radon, un tueur silencieux  
Travaux de septembre au jardin  
Dossier : dix secrets anti-fatigue  
Urgences : l'épiglottite  
Exercice physique : Faites la chandelle !

### Belle-Santé n° 29 octobre

Plante du mois : bruyère contre les infections urinaires  
Stratégies naturelles anti-rhume  
La gentiane anti-dépressive  
La vitamine C : choisissez-la naturelle...  
Courrier des lecteurs : Tribulus, guérisseurs...  
Pour mieux comprendre le diabète  
Un aquarium en pleine forme  
Jardin de santé : L'aménagement d'un petit jardin  
Travaux d'octobre au jardin  
Les cures intestinales  
Encens : ne respirez pas n'importe quoi !  
Voyage en Amérique  
Urgences : quand vos yeux parlent

Aliment du mois : Courges et citrouille  
Exercice physique : apprenez à bien respirer  
La maladie de l'Homme de Pierre

### **Belle-Santé n° 30 novembre**

Plante du mois : le tribulus, plante de la libido  
Phyto-hormones, essayez les plantes qui poussent près de chez vous  
L'anémie en questions  
Les 1001 vertus de l'huile d'olive  
De la psychosomatique à la somato-psychie...  
Les règles de vie avec un chien  
La lune et la santé  
Jardin de santé : Repensez votre jardin  
Les teintures naturelles  
Les insectes à grignoter...  
Voyage à San Francisco  
Urgences : l'hypoglycémie  
Aliment du mois : Les légumes secs  
Exercice physique : Les exercices du marchand de sable pour bien dormir  
Le syndrome de William et Beuren

### **Belle-Santé n° 31 décembre-janvier**

Plante du mois : le saule  
Toux et grippe : sachez les prévenir  
Les prothèses articulaires  
Mangez avec les oreilles !  
L'allaitement : lait humain, lait de vache et lait artificiel...  
Voulez-vous jouer à chat ?  
Le vaccin contre la grippe  
Jardin de santé : soignez vos framboisiers  
La saison des racines à déguster  
Hou hou, c'est le houx !  
Aliment du mois : le maïs  
Exercice physique : la gym tranquille  
Le syndrome de Noonan

**2001**

### **Belle-Santé n° 32 février**

Plante du mois : la maca, ginseng andin  
La magnétothérapie  
La route du rhume  
La santé venue du fond des mers  
Avoir un bel enfant sur le tard  
Et si vous adoptiez un hamster ?  
Calendrier lunaire de février  
Jardin de santé : Les mystères de la germination  
Céréales + légumineuses = protéines complètes  
Les résultats de notre enquête  
Ce que les lecteurs pensent de Belle Santé  
Aliment du mois : Les légumes feuilles  
La maladie de Verneuil  
Exercice physique : Préparez-vous aux sports d'hiver  
Urgences : Le botulisme

### **Belle-Santé n°33 mars**

Plante du mois : soignez-vous avec la uña de gato  
Bébé se met au bio !  
Une tortue dans votre jardin  
Quand votre chien ne supporte pas la solitude  
Mars au jardin  
Jardin de santé, la multiplication végétative  
Les ferments lactiques  
L'hamamélis, arbuste magique  
Aliment du mois : la quinoa  
Le syndrome de l'X fragile  
Urgences : La rage de dents

### **Belle-Santé n° 34 avril**

Plante du mois : pervenche, fleur du cerveau  
La constipation  
Beauté sans cruauté : les cosmétiques non testés sur les animaux  
Le printemps de la forme : surpoids, déprime, allergies, infections traînantes...  
Promenade en traîneau  
Enquête : faut-il avoir peur de manquer d'eau ?

Profil homeo de votre chien  
Travaux d'avril au jardin  
Jardin de santé : les secrets des belles pelouses  
Le pain de bois  
La clématite, herbe aux gueux  
Aliment du mois : la pomme de terre primeur  
Arlette a testé pour vous : La thalasso de Roscoff  
Le syndrome de Pierre-Robin  
Exercice physique : Apprenez à vous étirer  
Urgences : La crise d'appendicite aiguë

### **Belle-Santé n° 36 juin**

Plante du mois : le varech, algue minceur  
Dossier minceur : les ALC (acides linoléiques conjugués), psycho : comprendre son poids, l'obésité à travers les âges...  
Sortir des secrets de famille  
Massages ayurvédiques  
Fabriquez vous-même vos cosmétiques  
Que savez-vous sur le miel  
Jardin : comment partir en vacances au moment où le travail ne manque pas ?  
Soja : le vrai et les faux, comment y voir clair ?  
Précautions avant de prendre l'avion  
Aliment du mois : le haricot vert  
Les jours du nez rouge (maladies orphelines)  
Qo gong, la gym qui fait circuler l'énergie  
Urgences : les plaies par écrasement

**2002**

### **Belle-Santé n° 47 juillet-août**

Plante du mois : la vigne rouge pour une meilleure circulation  
D'autres plantes pour la circulation  
Réponses de Davina  
Histoires de pieds  
Jardin de santé : Les insectes qui vous aident  
La pêche à la mouche : Un sport zen  
Urgences : Piqûres et morsures  
Se remettre au sport en été  
Aliment de santé : L'artichaut  
Le point sur la thérapie génique  
Exercice physique : Programme musclé pour cet été

### **Belle-Santé n° 48 septembre**

Plantes du mois : les algues, richesses ancestrales  
L'épilation, pile-poil  
Mieux digérer avec les plantes  
Gemmothérapie  
Rencontre avec Piem  
Jardin : thermothérapie et aromathérapie  
Réponses de Davina  
Jardin de santé : Mieux conserver les fruits à pépins  
Urgences : l'occlusion intestinale aiguë  
Aliment de santé : La noisette  
Le pseudoxanthome élastique  
Visitez le Jura avec Arlette  
Exercice physique : Programme musclé pour la rentrée

**2003**

### **Belle-Santé n° 53 mars**

Plante du mois : le basilic, pour mieux digérer  
Les allergies aux OGM  
Le sélénium  
Les chiens de Roumanie  
Ailleurs : La Birmanie avec Davina  
Environnement : Récupérez les vieilles radios !  
Réflexologie : Laissez-vous masser les pieds  
Animaux : Moût de pain et grain fermenté  
Maladies orphelines : Le syndrome des jambes sans repos  
Urgences : Le blast qui fait boum  
Aliment de santé : La banane  
Rencontre avec Christian Morin  
Exercice physique : La méthode Feldenkrais  
Associations : Rétina France  
Jardin de santé : Le jardin en petits carrés  
Recommandations alimentaires : Les officiels devraient revoir

leur copie

### **Belle-Santé n° 59 octobre**

Plante du mois : L'aloès, plante de la peau  
Stress : une histoire d'hormones  
Les aides naturelles anti-stress et anti-déprime  
Ionisez-vous la vie !  
Le thermalisme pour les petits  
Art Thérapie : Frédérique Cabezas, par Davina  
Le pays somba  
Bien nourrir les petits : Les trois premières années  
En thalasso à Carnac  
Ethers de glycol : attention danger !  
Le retour du bois dans le jardin et la maison  
Stress : le yoga, ça marche !  
Urgences : L'amputation accidentelle  
Aliment de santé : Les myrtilles  
Exercice physique : Yoga : la salutation à la lune  
Jardin de santé : Planter un arbre

### **Belle-Santé n° 60 novembre**

Plante du mois : le marrube blanc, anti-toux  
Soignez naturellement la grippe  
La fièvre : ce que dit votre corps  
Des enzymes pour les estomacs paresseux  
Génétique : les myopathies  
Le défi de M. Houlot  
Art Thérapie Eric Saunier, par Davina  
Massez vos bébés !  
Le traitement du bois  
Le qi gong, pour guérir  
Le point sur la Bio  
Apprenez à choisir votre pain  
La chasse à la malbouffe  
Urgences : La déshydratation  
Aliment de santé : La chicorée  
Exercice physique : Taille de guêpe  
Jardin de santé : Cultivez Bio sans peine

**2004**

### **Belle-Santé n° 63 mars**

Plante du mois : l'euphrase, pour vos beaux yeux !  
Les mécanismes de l'allergie  
Les solutions naturelles anti-allergiques  
Laissez-vous hypnotiser  
Mer d'Aral un désastre écologique  
La nouvelle vague des massages par Davina  
Faut-il se faire vacciner contre l'hépatite B ?  
Se préparer à la retraite  
Le retour des fibres naturelles  
Faites mincir votre chien  
Maladies orphelines : Le syndrome de Franceschetti-Klein  
Urgences : Le plâtre  
Aliment de santé : L'épeautre  
Exercice physique : Étirements d'hiver  
Jardin de santé : Les intermittents du jardin

### **Belle-Santé n° 64 avril**

Plante du mois : la coriandre, détoxifiante  
Mieux connaître la maladie de Parkinson  
La papaye  
La papaye fermentée : interview du Pr Montagnier  
Maladie de Raynaud : la soigner naturellement  
Les intoxications aux métaux lourds  
Éliminer les métaux lourds  
Enfants autistes : intoxications et intolérances alimentaires  
Pollution : toxicité du feu dans la cheminée  
La couleur et les colorants  
GraphologieLe syndrome d'Ondine  
La fracture de fatigue  
Aliment du mois : le soja et le haricot mungo  
Rencontre avec Françoise Dorin  
Kinésiologie, par Davina  
Jardin de santé : l'art du greffage  
Environnement : les animaux et nous  
L'asperge et le vieux singe

### **Belle-Santé n° 65 mai**

Plante du mois : l'aubépine, plante du cœur  
Mincir avec l'homéopathie  
Beauté : les soins anti-âge  
DHEA : Mythes et réalités de la célèbre hormone de Jouvence...  
Bouffées de chaleur : les armes naturelles pour s'en débarrasser  
Le Feng Shui par Davina  
Métaux lourds : Témoignages de détoxification  
Pollution : Les perturbateurs hormonaux  
Maladie de Crohn : L'affaire est-elle dans le frigo ?  
Urgences : La pancréatite aiguë  
Aliment de santé : Pêche et nectarine  
Reverdier le Sahel : Une belle opération humanitaire  
Environnement : la montagne coupée en morceaux  
Jardin de santé : Salades en folie

### **Belle-Santé n° 66 juin**

Plante du mois : la spiruline, algue de santé  
Le cholestérol en 10 questions  
Oméga 3 : vrai-faux  
Turista : prévention  
Davina : Le yoga de la femme enceinte  
Yeux : gare au soleil !  
Sels de Schüssler : Une autre forme d'homéopathie  
Et si vous essayiez les arts martiaux ?  
Agoraphobie : N'ayez plus peur des autres...  
Sophrologie : Retrouvez l'équilibre et la sérénité !  
Maladies orphelines : Les maladies mitochondriales  
Urgences : Boutons de printemps !  
Aliment de santé : Le céleri  
Environnement : Maison nature, Étiquetage des œufs  
Jardin de santé : Le désherbage facile

### **Belle-Santé n° 67 juillet-août**

Plante du mois : la bourse-à-pasteur, purifiante, circulatoire  
Petit dico phyto pour une meilleure circulation  
Fleurs de Bach : Fabriquez vos élixirs  
Géobiologie : le bien-être chez soi  
Accident Vasculaire Cérébral : une prévention active et efficace  
L'économie passe-t-elle avant notre santé ?  
Orthorexie : arrêtez de focaliser sur votre assiette !  
T.O.C. : Une maladie bien réelle !  
Accompagnement de fin de vie par Davina  
Maladies orphelines : La polychondrite atrophiante  
Urgences : Les crampes  
Aliment de santé : L'orge  
Environnement : La fin des bambous  
Travaux de l'été au jardin  
Jardin de santé : La pomme de terre, tout simplement

### **Belle-Santé n° 68 septembre**

Plante du mois : l'harpagophytum antirhumatismes  
Aides naturelles anti-diabète  
Les sucres naturels  
Ménopause : Que penser du THS ?  
Aliments complets : le bon choix  
Aline sans ses T.O.C.  
Fasciapulsologie : Douceur anti-douleur  
Les allergies à la maison  
La récolte de gelée royale : Visite au rucher  
Une plante contre le paludisme : La bataille de Médecins Sans Frontières  
Ne vous usez pas au travail !  
Plus forts que la mousson : On compte sur vous !  
Maladies orphelines : Les nouvelles avancées  
Urgences : Les signes des maladies cardiaques  
Aliment de santé : L'aubergine  
Protégeons nos enfants des abus sexuels  
Le qi gong de la rentrée par Davina  
Environnement : Les loups des Alpes  
Jardin de santé : Osez un figuier !

### **Belle-Santé n° 69 octobre**

Plante du mois : le gomphréna anti-stress  
Les plantes apaisantes

Vaccinations : Que faut-il en penser ?  
Isothérapeutiques : Faites-vous même vos remèdes  
Le pouvoir des odeurs  
Le yoga tibétain (n° 1) par Davina  
Protégeons le bois mort  
Urgences : Le rhume de hanche  
Aliment de santé : Le shiitaké  
Examens et analyses : La vitesse de sédimentation  
Animaux : Débarrassez-les de leurs verrues  
Le nombril du monde : Invitation à la méditation...  
Maladies orphelines : La maladie de Von Hippel-Lindau  
Secrets de santé : Hippolyte Romain  
Environnement : Les pesticides  
Bio : où en sommes-nous ?  
Jardin de santé : Folies en pots !

#### **Belle-Santé n° 70 novembre**

Plante du mois : le lotier corniculé, pour retrouver calme et sommeil  
En finir avec les verrues  
Les remèdes naturels contre le cholestérol  
Accoucher dans l'eau : Une naissance naturelle  
Les dangers du PVC  
Les droits du bien portant  
Le yoga tibétain (n° 2) par Davina  
Tempérament et santé sont-ils liés ?  
Urgences : Les entorses des doigts  
Aliment de santé : L'orange  
Le PSA, marqueur de la prostate  
Sentiment de culpabilité : Le comprendre pour l'appivoiser  
Les propriétés thérapeutiques des pierres et des cristaux  
Maladies orphelines : Le syndrome d'alcoolisme foetal  
Rencontre avec Isabelle Boulay  
Environnement : Une vaisselle en machine plus écolo  
Stop-Pub  
Jardin de santé : Un jardin en harmonie avec le cosmos

**2005**

#### **Belle-Santé n° 73 mars**

Plante du mois : l'andrographis, contre le rhume et les problèmes respiratoires  
L'homéopathie au secours des femmes  
Le beurre de karité  
Les oubliés du Sri Lanka  
Troubles féminins : l'homéopathie peut vous aider  
L'aliment du mois : le pissenlit  
La dysmorphophobie  
La sclérose en plaques : pistes inexplorées  
Le yoga tibétain (n° 5) par Davina  
L'arnica  
Fragilité cardiaque des femmes  
Le syndrome de Costello  
Plantez des fibres dans votre jardin  
Aliment du mois : le pissenlit, anti-cellulite, tonique, ami du foie  
Urgences : pour skier sans risque  
Prévention : pour passer de bonnes vacances à la montagne  
Examens médicaux : la coloscopie  
Sociologie : la fidélité  
Spondyloscope : BD scientifique de J.P. Petit 1<sup>er</sup> épisode  
Jardin : le lierre

#### **Belle-Santé n° 74 avril**

Plante du mois : la réglisse, contre rhumes, toux, virus  
L'aliment du mois, l'asperge  
L'asthme : constat, pistes inexplorées  
Les lentilles correctrices  
La maladie de Crohn, comment faire face  
Les mycotoxines  
La santé par l'iridologie  
La rosacée, soins naturels  
Urgences : les chutes sur l'épaule  
Examens médicaux : l'ostéodensitométrie  
Les mycotoxines, poison (naturel) dans nos assiettes  
La méthode Pilates, une gym qui promet  
Spondyloscope : BD scientifique 2<sup>e</sup> épisode  
L'hémoglobinurie paroxystique nocturne  
Jardin : les plantes aromatiques

#### **Belle-Santé n° 77 juillet-août**

Plante du mois : la luzerne, riche en protéines  
Idées fausses sur la protection solaire  
Bonne circulation : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito contre les problèmes circulatoires  
Les troubles de la circulation  
L'homéopathie en vacances  
Vaccinez-vous contre les vaccins  
Le yoga de l'été par Davina  
La sigmoïdite diverticulaire  
L'aliment du mois, la mûre  
Examens médicaux : le potassium  
Auto-vaccins : faut-il y avoir recours ?  
L'eau potable  
Spondyloscope : BD scientifique 5<sup>e</sup> épisode Lordose  
La myopathie de Duchenne  
Le syndrome du chromosome 22 en anneau  
Jardin : le safran

#### **Belle-Santé n° 79 octobre**

Plante du mois : le hoodia gordonii, un cactus qui coupe la faim  
La vérité sur les cosmétiques  
Fabrication des vaccins, informons-nous  
Accident nucléaire : que faire ?  
Troubles dus à la fatigue : des menus, des recettes...  
Digito contre l'hypertension  
Environnement : le rôle des collectivités  
Les chamanes par Davina  
Urgences : le canal lombaire étroit  
Aliment de santé, l'oignon  
Examens médicaux : les triglycérides  
Nat association  
Méthode Gesret, la fin de l'asthme et de l'eczéma  
Choisir son matelas  
Spondyloscope : BD scientifique 7<sup>e</sup> épisode Corset musculaire  
La maladie de Moya-Moya  
Cultivez du sureau

#### **Belle-Santé n° 80 novembre**

Plante du mois : le plantain contre le rhume, l'angine...  
Les trophées Natexpo  
Les protéines végétales  
Les animaux exotiques  
Maux de tête : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito contre les maux de l'hiver  
Jardin : une haie pas comme les autres  
Le stretching par Davina  
L'accident ischémique transitoire  
Aliment de santé : la grenade  
Tests médicaux : faites-les vous-même  
Psycho : l'anxiété sociale  
Chouchoutez vos dents  
Spondyloscope : BD scientifique 8<sup>e</sup> épisode Lumbago  
Le vitiligo  
La jachère au jardin

#### **Belle-Santé n° 81 décembre-janvier**

Plante du mois : le maté, boisson plaisir, boisson minceur  
Pasteur, imposteur ?  
Manger de la viande en respectant les animaux  
Troubles ORL : conseils diététiques, menus, recettes...  
Digito contre les maux de l'hiver (suite)  
Oméga 6 / oméga 3  
La fête de l'énergie par Davina  
Urgences : la fracture du scaphoïde  
Aliment de santé, le noni  
Le fond d'œil  
Psycho : la manipulation «honnête»  
Chromothérapie, se soigner par les couleurs  
Spondyloscope : BD scientifique 9<sup>e</sup> épisode Malformations  
Antiviraux et antigrippe : pas de miracle !  
Le kératocône  
Jardin : les cactées

**2006**

### **Belle-Santé n° 83 mars**

Le pin, antidouleur, anti-infectieux  
Botanique : le buis  
Itinéraire d'un produit bio  
Spasmophilie : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito contre la déprime et la dépression  
À chacun son yoga par Davina  
Aliment du mois : l'ail  
Équilibre acido-basique  
Urgences : de la limaille dans l'œil  
L'examen cyto bactériologique des urines  
Lavage écologique  
L'EMDR  
Spondyloscope : BD scientifique 11<sup>e</sup> épisode Arthrose  
Les lignes à haute tension, 2<sup>ème</sup> partie  
Maladies méconnues : Les maladies mitochondriales  
Les associations que nous soutenons  
Créez une mare naturelle  
Des fleurs toute l'année au jardin

### **Belle-Santé n° 84 avril**

Plantes du mois : les verveines pour digérer, se calmer  
Botanique : le prunellier  
Candidoses chroniques  
Que faire avec un animal sauvage blessé  
Allergies : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito contre les allergies  
Les associations que nous soutenons (suite)  
Soignez votre thyroïde grâce à l'homéopathie  
Ces animaux qui nous font du bien  
Urgences : fracture du bassin  
L'aliment du mois : les fleurs  
Examens médicaux : l'amylase  
Lignes à haute tension, 3<sup>e</sup> partie  
Les moxas  
Jardin : faut-il caresser les plantes ?  
Spondyloscope : BD scientifique 12<sup>e</sup> épisode Prothèses  
La phénylcétonurie  
Jardin : des fleurs, de la couleur tout le temps

### **Belle-Santé n° 85 mai**

Plante du mois : la busserole, antiseptique urinaire  
Botanique : l'églantier  
Huiles essentielles : Le top 8 de Danièle Festy  
Pour mieux choisir votre bois  
Ménopause : conseils diététiques, menus, recettes  
Ménopause : Acupression et réflexologie  
Les ventouses  
Psycho : Faites-vous des amis  
Davina : le qi gong du printemps  
Urgences : les accidents au jardin  
Aliment du mois : craquez pour la fraise !  
Le bon choix pour vos produits d'entretien  
Spondyloscope : D scientifique 13<sup>e</sup> épisode L'épaule  
Biodiversité et combat contre la pauvreté  
La lithothérapie déchélatrice  
Examens médicaux : la dépakémie  
Compost et purins

### **Belle-Santé n° 86 juin**

Plante du mois : la lavande pour être de bonne humeur !  
Botanique : l'aubépine  
Soins des pieds : L'essentiel de l'été  
Quand les tiques attaquent...  
Muscles : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito contre les douleurs musculaires  
Consommation : Mieux lire les étiquettes  
Belles pour l'été par Davina  
L'algodystrophie  
Aliment du mois : Le tamarin  
Psycho : Le syndrome des achats compulsifs  
Spondyloscope : BD scientifique 14<sup>e</sup> épisode Le poignet  
Constipation, les remèdes naturels  
Environnement : Gaucho interdit  
La cryothérapie  
Transpiration : Testez les huiles essentielles  
Urgences : Les ampoules

Géraniums et pélarгонiums

### **Belle-Santé n° 87 juillet-août**

Plante du mois : le fragon épineux pour jambes légères  
Botanique : le sureau noir  
Bronzage : attention aux filtres dangereux  
La clim'au naturel...  
Hypertension : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito anti-jambes lourdes et rétention d'eau  
Rencontre avec Véronique, productrice de safran  
Les plantes circulatoires  
Les maîtres du yoga par Davina  
Les médicaments tueurs  
Aliment du mois : le Kamut®  
Le syndrome de Landau-Kleffner  
Spondyloscope : BD dernier épisode Le genou  
Urgences : le point de côté  
Les autos plus écolos  
Attention danger : Téléphones mobiles  
Examens médicaux : l'échographie prostatique  
Jardin : les bambous

### **Belle-Santé n° 88 septembre**

Plante du mois : la menthe digestive et décontractante  
Botanique : la vigne  
L'huile d'argan, secret marocain...  
Dien'cham, la réflexologie du visage  
Hyperactivité : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito en cas d'hyperactivité de l'enfant  
Ménopause et hormones végétales  
Maladie de Rendu-Osler  
L'ostéopathie par Davina  
Psycho : les élixirs de votre équilibre émotionnel  
Aliment du mois : le vin  
Suis-je intoxiqué au mercure ? Que faire ?  
Jeûner et marcher dans la Drôme  
Urgences : la maladie de Morton  
Conso : light, enrichi... ? Lisez les étiquettes  
Examens médicaux : la pH-métrie oesophagienne  
Jardin : les courges

### **Belle-Santé n° 89 octobre**

Plante du mois : le thym Super désinfectant  
Botanique : le noisetier  
Le thé vert, boisson de santé  
Médecines du monde : les chamanes  
Sommeil : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito pour bien dormir  
Psycho : pédophilie, des experts nous expliquent  
Le cardiospasmе oesophagien  
En route vers le bien-être par Davina  
Hémorroïdes, trompes d'Eustache... : trucs et astuces  
Des plantes contre les infections ORL  
Aliment du mois : les eaux minérales  
Les monodiètes qui détoxinent  
Visite chez Anaïs  
Ingrédients : le glutamate  
Urgences : Aponévrosite plantaire  
La vérité sur les nitrates  
Examens médicaux : les gaz du sang  
Jardin : plantations d'arbustes

### **Belle-Santé n° 90 novembre**

Plante du mois : la boswellie anti-inflammatoire  
Botanique : le marronnier  
Lettre ouverte aux agriculteurs  
Médecines du monde : Les druides  
Rhumatismes : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito anti-rhumatismes  
Produits laitiers : risque de cancer ? amincissants ?  
Maladies rares : bébé à la jaunisse  
L'art sacré de la santé par Davina  
Opération chirurgicale Avant et après  
Aliment du mois : la châtaigne  
Les toilettes sèches  
Témoignage : Claude revit malgré la fibromyalgie  
Ingrédients : Les sulfites

Urgences : Hématome sous-unguéal  
Environnement : Guide anti-OGM  
Les cosmétiques : que contiennent-ils ?  
Examens médicaux : la magnésémie  
Jardin : le sapin de Noël

### **Belle-Santé n° 91 décembre-janvier**

Plante du mois : l'érable et son sirop  
Botanique : Le pin sylvestre  
L'index glycémique  
Médecines du monde : La médecine hébraïque  
Sevrage tabagique : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito pour le sevrage tabagique  
Société : l'épigénétique  
Les porphyries  
La voix de la vie par Davina  
Les biothérapeutiques : granules surpuissants !  
Aliment du mois : la clémentine corse  
Poèles : lequel choisir ?  
Nourrir les oiseaux en hiver  
Témoignage : dompter les acouphènes  
Ingrédients : colorants alimentaires  
Urgences : la lymphangite  
Psycho : l'insatisfaction chronique  
Examens médicaux : le holter cardiaque  
Le must du chocolat  
Jardin : l'almanach d'Angela

**2007**

### **Belle-Santé n° 92 février**

Plante du mois : La bourdaine  
Botanique : Le pissenlit  
Dites stop au tabac  
Médecines du monde : Espoir en Afrique  
Constipation: conseils diététiques, menus, recettes  
Digito anticonstipation  
Virus contre bactéries  
La syringomyélie  
L'éternelle jeunesse par Davina  
Le jeûne en pratique  
Aliment du mois : le vinaigre  
Une retraite heureuse : les Babayagas  
Des chats en prison  
Témoignage : sorti de l'autisme  
Ingrédients : BHA et BHT  
Urgences : Mal au mollet !  
Hammam et sauna, pour se détendre en douceur  
Tisanes... : contre la toux  
Examens médicaux : Dosage du CO  
Les gentilles bactéries  
Se soigner sans antibiotiques  
Massages aromatiques : contre la bronchite  
J'ai testé... : la vasectomie  
Jardin : utilisez les restes

### **Belle-Santé n° 93 mars**

Plante du mois : le niaouli  
Botanique : la violette  
L'extraction des huiles essentielles  
Médecines du monde : Art des pharaons  
Eczéma : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito anti-eczéma  
Nutrition : votre humeur dans votre assiette  
La myasthénie  
Le yeshé yoga par Davina  
Psycho : l'hypochondrie  
Aliment du mois : le millet  
Les Parcs Naturels Régionaux  
Témoignage : fibromyalgie  
Ingrédients : Les nitrates  
Urgences : l'électrisation  
Aromathérapie: en cas de deuil  
Les régurgitations de bébé  
Examens médicaux : les globules blancs  
Massages aromatiques : mal de tête et migraine  
Tisanes : pour être de bonne humeur

Jardin : les plantes qui purifient l'air

### **Belle-Santé n° 94 avril**

Plante du mois : le bouleau, dépuratif et diurétique  
Botanique : la pâquerette  
La méthode Pilates  
Médecines du monde : au temps des Grecs  
Asthme : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito contre l'asthme  
Les mensonges laitiers  
Maladie de Buerger  
Le yoga du souffle par Davina  
Les jardins de Valmer  
Aliment du mois : la datte  
Les AMAP pour avoir de bons aliments !  
Cannabis : la vérité  
Ingrédients : Epaisissants et gélifiants  
Urgences : la périostite tibiale  
La gemmothérapie  
Examens médicaux : les globules rouges  
Massages aromatiques : anti-cellulite  
Tisanes... : en cure de printemps  
Jardin : Feng Shui, un art de vivre au jardin

### **Belle-Santé n° 96 juin**

Plante du mois : la verge d'or, pour vos reins  
Botanique : l'achillée millefeuille  
L'ostéopathie somato-émotionnelle  
Médecines du monde : médecine ayurvédique  
Turista : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito en cas de diarrhée du voyageur  
Gare aux sushis !  
Syndrome de Kabuki  
L'ostéopathie crânio-sacrée par Davina  
La morphopsychologie  
Aliment du mois : les différents pains  
Jardin : le BRF, pour cultiver bio très facilement  
Environnement : comptez les papillons  
Ingrédients : Les polyols  
Urgences : Fracture du sternum  
Homéopathie : la trousse des vacances  
La maladie de Lyme : s'en protéger, la soigner  
Examens médicaux : l'antibiogramme  
Massages aromatiques : contre les crampes  
TISANES... : pour vos neurones  
Jardin : faire la fête au jardin

### **Belle-Santé n° 97 juillet-août**

Plantes du mois : les viornes  
Botanique : le millepertuis  
Mincir avec l'agar-agar  
Médecines du monde : médecine chinoise  
Douleurs de règles : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito contre les règles douloureuses  
L'ennemi cholestérol...  
Le S.A.P.H.O.  
L'eau, cristal de vie, par Davina  
Psycho : l'argent et moi  
Aliment du mois : la pêche  
Silice et santé  
Témoignages : les infections urinaires  
Ingrédients : L'aluminium  
Urgences : les piqûres de guêpes  
Questionnaire lecteurs  
Examens médicaux : les marqueurs tumoraux  
Massages aromatiques : Les jambes sans repos  
Humanitaire : des lunettes dans le désert  
Tisanes... : pour des jambes plus légères  
Jardin : le sécateur au potager  
Animaux : La lutte contre les puces

### **Belle-Santé n° 101 décembre-janvier**

Plante du mois : le schisandra, tonique du foie et de la libido  
Botanique : le houx  
Phytothérapie : prévenir et soigner la grippe  
Géobiologie : vivez-vous dans une maison saine ?

Nausées et foie fatigué : conseils, menus, recettes  
Digito contre les nausées et le foie fatigué  
Nutrition : l'affaire du sel  
Le syndrome des ongles jaunes  
Le raja yoga par Davina  
La cuisson à la vapeur  
Aliment du mois : la cannelle  
Les chauffe-eau solaires  
Ingrédients : L'acide benzoïque  
Urgences : le genou « essuie-glace »  
Rencontre avec un jardinier cuisinier de légumes oubliés  
Soins naturels : l'argile, la terre guérisseuse  
Massages aromatiques : contre l'indigestion  
Examens : Les complexes HLA  
Tisanes : contre la gastro-entérite  
Jardin de santé : les plantes d'intérieur  
Animaux : soyez psy avec mimine !

## 2008

### Belle-Santé n° 103 mars

Plante du mois : le genévrier contre les rhumatismes et les infections urinaires  
Botanique : la porcelle  
Conso : les dessous du textile  
Psoriasis : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito contre le psoriasis  
Cancer, soyons moins carnivores  
La maladie de Pompe  
L'incroyable réalité de l'Être par Davina  
Aliment du mois : la grenade  
Enquête : mercure par-ci, mercure par là  
Environnement : Commerce solidaire  
Les bains dérivatifs  
Ingrédients : le lactose  
Urgences : le syndrome de la loge de Guyon  
Les meilleures plantes pour soigner le corps et l'âme  
Massage aromatiques : contre la déprime et la dépression  
L'électroencéphalographie  
Tisanes : contre l'eczéma  
Jardin : les limaces

### Belle-Santé n° 104 avril

Plante du mois : le lithothamne, algue reminéralisable  
Botanique : la chéloïde  
Le reiki, le pouvoir de guérir est en chacun de nous  
Vitamine C, les clés pour s'y retrouver (1ère partie)  
Calculs biliaires : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito pour soulager les calculs biliaires  
Deux nouvelles études contre le téléphone portable  
La verrue séborrhéique  
La méditation, par Davina  
Découvrez les animaux qui peuplent les abysses  
Aliment du mois : l'agar-agar, algue minceur  
La nouvelle réglementation de l'agriculture biologique  
Témoignage : amalgames dentaires et Gougerot-Sjögren  
Ingrédient : la caséine  
Urgences : défibrillateurs, mode d'emploi  
Alzheimer et alimentation  
Se soigner avec la craie  
Massage aromatiques : contre l'asthme  
Tout savoir sur le Tep-Scan  
Tisanes : contre le rhume des foies  
Jardin : peuplez-le de petits animaux très utiles, les auxiliaires  
Animaux : leur hygiène quotidienne

### Belle-Santé n° 106 juin

Plante du mois : l'aubépine, amie de votre cœur  
Botanique : le bouillon blanc  
Konjac : la racine minceur  
Dents : remèdes naturels pour soins urgents  
Cholestérol : conseils diététiques, menus, recettes pour l'équilibrer  
Digito contre le cholestérol  
L'amylose  
Secrets d'Oméga 3  
Aliment du mois : la cerise  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- Collé serré au chocolat  
- Poisson et légumes emmitoufflés  
Témoignage : sur l'usage du bouleau  
Massages aromatiques : contre les jambes lourdes  
Examens : le panoramique dentaire  
Tisanes : contre la transpiration  
Jardin : les plantes compagnes  
Animaux : au secours des blessés

### Belle-Santé n° 107 juillet-août

Plante du mois : le goji, aux vertus immunostimulantes et antioxydantes  
Botanique : la rose trémière  
Crèmes solaires : un danger ?  
Les nouveaux thés, instants magiques  
Maux d'estomac : conseils diététiques, menus, recettes pour les soulager  
Digito pour soulager l'estomac  
La maladie de Gilbert  
Huiles essentielles et mental  
Ingrédients : les fibres alimentaires  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Petits croustillants aux légumes  
- Crumble aux abricots  
Phytothérapie : troubles fonctionnels intestinaux  
Prévention : Chikungunya  
Massages aromatiques : contre les piqûres de bêtes  
Examens : L'épreuve d'effort  
Tisanes : pour votre désir  
Animaux : pour de bonnes vacances

### Belle-Santé n° 108 septembre

Plante du mois : le bacopa, pour la mémoire, les intestins...  
Botanique : le tournesol  
Pharmacie naturelle des premiers secours  
Les cosmétiques bio  
Maux de bouche : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito contre les maux de bouche  
Maladie méconnue : le torticolis spasmodique  
Nutrition : la meilleure façon de manger  
Tout le monde est bio ? par Davina  
Aliment du mois : le raisin  
Ingrédients : les aliments « enrichis »  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Cake tout en un  
- Petits gâteaux rapides aux myrtilles  
Urgences : maux de bouche  
Les smoothies minceur  
Témoignage : effets secondaires d'un traitement anti-acné  
La santé par les épices  
Massages aromatiques : contre le lumbago  
Examens : Le test de Ruffier-Dickson  
Tisanes : contre le stress  
Jardin : Cultivez des fraises  
Animaux : attention à ce qu'ils mangent

### Belle-Santé n° 109 octobre

Plante du mois : le guggul contre l'excès de cholestérol  
Botanique : le pourpier  
Soins naturels de la spasmophilie  
Cosméto : quel âge, quels soins ?  
Douleurs : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito contre les douleurs  
La maladie de Hodgkin  
Un bonheur par jour sinon rien, par Davina  
Psycho : la colère non violente  
Jus de fruits et médicaments : attention aux interactions  
L'aliment santé : l'avocat  
Ingrédients : les acides gras  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Gâteau au potimarron  
- Pain de flocons, bettes et poivrons  
Urgences : l'entorse sous-astragalienne  
Enquête : vaccins contre le cancer du col de l'utérus  
Traitements anti-cancer : quand la peau se déshydrate  
Revégétalisation en Guyanne française  
Massages aromatiques : contre le rhume

Examens : auscultation  
Tisanes : contre le syndrome prémenstruel  
Jardin : prairie, pelouse et gazon  
Animaux : madame attend des petits !

### **Belle-Santé n° 110 novembre**

Plante du mois : l'aunée antibranchite, antitoux...  
Botanique : la carotte  
La mycothérapie  
Cosméto : les secrets de l'anti-âge  
Chute des cheveux : conseils diététiques, menus, recettes pour les rendre plus forts  
Digito contre la chute des cheveux  
Les bracelets de cuivre, ça marche ?  
Pathologie : la spondylolyse cervicale  
Le guérisseur intérieur, par Davina  
Biologie : Hormones et morphologie  
Ingrédients : les « raffinés »  
L'aliment santé : le lait de jument  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Gâteau du p'tit déj  
- Gâteau à la poêle  
Urgences : l'épilepsie chez l'adulte  
Prévention : déodorants et aluminium  
Enquête : danger des lignes électriques  
Rencontre avec Cécile Soubre, cultivatrice bio... dynamique  
Massages aromatiques : contre le tennis elbow  
Examens : le doppler vasculaire  
Cure de saison : le chou  
Jardin : le temps de la taille  
Animaux : des séances éducatives

**2009**

### **Belle-Santé n° 112 février**

Plante du mois : l'hibiscus, pour vos poumons et vos artères  
Botanique : le rutabaga  
Rencontre avec Marc Menant : « la médecine nous tue »  
Cosmétiques et allergies  
Devenir centenaire : conseils diététiques, menus, recettes  
La digitopuncture anti-âge  
Pathologie : Le myélome osseux  
Ce que dit le ventre, par Davina  
L'avenir de la naturopathie  
L'aliment santé : le rutabaga  
Ingrédients : les additifs alimentaires  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Gratin de christophine à la béchamel de lentilles  
- Pain sans gluten aux graines de tournesol  
Urgences : La tendinite rotulienne  
Témoignage : je suis centenaire  
La luminothérapie  
L'argent, un oligo-élément utile à la santé  
Médecine alternative, les mutuelles qui remboursent  
Massages aromatiques : contre l'angine  
Examens : Bilan d'anémie  
Tisanes : contre l'angine  
Jardin : les oignons  
Animaux : en convalescence

### **Belle-Santé n° 113 mars**

Plante du mois : l'ortie  
Botanique : l'artichaut  
Alzheimer : les pistes  
Le beauté est bonne pour la santé  
Crampes : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito anti-crampes  
Pathologies : syndrome myélocodysplasique  
La nature et ses remèdes, par Davina  
PNL : pour mieux communiquer  
Aliment de santé : les épinards  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Mini amandomiel  
- Pot patateuf  
Ingrédients : E120...  
Urgences : la spondylodiscite  
Pollution et obésité

Humanitaire : semons des graines d'espoir  
Compléments alimentaires : la S.O.D.  
La hernie hiatale  
Massages aromatiques : contre la fatigue  
Examens : échographies et grossesse  
Tisanes : contre l'acné  
Jardin : les salades  
Animaux : tout pour leur donner un sourire de star !

### **Belle-Santé n° 116 juin**

Plante du mois : la cuscute, pour ces messieurs surtout  
Botanique : le chèvrefeuille  
L'auriculothérapie  
Cosméto : les nanoparticules  
Soleil : conseils diététiques, menus, recettes pour s'en protéger  
Acupression du visage : en cas de coup de chaleur  
Pathologies : les lymphomes  
Mal-être, mal du siècle, par Davina  
Secrets de cuisine : les recettes aux huiles essentielles  
Aliment de santé : la spiruline  
Ingrédients : E280... et suivants !  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Risotto de patates douces et petits pois  
- Couronne citronnée  
Urgences : la fracture de fatigue  
Les allergies, par Robert Masson  
Compléments alimentaires : la mélasse  
Techniques médicales : les implants dentaires  
Témoignage : une détoxification  
Massages aromatiques : contre les bouffées de chaleur  
Examens : les hémocultures  
Tisanes : contre la rétention d'eau  
Jardin : limiter l'effet de serre en jardinant  
Animaux : l'adoption

### **Belle-Santé n° 118 septembre**

Plante du mois : la bourrache, amie de la peau  
Botanique : le ricin  
Grippe H1N1 : se préparer à la deuxième vague  
Cosméto : les nouveaux labels bio  
Immunité : conseils diététiques, menus, recettes pour la stimuler  
Digito : pour booster vos défenses  
L'aplasie médullaire  
Bain de santé par Davina  
Cancer, les aliments à diminuer  
Aliment de santé : la mirabelle  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Quinoa et brouillade de tofu  
- Le cake comme à Cajarc  
Ingrédients : E941  
Urgences : Les blessures musculaires  
Compléments alimentaires : L'interféron alpha sublingual  
Soins de grossesse au naturel  
La micro-immunothérapie  
Senteurs aromatiques : pour améliorer la mémoire  
Examens : le myélogramme  
Tisanes : pour arrêter de fumer  
Cultivez vos champignons !  
Jardin : comment avoir un sol fertile  
Animaux : Fabriquer une niche

### **Belle-Santé n° 119 octobre**

Plante du mois : la ballote, plante apaisante  
Botanique : le figuier commun  
Grippe H1N1 : la soigner naturellement !  
Les cosmétiques bio pour bébé  
Prostate : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito : pour soulager sa prostate  
Le syndrome de Lennox-Gastaut  
Objectif gym par Davina  
Aspartame et risques  
Enfants : mettez-les à la lumière  
Ingrédients : E1103  
Recettes de Pilar sans gluten :  
- Potigâteau de Yoline  
- Tarte aux poireaux  
Urgences : le syndrome du canal tarsien

Compléments alimentaires : l'éleuthérocoque  
Fait maison : les couches lavables  
Massages aromatiques : contre les palpitations  
Examens : La protéinurie  
Tisanes : contre la spasmophilie  
Fièvre, quand faut-il la maîtriser, quand faut-il la laisser faire ?  
Jardin : les gestes en harmonie avec la planète  
Animaux : les cas d'urgence !

### **Belle-Santé n° 120 novembre**

Plante du mois : la fumeterre, pour la peau et la digestion  
Botanique : le néflier  
Témoignage : sclérose en plaques ou maladie de Lyme ?  
Phytothérapie : l'herboristerie nouvelle  
Beauté : les bons choix pour vos cheveux  
Maladie de Raynaud : conseils diététiques, menus, recettes  
Digito : pour avoir chaud aux mains  
Syndrome de Churg & Strauss  
Stop au cancer par Davina  
Trophées Natexpo  
Ingrédients : E952  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Lasagnes végétariennes  
- Flan choco-mangue  
Urgences : La pubalgie  
Compléments alimentaires : les capsules oléo-aromatiques  
Fait-maison : La lessive !  
Femmes enceintes et H1N1 : prévention naturelle  
La cuisine basse température  
Massages aromatiques : pour bien dormir  
Examens : le spermogramme  
Tisanes : contre la migraine  
Psycho : parents et enfants adultes  
Jardin : les champignons, collaborateurs du jardinier  
Animaux : une loi injuste (chiens dangereux) !

### **Belle-Santé n° 121 décembre-janvier**

Plante du mois : le gui pour faire baisser la tension  
Botanique : le genévrier  
Le Blue Lagoon, station thermale en Islande  
Cosméto : se cocooner à domicile  
Goutte : conseils diététiques, menus, recettes  
Acupression du visage : pour ne plus avoir de goutte  
Le syndrome de Raynaud  
Le rêve éveillé par Davina  
Vacances responsables au soleil d'hiver  
Ingrédients : E316  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Petits flans d'amarante  
- Titecakes à la banane  
Urgences : l'hypoglycémie  
Compléments alimentaires : les pigments végétaux  
Fait-maison : le pain  
Vers intestinaux : les solutions naturelles  
Massages aromatiques : contre les maux d'estomac  
Examens : le lavage bronchioloalvéolaire  
Tisanes : à prendre pendant la ménopause  
Enquête : Vaccination anti-grippe A...  
Jardin : le réchauffement climatique  
Animaux : il a de la fièvre !

**2010**

### **Belle-Santé n° 127 juillet-août**

Plante du mois : la reine-des-prés  
Botanique : la feuille  
La santé des enseignants  
Cosméto : quelle crème solaire choisir ?  
Gluten : l'intolérance, son origine, ses solutions...  
L'aloë vera pour votre santé et votre beauté !  
Acupression et réflexologie : contre les démangeaisons  
Environnement/Écologie : murs végétaux anti-pollution  
Le glaucome  
Les maîtres du yoga, par Davina  
Les lampes de sel  
La marche nordique  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- Courgettes aux protéines de soja  
- Crumble aux courgettes et tomates  
Urgences : les pièges de la montagne  
Compléments alimentaires : l'astaxanthine  
Fait-maison : pour les bobos de l'été  
Une cure ayurvédique  
Massages aromatiques : anti-moustiques  
Examens médicaux : à faire avant la randonnée  
Tisanes : pour avoir bonne mine  
Ménopause : des solutions naturelles !  
Rencontre : un passionné de graines germées  
Jardin : les aromatiques  
Animaux : vacances de dernière minute

### **Belle-Santé n° 128**

Plante du mois : la ronce  
Botanique : la verveine officinale  
Notre immunité est-elle en danger ? (1ère partie)  
Cosméto : une peau bien propre !  
Alternative : à l'école du ventre, secrets d'abdos !  
Le riz pour votre santé et votre beauté !  
Environnement/Écologie : opérations anti-algues vertes  
La nécrose de la tête fémorale  
Le bien-être dès la rentrée, par Davina  
Nutrithérapie : les acides aminés  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Charlotte d'aubergines et protéines de soja  
- Orange curd  
Urgences : petits bobos de la rentrée  
Compléments alimentaires : de la maladie d'Alzheimer  
Fait-maison : un retour en arrière ?  
L'huile d'argan  
Massages aromatiques : de la préménopause  
Examens médicaux : testez votre forme  
Tisanes : pour stimuler l'immunité  
Nutrition : Pour faire un bébé !  
Les thérapies qui dérangent  
Jardin : faire ses boutures et ses graines  
Animaux : les friandises maison

**2011**

Tous les numéros sont épuisés

**2012**

### **Rebelle-Santé n° 142 février**

Plante du mois : le poivre  
Botanique : un cornouiller  
Société : les secrets de la longévité  
Quoi de neuf en cosmétique bio ?  
Pharmacie nature : prescription pour lutter naturellement contre la dépression  
L'orange pour votre santé et votre beauté !  
Réflexologie faciale pour soigner l'herpès  
Recettes nature : toniques et anti-toux en février  
La maladie de Horton  
La médecine chinoise dans les hôpitaux, par Davina  
Environnement : l'énergie photovoltaïque  
Rencontre : Philippe, bio-électricien  
Aliment-santé : le tofu  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Râgout de tofu aux légumes  
- Gâteau à l'orange  
Société : réhabiliter le métier d'herboriste  
Urgences : reprise du sport ?  
Nutrithérapie : mononucléose infectieuse : pour en guérir vite !  
Fait-maison : des crèmes, des lotions, des masques...  
Ayurvèda : la chasse aux toxines  
Massages aromatiques pour arrêter de fumer  
Examens médicaux : l'urographie intra-veineuse  
Bonnes résolutions : 9 raisons de manger moins de protéines animales  
Environnement : agissons pour la planète  
Jardin : délogez les intrus  
Homéopathie : les meilleurs granules anti-gastro  
Animaux : il a mal aux oreilles !

### **Rebelle-Santé n° 143 mars**

Plante du mois : le shiitaké  
Botanique : le daphné  
Environnement : rencontre avec Severn Suzuki  
Cosméto : des parfums qui font du bien  
Pharmacie nature : prescription pour améliorer la mémoire  
L'arachide pour votre santé et votre beauté !  
Réflexologie faciale et acupression : pour soulager le zona  
Recettes nature à la violette et au peuplier  
Le syndrome de Peutz-Jeghers  
Ados.com ou le langage de la détresse, par Davina  
Homéo : en cas d'intervention chirurgicale  
Environnement : des lois pour préserver la nature  
Aliment-santé : les crèmes végétales  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Dessert « trop » vite fait, frais et vitaminé  
- Terrine de quinoa exotique  
Rencontre : les guérisseurs de la foi  
Urgences : les signes discrets des maladies graves  
Nutrithérapie : leçon de ménopause  
Fait-maison : mitaines et bonnet-col  
Ayurvèda : se soigner avec les jus frais  
Massages aromatiques : pour soigner une entorse  
Petits maux : les bobos des pieds  
Bonnes résolutions : 9 raisons de vivre avec le soleil  
Environnement : les aliments de saison  
Jardin : secrets de pelouse  
Homéopathie : contre la cellulite  
Animaux : soignez son arthrose

#### **Rebelle-Santé n° 144 avril**

Plante du mois : la chicorée  
Botanique : la tulipe des bois  
Consomm'ation : bienvenue dans l'ère du partage  
Les cosmétiques pour se raffermir de la tête au pied  
Pharmacie nature : prescription pour soigner votre eczéma  
L'eau pour votre santé et votre beauté  
Épices : l'ajowan pour bien digérer  
Recettes médicinales à la primevère et à l'ortie  
Le tremblement essentiel  
L'éveil de la nature, par Davina  
Plantes mutées : ces OGM qui ne disent pas leur nom  
Aliment santé : les différents sucres  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Croquettes comme en Espagne  
- Presqu'une forêt noire  
Rencontre : l'art pour guérir  
L'ivresse aiguë chez les ados  
Une ménopause naturelle sans complément hormonal  
Les petites douceurs fait maison  
Ayurveda : les routines journalières et saisonnières  
Les massages aromatiques en cas de chocs, coups et bleus  
L'examen clinique du genou  
9 façons de voir la fin du monde  
Environnement : les aliments de saison de mai à décembre  
Jardin : de beaux rosiers bio  
Homéopathie : contre le rhume des foies  
Animaux : les risques à la montagne

#### **Rebelle-Santé n° 148 septembre**

Plante du mois : l'échinacée  
Botanique : les grands mufliers  
Cosméto : les vrais dangers de l'aluminium  
Pharmacie nature : prescription contre l'acné  
Le sel pour votre santé et votre beauté !  
Épices : l'anis étoilé, digestif et respiratoire  
Recettes nature : avec le cognassier et le figuier  
La maladie de Scheuermann  
Du chocolat pour la santé, par Davina  
Elevage : adoptez un poulailler !  
Aliment-santé : les purées d'oléagineux  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Légumes croquants aigres-doux  
- Petits goûters de Léna aux myrtilles  
Rencontre : Ernest-René, le bêcheur...  
Urgences : la crise d'asthme  
Nutrithérapie : la cure d'automne  
Fait-maison : les produits d'entretien à faire soi-même

Nutrition : les travaux du Dr Weston Price  
Massages aromatiques : en cas d'interventions chirurgicales  
Examens : bilan de la cinquantaine  
9 raisons de se rebeller  
Les « nouveaux » enfants  
Jardin : plantez des arbres  
Homéopathie : pour une rentrée en pleine forme  
Animaux : attention aux bêtes volantes !

#### **Rebelle-Santé n° 150 novembre**

Plante du mois : l'eucalyptus  
Botanique : le fusain d'Europe  
Recettes nature avec la valériane et la saponaire  
Société : tous cobayes ?  
Cosméto : les soins du siège de bébé  
Pharmacie nature : prescription contre la gastro-entérite  
Épices : l'asafoetida  
Remèdes naturels : l'argent colloïdal  
Les aromates pour votre santé et votre beauté  
Nutrithérapie : l'algue klamath  
L'entretien de la vie, par Davina  
Aliment-santé : la vanille  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Mac Patata  
- Pain perdu de Yaelle  
Urgences : idées reçues à oublier  
Examens : fatigue, quel bilan ?  
Massages aromatiques : furoncles, panaris, abcès  
Fait-maison : une maison en bois  
9 raisons d'apprécier l'eau  
Rencontre : Patrice de Bonneval, herboriste  
Le syndrome de Klinefelter  
Jardin : protégez vos plantes des rigueurs de l'hiver  
Homéopathie : pour dompter la fièvre  
Animaux : prévenir les maladies des chiens

#### **Rebelle-Santé n° 151 décembre-janvier**

Plante du mois : le trèfle rouge  
Botanique : le salsifis des prés  
Recettes nature : avec le poireau et le raifort  
Nutrithérapie : hépatite C et vitamine D  
Cosméto : rien que pour vos yeux  
Pharmacie nature : prescription contre le rhume  
Épices : le basilic  
Ces ondes qui nous polluent la vie  
Les fruits exotiques pour votre santé et votre beauté  
Mise au point : Séralini, les OGM et les rats  
Alimentation santé : les jus de fruits et légumes  
Nutrithérapie : la cure d'hiver  
Désirs d'ivresses, par Davina  
Aliment-santé : le quinoa  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Soupe d'hiver au quinoa  
- Pain d'épices de Noël  
Urgences : et si c'était une appendicite ?  
Examens : dosage de la testostérone  
Massages aromatiques : pour gencives fragiles  
Fait-maison : la trousse de toilette en voyage  
9 conseils pour gérer les mauvaises nouvelles  
Rencontre : la main qui fait parler le cœur  
La maladie de Morphée  
Jardin : cultivez le lotus !  
Homéopathie : pour bien traverser l'hiver  
Animaux : quand chiens et chats se mettent à tousser

**2013**

#### **Rebelle-Santé n° 155 mai**

Plante du mois : l'huile de son de riz  
Botanique : la pivoine officinale  
Dynamiser votre eau  
Cosméto : efficaces, les crèmes solaires ?  
Pharmacie nature : prescription pour soulager les troubles féminins  
Les laits végétaux et autres pour votre santé et votre beauté  
Épices de A à Z : le piment de Cayenne  
Recettes nature : avec le coquelicot et l'asperge  
Choisir la médecine chinoise, par Davina

MCS : overdose de pollution ?  
Agro-écologie : femmes semencières, une ferme école au Sénégal  
Aliment-santé : le tempeh  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Mini muffins aux pommes  
- Assiette printanière d'Appoline  
L'hippocratismes digital  
Urgences : la morsure de chien  
Nutrithérapie : contre la constipation  
Fait-maison : parfums et déodorants  
Eco-habitat : le chanvre, la petite graine qui monte  
Massages aromatiques : pour vos muscles  
Examens : l'auto-mesure tensionnelle  
9 raisons d'apprécier sa dernière cigarette  
Jardin : un jardin en pots  
Homéopathie : contre la migraine et les maux de tête  
Animaux : solutions anti-gloutons !  
Dans le Petit Journal : cholestérol, les vérités qui fâchent

### **Rebelle-Santé n° 156 juin**

Plante du mois : le romarin  
Botanique : le gaillet gratteron  
Les secrets de santé de pinar Selek  
Cosméto : triez vos déchets dans votre salle de bains  
Pharmacie nature : prescription contre l'hypertension  
Agro-écologie : l'association Terre de liens  
Vivre avec la lune, le calendrier perpétuel  
L'orgonite qui protège des ondes électromagnétiques  
Massages aromatiques : anti-vergetures  
Nutrithérapie : contre l'hyperactivité  
Quand et comment reprendre le sport après une blessure  
Les fleurs pour votre santé et votre beauté  
Le yoga de la pleine conscience, par Davina  
Épices de A à Z : le cerfeuil  
Fait-maison : distiller les fleurs pour capter leurs parfums  
Examens : connaissez-vous votre VGM ?  
Recettes nature : avec le cerisier et la sarriette  
9 façons de voir la vitalité  
La dilatation des bronches  
Aliment-santé : les protéines de soja  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Ragoût de légumes  
- Gâteaux surprises moelleux croquants  
Jardin : cultiver la lavande  
Homéopathie : les meilleurs remèdes antihypertension  
Animaux : un oiseau chez moi  
Dans le Petit Journal : Idées de recettes et aliments anti-ondes

**2014**

### **Rebelle-Santé n° 161 décembre-janvier**

Plante du mois : l'andrographis  
Botanique : l'agave d'Amérique  
Secrets de santé : Virginie Parée  
Douleurs neuropathiques : un champignon qui soulage  
Humeur : sucre, farine... et dépression  
Cosmétiques : des huiles à tout (bien) faire  
Pharmacie nature : prescription contre les maux d'estomac  
Nutrition : du sirop d'agave, oui mais...  
Du woofing pour vos vacances  
Dépression : le mensonge des antidépresseurs  
Massages aromatiques : pour des bras de jeune fille  
Nutrithérapie : la vérité sur l'ostéoporose  
Urgences : l'infarctus  
Solutions cosméto : en cas de peau sèche  
Aliment-santé : le gingembre  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Le Clairchoux  
- Les corinettes  
Le guérisseur intérieur, par Davina  
Épices de A à Z : la feuille de curry  
Fait-maison : les gommages  
Examens : le langage des yeux  
Recettes nature : avec le gui et la bistorte  
9 raisons d'annoncer la fin des antidépresseurs  
Le syndrome de Diogène  
Jardin : mettez moins de cuivre

Homéopathie : les granules anti-acouphènes  
Animaux : danger des repas de fêtes...  
Dans le Petit Journal : - le nouveau logo NAT  
- OGM cachés : attention, danger !  
- P. Rabhi, philosophe semeur d'espoirs

### **Rebelle-Santé n° 162 février**

Plante du mois : le lierre grimpant  
Botanique : l'amandier  
Cancérologie : l'Accompagnement Thérapeutique du Dr Mouysset  
Cosmétiques : promesses tenues ?  
Pharmacie nature : prescription contre les calculs dans la vésicule  
Psychologie : les rêves, messages de notre inconscient  
Rencontre : angélique, le retour  
Coup de gueule de D. Guillet (Kokopelli)  
Droit de réponse : jeûne et santé, la vérité  
Soins aromatiques : un baume pour vos lèvres  
Nutrithérapie : remèdes naturels de la trousse d'urgence  
Prévention : la tendinite  
Solutions cosméto : en cas de mauvaise haleine  
Aliment-santé : l'huile de coco  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Les cruchettes d'Angélique  
- L'assiette de Nora  
La poésie du yoga, par Davina  
Épices de A à Z : la ciboulette  
Fait-maison : un sac besace  
Examens : la biopsie neuro-musculaire  
Recettes nature : avec la joubarbe et l'aulne  
9 raisons de jeûner  
Le syndrome de Cotard  
Jardin : des poireaux en hiver  
Homéopathie : les granules pour bien dormir  
Animaux : mon animal convulse !  
Dans le Petit Journal : - hommage à Sylvie Simon  
- distribution de spiruline au Mali  
- aliment : la betterave

### **Rebelle-Santé n° 164 avril**

Plante du mois : la guimauve  
Botanique : le frêne élevé  
Kokopelli : sauvons les variétés anciennes  
Les compléments alimentaires qui guérissent (la thyroïde, par ex)  
Cosmétiques : pour peau sensible...  
Pharmacie nature : prescription contre l'herpès  
L'argile miraculeuse  
Rencontre : Dr Kousmine, la visionnaire  
La magie de l'hypnose  
Soins aromatiques : peau rugueuse  
Nutrithérapie : hémochromatose  
Urgences : le nez qui saigne  
Solutions cosméto : pour retrouver sa bonne mine  
Aliment-santé : la noix de coco  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Le clafoutis d'Evelyne  
- Lentilles roses au lait de coco et épices  
Un printemps solaire, par Davina  
Épices de A à Z : le cresson  
Fait-maison : les peintures naturelles  
Examens : la palpation de l'abdomen  
Recettes nature : avec l'ail des ours et le plantain  
9 raisons de se souvenir d'H1N1  
La maladie de Whipple  
Jardin : du bio en jardinières  
Homéopathie : les granules en cas de problèmes d'odorat  
Animaux : les cancers génitaux  
Dans le Petit Journal : - les recettes de santé du mois d'avril  
- aliment : l'asperge

### **Rebelle-Santé n° 166 juin**

Plante du mois : le séneçon  
Botanique : le volubilis  
La chronique de Pinar Selek : le pissenlit  
Les 3 clés de la santé du Dr Lallement  
Cosmétiques : les interactions entre contenu et contenant  
Pharmacie nature : prescription contre les hémorroïdes  
Le savon noir

Rencontre : un dispensaire de soins naturels  
Débusquez les nanoparticules  
Soins aromatiques : contr les odeurs de pieds...  
Nutrithérapie : Parkinson, agir sans attendre (2e partie)  
Prévention : bien s'étirer pour ne pas se blesser  
Solutions cosméto : anti-rides  
Aliment-santé : la spiruline  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Méli mélo sauce spiruline  
- Millefeuille vitaminé  
Les bulles de bien-être, par Davina  
Épices de A à Z : les graines de fenouil  
Rencontre : en corse, elle fait pousser l'immortelle  
Examens : la CDT et l'alcoolisme  
Recettes nature : avec l'arnica et le liseron  
9 conseils pour qu'une journée soit une bonne journée  
Le syndrome de Stein-Leventhal  
Jardin : au bord de la mer  
Homéopathie : en cas de chocs et de coups  
Animaux : en vacances chez un ami  
Dans le Petit Journal : - Martine Barjon, animatrice de groupes  
de paroles du centre Ressource  
- aliment : la cerise  
- la permaculture

### **Rebelle-Santé n° 167 juillet-août**

Plante du mois : la véronique  
Botanique : l'ajonc d'Europe  
La chronique de Pinar Selek : Rina Nissim  
Cuisinez anti-cancer avec Gabrielle Menzeluk  
Cosmétiques : les allergènes dans nos cosmétiques  
Pharmacie nature : prescription contre les jambes lourdes  
La graine chia  
Rencontre : la chromothérapie  
L'homéopathie en danger ?  
Soins aromatiques : contre les piqûres de méduses et de physalie  
Nutrithérapie : compléments alimentaires, comment les choisir ?  
Prévention : les pièges cachés de l'été  
Solutions cosméto : la lucite estivale  
Aliment-santé : l'avocat  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Panier champicru  
- Gourmandise d'avocat  
L'énergie de l'été, par Davina  
Épices de A à Z : le fenugrec  
Fait-maison : les toilettes sèches  
Examens : testez votre vision  
Recettes nature : avec l'absinthe et le noyer  
9 raisons de vivre avec les astres  
Le syndrome de Stendhal  
Jardin : honneur aux aromatiques  
Homéopathie : la trousse de base de l'été  
Animaux : solutions anti-canicule  
Dans le Petit Journal : - JM Pelt et P Rabhi  
- paysage comestible en ville  
- aliment : le melon  
- le conte de JC André

### **Rebelle-Santé n° 168 septembre**

Plante du mois : la tanaisie  
Botanique : la luzerne  
La chronique de Pinar Selek : - Médecine chinoise  
- Rencontre avec G. Faudi Beretz  
Une forêt comestible à Seattle  
Cosmétiques : et si on consommait responsable  
Pharmacie nature : prescription pour soigner les maux de bouche  
Le point sur l'huile de palme  
Rencontre : l'hypnose chez le dentiste  
Le toucher-massage  
Soins aromatiques : pour un décolleté ferme  
Nutrithérapie : compléments alimentaires en cas de maladie de Paget  
Prévention : le vélo d'appartement  
Solutions cosméto : l'équilibre capillaire  
Aliment-santé : les graines de courge  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Mandine Cake picnic  
- Moelleux au chocolat

La dynamique de la rentrée, par Davina  
Épices de A à Z : les baies de genièvre  
Fait-maison : faites vos cahiers, vos carnets...  
Examens : l'examen clinique du foie  
Recettes nature : avec l'avoine et la fausse bruyère  
9 conseils si vous n'avez plus que 6 mois à vivre  
L'hyperprolactinémie  
Jardin : les jardins de rocaille  
Homéopathie : en cas d'arthrose  
Animaux : objectif ligne  
Dans le Petit Journal : un gros dossier sur la vitamine D

### **Rebelle-Santé n° 169 octobre**

Plante du mois : le persil  
Botanique : le palmier-dattier  
La chronique de Pinar Selek : Patricia Cartigny  
Cosmétiques : le jeûne pour votre peau  
Pharmacie nature : prescription pour chasser votre fatigue  
Vivre sans rien acheter ou presque  
Rencontre : Jan, importateur de docteurs  
L'homéo pour aider les enfants  
Soins aromatiques : contre les pellicules  
Nutrithérapie : huile de coco contre Alzheimer (première partie)  
Prévention : la mialgie paresthésique  
Solutions cosméto : un sourire sans taches  
Aliment-santé : les haricots en grains  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Potée pleine de vitalité  
- Haricotchoco ultra-fondant  
L'art de la relaxation, par Davina  
Épices de A à Z : le gingembre  
Fait-maison : faites vos paniers d'automne  
Examens : l'examen de vos urines  
Recettes nature : avec les graines de courge et le safran  
9 raisons d'aimer la choucroute  
Le syndrome de Turner  
Jardin : cultivez votre ail !  
Homéopathie : en cas de rhume  
Animaux : les infections respiratoires  
Dans le Petit Journal : - les vertus du jeûne  
- le point sur les vaccins

**2015**

### **Rebelle-Santé n° 172 février**

Plante du mois : la pâquerette  
Botanique : les fèves  
La chronique de Pinar Selek : nous ne serons pas mu-et-tes  
Société : Vandana Shiva, défendre le vivant  
Cosmétiques : parabènes, MIT, triclosan...  
Réflexologie : déprime, dépression  
Pharmacie nature : prescription pour soigner les colopathies  
Psycho : cultivez votre intelligence émotionnelle  
Rencontre : expérience de mort imminente  
Homéopathie : le Dr Popowski  
Soins aromatiques : quand on a un plâtre  
Nutrithérapie : en cas d'insuffisance cardiaque  
Urgences : le coup du lapin  
Solutions cosméto : soins du périnée pendant la grossesse  
Aliment-santé : le sarrasin  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Risotto de sarrasin aux légumes  
- Sablés sarrasin et noix de cajou  
Le yoga de l'attention, par Davina  
Épices de A à Z : la menthe poivrée  
Fait-maison : les luminaires  
Examens : la jaunisse du bébé  
Recettes nature : avec les noix de cyprès et le houx  
9 raisons de prendre l'air  
La maladie de Wilson  
Jardin : les légumes qui se cachent (paillages et couverts)  
Homéopathie : diabète et hypoglycémie  
Animaux : les accidents domestiques  
Dans le Petit Journal : - une rencontre avec des savonniers  
- des recettes à l'huile de coco  
- le revenu minimum pour tous

### **Rebelle-Santé n° 174 avril**

Plante du mois : le cerfeuil  
Botanique : l'anémone hépatique  
La chronique de Pinar Selek : « Primevère, les femmes, la médecine... »  
Documentaire : En quête de sens  
Cosmétiques : La chasse aux microbilles dans les cosmétiques...  
Réflexologie : cheville tordue, entorse  
Pharmacie nature : Pour une grossesse sereine  
Alternative : les mudras  
Rencontre : Madeleine, dentiste d'hier et de demain  
Mise au point : COV, que respire-t-on ?  
Aroma-cosmétique : auto-bronzant express  
Nutrithérapie : en cas de dépendance à l'alcool  
Urgences : la fracture de Jones  
Solutions cosméto : objectif ventre plat  
Aliment-santé : la pistache  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Pizza surprise de la maison en paille  
- Madeleines parfum pistache et pépites de chocolat  
les bons plans du printemps, par Davina  
Épices de A à Z : la noix de muscade  
Fait-maison : un chariot à roulettes  
Examens : le test de Shober  
Recettes nature : avec le cresson et la pariétaire  
9 façons de mieux gérer le stress  
La maladie de Legg-Perthes-Calvé  
Jardin : place aux betteraves  
Homéopathie : troubles de la prostate  
Animaux : le diabète du chat  
Dans le Petit Journal : - l'alimentation santé des ados  
- les secrets de la flore intestinale  
- trucs de santé à l'huile d'olive, au citron, à l'oignon...

### **Rebelle-Santé n° 175 mai**

Plante du mois : le bouleau  
Botanique : le groseillier à maquereau  
La chronique de Pinar Selek : « Le sommeil, élixir de jeunesse »  
Consomm'action : Day by day, l'épicerie anti-gâchis  
Cosmétiques : La cosmétique sans gluten...  
Réflexologie : quand bébé ne vient pas  
Pharmacie nature : Pour une libido plus tonique  
Symbolique : découvrez votre animal totem  
Rencontre : des dentistes différentes  
Société : du théâtre contre le nucléaire  
Aroma-cosmétique : massage détox et coup d'éclat  
Nutrithérapie : en cas de dépression nerveuse  
Urgences : le choc anaphylactique  
Solutions cosméto : alléger les jambes lourdes  
Aliment-santé : la noisette  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Riz croquant de Lili  
- Cake gourmand à la noisette  
Guérir par la paix, par Davina  
Épices de A à Z : l'origan  
Fait-maison : les extraits hydroglycérinés  
Examens : la coloscopie  
Recettes nature : avec l'ache des marais et le mélilot  
9 façons de voir la société jetable  
Le syndrome de Capgras  
Jardin : accueillez les papillons  
Homéopathie : troubles de la ménopause  
Animaux : mon animal boite  
Dans le Petit Journal : - un dossier sur les corps cétoniques  
- les secrets de la rhubarbe  
- des trucs de santé au vinaigre

### **Rebelle-Santé n° 176 juin**

Plante du mois : la sanicle  
Botanique : le cœur de Marie  
La chronique de Pinar Selek : « L'histoire de Mylène »  
Consomm'action : Faites vos semences potagères  
Cosmétiques : La publicité cosmétique  
Réflexologie : pour soigner les hémorroïdes  
Résistance : Aux côtés de Relmu Namku  
Pharmacie nature : Contre le mal des transports

Philosophie : les accords toltèques  
Rencontre : la culture du pastel  
Société : mobilisation anti-OGM  
Aroma-cosmétique : pour avoir de belles fesses  
Nutrithérapie : en cas de neuropathie diabétique  
Urgences : le mal des transports  
Solutions cosméto : pour soulager ses pieds  
Aliment-santé : la fleur d'oranger  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Potée de pois chiches aux légumes  
- Sablés parfumés à la fleur d'oranger  
L'éducation essentielle, par Davina  
Épices de A à Z : le persil  
Fait-maison : le sac à tarte  
Examens : l'échelle de douleur  
Recettes nature : avec le génépi et l'agripaume  
9 façons de voir l'éveil et le sommeil  
La maladie de Verneuil  
Jardin : un jardin méditerranéen  
Homéopathie : en cas de constipation  
Animaux : les aléas de la météo  
Dans le Petit Journal : - un dossier sur les huiles essentielles  
- les vertus des radis - des trucs de santé à l'ail

### **Rebelle-Santé n° 178 septembre**

Plante du mois : l'hysope  
Botanique : la colchique d'automne  
La chronique de Pinar Selek : « Pour une sexualité libre »  
Rencontre : Emmanuelle Lefebvre, homéopathe  
Cosmétiques : Le squalane, bon ou mauvais ?  
Réflexologie : en cas de fatigue  
Pharmacie nature : pour soigner l'acné  
Sciences : la mémoire de l'eau  
Rencontre : des plantes à l'hôpital  
Solidarité : les Incroyables Comestibles  
Aroma-cosmétique : chouchoutez vos pieds  
Nutrithérapie : le sevrage des benzodiazépines  
Urgences : la névralgie faciale  
Solutions cosméto : pour prolonger l'été  
Aliment-santé : le millet  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Dôme de millet aux haricots frais  
- Croquant du goûter  
Les travaux d'Hercule, par Davina  
Épices de A à Z : le safran  
Fait-maison : le tancarville  
Examens : l'audiométrie  
Recettes nature : avec le sorbier et la scabieuse  
9 raisons de bouder la bagnole  
Le cancer du testicule  
Jardin : tentez la greffe !  
Homéopathie : avant et après l'accouchement  
Animaux : il a le poil triste  
Dans le Petit Journal : - la médiumnité  
- qu'est-ce-qu'on mange en septembre  
- les vertus des noix  
- trucs de santé au chou, à la pomme et au plantain

### **Rebelle-Santé n° 179 octobre**

Plante du mois : l'épine-vinette  
Botanique : le mouron rouge  
La chronique de Pinar Selek : « la vasectomie »  
En pratique : bien choisir sa contraception  
Cosmétiques : Les algues, un monde d'actifs  
Réflexologie : en cas de grippe  
Pharmacie nature : pour soigner la sinusite  
Alternative : les sangsues  
Rencontre : du safran chez nous  
Rencontre : le jardinage co-créatif  
Aroma-cosmétique : ongles cassants  
Nutrithérapie : grippe 1<sup>ère</sup> partie  
Urgences : rupture du jambier postérieur  
Solutions cosméto : contre les pellicules  
Aliment-santé : le vinaigre de cidre  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Ananas aux agrumes et à la cannelle  
- Potée de début d'automne

Le festival du yoga, par Davina  
Épices de A à Z : la sarriette  
Fait-maison : un gros pouf  
Examens : la scintigraphie osseuse  
Recettes nature : avec l'airielle rouge et le capillaire des murailles  
9 façons de voir le poids des mots et le choc des mensonges  
Le syndrome de Lasthénie de Ferjol  
Jardin : l'hivernage  
Homéopathie : contre le mal de dos  
Animaux : ils ont un sixième sens  
Dans le Petit Journal : - la méthode Vitoz  
- cuisinez le potiron et autrescucurbitacées  
- trucs de santé au poireau, au thé, à l'avocat

### **Rebelle-Santé n° 181 décembre-janvier**

Plante du mois : la grande consoude  
Botanique : le carambolier  
La chronique de Pinar Selek : étudiants en médecine contre les labos pharmaceutiques  
Les épices qui guérissent  
Réflexologie : en cas de mal de dents  
Cosmétiques : les ingrédients polémiques  
Pharmacie nature : en cas de gastro  
Consomm'action : le point sur les labels  
Rencontre : les algues, délices de la mer  
Rencontre : bienvenue à l'Amap  
Aroma-cosmétique : mains sèches  
Nutrithérapie : ma médecine mitochondriale  
Urgences : la paralysie faciale *a frigore*  
Solutions cosméto : massages Tui Na et automassages  
Aliment-santé : les graines germées  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Riz saveur citronnée tout pep's  
- Beurre de tofu et tournesol  
À propos du bonheur, par Davina  
Épices de A à Z : les graines de sésame  
Fait-maison : des cadeaux cosméto  
Examens : l'INR  
Recettes nature : avec la salsepareille et l'ananas  
9 façons de voir les régimes  
Le syndrome de Bensaude  
Jardin : protégez vos plantes d'intérieur des attaques  
Homéopathie : en cas de brûlures d'estomac  
Animaux : offrir un animal à une personne âgée  
Dans le Petit Journal : - POC21 (et pas COP21...) des jeunes partagent leurs inventions pour sauver la planète !

**2016**

### **Rebelle-Santé n° 182 février**

Plante du mois : le moringa  
Botanique : le polypore versicolore  
La chronique de Pinar Selek : Maudy Piot  
Rencontre : Vladimir Roudenko Bertin, ostéopathe  
Cosmétiques : nouvelle norme iso  
Réflexologie : en cas de toux  
Pharmacie nature : en cas de syndrome prémenstruel  
Alternative : la lithothérapie  
Rencontre : le chocolat drômois  
Humour et science : les leçons du Pr Moustache  
Aroma-cosmétique : massage sensuel pour couples  
Nutrithérapie : la propolis et votre immunité  
Urgences : accident de la rate  
Solutions cosméto : la dermatoporose  
Aliment-santé : la noix de cajou  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- 1 œuf exotique  
- Moelleux dynamic  
La mort n'est pas une fin, par Davina  
Épices de A à Z : le thym  
Fait-maison : une cabane pour les oiseaux  
Examens : doser ses transaminases  
Recettes nature : avec la scorsonère et la petite pervenche  
9 façons de découvrir la vraie beauté  
L'érotomanie  
Jardin : les équilibres naturels  
Homéopathie : en cas d'insomnie chez les petits

Animaux : un hérisson dans le jardin  
Dans le Petit Journal : - l'électrosensibilité - un jardin extraordinaire  
- le chloromagène

### **Rebelle-Santé n° 185 mai**

Plante du mois : l'aubépine  
Botanique : le hêtre commun  
La chronique de Pinar Selek : la légende de Shahmaran (fin)  
Alternative : le shaking ou l'art de secouer les blocages  
Cosmétiques : les perturbateurs endocriniens  
Réflexologie : en cas de capsulite  
Pharmacie nature : en cas de tension dérégulée  
Alternative : j'ai testé le no poo  
Rencontre : la philo managériale  
Patrimoine naturel : les plantes de Milly-la-forêt  
Aroma-cosmétique : pour un ventre plat  
Nutrithérapie : pour nettoyer son terrain  
Urgences : le coup d'arc  
Santé-beauté : les ongles  
Aliment-santé : la noix de macadamia  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Tarte aux fraises crème de macadamia vanillée  
- Riz et croquants végétaux  
Le yoga pour les enfants, par Davina  
Lithothérapie : l'alexandrite  
Fait-maison : un nichoir à souris  
Examens : le dosage de la ferritine  
Recettes nature : avec la pulmonaire et le myrte  
Scoup : Moune, notre sorcière bien-aimée  
Le syndrome de la tête qui explose  
Jardin : cultivez des arachides  
Homéopathie : pour soulager la douleur  
Animaux : les « papas poules »  
Dans le Petit Journal : - le jardin de mon grand-père  
- les vertus de l'épinard

### **Rebelle-Santé n° 186 juin**

Plante du mois : le millepertuis  
Botanique : le myosotis  
La chronique de Pinar Selek : la chance d'avoir un enfant différent  
Anniversaire : nos 20 ans en photo  
Cosmétiques : espèces en danger  
Réflexologie : en cas de constipation  
Pharmacie nature : pour un allaitement réussi  
Alternative : en route vers le zéro déchet  
Rencontre : la bibliothérapie  
Rencontre : les jardins de la création  
Aroma-cosmétique : pour calmer une otite  
Nutrithérapie : pour une ménopause sereine  
Urgences : les crises d'angoisse  
Santé-beauté : les soins des dents  
Aliment-santé : l'olive  
Le confort du yoga, par Davina  
Lithothérapie : l'amazonite  
Fait-maison : cueillir, sécher et conserver les plantes sauvages  
Examens : ce que cache l'halitose  
Recettes nature : avec l'hysope et le cassissier  
Scoup : Signe et les cigognes  
La maladie de Vaquez  
Jardin : de belles roses bio  
Homéopathie : pipi au lit et fuites urinaires  
Animaux : les puces  
Dans le Petit Journal : - la médecine russe - les vertus de la fève

### **Rebelle-Santé n° 187 juillet-août**

Plante du mois : la lavande  
Botanique : l'albizia  
La chronique de Pinar Selek : autisme, réfléchissons ensemble  
Géobiologie, la santé de notre habitat  
Cosmétiques : le microbiote cutané  
Réflexologie : en cas de diarrhées  
Pharmacie nature : pour en finir avec les dépendances  
Aroma-cosmétique : petites plaies  
Développement personnel : l'ennéagramme  
Rencontre : jardin de Limoux parfumé  
Rencontre : les jardins de la création  
Eco-expérience : mes premiers moutons (épisode 2)

Nutrithérapie : maladie de Lyme, il faut agir vite !

Urgences : la déshydratation

Santé-beauté : les soins des cheveux l'été

Aliment-santé : la nigelle ou cumin noir

Le yoga, de l'été par Davina

Lithothérapie : l'ambre

Fait-maison : un séchoir solaire pour les fruits et les légumes

Examens : dosage de l'EPO

Recettes nature : avec le basilic et la reine-des-prés

Scoup : le Dr Mouysset et ses centres Ressource

La mucinose folliculaire

Jardin : plantez un olivier

Homéopathie : herpès labial

Animaux : comment le faire boire

Dans le Petit Journal : - Manger sans cuisiner

- les vertus du poivron

- les abeilles et les vieux oliviers en danger

### **Rebelle-Santé n° 188 septembre**

Plante du mois : le figuier de Barbarie

Botanique : le dahlia

La chronique de Pinar Selek : notre santé au travail

Génération futures, la santé sans pesticides

Cosmétiques : faut-il avoir peur du talc ?

Réflexologie : en cas d'infections urinaires

Pharmacie nature : les troubles nerveux des petits

Société : le minimalisme

Rencontre : semences bio de Pascal Poot

Massages huiles essentielles : le pied du diabétique

Médecine d'hier et d'aujourd'hui : l'accouchement à l'occidentale

Nutrithérapie : la diverticulose

Urgences : la rhizarthrose

Introduction à la sophrologie

Aliment-santé : le curcuma

Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- Croc'cuma

- Rouleaux dynamiques

Le pouvoir des aliments selon la médecine tibétaine, par Davina

Lithothérapie : l'améthyste

Fait-maison : remèdes maison pour la pharmacie familiale

Examens : les éosinophiles

Recettes nature : pour soigner l'acné

Eco-expérience : mes premiers moutons - la tonte (épisode 3)

La gynécomastie

Jardin : les choux de Bruxelles

Homéopathie : l'anxiété

Animaux : un animal pour son enfant ?

Dans le Petit Journal : - les vertus du riz

- les nouveautés santé/beauté de la rentrée

### **Rebelle-Santé n° 189 octobre**

Plante du mois : le saule blanc

Botanique : l'hibiscus de Syrie

La chronique de Pinar Selek : travailler moins et vivre plus

Virginie Broquet : expérience de chimio

Cosmétiques : cosmétiques anti-pollution

Réflexologie : en cas d'immunité fragile

Pharmacie nature : les tracas saisonniers

Alternative : les réflexes archaïques

Rencontre : l'éveil musical avec Marine

Massages huiles essentielles : détente du soir

Médecine d'hier et d'aujourd'hui : l'avortement

Nutrithérapie : éviter la rechute après un cancer

Urgences : la hernie inguinale

Vécu : Claire est allée jeûner

Aliment-santé : le citron

Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- risotto crémeux au citron vert

- crème crue au citron

Le calendrier tibétain, par Davina

Lithothérapie : l'apatite

Fait-maison : une maisonnette pour 2 poulettes

Examens : le dépistage néonatal

Recettes nature : pour entrer dans l'automne

Sophrologie : faire face à ses émotions

La maladie de Ménétrier

Jardin : plantez des bulbes

Homéopathie : bronchite et bronchiolite

Animaux : un chat malpropre, ça existe ?

Dans le Petit Journal : - les vertus de l'oignon

- la fabrication des paniers

### **Rebelle-Santé n° 190 novembre**

Plante du mois : le cynorrhodon

Botanique : la salsepareille d'Europe

La chronique de Pinar Selek : patiente, mais pas soumise

Écologie : l'homme qui veut reverdir la planète

Cosmétiques : l'épilation au poil

Réflexologie : en cas de crampes

Pharmacie nature : pour mieux gérer vos émotions

Alternative : la thérapie sonore

Nature : mystère des arbres

Massages huiles essentielles : apaiser une crevasse

Médecine d'hier et d'aujourd'hui : la contraception

Nutrithérapie : hypersensibilité à l'hyperterrorisme

Urgences : gare aux fumées

Rencontre : Pascale Schembri, créatrice de liens bio

Aliment-santé : le pomelo

Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- entrée automnale vitaminée

- riz au lait anisé et ses gourmands de pomelo

12 bonheurs pour une vie heureuse, par Davina

Lithothérapie : l'apophyllite

Fait-maison : une mangeoire pour les oiseaux

Examens : la ponction du foie

Recettes nature : pour chasser la déprime de saison

Sophrologie : pour rester concentré

La ludopathie

Jardin : un hiver fleuri

Homéopathie : en cas d'hypersensibilité

Animaux : petit, mais caïd

Dans le Petit Journal : - les vertus de l'avocat

### **Rebelle-Santé n° 191 décembre-janvier**

Plante du mois : l'alfalfa

Botanique : l'araucaria du Chili

La chronique de Pinar Selek : nos cerveaux, tous différents tous pareils

Société : la REcyclerie

Cosmétiques : restriction calorique antirides

Réflexologie : en cas de problèmes capillaires

Pharmacie nature : pour soigner les troubles digestifs de votre enfant

Nutrition : pour vous sevrer du sucre

Rencontre : avec un pianothérapeute

Massages huiles essentielles : antistress des fêtes

Alternative : soignez-vous à l'indienne

Nutrithérapie : dysplasie du col de l'utérus

Urgences : le calcul salivaire

Eco-expérience : l'éducation des moutons

Aliment-santé : les dattes

Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- poêlée d'ici et d'ailleurs

- fondant gourmand du goûter

L'origine de la vie, par Davina

Lithothérapie : l'argent natif

Fait-maison : jeu de l'oie géant

Examens : l'électrocardiogramme

Recettes nature : contre le nez qui coule

Sophrologie : pour prendre soin de son ventre

Le syndrome de Parsenage-Turner

Jardin : un potager sous les arbres

Homéopathie : en cas de polyarthrite rhumatoïde

Animaux : mincir avec son chien

Dans le Petit Journal : - les vertus de la clémentine

- un burn-out comme dédic

**2017**

### **Rebelle-Santé n° 192 février**

Plante du mois : le café vert

Botanique : le kapokier à fleurs blanches

La chronique de Pinar Selek : L'épicerie Jeanine à Nice

Société : Zéro phyto, 100 % bio

Cosmétiques : pour la peau de bébé

Réflexologie : pour le mal au coccyx

Pharmacie nature : pour soigner les troubles ORL de votre enfant  
Alternative : Testez le Shou-Zu  
Rencontre : avec Jean Thoby qui fait chanter les plantes  
Huiles essentielles : massage énergétique aroma  
Rencontre : Erika ou la passion du safran  
Nutrithérapie : pour freiner le virus de l'herpès  
Urgences : un insecte dans l'oreille  
Culture et traditions : la tarentelle  
Aliment-santé : potirons et potimarrons  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- flan cacao potimarron  
- crémeux aux 2 courges et ses 4 choux  
Adieu mes douleurs, par Davina  
Lithothérapie : l'aventurine  
Fait-maison : un châssis pour les semis  
Examens : quand la voix devient rauque  
Recettes nature : contre l'insomnie  
Sophrologie : pour bien dormir  
La potomanie (quand on boit trop d'eau)  
Jardin : la culture sous châssis  
Homéopathie : le portrait SULFUR  
Animaux : l'automédication, une bonne idée ?  
Dans le Petit Journal :  
- les bienfaits de la méthode Mézières en cas de mal de dos  
- les vertus de la graine de Chia

### **Rebelle-Santé n° 193 mars**

Plante du mois : la fleur d'oranger  
Botanique : l'ipheon uniflorum  
La chronique de Pinar Selek : Le cabinet de Jacques, naturopathe  
Philosophie : Foutez-vous la paix  
Cosmétiques : pour la peau des ados  
Réflexologie : pour les cœurs fragiles  
Pharmacie nature : pour soigner les problèmes de peau des enfants  
Alternative : le taping kinésiologique  
Rencontre : Lyme, silence je pique !  
Huiles essentielles : pour s'affiner du bas  
Médecine intégrative : soigner le cancer autrement  
Nutrithérapie : anti-acné  
Urgences : et si c'était une ascite  
Médecine d'hier et d'aujourd'hui : l'anesthésie  
Aliment-santé : le fromage version végétale  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- comme un fromage à l'ail recette  
- la salade du Gloode  
Retraire spirituelle pour tous, par Davina  
Lithothérapie : l'azurite  
Fait-maison : réaliser son germoir  
Examens : ACE et dépistage  
Recettes nature : pour perdre ses kilos  
Sophrologie : en cas de deuil, rupture...  
Le méningiome  
Jardin : secrets de semis  
Homéopathie : le portrait IGNATIA  
Animaux : apprendre à son chiot à rester seul  
Dans le Petit Journal :  
- une méthode d'éducation bienveillante, la ME3C  
- les vertus du curcuma

### **Rebelle-Santé n° 194 avril**

Plante du mois : le dong quai  
Botanique : l'alliaire officinale  
La chronique de Pinar Selek : Georges Silva  
Environnement : Linky, le refus qui monte !  
Nutrithérapie : en cas d'hypothyroïdie auto-immune  
Réflexologie : en cas de colite  
Pharmacie nature : pour perdre les kilos superflus  
Alternative : la brain gym  
Rencontre : Qu'est-ce-qu'on attend ?  
Huiles essentielles : en cas de fuites urinaires  
Cosmétiques : peaux matures  
Urgences : l'algie vasculaire de la face  
Environnement : le retour du loup  
Aliment-santé : le tofu lactofermenté  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- simili feta végétale  
- surprise aux noix  
Méditer pour se ressourcer, par Davina

Lithothérapie : la barytine  
Fait-maison : faire son papier végétal  
Examens : l'urée  
Recettes nature : pour soigner la rhinite allergique  
En pratique : la gemmothérapie  
La maladie de Mönckeberg  
Jardin : ortie, la « toute bonne »  
la permaculture  
Homéopathie : le portrait LACHESIS  
Animaux : la grossesse nerveuse  
Dans le Petit Journal :  
- des ânes pour entretenir un parc - le quinoa

### **Rebelle-Santé n° 195 mai**

Plante du mois : le lamier blanc  
Botanique : l'aspérule odorante  
La chronique de Pinar Selek : réflexologie avec Roman  
Rencontre : La tragédie du perroquet, pour témoigner de la bipolarité  
Nutrithérapie : des psychobiotiques contre la dépression  
Pharmacie nature : pour se préparer aux examens et aux concours  
Société : c'est décidé, je déconnecte !  
Environnement : Ne perdons pas le Nord, reboisons-le !  
Huiles essentielles : pour soulager la tendinite  
Réflexologie : spéciale « détox »  
Cosmétiques : peaux sensibles  
Urgences : le kyste pilonidal  
Alternative : les enfants prennent les rênes du cancer  
Aliment-santé : la panisse  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- frites de panisse  
- pani-pakrakra  
la science sacrée du yoga, par Davina  
Lithothérapie : la calcédoine bleue  
Fait-maison : les remèdes tsiganes  
Examens : que dit la fièvre ?  
Recettes nature : pour surmonter le trac  
En pratique : homéopathie, les secrets d'Anne Dufour  
Le syndrome de Korsakoff  
Jardin : découvrir et cultiver de belles tsiganes !  
Homéopathie : le portrait ARGENTUM NITRICUM  
Animaux : changement brutal de comportement  
Dans le Petit Journal : - rencontre avec Alexandra et Amaury, jeunes entrepreneurs engagés  
- les vertus du lait d'amande

### **Rebelle-Santé n° 196 juin**

Plante du mois : le romarin  
Botanique : le tilleul commun  
La chronique de Pinar Selek : Marion lit dans les yeux (iridologie)  
Rencontre : L'été, chemin de la santé responsable  
Huiles essentielles : contre le staphylocoque doré  
Nutrithérapie : l'hypersensibilité chimique  
Pharmacie nature : maux de dents, maux de bouche  
Nutrition : Le thé matcha  
Rencontre : le chêne-liège, l'arbre phénix  
Consom'ation : des meubles en barrique  
Réflexologie : décalage horaire  
Cosmétiques : peaux mixtes  
Choisir ses produits solaires  
Urgences : la fracture du coccyx  
Culture : méditation printanière, de la botanique dans l'art  
Aliment-santé : les yaourts végétaux  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- assiette mi-saison et son crémeux anisé  
- mini-tartelettes express à la rhubarbe  
Sur les chemins de l'harmonie, par Davina  
Lithothérapie : la calcite  
Fait-maison : les plantes tinctoriales  
Examens : le scanner dentaire  
Recettes nature : des plantes pour avoir des jambes légères  
En pratique : les recettes d'anniversaire sans allergènes  
Le syndrome de Parky Romberg  
Jardin : cultivez vos colorants  
Homéopathie : le portrait STAPHYSAGRIA  
Animaux : solutions naturelles contre leur arthrose  
Dans le Petit Journal :  
- rougeole, le point sur le vaccin ROR

- les vertus des eaux pétillantes

### **Rebelle-Santé n° 197 juillet-août**

Plante du mois : le tribulus  
Botanique : l'acanthé à feuilles molles  
La chronique de Pinar Selekt : Mikaël, kinésologue et ostéopathe  
Science : la phagothérapie pour remplacer les antibiotiques  
Huiles essentielles : après-soleil express  
Nutrithérapie : surcharge pondérale et inflammation chronique  
Pharmacie nature : affections oculaires  
Nutrition : mangez gras  
Rencontre : la peinture Hauschka  
Psychologie : vaincre l'aquaphobie  
Réflexologie : douleurs aux côtes  
Cosmétiques : peaux sèches  
Prévenir les photosensibilisations  
Urgences : l'entorse de la cheville  
Alternative : les fleurs de Bach pour retrouver l'optimisme  
Aliment-santé : le couscous de sarrasin  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- taboulé de sarrasin sauce cacahuètes  
- tendresse de sarrasin, abricot choco saveur noisette  
Múdras, les signes de vie, par Davina  
Lithothérapie : la célestite  
Fait-maison : un four solaire  
Examens : bilan des sueurs nocturnes  
Recettes nature : des plantes contre le coup de chaleur  
En pratique : vacances en roulotte à la ferme  
L'ostéome ostéoïde  
Jardin : pour tout savoir sur les cochenilles  
Homéopathie : le portrait SEPIA  
Animaux : Troc de garde, ça se prépare !  
Dans le Petit Journal :  
- la médecine finlandaise  
- les vertus de la pastèque

### **Rebelle-Santé n° 198 septembre**

Plante du mois : le rhodiola  
Botanique : l'amarante  
La chronique de Pinar Selekt : fabrication d'huile de rose  
Société : la vie sans Google  
Huiles essentielles : automassage du ventre  
Nutrithérapie : probiotiques pour réparer la muqueuse intestinale  
Pharmacie nature : renforcez votre immunité  
Rencontre : embrasser un arbre pour se ressourcer  
Rencontre : la médiation équine  
Réflexologie : en cas de déséquilibre émotionnel  
Cosmétiques : les soins à l'aloé vera  
Éducation : les enfants à l'école de la nature  
Urgences : le décollement de rétine  
Aliment-santé : la semoule de riz  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- duo crémeux matcha et chocolat  
- quenelles de semoule de riz aux légumes  
La thérapie du partage, par Davina  
Lithothérapie : la chalcopryrite  
Fait-maison : récolter les graines  
Examens : que dit la toux ?  
Recettes nature : des plantes pour chasser les poux  
L'hydrocéphalie à pression normale  
Jardin : produire ses graines  
Homéopathie : le portrait PLATINA  
Animaux : choisir un NAC  
Dans le Petit Journal :  
- raisin, les meilleures associations santé  
- l'huître, de la naissance à l'assiette

### **Rebelle-Santé n° 199 octobre**

Plante du mois : la sauge  
Botanique : l'aster de Virginie  
La chronique de Pinar Selekt : le soignant, c'est celui à qui le patient prend la main  
Société : 11 vaccins obligatoires, pourquoi ?  
Huiles essentielles : en cas de varicelle  
Nutrithérapie : la candidose intestinale chronique  
Pharmacie nature : pour accompagner vos traitements anticancer  
Rencontre : l'énergie des arbres pour se rencontrer  
Réflexologie : quand on a du diabète

Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec l'huile de coco  
Éducation : la biodiversité en BD avec Hubert Reeves  
Urgences : l'hypotension orthostatique  
Aliment-santé : l'amarante  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- gratin d'amarante aux petits légumes d'automne  
- Biscuits croustillants sans œufs, sans sucre  
Qi gong ou l'unité de la santé, par Davina  
Lithothérapie : le chrysocol  
Fait-maison : faites votre tofu  
Examens : le holter tensionnel  
Recettes nature : pour lutter contre la grippe  
La maladie de Dubin Johnson  
Jardin : plantez des camélias  
Homéopathie : le portrait ARSENICUM ALBUM  
Animaux : un animal en partage, bonne ou mauvaise idée ?  
Dans le Petit Journal :  
- cosmétiques sur internet, les pièges à éviter  
- l'ail, les meilleures associations santé

**2018**

### **Rebelle-Santé n° 202 février**

Société : du bio dans ma cantine  
Plante du mois : l'origan  
La chronique de Pinar Selekt : Pour Maudy Piot  
Nutrithérapie : faire baisser triglycérides et cholestérol  
Pharmacie nature : en cas de Raynaud  
Consomm'ation : les manipulations de la pub et du marketing  
Rencontre : le bus 26  
Homéopathie : le portrait AURUM  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec la cire d'abeille  
Réflexologie : quand on a la gastro  
Rencontre : les voyages à vélo de Jacques Sirat  
Urgences : les tendinites du pouce  
Ingrédient : les graines de chanvre  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- salade sucrée salée pleine d'énergie  
- des « financiers » au choco chanvre  
Le haïku, par Davina  
Lithothérapie : la citrine  
Fait-maison : les « fromages » végétaux  
Examens : bilan d'un saignement anal  
Recettes nature : les aphrodisiaques  
Les tumeurs gloniques  
Huiles essentielles : en cas de capsulite  
Botanique : le chimonanthé odorant  
Jardin : un peu d'extraordinaire au potager  
Animaux : attention aux plantes d'intérieur  
Dans le Petit Journal :  
- une contraception naturelle, c'est possible  
- un Centre Ressource ouvre à Paris : pour reprendre le pouvoir face au cancer

### **Rebelle-Santé n° 203 mars**

C'est nouveau : *Il faut bien mourir de quelque chose...*  
Plante du mois : le jiaogulan  
La chronique de Pinar Selekt : *Sans nom*  
Nutrithérapie : quand on a le foie trop gras  
Pharmacie nature : crises d'angoisse et attaques de panique  
Alternative : la médecine constitutionnelle coréenne  
Urgences : réflexes de base devant un accident de la route  
Rencontre : Apsamed, pause bien-être pour les malades  
Homéopathie : le portrait CALCAREA CARBONICA  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec du thé  
Réflexologie : quand on a de l'acidité gastrique  
Éducation : s'initier à la pédagogie Montessori  
Ingrédient : le shiitaké  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- comme un fromage  
- boco risotto  
Ce que la printemps nous dit, par Davina  
Lithothérapie : le corail  
Fait-maison : au jardin, cultivez les plantes « bonnes copines »  
Examens : implants dentaires, bilan avant intervention  
Recettes nature : pour en finir avec les vertiges  
Le syndrome du restaurant chinois

Huiles essentielles : en cas de laryngite  
Botanique : la scorsonère d'Espagne  
Jardin : des plantes pour soigner votre jardin  
Animaux : reconnaître qu'un chat est sous pression  
Dans le Petit Journal :  
- norme iso sur les cosmétiques : bio ou au rabais ?  
- endométriose : essayez le régime pauvre en Fodmap  
- les 4 meilleures associations santé avec la mangue

### **Rebelle-Santé n° 204 avril**

C'est nouveau : *les huiles essentielles qui guérissent mon cahier de bien-être des 4 saisons*  
Plante du mois : l'estragon  
La chronique de Pinar Selek : mes petits secrets  
Nutrithérapie : pour soigner l'asthme  
Pharmacie nature : pour soigner les maux de gorge  
Alternative : la respiration transformationnelle  
Urgences : l'éventration  
Rencontre : hirudothérapie, les sangsues  
Homéopathie : le portrait LYCOPODIUM  
Nutrition : le jus d'herbe de blé  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'huile d'olive  
Réflexologie : quand on a des bourdonnements d'oreille  
Éducation : éveil au Tout Petit Conservatoire  
Ingrédient : l'azuki  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- comme un steak  
- chocolazuki  
Donner un nouvel élan à sa vie, par Davina  
Lithothérapie : la cornaline  
Fait-maison : les serviettes hygiéniques lavables  
Examens : bilan pour un adénome de la prostate  
Recettes nature : pour soigner son angine  
La mythomanie  
Huiles essentielles : en cas de syndrome épaule-main  
Botanique : le peuplier noir  
Jardin : jardinières fleuries et écoresponsables  
Animaux : une bonne hygiène pour mon chat et mon chien  
Dans le Petit Journal :  
- jardinez dans la rue - un yoghourt digeste  
- les 4 meilleures associations santé avec le chou kale

### **Rebelle-Santé n° 205 mai**

Alternative : le magnésium transdermique  
Éducation : apprendre dans la joie et la bonne humeur  
Plante du mois : le bouillon-blanc  
La chronique de Pinar Selek : une lettre de Pinar  
Nutrithérapie : en cas de surmenage intellectuel  
Pharmacie nature : pour soulager les problèmes digestifs  
Homéopathie : le portrait NUX VOMICA  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec du lait  
Rencontre : la morathérapie, médecine du futur  
Écologie : l'association Défi laine  
Urgences : la lucite estivale bénigne  
Ingrédient : les algues du pêcheur  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- salade entre terre et mer et parfum du jardin  
- improbable ananas, saveurs épicées, iodées et cacaotées  
Méditer pour apprendre à s'aimer, par Davina  
Lithothérapie : le cristal de roche  
Fait-maison : les produits ménagers  
Examens : où en êtes-vous de votre magnésium ?  
Recettes nature : pour soigner son stress  
Le syndrome de Pancoast-Tobias  
Huiles essentielles : en cas de névralgie d'Arnold  
Botanique : l'aucuba japonais  
Jardin : un jardin plus économe en eau  
Animaux : escargots, limaces, batraciens, quels dangers pour mes animaux ?  
Dans le Petit Journal :  
- aromathérapie, suivez le guide  
- les 4 meilleures associations santé avec le petit pois

### **Rebelle-Santé n° 206 juin**

Alternative : contrôler les migraines sans médicaments  
Société : en visite chez Kokopelli  
Plante du mois : le coquelicot

La chronique de Pinar Selek : Rebelle Azucena  
Nutrithérapie : en cas de problèmes psy persistants  
Pharmacie nature : pour préparer sa peau au soleil  
Homéopathie : le portrait SILICEA  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec du citron  
Rencontre : cryothérapie, le froid qui fait du bien  
Philosophie : rencontre avec Tomi Ungerer  
Urgences : la fracture du 5e métacarpe  
Ingrédient : l'édamame  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- penne au sarrasin et légumes croquants  
- dessert coloré ou goûter vitalité  
Le temps de le dire, par Davina  
Lithothérapie : le cuivre natif  
Fait-maison : le tissu ciré  
Examens : la consultation pré-anesthésique  
Recettes nature : pour calmer les bouffées de chaleur  
Mieux connaître le psos  
Huiles essentielles : en cas d'aponévrosite plantaire  
Botanique : l'ail des ours  
Jardin : les haricots, une valeur sûre du potager  
Animaux : il est peut-être temps de le mettre au régime  
Dans le Petit Journal :  
- les tubes homéo de l'été  
- emmenez les enfants herboriser  
- les 4 meilleures associations santé avec le petit pois

### **Rebelle-Santé n° 207 juillet-août**

Alternative : faire éclater la bulle de l'autisme  
Nutrition : classification Nova, pour manger sain  
Plante du mois : l'épine-vinette  
La chronique de Pinar Selek : ne perdez pas votre poésie  
Nutrithérapie : comment choisir son Extrait de Pépins de Pamplemousse  
Pharmacie nature : prévenir le burn-out de la rentrée  
Homéopathie : le portrait NATRUM MURIATICUM  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec du miel  
Rencontre : avec des apiculteurs globe-trotteurs  
Philosophie : la montagne en soi, Bernard Amy  
Urgences : le syndrome des loges  
Ingrédient : le wasabi  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Sobres roulés pour donner du pep's à l'apéro  
- Crumble à l'envers aux fruits frais et piquants de l'été  
le yoga des 5 éléments, par Davina  
Lithothérapie : le diamant  
Fait-maison : fabriquer son savon  
Examens : bilan avant un voyage en avion  
Recettes nature : en cas de coup de soleil  
Pour en finir avec les phobies de l'été  
Huiles essentielles : en cas de maux de tête ou de migraine  
Botanique : la jasione des montagnes  
Jardin : les plantes à savon  
Animaux : plantes médicinales pour peau d'animal  
Dans le Petit Journal :  
- soigner ses émotions avec les Fleurs de Bach  
- libérer les semences  
- les 4 meilleures associations santé avec la tomate

### **Rebelle-Santé n° 208 septembre**

Alternative : la fasciapulsologie  
Alternative : l'olfactothérapie  
Plante du mois : la roquette  
La chronique de Pinar Selek : ne plus se faire de mauvais sang  
Nutrithérapie : maladies auto-immunes, la supplémentation  
Pharmacie nature : se libérer du stress  
Homéopathie : le portrait GRAPHITES  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec du yaourt  
Rencontre : se remettre à la terre  
Éducation : l'avenir du monde dans les mains des enfants  
Urgences : les signes avant-coureurs de l'accouchement  
Ingrédient : l'arrow root  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Clafoutis de légumes, blettes et patates douces  
- Aumônières gourmandes  
Les chemins du yoga, par Davina  
Lithothérapie : la dioptase

Fait-maison : les hachis et pâtés végétaux  
Examens : Pour en savoir plus sur le QI  
Recettes nature : pour booster sa mémoire  
Le syndrome Kallman De Morsier  
Huiles essentielles : en cas de maux de hernie discale  
Botanique : la cardère sauvage  
Jardin : la taille, un incontournable du jardinage  
Animaux : Les problèmes de cœur des chats  
Dans le Petit Journal :  
- l'apiculture en questions  
- choisir son appli cosmétiques  
- recettes à l'huile d'olive

### **Rebelle-Santé n° 209 octobre**

Alternative : la cohérence cardiaque  
Nutrition : le whole30  
Plante du mois : le thym  
La chronique de Pinar Selek : la grossophobie  
Nutrithérapie : maladies auto-immunes, la nutri-stratégie  
Pharmacie nature : soignez vos cheveux  
Homéopathie : le portrait THUYA  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec du vinaigre de cidre  
Rencontre : fabriquer du courant avec de l'eau  
Culture : Japonismes  
Urgences : une fièvre au retour d'un voyage à l'étranger  
Ingrédient : le tapioca  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- crème de tapioca à la mangue  
- boco tapioca, choux, poireaux et œufs brouillés aux algues  
Le yoga de la créativité, par Davina  
Lithothérapie : le disthène  
Fait-maison : les bougies de massage  
Examens : la polysomnographie  
Recettes nature : pour lutter contre la gastro  
Le syndrome de l'accent étranger  
Huiles essentielles : massage vitalité, SOS fatigue  
Botanique : l'aralie épineuse  
Jardin : pour faire prospérer les habitants du sol  
Animaux : 3 astuces alimentaires pour booster son immunité  
Dans le Petit Journal :  
- lithothérapie pour les enfants  
- les recettes d'automne de Pilar  
- les 4 meilleures associations santé avec la cranberry

### **Rebelle-Santé n° 210 novembre**

Alternative : équilibrer ses hormones naturellement  
Psychologie : Byron Katie, se libérer de ses croyances  
Plante du mois : l'échinacée  
La chronique de Pinar Selek : du bio pour tout le monde  
Nutrithérapie : les immunobiotiques en prévention de la grippe  
Pharmacie nature : un hiver sans grippe ni gastro  
Homéopathie : le portrait MERCURIUS  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec des œufs  
Rencontre : méthode Tomatis, rééduquer son écoute  
Éducation : Agir pour la petite enfance  
Urgences : la rétention aiguë des urines  
Ingrédient : le psyllium  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- petits carrés aux pommes ET - galette tortilla aux légumes  
Le plaisir d'être soi, par Davina  
Lithothérapie : la dolomite  
Fait-maison : une crème de jour émulsionnée  
Examens : le fond d'œil  
Recettes nature : en cas d'extrémités froides  
Le syndrome de Meige  
Huiles essentielles : massage antidouleur coccyx  
Botanique : l'Euonymus alatus  
Jardin : les cloisons végétales  
Animaux : que faire si mon animal tousse, éternue ou a de la fièvre  
Dans le Petit Journal :  
- contraception, vers une pilule sans hormones  
- les 4 meilleures associations santé avec le miel  
- Remèdes aux épices, le nouveau cahier à s'offrir

### **Rebelle-Santé n° 211 décembre-janvier**

Alternative : les bienfaits de la cälinothérapie  
Alternative : le yoga du rire

Plante du mois : le bambou  
La chronique de Pinar Selek : vivre mieux / ND des Landes  
Nutrithérapie : le centenaire de la grippe espagnole (vit. D)  
Pharmacie nature : Réveillons sans effets secondaires  
Consomm'ation : offrez des livres à Noël  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec du beurre de karité  
Rencontre : l'améthyste en Auvergne  
Éducation : Tous dehors !  
Urgences : la nécrose de la hanche  
Ingrédient : la caroube  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- pancakes saveur caroube  
- velouté caroubéen et ses légumes d'hiver  
L'énergie de la vie, par Davina  
Lithothérapie : l'émeraude  
Fait-maison : la lacto-fermentation  
Examens : le dosage de la vitamine B12  
Recettes nature : pour le bien-être de la vésicule biliaire  
Le syndrome de Marfan  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'eucalyptus radié  
Botanique : l'avocatier  
Jardin : une année de salades  
Animaux : un cadeau de Noël pour mon animal  
Dans le Petit Journal :  
- le kéfir de fruits  
- cuisiner autrement en hiver avec les recettes de Pilar

**2019**

### **Rebelle-Santé n° 212 février**

Alternative : la méthode Gesret en cas d'asthme  
Le mouvement qui soigne : la constipation  
Plante du mois : l'ananas  
La chronique de Pinar Selek : une réflexologue voyageuse  
Nutrithérapie : l'ashwagandha  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec des oranges  
Rencontre : l'école Caminando  
Société : Sanofi et la Dépakine  
Urgences : palpitations dans la poitrine  
Ingrédient : la cacahuète  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- petits paquets sauce cacahuète  
- anagrumes et cacahuètes  
À corps accord, par Davina  
Lithothérapie : l'épidote  
Fait-maison : les baumes à lèvres  
Examens : la rhinoscopie  
Recettes nature : contre la dépression nerveuse  
L'éreutophobie  
Huiles essentielles mode d'emploi : le thym à linalol  
Botanique : l'amaryllis d'intérieur  
Jardin : l'autosuffisance au jardin  
Animaux : un chat aussi, ça séduque  
Dans le Petit Journal :  
- remèdes naturels à l'angine  
- mes sirops 100 % maison

### **Rebelle-Santé n° 213 mars**

Alternative : le mouvement régénérateur  
Le mouvement qui soigne : l'asthme  
Plante du mois : le bacopa  
La chronique de Pinar Selek : climatosceptiques et intérêts économiques  
Nutrithérapie : comment soutenir le feu digestif  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'huile d'amande douce  
Rencontre : Jean-Noël, trufficulteur provençal  
Éducation : la revue Dada  
Urgences : la paralysie du grand dentelé  
Ingrédient : la mélasse  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- fresh salade sauce miel noir  
- tartelette pomme banane, saveur réglisse  
Mincir par l'hypnothérapie, par Davina  
Lithothérapie : la fluorine  
Fait-maison : les problèmes de peau, faites vos soins vous-même  
Examens : la formule de Widmark pour calculer son alcoolémie  
Recettes nature : contre la constipation  
La maladie des laxatifs

Huiles essentielles mode d'emploi : le citron  
Botanique : l'orme champêtre  
Jardin : les protéines au jardin  
Animaux : c'est quoi ce pipi de chat ?  
Dans le Petit Journal : - vers le zéro déchet  
- élixirs floraux : à vos ciseaux !

### **Rebelle-Santé n° 214 avril**

Alternative : Total Reset, pour en finir avec les allergies  
Le mouvement qui soigne : maigrir du bas  
Plante du mois : le hêtre  
Coup de gueule : ne prenez plus de somnifères !  
Nutrithérapie : surpoids, obésité, la stratégie à suivre  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec du sucre  
Rencontre : Émilie et ses petits yogis  
Éducation : le microbiote intestinal à la Cité des Sciences  
Urgences : l'œil au beurre noir  
Ingrédient : le bicarbonate de soude  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- pizza du printemps  
- muffins cacao, noisette et coco  
le qi gong végétal, par Davina  
Lithothérapie : la galène  
Fait-maison : les peintures naturelles  
Examens : bien connaître le pH  
Recettes nature : contre l'eczéma  
Le syndrome de l'odeur de poisson  
Huiles essentielles mode d'emploi : le genévrier  
Botanique : le colza  
Jardin : mangez ses feuilles  
Animaux : un chat d'appartement au régime, c'est possible  
Dans le Petit Journal : - on a testé les bougies auriculaires  
- le shiatsu  
- un bournat pour les abeilles

### **Rebelle-Santé n° 215 mai**

Société : Un espoir pour les herboristes  
Le mouvement qui soigne : l'incontinence urinaire  
Plante du mois : l'aspérule odorante  
Pinar Selek : le droit à la santé comme tout le monde  
Nutrithérapie : cellules souches cancéreuses  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec des roses  
Alternative : on a testé le bain de forêt  
Écologie pratique : des nouvelles de Défi laine  
Urgences : l'ischémie aiguë  
Ingrédient : le manioc  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- salade tiède de manioc et patate douce  
- flans de manioc et épices  
Être en joie, par Davina  
Lithothérapie : la diopside  
Fait-maison : herbier d'empreintes végétales  
Examens : le Fibroscan  
Recettes nature : contre la cellulite  
Les lipomes  
Huiles essentielles mode d'emploi : le basilic exotique  
Détox : 10 bons gestes pour manger des produits de la mer sans s'intoxiquer  
Botanique : l'arbre aux mouchoirs  
Jardin : sans tomates, pas de bel été au jardin  
Animaux : attention aux plantes toxiques  
Dans le Petit Journal : - la kinésiologie  
- les points qui guérissent  
- huiles essentielles, le bon usage

### **Rebelle-Santé n° 216 juin**

Alternative : la cure de Breuss  
Le mouvement qui soigne : hypertension artérielle  
Plante du mois : l'aloès arborescent  
Pinar Selek : arrêter de fumer, c'est possible !  
Nutrithérapie : accompagnement personnalisé des traitements contre le cancer  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec du sel  
Rencontre : Brighter minds, utilisons notre cerveau droit  
Écologie pédagogique : le jardin punk d'Éric Lenoir  
Urgences : la pancréatite  
Ingrédient : les substituts aux yaourts de lait animal

Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- méli-mélo tout cru et sa sauce mentholée  
- le gâteau limao de grand-ma  
les clés de la communication animale, par Davina  
Lithothérapie : le grenat  
Fait-maison : le baume du félin  
Examens : la podoscopie  
Recettes nature : contre les verrues  
Le syndrome du vol sous-clavier  
Huiles essentielles mode d'emploi : le laurier noble  
Botanique : le bouton d'or  
Jardin : place aux petits fruits  
Animaux : mon animal a des soucis de transit  
Dans le Petit Journal : - et si vous faisiez tout vous-même  
- l'économie symbiotique  
- non aux pesticides

### **Rebelle-Santé n° 217 juillet-août**

Alternative : la marche propulsive  
Le mouvement qui soigne : pour se muscler les cuisses  
Plante du mois : la stévia  
Pinar Selek : les chirurgies cosmétiques sexuelles en Europe  
Nutrithérapie : les toxines bactériennes et la lactoferrine  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de la menthe  
Rencontre : une école différente avec Julien Peron  
Culture et santé : les vertus de l'art  
Urgences : la noyade  
Ingrédient : les lentilles  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- lentilles parfumées à tartiner  
- pêches en nage de crème de lentilles corail  
le qi gong des 4 lumières, par Davina  
Lithothérapie : l'héliodore  
Fait-maison : les huiles de soin  
Examens : psychiatre ou psychologue, qui consulter ?  
Recettes nature : contre les piqûres d'insectes  
Le somnambulisme  
Huiles essentielles mode d'emploi : la menthe poivrée  
Détox : 10 bons gestes anti-insectes sans produits chimiques  
Botanique : le framboisier  
Jardin : déguster l'été de juillet à février  
Animaux : les objets connectés = utiles ou futiles ?  
Dans le Petit Journal : - la gemmothérapie  
- la thérapie par les ventouses  
- du miel pour tous  
- les ordonnances de Danièle Festy

### **Rebelle-Santé n° 218 septembre**

Nutrition : le proflage alimentaire  
Le mouvement qui soigne : pour soulager le lumbago  
Plante du mois : l'harpagophytum  
Pinar Selek : laisser les enfants hyperactifs vivre leur vitalité  
Nutrithérapie : autisme, le protocole ANRC  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de bois de rose  
Rencontre : l'autre connexion, une école dans la nature  
Culture et santé : Lili Sohn et l'après-cancer en BD  
Urgences : le bouchon de cérumen  
Ingrédient : les graines de lin  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- omelette aux graines de li  
- muffins vapeur sans œufs  
Docteur Yoga, par Davina  
Lithothérapie : l'hématite  
Fait-maison : les laits de toilette visage et corps  
Examens : mon enfant parle mal, quand consulter ?  
Recettes nature : pour soulager l'anxiété  
Le syndrome d'Alice au pays des merveilles  
Huiles essentielles mode d'emploi : la lavande officinale  
Détox : 10 bons gestes pour détoxifier son intestin  
Botanique : la framboise  
Jardin : les cucurbitacées  
Animaux : maladie de Lyme, elle touche aussi les chiens  
Dans le Petit Journal : - alerte aux compteurs communicants - préparer ses élixirs de Bach - les maisons en bois - le brottrunk

### **Rebelle-Santé n° 219 octobre**

Alternative : Jeûner, les chemins du nettoyage intérieur

Le mouvement qui soigne : pour votre immunité  
Plante du mois : la spiruline  
Pinar Selek : libérer le corps, physique et psychique  
Nutrithérapie : zoom sur les multivitamines  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE d'arbre à thé  
Rencontre : un sylvatorium pour se reconnecter à la forêt  
Culture et santé : les arbres aux racines d'une révolution végétale  
Urgences : sauver un doigt sectionné  
Ingrédient : la farine de pois chiche  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- socca à ma façon pour l'automne  
- crème chocolat douce saveur cacao  
L'énergie au féminin, par Davina  
Lithothérapie : le jade impérial  
Fait-maison : faites vous-même votre seitan  
Examens : bilan des aphtes fréquents  
Recettes nature : pour soulager la toux  
Le syndrome de Goodpasture  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'arbre à thé  
Détox : 10 bons gestes pour éviter les moisissures  
Botanique : l'œillet d'Inde  
Jardin : cultivez ail, oignon, échalote  
Animaux : l'accident vasculaire cérébral  
Dans le Petit Journal : - diversification alimentaire de petits - des fleurs de Bach pour les animaux - la méthode Nerti - votre santé au quotidien

### **Rebelle-Santé n° 220 novembre**

Alternative : les œufs de yoni  
Le mouvement qui soigne : pour éviter ou chasser la déprime  
Plante du mois : le safran  
Pinar Selek : jeûner pour se sentir mieux  
Nutrithérapie : zoom sur la vitamine D  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de citron  
Rencontre : Nathalie Horn et la graine de cameline  
Education et écologie : un cinéaste sur la piste des loups  
Urgences : la luxation de la mâchoire  
Ingrédient : la patate douce  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- galettes de patate douce, chips croustillantes et œuf fondant  
- tendres bouchons de patate douce à la pomme  
Les secrets de la méditation, par Davina  
Lithothérapie : le jaspe rouge  
Fait-maison : faites vous-même votre papier pH  
Examens : l'oxymètre de pouls et la saturation d'oxygène  
Recettes nature : en cas de fièvre  
Les dystonies  
Huiles essentielles mode d'emploi : la mandarine  
Détox : 10 bons gestes sans plastique  
Botanique : le camelia sasanqua  
Jardin : un jardin plein de champignons  
Animaux : des algues pour mon animal  
Dans le Petit Journal : - brassez votre bière - une journée dans la lavande - Cesam, ouvre-toi ! - l'art du pendule

### **Rebelle-Santé n° 221 décembre-janvier**

Alternative : découvrez le Feng Shui  
Le mouvement qui soigne : pour éviter les ballonnements  
Plante du mois : le chardon-Marie  
Pinar Selek : Chloé, aventurière en quête de vie saine  
Nutrithérapie : zoom sur le magnésium  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de myrrhe  
Rencontre : Alexia Authenac, naturopathe à Toulouse  
Education et société : Lunii, « ma fabrique à histoires »  
Urgences : la diverticulite de Meckel  
Ingrédient : la noix de muscade  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- petits flans cacao muscade à la pomme  
- chaud-froid pour les beaux jours de l'hiver  
Une journée en yoga, par Davina  
Lithothérapie : la kunzite  
Fait-maison : faites vous-même votre tabouret de jardin  
Examens : la ponction pleurale  
Recettes nature : en cas de maux d'estomac  
Les cicatrices chéloïdes  
Huiles essentielles mode d'emploi : le pin sylvestre  
Détox : 10 bons gestes anti métaux lourds

Botanique : le poinsettia  
Jardin : pas de beau jardin sans jardinier en forme  
Animaux : mon chat fait une occlusion  
Dans le Petit Journal : - j'ai testé Brides-les-Bains - Guoling qi gong - sorcières, à vos chaudrons !

**2020**

### **Rebelle-Santé n° 222 février**

Rencontre : avec Coline Serreau  
Le mouvement qui soigne : pour chasser l'anxiété  
Plante du mois : le calendula  
Pinar Selek : guérir après une trahison amoureuse  
Nutrithérapie : zoom sur les oméga-3  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE d'ylang-ylang  
Rencontre : Éolide Rojo, praticienne de shiatsu à Paris  
Culture et société : Il était une fée, Mélusine  
Urgences : l'intoxication au monoxyde de carbone  
Ingrédient : le «lait» d'amande  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- flan léger à l'amande et aux cranberries  
- lasagnes moelleuses aux légumes et au lait d'amande  
Le yoga des animaux, par Davina  
Lithothérapie : le lapis-lazuli  
Fait-maison : faites vous-même votre sac pyramide  
Examens : le test d'effort  
Recettes nature : en cas de fatigue  
Le syndrome NASH  
Huiles essentielles mode d'emploi : la gaulthérie couchée  
Détox : 10 bons gestes détox, spécial produits d'hygiène  
Botanique : l'aloë vera  
Jardin : Bien connaître son sol  
Animaux : Mon chien a des flatulences  
Dans le Petit Journal : - les bienfaits des pierres de chez nous - Auriculothérapie, la santé par les oreilles - Bien choisir son thé

### **Rebelle-Santé n° 223 mars**

Environnement : écologue, la voie de la nature  
Le mouvement qui soigne : pour regrouper son équilibre  
Plante du mois : le bambou  
Pinar Selek : je me prépare au jeûne  
Nutrithérapie : le PEA contre les douleurs chroniques  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de carotte  
Rencontre : Noëlie Gourmelon, naturopathe holistique  
Écologie et société : Les Champs des Possibles  
Urgences : l'entorse interne du pouce  
Ingrédient : le konjac  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- tagliatelles de konjac, légumes et œuf presque mollet  
- riz au lait, coco, konjac et mangue épicée  
Nous sommes tous thérapeutes !, par Davina  
Lithothérapie : la lépidolite  
Fait-maison : faites vous-même votre oya  
Examens : vérifiez votre champ visuel  
Recettes nature : en cas de goutte  
L'endobrachyoesophage  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'estragon  
Détox : 10 bons gestes pour nettoyer sans polluer  
Botanique : la jonquille des bois  
Jardin : luttiez contre le stress de vos plantes  
Animaux : Mon animal peut-il attraper l'échinococcose ?  
Dans le Petit Journal : - le hygge, le bonheur à la danoise - des plantes sauvages à déguster - les granules contre l'insomnie

### **Rebelle-Santé n° 224 avril**

Alternative : le shilajit, trésor de l'Himalaya  
Le mouvement qui soigne : pour brûler les graisses  
Plante du mois : l'ortie  
Pinar Selek : ma péri-ménopause  
Nutrithérapie : le PEA contre les douleurs neuropathiques  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de cèdre  
Rencontre : Christelle Lassort, hypnothérapeute  
Société et ruralité : Village magazine  
Urgences : saignements et hémorragies  
Ingrédient : les asperges  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- asperges, dattes, cacao

- pâtes aux asperges  
yoga du jour, yoga toujours !, par Davina  
Lithothérapie : la magnésite  
Fait-maison : faites vous-même vos tuteurs et ombrières  
Examens : pour retrouver son permis de conduire  
Recettes nature : en cas d'aphtes  
Le syndrome d'Ophélie  
Huiles essentielles mode d'emploi : le cyprès de Provence  
Détox : 10 bons gestes détox spécial bouche  
Botanique : le forsythia  
Jardin : le BRF  
Animaux : L'homéopathie pour les chats  
Dans le Petit Journal : - relax dans les bulles de flotaison - toumo yoga -  
huile d'olive, trésor de santé

### **Rebelle-Santé n° 225 mai**

Covid-19 : protocole anti-coronavirus version 2  
Science : se laver les mains pour lutter contre le virus  
Environnement : Mini Big Forest  
Les mouvements essentiels en cas de confinement  
Nutrithérapie : la détox hépatique  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de palmarosa  
Rencontre : Jérémy Bordes, acupuncteur et praticien de reiki  
Environnement : Rencontre avec Marc Dufumier, agro-écologue  
Urgences : Les risques du bac à sable  
Ingrédient : les fèves  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- salade sucrée salée de printemps  
- riz crémeux, verdure et quelels de champignons  
Le qi gong des nuages et de la pluie, par Davina  
Lithothérapie : la magnétite  
Fait-maison : fabriquez des jeux inspirés de la méthode Montessori  
Examens : c'est quoi un virus ?  
Recettes nature : en cas d'hypotension  
Le mégacôlon, maladie de l'intestin dilaté  
Huiles essentielles mode d'emploi : le géranium bourbon  
Détox : 10 bons gestes naturels anti-insectes  
Botanique : la giroflée des murailles  
Jardin : jardinez avec les enfants  
Animaux : l'hypersalivation des chats

### **Rebelle-Santé n° 226 juin**

Détox immunité  
Examens : le test PCR  
Les mouvements essentiels en cas d'insomnie  
Nutrithérapie : la pollution aérienne  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de camomille romaine  
Rencontre : Géraldine Vogt, sophrologue et réflexologue faciale  
Thibault Fiolet : la pandémie à l'heure du numérique  
Urgences : fracture de os sésamoïdes  
Ingrédient : le « lait » de millet  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- pâtes aux légumes colorés et béchamel crue au « lait » de millet  
- gâteau à la poêle, pomme fraises parfum châtaigne  
Un nouveau souffle de vie, par Davina  
Lithothérapie : la malachite  
Fait-maison : fabriquez votre masque alternatif  
Recettes nature : en cas d'hypertension  
Pathologie : l'anosmie  
Huiles essentielles mode d'emploi : le laurier noble  
La radionique  
Botanique : le baobab  
Jardin : la biodiversité au secours du jardin  
Animaux : tout ce qu'il faut savoir sur leurs oreilles  
La fourmi confinée, par Marianne Ghirardi

### **Rebelle-Santé n° 227 juillet-août**

Détoxifier son vestiaire  
Examens : la sérologie du coronavirus  
Les mouvements essentiels en cas d'intestins irritables  
Nutrithérapie : zoom sur la vitamine C  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de romarin  
Rencontre : Mathilde Laguës, psychopraticienne  
Pascal Dessaint, romancier naturaliste  
Urgences : l'arthrite alvéolo-dentaire  
Ingrédient : Umeshoshi, la « prune abricot » fermentée  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- apéro en amoureux pour garder la forme  
- Une gourmandise pour être en super forme  
Être artiste de soi-même, par Davina  
Lithothérapie : le marbre saccharoïde  
Fait-maison : fabriquez votre tablier de cueillette  
Recettes nature : en cas de crampes  
Pathologie : le syndrome de Truman Show  
Huiles essentielles mode d'emploi : la lavande aspic  
La thérapie Baunscheidt  
Botanique : le concombre  
Jardin : les cochenilles  
Animaux : mon animal a une DAPP  
Environnement : une agriculture plus respectueuse du vivant

### **Rebelle-Santé n° 228 septembre**

Glangez les bons champignons  
Pinar Selek : Moutsie, sorcière des Pyrénées  
Les mouvements essentiels en prévention du cancer  
Nutrithérapie : syndrome de la vessie douloureuse  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de géranium  
Rencontre : Laetitia de Larouillère, ostéopathe  
Rencontre : Catherine Bernard, viticultrice  
Ingrédient : le « lait » de noisette  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- gratin de pâtes saveur noisette  
- muffins aux pépites de chocolat et leur sauce noisette  
Vivre dans un jardin, par Davina  
Lithothérapie : l'obsidienne  
Fait-maison : fabriquez vos sacoches de vélo  
Recettes nature : en cas de psoriasis  
Pathologie : le syndrome de Ganser  
Huiles essentielles mode d'emploi : la camomille romaine  
La méthode Trager®  
Tracas : le kyste sébacé  
Botanique : la bignone de Virginie  
Jardin : faire sécher ses végétaux  
Animaux : mon chat saigne du nez  
Rentrée scolaire détox  
Examens : la fréquence cardiaque de repos

### **Rebelle-Santé n° 229 octobre**

Devenez acteur de votre guérison  
Des plantes pour bien dormir  
Les mouvements essentiels en cas d'arthrose  
Nutrithérapie : syndrome de la bouche brûlante  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de santal  
Les points qui guérissent (Murielle Toussaint)  
Rencontre : le verger conservatoire et les croqueurs de pommes®  
Ingrédient : la châtaigne  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- œuf frit sur légumes d'automne et châtaignes  
- tarte noisette, châtaignes et figues fraîches  
Être zen, par Davina  
Lithothérapie : l'œil de tigre  
Fait-maison : fabriquez votre palette de maquillage  
Recettes nature : en cas de diabète  
Pathologie : le syndrome de Klippel-Feil  
Huiles essentielles mode d'emploi : le ravintsara  
Le brossage du corps à sec  
Tracas : les douleurs du tendon d'Achille  
Botanique : la trompette de la mort  
Jardin : prendre soin des racines et de leur microbiote  
Animaux : éviter les transmissions entre animaux et humains  
10 bons gestes détox spécial maquillage  
Examens : la mesure de la glycémie pour dépister un diabète

### **Rebelle-Santé n° 230 novembre**

Physiologie : microbiotes, nos jardins intérieurs  
Nutrithérapie : le glutathion pour bien vieillir  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de badiane  
Les mouvements essentiels pour une poitrine ferme et galbée  
Rencontre : au nom de la Loire (Alain Bujak)  
Ingrédient : le chanvre  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Falafels aux graines de chanvre  
- Tarte crue aux graines de chanvre  
À l'heure du yoga, par Davina

Lithothérapie : l'opale de feu  
Fait-maison : faites vous-même votre lombricomposteur  
Recettes nature : en cas de chute de cheveux  
Pathologie : le syndrome de Gardner  
Huiles essentielles mode d'emploi : le bois de Hô  
Les moxas  
Urgences : l'accident ischémique transitoire (AIT)  
Botanique : le chrysanthème d'Inde  
Jardin : compost des villes, compost des champs  
Animaux : la cystite idiopathique du chat  
Examens : le dépistage du cannabis  
Détox : spécial cadeaux  
Idée cadeau : l'Agenda de la sagesse, par Davina

### **Rebelle-Santé n° 231 décembre-janvier**

Société : pourquoi les femmes sont-elles mal soignées ?  
Nutrithérapie : immunité au top à l'ère du SARS-coV-2  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE d'hélichryse it.  
Les mouvements essentiels pour libérer les bronches  
Rencontre : une recyclerie créative à Châtillon-Coligny  
Ingrédient : la baie de goji  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Salade bonne mine hyper-vitaminée  
- Gâteau aux baies de goji, noisette, chocolat et sauce vanillée  
La vie d'après, par Davina  
Lithothérapie : l'onyx noir  
Fait-maison : faites vous-même vos pâtes fraîches (et votre séchoir à pâtes)  
Recettes nature : en cas de chute de pellicules  
Pathologie : le ptôsis de la paupière supérieure  
Huiles essentielles mode d'emploi : le romarin à verbénone  
La trame, pour les blocages émotionnels  
Urgences : le traumatisme testiculaire  
Botanique : le cactus de Noël  
Jardin : cle slow gardening  
Animaux : 10 questions à se poser avant d'adopter  
Examens : la charge virale  
Détox : spécial réveillon

## **2021**

### **Rebelle-Santé n° 232 février**

Nature : Marion Chaygneaud-Dupuy nettoie l'Everest  
Alternative : Parkinson, une victoire sur la maladie  
Nutrithérapie : vieillissement et immuno-inflammation  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec de l'HE de céleri.  
Les mouvements essentiels pour booster sa libido  
Rencontre : à la lumière des Monsanto papers (G. -E. Seralini)  
Ingrédient : les graines de chia  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Petits flans rapides aux graines de chia  
- Omelette au brocoli et graines de chia + pousses d'épinards  
L'âme des animaux, par Davina  
Lithothérapie : l'or natif  
Fait-maison : faites vous-même un arbre à chat  
Recettes nature avec la camomille romaine  
Pathologie : le cavernome cérébral  
Huiles essentielles mode d'emploi : le clou de girofle  
Les constitutions naturopathiques  
Urgences : la tendinite du coude  
Botanique : l'anthurium d'André  
Jardin : un jardin d'agrément facile à entretenir  
Animaux : dysplasie de la hanche  
Examens : la tonométrie pour le diagnostic du glaucome  
Détox : nos conseils pour boire de la bonne eau

### **Rebelle-Santé n° 233 mars**

Nature : biodiversité, invitez-la chez vous  
Alternative : Psylvothérapie, l'énergie de la forêt  
Nutrithérapie : les lipides anti-inflammatoires  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec l'HE de pamplemousse  
Les mouvements essentiels contre la cellulite  
Société : une mode écoresponsable (Magali Moulinet-Govoroff)  
Ingrédient : les riz  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- cake de riz et quenelle de mangue  
- riz noir aux petits légumes et chou-fleur  
Vivre, c'est créer, par Davina

Lithothérapie : le péridot  
Fait-maison : faites vous-même un hôtel à insectes  
Recettes nature avec le pissenlit  
Pathologie : la maladie de Leber  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'épinette noire  
Le champissage, un massage qui détend  
Urgences : la luxation rotulienne  
Botanique : le chèvrefeuille d'hiver  
Jardin : cultivez des brocolis  
Animaux : l'occlusion intestinale du chat et du chien  
Examens : le dosage de la TSH  
Détox : les protéines végétales  
Alternative : pour dormir naturellement

### **Rebelle-Santé n° 234 avril**

Nature : récoltez vos remèdes  
Alternative : le miel, remède ancestral  
Nutrithérapie : vitamine A, la grande oubliée  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec l'HE de rose de Damas  
Les mouvements essentiels qui boostent le cerveau  
Rencontre : les jardins qui soignent avec Romane Glotain  
Ingrédient : les pommes de terre  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- salade de pommes de terre qui annonce le printemps  
- gâteau de patates et noisettes du jardin  
L'amour à tire-d'aile, par Davina  
Lithothérapie : la pierre de lune  
Fait-maison : faites vous-même vos produits ménagers  
Recettes nature avec l'ortie  
Pathologie : la bouffée délirante aiguë  
Huiles essentielles mode d'emploi : le lentisque pistachier  
La méthode Seitai  
Urgences : les saignements rectaux  
Botanique : le groseillier à grappes  
Jardin : cultivez des concombres et des cornichons  
Animaux : mon chat se gratte  
Examens : le dosage du potassium  
Détox : choisir les bons ustensiles de cuisine

### **Rebelle-Santé n° 235 mai**

Société : préservons la biodiversité // pandémies (M. M. Robin)  
Nutrithérapie : Hypoglycémie - vive le régime IG !  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec l'HE de genévrier  
Les mouvements essentiels pour avoir des bras fermes  
Alternative : le bol d'air Jacquier pour oxygéner les cellules  
Alternative : des pistes pour sortir du covid long  
Ingrédient : le thé vert  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- velouté de chou-fleur et orties au thé vert  
- nuage de saveurs au thé matcha  
Mon yoga à moi, par Davina  
Lithothérapie : la pyrite de fer  
Fait-maison : opération zéro déchet à la cuisine  
Recettes nature avec l'aubépine  
Pathologie : le syndrome métabolique (obésité abdominale)  
Huiles essentielles mode d'emploi : la citronnelle de Ceylan  
Trouver son ikigai  
Urgences : la fracture de la mâchoire inférieure  
Botanique : le kiwi  
Jardin : cultivez la patate douce  
Animaux : mon chien est hypersensible au bruit  
Examens : l'électromyographie  
Détox à la cuisine : objectif zéro déchet

### **Rebelle-Santé n° 236 juin**

Nutrithérapie : le zinc, important oligo-élément  
Alternative : bicarbonate, la poudre magique  
Huiles essentielles mode d'emploi : ylang-ylang, anxiolytique  
Nutrithérapie : 5 pistes prometteuses en cas de Parkinson  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec l'HE de cyprès toujours vert  
Les mouvements essentiels en cas d'insomnie  
Rencontre : Luc Bienvenu et les jardins Rocamboles  
Ingrédient : la cardamome  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- riz du printemps, sauce gourmande et œufs durs  
- dessert crémeux dans sa coquille  
Guérir, une priorité, par Davina  
Lithothérapie : le quartz fumé

Fait-maison : un rideau anti-insectes  
Recettes nature avec le coquelicot  
Pathologie : le syndrome des cheveux incoiffables  
Le massage Ku Nyé  
Urgences : la fracture de fatigue du pied  
Botanique : la campanule à feuilles de pêcheur  
Jardin : adoptez un yucca  
Animaux : l'insuffisance cardiaque chez le chien  
Examens : le prick-test en cas d'allergie  
Détox : les huiles essentielles et le soleil

### **Rebelle-Santé n° 237 juillet-août**

Société : Sauvons la nuit !  
Nutrithérapie : le puzzle Alzheimer  
Alternative : bicarbonate, la poudre magique  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec l'HE de menthe poivrée  
Les mouvements essentiels en cas de crampes  
Rencontre : Stein Van Oosteren, le vélo cheillé au corps  
Huiles essentielles mode d'emploi : ciste ladanifère  
Ingrédient : les algues wakamé  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- assiette dynamique aux algues wakamé  
- melon crème café et saveurs du jardin iodées  
Les trésors de la vie, par Davina  
Lithothérapie : le quartz rose  
Fait-maison : un hamac  
Recettes nature avec le ginkgo biloba  
Pathologie : la fente labiale  
Bobos : pour en finir avec les ampoules  
Pathologie : et si c'était le Sibo ?  
Nutrition : le sucre, savoureux ennemi  
Botanique : l'arbre aux papillons  
Jardin : place aux légumes feuilles  
Animaux : on a diagnostiqué une pancréatite à mon animal  
Examens : la pelvimétrie  
Détox : les bons gestes pour se rafraîchir sans polluer

### **Rebelle-Santé n° 238 septembre**

Alternative : les multiples usages du savon de Marseille  
La nutrithérapie préventive Alzheimer  
Huiles essentielles mode d'emploi : le lavandin  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec l'HE de giroflier  
Les mouvements essentiels en cas de maux de tête et cervicales  
Éducation : profs en transition, l'école de demain  
Ingrédient : la banane  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- riz exotique et salade fraîcheur  
- fondant gourmand banane chocolat  
Les couleurs de la vie, par Davina  
Lithothérapie : la labradorite  
Fait-maison : un carillon de porte  
Recettes nature avec la lavande  
Pathologie : l'amylose cardiaque  
Urgences : la pyélonéphrite  
Botanique : les agastaches  
Jardin : cultivez des panais  
Animaux : les tests de comportement pour les chiots  
Examens : la prise de sang  
Détox : conserver longtemps ses aliments

### **Rebelle-Santé n° 239 octobre**

Alternative : la magnétothérapie  
Nutrition : buvez et mangez fermenté  
Nutrithérapie : retour sur 15 ans d'articles  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de cannelle  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec l'HE de bergamote  
Les mouvements essentiels contre les douleurs d'épaule  
Éco-expérience : la vie avec les brebis  
Nutrition : le light, le vilain leurre  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- crème châtaigne mangue  
- salade tiède pour jours frileux  
La terre-chamane, par Davina  
Lithothérapie : la pierre de soleil  
Fait-maison : petits en-cas énergétiques en forme de boulettes  
Recettes nature avec le houblon  
Pathologie : la tularémie

Urgences : un ongle arraché  
Botanique : le cosmos bipenné  
Jardin : la pelouse dans le jardin bio  
Animaux : quand un chien ne sent pas très bon...  
Examens : l'uricémie  
Détox : conserver longtemps les aliments secs

### **Rebelle-Santé n° 240 novembre**

Alternative : covid long, se libérer des symptômes  
Examen : cancer du sein, dois-je me faire dépister ?  
Nutrithérapie : glaucome, les nutriments utiles  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de niaouli  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec l'HE de petitgrain bigarade  
Les mouvements essentiels pour limiter le diabète  
Environnement : Pierre Leroy, la transition écologique appliquée au territoire  
Urgences : le syndrome du bébé secoué  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- cakes légers noisette-chocolat  
- Pizza de l'automne  
Être libre, par Davina  
Lithothérapie : la rhodochrosite  
Fait-maison : un tote-bag  
Recettes nature avec l'églantier  
Pathologie : l'hypospadias  
Botanique : l'olivier de Bohême  
Jardin : renouvez et réhabilitez vos haies  
Animaux : des croquettes aux insectes  
Auto-examens : et si vous manquiez d'eau ?  
Détox : l'hygiène intime au féminin

### **Rebelle-Santé n° 241 décembre-janvier**

Alternative : covid long, le thermalisme à la rescousse  
Nutrithérapie : fatigue, irritabilité, manquez-vous de cortisol ?  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE d'encens  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec l'HE de basilic  
Les mouvements essentiels pour limiter le cholestérol et les triglycérides  
Société : Charles Stépanoff, sur la violence des humains contre l'environnement  
Récup'nature : un joyeux Noël écologique  
Bobos : la tendinite de De Quervain  
Les postures qui soignent, par Davina  
Lithothérapie : la rhodonite  
Fait-maison : les cires de parfum  
Recettes nature avec le radis noir  
Pathologie : la polymastie  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- gâteau aux pommes saveur noisette  
- douces patates, quinoa au chou, coco vanille  
Botanique : l'arbre aux chatons de soie  
Jardin : adoptez un houx  
Animaux : prendre soin de ceux du jardin en hiver  
Examens : l'imagerie des sinus  
Détox : pour une meilleure immunité

**2022**

### **Rebelle-Santé n° 242 février**

Naturopathie : l'argent colloïdal, un remède ancestral  
Nutrithérapie : covid long, le virus caché  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE d'achillée millefeuille  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec les HE anti-âge  
Les mouvements essentiels pour libérer ses poumons  
Société : Le droit du sol, d'Étienne Davodeau  
Récup'nature : mieux que le recyclage, le réemploi  
Urgences : la fracture de Pouteau-Colles  
La pensée positive, par Davina  
Lithothérapie : le rubis  
Fait-maison : une serre de jardin  
Recettes nature avec le pin  
Pathologie : le syndrome de Tietze  
Alternative : soulager naturellement l'endométriose  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- velouté patates douces épicé et tagliatelles de carottes  
- cake chanvre coco  
Botanique : l'ail petit moly  
Jardin : le jardin potager intérieur

Animaux : mon animal est en fin de vie  
Examens : l'échographie des tendons  
Alternative : l'énergie, clé de notre santé  
Hydrolats : le thym à linalol

### **Rebelle-Santé n° 243 mars**

Naturopathie : le baume du tigre  
Alternative : le CBD, version légale antidouleur et antistress du cannabis  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de carotte cultivée  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec les HE régénérantes  
Les mouvements essentiels pour un visage jeune  
Phyto : bien dormir avec quelques tisanes  
Glancer : faites vos jus, sirops, visn et liqueurs  
Détox : profitez de la forêt sans l'abîmer  
Les divagations de Nat : c'est le printemps !  
Séquelles : la pseudarthrose  
L'hypersensibilité lumineuse, par Davina  
Lithothérapie : le saphir  
Fait-maison : faites vous-même vos pochettes à granules homéo  
Recettes nature avec la pâquerette  
Pathologie : l'écholalie  
Alternative : les tapis d'acupression  
Santé pratique : bouffées de chaleur - de l'air !  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- tagliatelles aux légumes verts, saveur orange  
- cake banane choco pour le goûter  
Botanique : la stellaire intermédiaire  
Jardin : accueillir et protéger les pollinisateurs  
Animaux : le don de sang chez nos animaux  
Examens : le dosage de l'alpha-fœtoprotéine  
Anatomie : comment fonctionnent les poumons ?  
Hydrolats : la sauge sclarée

### **Rebelle-Santé n° 244 avril**

Naturopathie : le charbon végétal actif  
Alternative : les mudras - le yoga des doigts  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de verveine citronnée  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec les HE amincissantes  
Les exercices contre la sciatique  
Environnement : les Vergers Urbains  
Les divagations de Nat : sagesse et nature  
Urgences : la fracture de l'astragale  
La chemise de fer, par Davina  
Lithothérapie : la serpentine  
Fait-maison : faites vous-même vos filtres à café et à thé écologiques  
Recettes nature avec l'aspérule odorante  
Pathologie : le syndrome d'Usher  
Alternative : les routines naturopathiques  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- lasagnes de chou tout végétal  
- neige de chou-fleur et ses petits cailloux  
Botanique : le charme  
Jardin : cultivez des tubercules originaux  
Animaux : l'automédication pour les chiens et les chats  
Examens : l'otoscopie  
Anatomie : comment fonctionnent les reins ?  
Hydrolats : le plantain

### **Rebelle-Santé n° 245 mai**

Naturopathie : l'aloé vera  
Alternative : maladies chroniques, les conseils de Frank Oehlenschläger  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de cèdre de Virginie  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec les HE anti-peau d'orange  
Les exercices pour garder des cheveux beaux et fournis  
Feuilleton ep.1 : les sympathisants  
Les divagations de Nat : c'est le temps des semis  
Urgences : l'abcès dentaire  
Protéger et soigner sa maison, par Davina  
Lithothérapie : la sidérite  
Fait-maison : faites vous-même vos couvre-plats  
Recettes nature avec la prêle  
Pathologie : la myosite nécrosante auto-immune  
Alternative : l'artémisia annua  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- salade toute verte et sa sauce fraise  
- petites barres énergétiques banane-chocolat cru

Botanique : le glaïeul d'Italie  
Jardin : cultivez des endives  
Animaux : propriétaire d'un chat écolo, civique et modèle  
Examens : déterminer l'origine de la sécheresse oculaire  
Anatomie : comment fonctionnent le foie ?  
Hydrolats : l'hélichyse italienne

### **Rebelle-Santé n° 246 juin**

Naturopathie : l'extrait de pépins de pamplemousse  
Alternative : jeûner en marchant, en créant, sous surveillance médicale  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec les HE anti-jambes lourdes  
Les exercices pour soulager la névralgie d'Arnold  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de palmarosa  
Feuilleton ep.2 : les sympathisants  
Les divagations de Nat : la tête dans les étoiles  
Urgences : l'épitrachéite  
Soigner son stress par l'alimentation corps-esprit, par Davina  
Lithothérapie : la sodalite  
Fait-maison : faites vous-même votre frigo saharien  
Recettes nature avec les plantains  
Pathologie : le syndrome de Charles Bonnet  
Alternative : le nef vague  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- risotto chou-fleur cacahuètes  
- ananas coco, coulis de fraise  
Botanique : l'angélique vraie  
Jardin : comment agir avec les espèces invasives  
Animaux : comment la météo influence-t-elle leur santé  
Examens : mieux comprendre l'alcoolémie  
Anatomie : comment fonctionnent la thyroïde ?  
Hydrolats : la menthe poivrée

### **Rebelle-Santé n° 247 juillet-août**

Naturopathie : l'argile  
Alternative : moxibustion, mariage de l'acupuncture et du feu  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec les HE rafraîchissantes  
Les exercices pour chasser le stress et les palpitations  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de gingembre  
Feuilleton Les sympathisants ép. 3  
Les divagations de Nat : l'eau, une ressource précieuse  
Urgences : la rupture de l'aponévrose plantaire  
L'alchimie de l'énergie, par Davina  
Lithothérapie : la sphère  
Fait-maison : faites vous-même votre douche solaire  
Recettes nature avec la reine-des-prés  
Pathologies : la fugue dissociative  
Écologie : chauffage et isolation, quels conseils suivre ?  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- pizza pâte aux courgettes et légumes cuits et crus  
- galettes de pois chiches sur son duo de sauces  
Botanique : l'onagre bisannuelle  
Jardin : adapter son jardin au réchauffement climatique  
Animaux : gare aux bobos de l'été  
Examens : quand la vision devient trouble  
Anatomie : comment fonctionnent le cœur ?  
Hydrolats : la camomille noble  
Alternative : les pollinariums, jardins bien utiles aux allergiques

### **Rebelle-Santé n° 248 septembre**

Naturopathie : chlorure de magnésium et Chloromagène  
Alternative :  
- sonothérapie : rencontre avec une thérapeute  
- sommet digital du jeûne  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec les huiles essentielles apaisantes  
Les exercices pour ne plus avoir mal aux genoux  
Petits maux : les courbatures musculaires  
Renaître avec la nature pour alliée, par Davina  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE d'orange douce  
Les divagations de Nat : créer un café associatif  
L'hydrolat de lavande officinale  
Recettes nature avec le romarin  
Feuilleton : Les sympathisants, ép. 4  
Pathologies : la maladie de Ramsay Hunt  
Anatomie : comment fonctionne l'intestin grêle ?  
Alternative : fibromyalgie et thermalisme : des résultats tangibles  
Examens : l'aptitude médicale au sport

Lithothérapie : la stibine  
Animaux : problème de fourrure au retour des vacances  
Jardin bio : soigner naturellement son jardin avec les purins  
Botanique : l'ortie  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Potimarron aux 3 champignons sur un lit de chou rouge  
- Tarte chocolat coco noisette sans pâte

### **Rebelle-Santé n° 249 octobre**

Naturopathie : rhume et sinusite : soignez-les naturellement

Alternative :

- la chiropraxie, pour favoriser l'autoguérisson

- covid long : les remèdes homéopathiques

Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec les huiles essentielles purifiantes

Les exercices pour ne plus avoir pour chasser la fatigue

Urgences : le coma éthylique chez les ados

Ethnomédecine et ethnothérapie, par Davina

Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de pruche

Les divagations de Nat : Tout manger sans rien gâcher

L'hydrolat de tea tree

Recettes nature avec la vigne

Feuilleton : Les sympathisants, ép. 5

Pathologies : l'alopécie

Anatomie : comment fonctionne le côlon ?

Société : Clémence et Saturnin, transmetteurs de savoirs

Examens : les potentiels évoqués

Lithothérapie : la topaze impériale

Animaux : les calculs urinaires chez les chats

Jardin bio : cultivez l'argousier

Botanique : l'estragon

Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- Spaghettis d'automne terre et mer

- Cookies aux raisins

### **Rebelle-Santé n° 250 novembre**

Naturopathie : les remèdes naturels à la grippe

Alternative : la microkiné, pour effacer les cicatrices émotionnelles

Société : aides auditives : toutes les raisons de s'équiper

Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec les huiles essentielles raffermissantes

Les exercices pour améliorer son immunité

Soins : les ondes de choc en cas de tendinite

Et si l'ami c'était soi ?, par Davina

Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de cajepout

Les divagations de Nat : Nos amis les arbres

L'hydrolat de verveine citronnée

Recettes nature avec le safran

Feuilleton : les sympathisants, ép. 6

Pathologies : la dysphonie spasmodique

Anatomie : comment fonctionne le cerveau ?

Alternative : et si tout le monde pouvait soigner ?

Examens : les Gamma-GT

Lithothérapie : la tourmaline rose

Animaux : le froid réveille leur arthrose

Jardin bio : les principaux repères juridiques pour jardiner

Botanique : la mercuriale annuelle

Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- Quinoa pour rentrer dans l'hiver- Cookies aux raisins

- Petits goûters à la noisette

### **Rebelle-Santé n° 251 décembre-janvier**

Naturopathie : les remèdes naturels à la gastro-entérite

Alternative : l'éthiothérapie, pour dénicher la source des soucis et s'en défaire

Psychologie : se libérer par le pardon et chasser la culpabilité, rencontre avec Roxana Prenveille

Cosmétiques : je fais mes cosmétiques avec les huiles essentielles astringentes

Les exercices pour ne plus avoir froid

Urgences : le doigt écrasé !

Vivre et guérir par la musique, par Davina

Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE d'aneth

Les divagations de Nat : gardons l'émerveillement

L'hydrolat de romarin à verbénone

Recettes nature avec la valériane

Feuilleton : les sympathisants, ép. 7

Pathologies : les scarifications

Anatomie : comment fonctionne l'estomac ?

Alternative : apaisez votre cerveau avec les huiles essentielles

Examens : le bilan inflammatoire

Lithothérapie : la tourmaline noire

Animaux : quand il est tout à coup essoufflé...

Jardin bio : mon beau sapin

Botanique : les grenades

Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- Tartinades deux couleurs

- Tarte à l'orange

**2023**

### **Rebelle-Santé n° 252 février**

Naturopathie : les remèdes naturels à l'insomnie

Alternative :

- la chronobiologie, ou le respect de notre horloge biologique pour une meilleure santé

- sport santé : bouger sur ordonnance !

Cosmétiques : je fais mes cosmétiques capillaires avec les huiles essentielles antipelliculaires

Les exercices pour retrouver la forme après le covid

Urgences : l'érysipèle

Les chamans d'aujourd'hui, par Davina

Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE d'eucalyptus globulus

Les divagations de Nat : faites votre marmite norvégienne

L'hydrolat de laurier noble

Recettes nature avec le laurier noble

Feuilleton : les sympathisants, ép. 8

Pathologies : la crampe de l'écrivain

Phytothérapie : gare aux interactions !

Bon sens : quand la propreté rend malade

Examens : le volume globulaire moyen

Lithothérapie : la tourmaline verte

Animaux : quatre précautions à prendre en hiver

Jardin bio : cultivez les althéas

Botanique : l'oropétale de Chine

Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- Salade tiède aux 2 patates et romanesco

- Flan poires goût amandes

### **Rebelle-Santé n° 253 mars**

Naturopathie : les remèdes naturels à l'angine

Alternative : la Psycho-Bio-Acupressure pour se libérer des blocages émotionnels

Cosmétiques : je fais mes cosmétiques naturels avec les huiles essentielles drainantes

Anatomie : où naît la voix ?

Urgences : le delirium tremens

L'art secret d'inviter le bonheur, par Davina

Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de bois de Siam

Les divagations de Nat : cuisine sauvage de printemps

L'hydrolat de calendula

Recettes nature avec le tussilage

Feuilleton : les sympathisants, ép. 9

Pathologies : le syndrome de l'homme raide

Les exercices pour soulager la cruralgie

Bon sens : crise sanitaire : sortir des fausses bonnes solutions

Examens : l'incidence radiographique de «De Sèze»

Lithothérapie : la turquoise

Animaux : les dépistages «maison»

Jardin bio : lumière et éclairage

Botanique : l'hellébore d'hiver

Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :

- Assiette complète pour la sortie de l'hiver

- Cupcakes noisettes et pépites de chocolat

### **Rebelle-Santé n° 254 avril**

Naturopathie : les remèdes naturels à la constipation

Alternative : le Do-in, étirements doux et massages pour faire circuler l'énergie

Cosmétiques : je fais mes cosmétiques naturels avec les huiles essentielles «éclaircissantes»

Physiologie : la parole, du souffle au son

Urgences : la fracture de la rotule

L'art sacré au service de la paix, par Davina

Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de camomille allemande

Les divagations de Nat : des recettes pour marmite norvégienne

L'hydrolat de jasmin  
Recettes nature avec le persil  
Feuilleton : les sympathisants, ép. 10  
Pathologies : la kératose pileuse  
Les exercices pour soulager le torticolis  
Ethnomédecine : cuisine, ikebana, musique et ethnomédecine  
Examens : l'infiltration sous échographie  
Lithothérapie : Le zircon  
Animaux : Il ronfle, c'est grave ?  
Jardin bio : légumes de l'été : cultivez la biodiversité  
Botanique : l'aristoloche à feuilles rondes  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Tofu lait de coco ananas  
- Gâteau du matin saveur orange

### **Rebelle-Santé n° 255 mai**

Naturopathie : les remèdes naturels à l'eczéma  
Alternative : les sels de Schüssler, des minéraux pour un organisme en bonne santé  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques naturels avec les huiles essentielles anti-vergetures  
Physiologie : la parole, du son aux mots  
Urgences : la luxation de hanche  
Le qi gong de la femme du printemps, par Davina  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de fenouil  
Les divagations de Nat : se protéger des moustiques  
L'hydrolat d'hamamélis  
Recettes nature avec le cerfeuil  
Feuilleton : les sympathisants, ép. 11  
Pathologies : l'hikikomorie  
Les exercices en cas de syndrome du canal carpien  
Oligothérapie : les diathèses du Dr Ménétrier  
Examens : les tests salivaires détecteurs de drogues  
Animaux : leurs problèmes d'yeux  
Jardin bio : fleurissez votre été !  
Botanique : le tamier commun : l'herbe à la femme battue  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Purée, chou rouge et olives  
- Salade de fruits tiède et croquante

### **Rebelle-Santé n° 256 juin**

Naturopathie : les remèdes naturels aux jambes lourdes  
Alternative : l'alimentation paléo-végétarienne  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques naturels avec les huiles essentielles antitranspirantes  
Physiologie : audition, le circuit des sons  
Urgences : la déchirure musculaire intercostale  
Le pouvoir de vie, par Davina  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de lemongrass  
Les divagations de Nat : biodiversité : impliquons-nous !  
L'hydrolat de géranium rosat  
Recettes nature avec la mélisse  
Feuilleton : les sympathisants, ép. 12  
Pathologies : le syndrome de l'auto-brasserie  
Le mouvement qui soigne : bouger en forêt : la combinaison magique « corps-esprit »  
Oligothérapie : les oligo-éléments anti-acné  
Animaux : diabète : 5 idées reçues  
Examens : l'abdomen sans préparation  
Secrets d'arbres : 10 raisons de planter un arbre / l'olivier  
Jardin bio : plantez des haricots grains  
Botanique : la filipendule  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Gnocchis du printemps aux patates douces  
- Rouleaux de printemps aux fruits

### **Rebelle-Santé n° 257 juillet-août**

Naturopathie : les remèdes pour soulager naturellement les coups de soleil  
Nutrition : les bienfaits des huiles végétales  
Le mouvement qui soigne : les meilleurs exercices pour se ressourcer à la plage  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques naturels avec les huiles essentielles avant et après-soleil  
Physiologie : la peau, barrière protectrice  
Urgences : l'hygroma du coude  
La magie de l'été, par Davina  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de myrte citronné

Les divagations de Nat : chantier participatif dans un coin de paradis  
L'hydrolat de bleuet  
Recettes nature avec l'hysopé  
Feuilleton : les sympathisants, ép. 13  
Pathologies : le syndrome de Müller-Weiss  
Oligothérapie : les oligo-éléments anti-anémie  
Animaux : canicule, orage... comment gérer les aléas climatiques ?  
Examens : l'interrogatoire du patient  
Psychologie : l'anxiété des enfants et des ados  
Secrets d'arbres : le cornouiller sanguin / arbres : parades anti-incendie et anti-canicule  
Jardin bio : les végétaux des villes  
Botanique : le delphinium des champs  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Comme une tarte aux légumes  
- Tartelettes choco-noisettes aux fruits

### **Rebelle-Santé n° 258 septembre**

Histoire de santé : le microbiote  
Naturopathie : acné : les remèdes naturels  
Alternative : le reiki  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques naturels avec les huiles essentielles qui régulent les sécrétions de sébum  
Physiologie : les yeux et les secrets de la vue  
Urgences : la lymphangite  
Le défi de la guérison, par Davina  
Les divagations de Nat : le figuier, un arbre ressource !  
L'hydrolat d'ortie  
Recettes nature avec le varech  
Feuilleton : les sympathisants, ép. 14  
Pathologies : la pyromanie  
Oligothérapie : les oligo-éléments anti-hypertension  
Animaux : ce que transmettent les tiques ?  
Examens : le dosage de la lipase  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de liège citronnée  
Secrets d'arbres : le marronnier d'Inde / laissez les enfants grimper dans les arbres !  
Botanique : le silène à feuilles larges  
Jardin bio : les navets d'automne et d'hiver  
Recettes de Pilar sans gluten et sans caséine :  
- Petit déjeuner dynamique  
- Makis végétariens sauce verte  
Le mouvement qui soigne : le télétravail sur un ballon

### **Rebelle-Santé n° 259 octobre**

À la table de Marielle :  
- La Tartatoux d'Anais  
- Financiers framboise  
Naturopathie : douleurs articulaires : les remèdes naturels qui soulagent  
Alternative : la fasciathérapie  
Phytothérapie : La gemmothérapie pour un automne en forme  
  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques naturels avec les huiles essentielles « peau douce »  
Physiologie : l'appareil manducatoire : où commence la digestion...  
Toute la beauté du monde, par Davina  
Les divagations de Nat : des légumineuses pour bien manger pas cher  
L'hydrolat d'aneth  
Recettes nature avec le thym  
Feuilleton : les sympathisants, ép. 15  
Pathologies : l'acromégalie  
Oligothérapie : les oligo-éléments anti-hypotension  
Animaux : dix examens que peut réaliser le vétérinaire  
Examens : le dosage des corps cétoniques  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de lédon du Groënland  
Secrets d'arbres : le chêne / 10 raisons de laisser les feuilles mortes au sol  
Botanique : Le sédum d'automne  
Jardin bio : Semer des arbres  
Urgences : la luxation de l'os semi-lunaire  
Le mouvement qui soulagent : le syndrome du piriforme

### **Rebelle-Santé n° 260 novembre**

Naturopathie : herpès : limitez naturellement les poussées  
Alternative : la fasciathérapie  
À la table de Marielle :  
- Courge coco et curry  
- Gâteau choco-pâtisson

Société : le grand sabotage climatique, entretien avec Fabrice Nicolino  
Alternative : les massages du monde  
Société : La première maison autonome, rencontre avec ses habitants précurseurs  
Cosmétiques : je fais mes cosmétiques naturels avec les huiles essentielles hydratantes  
Physiologie : digestion, de la bouche à l'estomac  
Le yoga du verbe, par Davina  
Les divagations de Nat : arbres sacrifiés  
L'hydrolat de néroli  
Recettes nature avec l'épine-vinette  
Feuilleton : les sympathisants, ép. 16  
Pathologies : la malformation de Chiari  
Oligothérapie : les oligo-éléments anti-palpitations  
Animaux : passer son chien à la « ration ménagère »  
Examens : le dosage du fibrinogène  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de bergamote  
Secrets d'arbres : le tilleul / le rôle des racines en 10 points  
Botanique : L'amour en cage  
Jardin bio : les soins au verger en hiver  
Urgences : la péritonite  
Le mouvement anti-ostéoporose

### **Rebelle-Santé n° 261 décembre-janvier**

Société : la médecine de la longévité, entretien avec le Dr Christophe de Jaeger  
À la table de Marielle :  
- choux farcis aux légumes d'automne  
- biscuits quinoa, dattes et noix  
Naturopathie : infections urinaires : limitez naturellement les récurrences  
Alternative : le Neurofeedback Dynamique  
Nutrition : le pain d'antan  
Cosmétiques : je fais mes soins buccaux à base d'huiles essentielles  
Physiologie : digestion, dernières étapes  
Les chemins de l'éveil, par Davina  
Les divagations de Nat : le temps des enfants  
L'hydrolat de sarriette  
Recettes nature avec la carotte  
Feuilleton : les sympathisants, ép. 17  
Pathologies : la trachéobronchomalacie  
Oligothérapie : les oligo-éléments anti-arthrose  
Animaux : petites surprises pour Noël  
Examens : le panoramique dentaire  
Huiles essentielles mode d'emploi : l'HE de céleri  
Secrets d'arbres : l'érable / la sensibilité des arbres  
Botanique : Le sapin de Nordmann  
Jardin bio : le rapport C/N  
Urgences : la fracture de l'os malaire  
Le mouvement qui soigne : soulager la névralgie cervico-brachiale

## **2024**

### **Rebelle-Santé n° 262 février**

Société : entretien avec le Pr Jean-Pierre Wainsten Professeur des villes et médecin des champs  
À la table de Marielle :  
- millefeuille d'hiver  
- gâteau à la chataigne  
Naturopathie : bronchites : les remèdes naturels  
Alternative : l'ayurveda  
Les créatures fantastiques de nicolas gilsoul : le prince charmant et la pelleteuse délicate  
L'hydrolat de cannelle  
Physiologie : le système urinaire  
Le pouvoir de guérison en soi, par Davina  
Les divagations de Nat : chauffez-vous moins cher et faites baisser votre bilan carbone  
Rencontre : syndrome de chiari : entretien avec mona  
Test : 8 questions sur les plantes médicinales  
Oligothérapie : les oligo-éléments anti-migraine  
Recettes nature avec l'ail  
Pathologies : le complexe d'érostrate  
Sélection de livres : rencontre avec la dr aline mercan  
Examens : bilirubine et jaunisse  
Animaux : les problèmes cardio-vasculaires des chats  
Feuilleton : les sympathisants, épisode 18 : «le serpent»  
Cosmétiques anti-gaspi avec une banane

Secrets d'arbres : le saule / 10 raisons de se balader en forêt  
Botanique : l'orchis géant  
Jardin bio : cultiver des épinards  
Petits maux : le rhume  
Le mouvement qui soigne : le dos instable

### **Rebelle-Santé n° 263 mars**

Environnement : entretien avec Marc Dufumier, agroécologue libre et convaincant  
À la table de Marielle  
- croques avocat-champignons  
- muffins anti-gaspi  
Naturopathie : stress, les remèdes naturels  
Alternative : la chromatothérapie®  
Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : des matins heureux avec le merle et sa famille  
L'hydrolat d'ylang-ylang  
Alternative : l'autohypnose  
Corps-esprit : oser la créativité par Davina  
Les divagations de Nat : boîte à outils de survie dans un mode de brutes  
Rencontre : entretien avec Marion Baudier-Melon, « Un déséquilibre hormonal peut affecter notre santé à long terme »  
Petits maux : le torticolis  
Oligothérapie : en cas de maux d'estomac  
Recettes nature avec l'estragon  
Pathologies : la maladie d'Ehlers-Danlos  
Sélection de livres, rencontre avec le Dr Mouysset  
Examens : la gazométrie  
Animaux : les pathologies les plus courantes des chiots  
Feuilleton : les sympathisants, épisode 19 : « Les oiseaux »  
Cosmétiques anti-gaspi avec du miel  
Secrets d'arbres : la viorne / les arbres les plus allergisants  
Botanique : le cédratier  
Jardin bio : testez persil tubéreux et cerfeuil bulbeux  
Le mouvement qui soigne : l'algodystrophie

### **Rebelle-Santé n° 264 avril**

Alternative : la sophrologie  
À la table de Marielle :  
- galettes de feuilles de blettes  
- tarte à la rhubarbe et son nuage de meringue  
Naturopathie : rhume des foins, les remèdes naturels  
Portrait : Mathieu Thomas, le sport pour rester debout  
Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : le pouvoir des Longues Oreilles  
L'hydrolat de rose de Damas  
Physiologie : le sang, sa composition  
Corps-esprit : les ailes de la guérison  
Les divagations de Nat : vive l'écotimisme !  
Enquête : la cryothérapie, est-elle indiquée en cas de perte d'odorat liée au covid ?  
Urgences : le pneumothorax  
Oligothérapie : en cas d'endométriose  
Recettes nature avec la bardane  
Pathologies : les tremblements  
Sélection de livres : rencontre avec Amélie Poinssot  
Examens : la carence en zinc  
Animaux : problèmes de prostate  
Feuilleton : les Sympathisants, épisode 20 : «Sympathie en crise»  
Cosmétiques anti-gaspi avec un oeuf  
Secrets d'arbres : le bouleau/les 10 raisons de suivre une cure de sève de bouleau  
Botanique : le micocoulier de Provence  
Jardin bio : j'installe des fleurs sauvages  
Le mouvement qui soigne : jardiner sans douleur

### **Rebelle-Santé n° 265 mai**

Alternative : l'intégration par les mouvements oculaires  
À la table de Marielle :  
- pickles de radis et ses fanes en pesto  
- cookies dent-de-lion  
Naturopathie : soulager naturellement les crampes  
Environnement : entretien avec Jean-Michel Peulier, paysan semencier  
Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : regardez les mouches voler  
Alternative : la réflexologie palmaire anti-grignotage  
L'hydrolat de carotte  
Corps-esprit : les lois sacrées de la vie (l'esprit du pendule)

Les divagations de Nat : jardiner, c'est la santé !

Thermalisme : à Luchon en cas de rhumatismes et de problèmes respiratoires

Urgences : la sigmoïdite

Oligothérapie : en cas de troubles menstruels

Recettes nature avec le basilic

Pathologies : maladies des exostoses multiples

Sélection de livres, rencontre avec Noëlle Bréham

Examens : le dosage du CA 19-9

Animaux quelques idées reçues sur les parasites

Feuilleton : les Sympathisants, dernier épisode : «Dernière Samba pour la Sympathie»

Cosmétiques anti-gaspi avec du sucre

Secrets d'arbres : le cyprès/les généreux arbres fruitiers

Botanique : l'asphodèle blanc

Jardin bio : je plante des aubergines

Naturopathie : «J'ai de l'hypertension»

Le mouvement qui soigne : pour soulager le reflux gastro-œsophagien

### Rebelle-Santé n° 266 juin

Alternative : l'art-thérapie

À la table de Marielle :

- petits pois sur fonds d'artichauts

- verrines fraises coco et graines de chia

Naturopathie : pour moins de bouffées de chaleur

Société : rencontre avec Amalia Wainsten, étudiante en médecine

Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : le renard et le campagnol

Physiologie : les défenses immunitaires

L'hydrolat de basilic

Corps-esprit : la nature est en nous !, par Davina

Les divagations de Nat : un grand vent de fleurs !

Environnement : disparition des plantes médicinales : où en est-on ?

Urgences : le kyste apical

Oligothérapie : pour améliorer sa mémoire

Recettes nature : avec l'aigremoine

Pathologies : le *situs inversus*

Sélection de livres : entretien avec le Dr Aline Mercan

Animaux : mon animal dort trop ou pas assez, que faire ?

Examens : l'arthroscopie

Livres : mon encyclopédie de santé naturelle

Cosmétiques anti-gaspi : avec un bout de concombre

Secrets d'arbres : le cocotier / événements autour des forêts cet été

Botanique : la brunelle

Jardin bio : je sème des haricots à rames

Le mouvement qui soigne : pour soulager les jambes douloureuses

### Rebelle-Santé n° 267 juillet-août

Alternative : l'EFT

À la table de Marielle :

- crumble d'été

- Salade de fraises et melon à la fleur d'oranger

Naturopathie : les remèdes naturels en cas de turista

Portrait : Rencontre avec Florian Gomet, explorateur du vivant

Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : le labre et la demoiselle

Alternative : apprenez à couper le feu

Portrait : rencontre avec Julien Sfeir, la musique comme remède

L'hydrolat de ciste ladanifère

Corps-esprit : le pouvoir du choix

Les divagations de Nat : la terre est bleue comme l'eau

Environnement : disparition annoncée des plantes médicinales : ce que l'on y peut

Urgences : un genou gonflé : de quoi peut-il s'agir ?

Oligothérapie : pour soigner son foie

Recettes nature avec l'achillée millefeuille

Pathologies le kyste arachnoïdien

Sélection de livres : Les soulèvements de la terre signent leur premier livre-manifeste

Nature : festival international de jardins - Hortillonages d'Amiens

Animaux : comment un chat appréhende le monde qui l'entoure

Examens : l'échelle d'Epworth, ou comment évaluer la profondeur de la somnolence

Pathologies : l'hémochromatose, quand trop de fer tue... .

Cosmétiques anti-gaspi avec un reste de fraises

Secrets d'arbres : l'orme / comment les arbres s'adressent à nos sens

Botanique : le coquelicot

Jardin bio : j'entretiens mes rosiers tout l'été

Le mouvement qui soigne : pour effacer le double-menton

### Rebelle-Santé n° 268 septembre

La Médecine Traditionnelle Chinoise

À la table de Marielle :

- mousse de betteraves aux tagliatelles de courgettes

- figes rôties au miel, ricotta et noisettes

Naturopathie : calmer naturellement les palpitations

Reportage : sortir définitivement des addictions : le bel exemple de l'association EDVO

Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : le casoar et le dendrobate, parents déglingos

Enquête : violences sexuelles faites aux enfants : un nécessaire combat collectif

L'hydrolat de mélisse

Corps-esprit : le yoga pour respirer la joie par Davina

Les divagations de Nat : les graines, on les aime

Prévention : les fondements oubliés de la santé

Urgences : que faire en cas de surdité brutale ?

Oligothérapie : pour renforcer son immunité

Recettes nature avec le chardon-Marie

Pathologies : le syndrome de Pénélope

Sélection de livres : interview avec Ishtar Jaulin

Animaux : dresser un chien sans le stresser

Examens : l'échelle de Pichot, ou comment évaluer l'intensité de la fatigue

Environnement : le défi zéro déchet, une expérience en Bourgogne

Cosmétiques anti-gaspi avec des coques de noix

Secrets d'arbres : le noisetier / comment les arbres communiquent-ils entre eux ?

Botanique : le gingembre

Jardin bio : je sème de la coriandre

Le mouvement qui soigne : quand on a mal aux pieds

### Rebelle-Santé n° 269 octobre

Alternative : l'hypnothérapie

À la table de Marielle :

- Potimarron, orange et noix

- Flan aux poires

Naturopathie : atténuer naturellement la fatigue

Environnement : biosphère urbaine, pour un futur sobre et désirable

Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : la compassion du vampire

Alternative : la chiropédie, montre-moi tes mains et je te dirai qui tu es !

L'hydrolat de cyprès

Corps-esprit : la Fleur de Vie

Les divagations de Nat : bricolez, c'est bon pour le moral !

Prévention : les piliers de la santé, la respiration

Petits maux : le hoquet

Oligothérapie : pour lutter contre la grippe

Recettes nature avec la capucine

Pathologies : le syndrome de Minor

Sélection de livres : interview avec Nicolas Gilsoul, une BD pour célébrer la vie au Père-Lachaise

Animaux : mon chat vomit, faut-il s'inquiéter ?

Examens : le toucher rectal, un geste indispensable dans certaines circonstances

Nutrition : saveurs et santé assurées, *Mon cahier de recettes en cuissons douces*

Cosmétiques anti-gaspi avec un peu de yaourt

Secrets d'arbres : le frêne / 5 conseils pour « manger des arbres »

Jardin bio : j'adopte des arbres adaptés au changement climatique

Botanique : le laurier-rose

Le mouvement qui soigne : pour redonner la mobilité aux pouces

### Rebelle-Santé n° 270 novembre

Alternative : la naturopathie

À la table de Marielle :

- Tortilla de champignons

- Niflettes

Naturopathie : hypertension, réguler naturellement la pression artérielle  
Entretien : Jean-Loup Mouysset, un nouveau centre de santé intégrative face au cancer

Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : esquive de la loutre

Reportage : premiers secours en santé physique et mentale

L'hydrolat d'eucalyptus globuleux

Corps-esprit : senteurs sacrées

Les divagations de Nat : novembre, no spleen !

Prévention : les piliers de la santé, l'activité physique

Urgences : Lésion vertébrale

Oligothérapie en cas de fièvre

Recettes nature avec les aloès  
Pathologies : l'agénésie transverse de l'avant-bras  
Sélection de livres : interview du Dr Sylvie Wiewiorka, autrice de *Que s'est-il passé dans la tête des Français ?*  
Animaux : mon animal doit subir une intervention chirurgicale  
Examens : la limite de fiabilité des tests médicaux : faux positifs, faux négatifs...  
Cosmétiques anti-gaspi avec un reste de gros sel  
Secrets d'arbres : le pin / Infos surprenantes sur les miellats d'arbres qui soignent  
Jardin bio : je plante un prunier  
Botanique : l'aralia du Japon  
Le mouvement qui soigne pour ralentir la déformation des orteils en griffe

### Rebelle-Santé n° 271 décembre-janvier

Alternative : la micronutrition  
À la table de Marielle :  
- Gaspacho coco lentilles corail  
- Sablés au miel et aux amandes  
Naturopathie : dépression : ce qui peut vous aider à refaire surface  
Entretien : comment éviter les calculs rénaux, avec Sandra Gressard, diététicienne-nutritionniste  
Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : les rennes du Père Noël  
Dossier : le plastique, un poison invisible  
L'hydrolat de gingembre  
Corps-esprit : esprit de famille et mémoires traumatiques  
Les divagations de Nat : pour être heureux, faut être généreux  
Prévention les piliers de la santé : l'alimentation  
Urgences : la fracture du scaphoïde  
Oligothérapie : en cas de constipation  
Recettes nature avec le fenouil  
Pathologies : le lipœdème  
Livres : interview de Fabrice Midal, auteur de *Le jeu des 5 portes*  
Animaux : les accidents domestiques touchent aussi nos animaux  
Examens : le cholestérol en questions  
Entretien avec Jean Thoby : la musique comme alternative aux pesticides  
Cosmétiques anti-gaspi avec une cuillère d'huile  
Secrets d'arbres : le cannelier / les arbres qui portent chance  
Jardin bio : je prépare mes semis au potager  
Botanique : le schlumbergera tronqué  
Le mouvement qui soigne : les exercices pour échauffer sa voix

## 2025

### Rebelle-Santé n° 272 février

Alternative : le Qi Gong  
À la table de Marielle :  
- Carottes et panais rôtis au miel et au romarin  
- Boules amande et coco  
Naturopathie : les solutions naturelles pour soulager le lumbago et la sciatique  
La rubrique de l'ostéo : le fascia : un tissu méconnu aux vertus insoupçonnées  
Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : le yéti et la grenouille poilue  
Enquête : les enfants, les grands oubliés de la santé mentale ?  
L'hydrolat d'achillée millefeuille  
Les divagations de nat : d'abord ne pas nuire...  
Corps-esprit : les clés de la sérénité  
Phytothérapie : dépression, des solutions phyto écoresponsables  
Urgences : l'hémospémie  
Oligothérapie : en cas de diarrhée chronique  
Recettes nature avec le navet  
Pathologies : la microtie  
Livres : interview du Dr Gérard Dupeyrat, auteur de *Toutes mes dents jusqu'à 102 ans, t'es sérieux ?*  
Animaux : infections en hiver : sept idées reçues à vite oublier pour mieux le protéger et le soigner !  
Examens : traumatisme crânien chez l'enfant : faut-il faire une radiographie ?  
Alternative : la musicothérapie botanique  
Cosmétiques anti-gaspi : avec un reste de citron  
Secrets d'arbres : le figuier / la façon dont la géométrie des arbres nous impacte  
Jardin bio : je sème des oignons de garde  
Botanique Le prunus triloba  
Le mouvement qui soigne : prévenir les chutes

### Rebelle-Santé n° 273 mars

Alternative : l'auriculothérapie  
À la table de Marielle :  
- Chou-fleur mimosa  
- Brioche au sucre perlé  
Naturopathie : les solutions naturelles pour soulager les brûlures d'estomac  
Reportage : un escape game organisé dans une maison de retraite pour lutter contre l'isolement  
Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : la mante orchidée et l'élysée émeraude  
Entretien : *Témoins*, un documentaire sur les expériences aux frontières de la mort  
Reportage : la socio-coiffure  
L'hydrolat de pin sylvestre  
Corps-esprit : le chemin vers la réalisation de soi par l'autohypnose  
Les divagations de Nat : recettes et créations en attendant le printemps  
Phytothérapie : stress, anxiété, troubles du sommeil, des solutions phytothérapeutiques  
Urgences : la nécrose d'organe  
Oligothérapie : contre les allergies  
Recettes nature avec la violette  
Pathologies : le syndrome de Fregoli  
Livres : interview de Ronald Mary, auteur de l'ouvrage, *Le syndrome des jambes sans repos*  
Animaux : dix conseils pour l'aider à garder ou retrouver son poids de forme !  
Examens : les crachats..., un fluide corporel riche en informations !  
La rubrique de l'ostéo : et si la meilleure position devant mon écran, c'était le mouvement ?  
Cosmétiques anti-gaspi avec un reste de lait  
Secrets d'arbres : le genévrier / 10 super pouvoirs grâce auxquels l'arbre protège notre environnement  
Jardin bio : je réduis le désherbage  
Botanique : la cymbalaire des murs  
Le mouvement qui soigne : SOS colère, je gère

### Rebelle-Santé n° 274 avril

Alternative : la méthode Feldenkrais  
À la table de Marielle :  
- Corolles aux épinards, fromage frais et noix  
- Crème catalane toute légère  
Naturopathie : les solutions naturelles pour soulager les brûlures d'estomac  
Portrait : Virginie Delalande, *Une femme de parole qui défend ceux qu'on n'entend pas*  
Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : Kiki et les souris à trompette  
La rubrique de l'ostéo : les étirements  
Phytothérapie : Gemmothérapie, pensez aux macérats  
L'hydrolat de lédon du Groenland  
Corps-esprit : Bioanalogie, 9 pas vers la réalisation de soi  
Les divagations de Nat : les tisanes de printemps  
Phytothérapie : Les effets thérapeutiques prometteurs des champignons psychédéliques (hallucinogènes)  
Urgences : le score de Glasgow  
Oligothérapie pour retrouver l'appétit  
Recettes nature avec le lierre terrestre  
Pathologies : la maladie de Huntington  
Livres : interview de la Dre Évelyne Bourdua-Roy et de Sophie Rolland, autrices de l'ouvrage *Le grand livre de la santé métabolique*  
Animaux : Ces petits objets qu'on laisse traîner et qui peuvent le tuer  
Examens : utiliser un oxymètre de doigt  
Interview : Anna Pitchouguina, *le psychodrame*  
Cosmétiques anti-gaspi avec un reste de thé  
Botanique : l'oseille des bois  
Secrets d'arbres : le cassis / 10 idées pour profiter de la forêt en famille  
Jardin bio : je fleuris mon jardin avec des annuelles  
Le mouvement qui soigne : routine matinale pour un réveil facile (et joyeux !)

### Rebelle-Santé n° 275 mai

Alternative : la phytothérapie  
À la table de Marielle :  
- Velouté d'asperges blanches  
- Financiers citron pavot  
Naturopathie : les solutions naturelles pour soulager conjonctivite, chalazion et orgelet  
Enquête : mieux comprendre la fibromyalgie pour mieux la soulager  
Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : des dragons

La rubrique de l'ostéo : existe-t-il une position idéale pour dormir ?  
Alternative : entretien du Dr Laurent Schwartz, les anti-parasitaires, nouveaux traitements du cancer ?  
Hydrolats : l'hydrolat de thym à géranio  
Corps-esprit : énergie, confiance et sérénité  
Les divagations de Nat : restons optimistes et surcyclons !  
Phytothérapie : soigner l'arthrose et l'ostéoporose, sans piller la planète, c'est possible !  
Petits maux : la plica  
Oligothérapie pour lutter contre la fatigue chronique  
Recettes nature avec le sureau  
Pathologies : la fibrodysplasie ossifiante progressive  
Livres : interview du Dr Philippe Veroli, auteur de l'ouvrage *Opération réussite !*  
Alternative : *Mon carnet d'écriture thérapie*  
Animaux : quatre points de vigilance mal connus, à avoir avec les vieux chiens  
Examens : l'hémoglobine  
Interview : Robert Martin, policier et guérisseur  
Cosmétiques maison avec des flocons d'avoine  
Secrets d'arbres : l'aubépine / 8 phytoncides à respirer à pleins poumons  
Jardin bio : je sème des melons  
Calendrier lunaire du mois de mai  
Calendrier du jardin de mai  
Botanique : le lilas  
Le mouvement qui soigne pour apaiser le trac

### **Rebelle-Santé n° 276 juin**

Alternative : l'ostéopathie  
À la table de marielle :  
- Aubergines saveur noix  
- Tiramisu exotique  
Naturopathie : les solutions naturelles pour soulager les hémorroïdes  
Enquête : le don d'organes  
Les créatures fantastiques de Nicolas Gilsoul : le cheval de mer  
La rubrique de l'ostéo : comment porter pour éviter une lombalgie  
Bien être : la fangothérapie, soin à l'argile et à l'eau thermale  
L'hydrolat de patchouli  
Corps esprit : écrire pour se libérer  
Les divagations de Nat : fripes et teinture maison !  
Phytothérapie : des solutions naturelles contre les rhumatismes aigus  
Urgences : la rupture de l'œsophage  
Oligothérapie pour lutter contre l'ostéoporose  
Recettes nature avec la guimauve  
Pathologies : le rhinophyma  
Livres : interview de Philippe J. Dubois et d'Élise Rousseau, auteurs d'*Orni-thérapie - Et si les oiseaux nous aidaient à aller mieux ?*  
Animaux : tout ce que leurs griffes peuvent vous dire !  
Examens : les tests optométriques, pour évaluer l'acuité visuelle  
Interview : dentosophie, bouche équilibrée, corps en bonne santé  
Cosmétiques maison avec du vinaigre  
Secrets d'arbres : le bergamotier / 10 raisons pour lesquelles les arbres sauvent la ville  
Jardin bio : je sème des choux pour l'hiver  
Botanique : le gaillet jaune  
Le mouvement qui soigne : longe-côte en cas de surpoids, de cellulite, de mal au ventre

### **Rebelle-Santé n° 277 juillet-août**

Alternative : le magnétisme  
À la table de marielle :  
- Tartare fraîcheur d'été  
- Clafoutis aux cerises  
Naturopathie : les solutions naturelles pour soulager les piqûres d'insectes  
Entretien : le soja est-il notre ennemi ?  
Les créatures fantastiques Nicolas Gilsoul : les architectes volants  
La rubrique de l'ostéo : le poids du cartable et le dos de nos enfants  
Alternative : l'argent qui soigne  
L'hydrolat d'arbre à thé  
Corps-esprit : vivre pour la nature  
Les divagations de Nat : bricolages et recettes pour l'été  
Phytothérapie : circulation veineuse et phytothérapie écoresponsable  
Urgences : le globe vésical  
Oligothérapie pour chasser contre les acouphènes  
Recettes nature avec le tilleul  
Pathologies : l'endofibrose iliaque  
Livres : interview de Julien Perrot, auteur d'*Une vie pour la nature*

Animaux : Mon chien peut-il se baigner n'importe où ?  
Examens : check-up après 60 ans  
Entretien rencontre avec Éléonore Gratton co-conceptrice du programme *Rayonner après 50 ans*  
Cosmétiques maison avec de l'avocat  
Secrets d'arbres : arbres à résine / 8 oeuvres d'art légendaires inspirées par les arbres  
Jardin bio : je cultive des légumes-feuilles pour cet automne  
Botanique : la lavande  
Le mouvement qui soigne : longe-côte en cas de stress, d'anxiété, d'insomnie