

Grand - Angle sur la Chine

LITTERATURE

Flamme

Gerileqimuge Grue-Noire

Flamme est un chien du Tibet rempli de passion et de force, un molosse fougueux.

L'auteur, excellent conteur, nous chante ici, les hauts faits de ce majestueux chien de berger, traqueur de loups et tueur de léopards des neiges, dans l'immensité farouche des steppes de Mongolie et sur les hauts plateaux tibétains.

Voici un roman d'apprentissage d'un chien de légende, mais plus encore un hymne à la terre et à la nature sauvage où se jouent des drames de vie et de mort, un livre de réflexion aussi sur notre relation aux animaux dans les somptueux décors d'une Mongolie que l'écrivain connaît bien et dont il se fait, pour nous, le chantre et le poète.

Ed. Ph. Picquier, 2011, 265p - 19 euros

Effilochage du Sac de Jute

René Char et Zao Wou-Ki

« Dans cette œuvre qui s'offre ici à nos mains, il n'y a pas d'un côté des poèmes, de l'autre des peintures. Il y a un poème. Un désir commun et partagé, une amitié d'esprit qui se serait, comme par accident, déposée sur ces pages. Il n'y a rien d'éparpillé, il n'y a pas d'encre coulées et bues par le papier épais. Il n'y a pas de créations en regard. Il n'y a qu'une seule chimère de formes et de sens agglomérés qu'il convient non de regarder, ni même de contempler, mais d'accueillir... »

...« Ici, le désir de peinture d'un poète a rencontré le désir de poème d'un peintre. Zao Wou-Ki et René Char s'y entretiennent... »

Extrait de la préface de Dominique de Villepin.

Gallimard, 2011, 121p - 6,7 euros

Une si jolie Robe

Fan Wu

Lorsque Yan et Ming se rencontrent, l'attraction est immédiate. Pourtant, elles ont bien peu de choses en commun, si ce n'est qu'elles étudient dans la même université de Canton.

Ming a dix-sept ans, elle est plutôt naïve et solitaire,

vit dans un monde fait de livres, de musique et d'imagination.

Yan a vingt-quatre ans, elle appartient à la minorité des Miao, elle est belle, sexy, provocante et manipulatrice.

Leur rencontre sera brève, intense, et changera, pour toujours, la vie de Ming...

Un roman qui raconte la découverte de l'homosexualité par deux jeunes Chinoises, une histoire « d'amour interdit » mais débordante de passion, de vitalité et d'espoir.

Ed. Ph. Picquier, 2011, 342p - 7,50 euros

Là où la Montagne rejoint la Lune

Grace Lin

La terre est si pauvre sur la « Montagne stérile » que les habitants doivent travailler, sans relâche, pour vivre.

Minli, une fillette, s'évade de cette dure existence grâce aux contes extraordinaires que son père lui raconte tous les soirs.

Un jour, prenant son courage à deux mains, elle part à la rencontre de la seule personne capable de changer son destin et celui de sa famille : le Vieil Homme de la Lune.

Au fil de son périple, Minli va faire des rencontres étonnantes... Elle va même devenir l'amie d'un dragon !

Peu à peu, elle va comprendre que tous les récits qu'on lui a racontés, lui donnent des clés pour découvrir où se trouve le vieil homme mystérieux...

Voici une aventure sur la recherche du bonheur, une héroïne courageuse, qui croit de tout son cœur au pouvoir et à la magie des contes.

Ed. Bayard Jeunesse, 2011, 289p - 13,9 euros

Le Monde de Suzie Wong

Richard Mason

Hong Kong 1957 : Le pousse-pousse est le moyen de transport le plus répandu et les sampans sillonnent la baie...

Robert Lomax, un peintre alors sans succès, vient y chercher sa Muse et la trouve dans le bar d'un hôtel, en la personne de Suzie Wong, une pétillante jeune prostituée, mère d'un enfant en bas âge.

Suzie tombe amoureuse de Robert, mais elle est prisonnière de sa profession.

Son histoire est celle du chemin de la pauvreté vers la richesse, de la fascination exercée par l'Orient sur

l'Occident, ainsi que celle d'une identité hongkongaise en devenir.

La force de l'amour vrai peut-elle venir à bout des différences de race, de culture et de statut social ?

Ed. GOPE, 2011, 459p - 24 euros

13 Contes de Chine

Moss Roberts

Treize contes pour présenter un immense pays et plus de deux mille ans d'histoire...

Cette sélection est « un très petit bouquet, cueilli dans un immense jardin », mais elle permet d'entrer dans la magie de la civilisation chinoise.

Les animaux y sont plus sages que les hommes, et la fidélité y est récompensée comme le plus beau des exploits. En Chine, dragons et tigres font la loi !

Si, dans ces contes, la forme est parfois familière – certains font penser à La Fontaine ou encore à Andersen -, le fond est presque toujours déroutant : La réflexion s'engage dans tout un faisceau de directions et, si « morale de l'histoire » il y a, elle est subtile et nuancée, invitant à plusieurs niveaux de lecture.

Après chaque conte, suit une petite note pour situer l'auteur.

Flammarion Jeunesse, 2011, 87p - 5,69 euros

CULTURE - PHILOSOPHIE

Les Chinois à la Conquête de l'Afrique

Jean Jolly

La Chine est en pleine expansion et l'Afrique en plein bouleversement après plusieurs décennies d'instabilité.

Trop peu d'Européens en ont pris conscience...

L'auteur de ce livre se penche sur le passé des relations sino-africaines (notamment sous le règne de l'empereur Yongle des Ming), sur les raisons de l'offensive chinoise en Afrique (aide au tiers monde et entreprise de grands travaux), sur les causes de son succès, sur les méthodes employées et les conséquences que l'essor chinois entraîne pour les Européens, les Américains et les Africains.

Faisant le tri entre les fantasmes et les réalités, il analyse les réactions des Africains et des Occidentaux dont celles des Européens, en particulier des Français, et suggère des solutions possibles pour tenter d'éviter des drames et de nouveaux conflits.

Il examine aussi l'action de la Chine en Afrique car cela peut, pense-t-il, « aider à voir l'avenir du monde », un avenir où les Etats-Unis resteront une grande puissance, mais qui ne pourra plus (et ne peut déjà plus) agir à sa guise comme elle le faisait depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale et, notamment, depuis l'éclatement de l'URSS....

Ed. Pygmalion, 2011, 327p - 26,06 euros

La nouvelle Route de la Soie

La nouvelle alliance

Ben Simpfendorfer

t

Le monde arabe, carrefour de trois continents, occupe une position stratégique qui lui assignait autrefois le rôle de plaque tournante du commerce mondial. Les commerçants arabes faisaient circuler leurs marchandises en Asie, en Europe et en Afrique, aussi bien sur la terre ferme que par les mers.

Mais le centre de gravité s'est progressivement déplacé vers l'Occident, signant le déclin du monde arabe.

A l'heure actuelle, une mutation s'opère : Le monde arabe relève la tête.

A Dubaï, les gratte-ciel se pressent contre la ligne d'horizon. Des banques étrangères ouvrent des succursales dans les quartiers d'affaires des villes syriennes...

La Chine aussi est en pleine expansion.

Cette simultanéité n'est pas une coïncidence. Chine et monde arabe sont d'anciennes puissances historiques autrefois liées par l'un des plus dynamiques couloirs commerciaux de la planète.

Aujourd'hui, la vitalité de la *nouvelle* Route de la Soie ne dépend ni des gouvernements, ni des entreprises, mais des individus...L'histoire d'un acheteur arabe dans la ville chinoise de Yiwu peut paraître négligeable, mais assemblée à des milliers d'autres, elle participe d'un véritable couloir commercial.

Cette nouvelle route étend ses ramifications du Caire, de Damas ou de Riyad, aux villes-marchés de la Chine tout entière, y compris Beijing, la capitale politique.

Voici une enquête originale sur des changements d'équilibres mondiaux et sur les rapprochements entre la Chine et le monde arabe, une analyse fondée sur un mélange d'analyse et d'expérience personnelle des rues de Beijing, du Caire, de Dubaï et de Ryad...

Une lecture très intéressante pour qui veut comprendre les changements de notre époque.

Ed. Autrement, 2011, 213p - 22,76 euros

La Grande Révolution chinoise

1800 – 1989

John King Fairbank

C'est peu après 1800 que s'enracine cette « grande révolution chinoise », lorsque commence l'éveil de la Chine qui, sous la pression du monde extérieur (l'Occident, puis le Japon), va émerger d'un isolement séculaire.

La fin de la dynastie mandchoue et l'irruption des puissances étrangères (Guerre de l'Opium), vont aboutir à la révolution de 1911 avec l'installation d'une première république chinoise, qui entraînera une guerre civile, guerre qui conduira finalement à la victoire d'un parti communiste issu d'une poignée d'hommes et de femmes qui avaient difficilement survécu à la chasse impitoyable des armées de Chiang Kai-shek avant de triompher.

Dans la quatrième partie de son livre, l'auteur analyse les quarante dernières années de la Chine sous le régime communiste, ses soubresauts (la création du nouvel Etat, le « Grand Bond en avant », la Grande Révolution culturelle prolétarienne de Mao Tse-tung, et sa modernisation par Deng Hsiao-p'ing).

Flammarion, 2010, 548p - 12,52 euros

Chine rouge T.II

Un pays jeune et vieux à la fois, à l'aube de son histoire

Xavier Walter

Après *Chine rouge, le grand tournant des années quatre-vingt*, paru en 2010, voici le deuxième volet d'une chronique nous menant au XX^e siècle, un vagabondage écrit par un connaisseur de l'âme, de l'histoire et des arcanes de la Chine d'aujourd'hui.

Voici ce que nous dit l'auteur :

« J'aime la Chine, son évolution me passionne, mais ce m'est, avant tout, une joie de retrouver le peuple chinois, son dynamisme, son appétit de vivre qui semble si souvent amour authentique de la vie.

Je vois la Chine se rappeler qu'elle est chinoise, je ne soutiens en rien qu'elle est un modèle universel, je pense seulement que ce retour à elle-même est la grande chance qu'elle se donne de faire face à son avenir.

Les Chinois, loyaux et équitables ?...Oui, si l'étranger est capable d'imposer le respect...Sagesse et bonté ? Selon la morale de l'interlocuteur !

Et je partage du tout au tout l'appréciation d'un des Français de notre temps qui ont le mieux connu la Chine, Jacques Guillermez : * Le passé de la Chine m'émerveille, et m'enchanté. La vieille Chine inventive et stationnaire s'est mise en route, elle n'en est qu'à l'aube de son histoire *. »

Ed. F.-X. de Guibert, 2011, 503p - 36 euros

L'Eveil au Tao

Zhuang Zi

Zhuang zi (ou Tchouang tseu), au IV^e siècle avant notre ère, est sans doute celui qui a le mieux approfondi la notion du Tao, ce grand principe dynamique et indéfinissable qui gouverne et régule l'ordre universel, élargissant le champ de sa réflexion à la place de l'homme dans l'univers, à la réalisation de soi, au bonheur, à l'immortalité, au destin ou encore à la liberté.

Auteur d'un des textes fondamentaux du taoïsme, Zhuang zi n'est pas seulement un brillant représentant de la pensée philosophique chinoise, il supplante, par son talent littéraire, tous les écrivains qui l'ont précédé et il est le premier à avoir su allier, avec un bonheur inégalé, la profondeur des idées au charme de leur exposition.

Telles sont les raisons pour lesquelles ses écrits, tenus depuis longtemps en haute estime par l'ensemble des lettrés de Chine, n'ont jamais cessé d'être lus, étudiés et admirés.

Ed. Points, 2011, 89p - 5 euros

Le Qigong de Zhou Lüjing

La moelle du Phénix Rouge (Chifeng Sui)

XVI^e siècle

Catherine Despeux

De nos jours, le Qigong s'est répandu au point de supplanter des techniques comme le yoga ou la sophrologie.

Pourtant, peu de pratiquants en connaissent l'origine et sont conscients de la diversité des méthodes que recouvre cette pratique.

Cet ouvrage présente des procédés de Qigong traditionnel, réunis à la fin du XV^e siècle par Zhou Lüjing.

On ne peut trouver meilleur exemple de la richesse et de la diversité de cet Art traditionnel, visant à harmoniser le corps, le souffle et l'esprit.

Il s'agit, ici, d'une traduction inédite d'un texte fondateur de la sagesse chinoise, d'une sélection des textes les plus cités et des méthodes les plus utilisées par les maîtres de Qigong.

Un livre dense mais accessible.

Ed. Guy Trédaniel, 2011, 288p - 25,3 euros

Chen-Yen

Du tantrisme au bouddhisme occidental

La transmission de Maître Huang Zhen Hui

Ennea Tess Griffith et Idreis Lahore

En Chine, de nombreux éléments théoriques et pratiques du taoïsme se sont liés au bouddhisme tantrique, ce qui a donné naissance au Mi-tsung, l'Ecole des Secrets du Chen-Yen (la parole Vraie) qui se présente comme un bouddhisme ésotérique et tantrique : On dit qu'il représente « l'aristocratie du bouddhisme ».

Extérieurement, il semble utiliser toutes sortes de rites magiques très raffinés pour aider les hommes à mieux vivre : pour guérir les maladies, éloigner les mauvais sorts, amener la pluie ou le beau temps,...

Pour ce qui est de l'élément ésotérique et intérieur : il s'adresse à des hommes et des femmes choisis qui suivent une formation spirituelle très poussée.

Les enseignements sont gardés secrets car ils dépassent ce que l'homme ordinaire peut comprendre.

Le principe essentiel du Mi-tsung est que l'homme, à la naissance, a oublié sa véritable nature, sa « nature de Bouddha », mais qu'il peut s'en souvenir à nouveau...et cela, grâce au Mi-tsung qui enseigne trois principes de base :

- 1) l'illumination peut être atteinte au cours de cette vie-ci
- 2) l'illumination peut être transmise à un autre
- 3) les pratiques différentes du Mi-tsung permettent leur adaptation à tous les « types » d'êtres humains

Spiritual Book France, 2005, 146p - 19,36 euros

LANGUE

Chinese 101 in Cartoons

(for shopping)

This book is designed for Chinese language beginners:

- It contains over 101 commonly used conversational expressions to help people in their shopping activities
- Each sentence pattern is accompanied by additional examples
- Fun visual aids are employed throughout the book to make learning Chinese interesting and exciting
- Tips on Chinese culture are provided throughout the book

Including a MP3 disc

Learning Chinese measure Words (Illustrated)

This is a valuable resource for new learners of Chinese.

- It contains 192 measure words, and 470 easy and concise passages illustrating their usage
- Passages are accompanied by pinyin and 162 illustrations
- Includes vocabulary selected from the new Chinese Proficiency Test (HSK) syllabus, with pinyin and English meanings added to the words from the new HSK levels 4 and 5
- A to Z listings of measure words with a phonetic index for fast referencing
- Easy-to-find comparisons of similar measure words
- Provides lists of common collocations for nominal and verbal measure words

Sinolingua, 2011, 267p - 19,5 euros

New HSK Mock Tests and Analyses (Level 5)

This book is compiled by experienced HSK teachers based on the most up-to-date syllabus

It contains:

- Five sets of HSK mock tests
- Keys and detailed analyses are provided for each test
- Includes listening materials in MP3 format

Sinolingua, 2011, 171p - 17,85 euros

Etude comparative des Grammaires chinoise et française

Zhang Yuehe

Voici une étude comparative « à la loupe » entre deux langues : Une comparaison surtout sur les mots, les groupes de mots, les phrases simples, les phrases particulières et les phrases composées entre le chinois et le français.

Cet ouvrage prend pour point de départ l'usage pratique et pragmatique, traite des questions complexes dans un langage simple avec des exemples concrets et des utilisations pratiques.

Ed. You Feng, 2008, 416p - 20,1 euros

Mots et Expressions clés du chinois

Yuancun Virot-Xue

L'essentiel à glisser dans vos bagages lorsque vous déciderez de visiter ce majestueux pays qu'est la Chine !

Ce livre pratique regroupe par thèmes le vocabulaire indispensable à la pratique de la langue : Manier les chiffres, se repérer dans le temps, se présenter, se déplacer,...

Les expressions clés apportent également une aide précieuse pour s'exprimer au quotidien.

Studyrama, 2008, 119p - 8,79 euros

Réussir le HSK Niveau élémentaire

Dr Tran Tuan Anh

Réussir le HSK requiert un bon niveau de chinois.

Cette épreuve peut être comparée à une épreuve sportive, où la victoire se joue parfois au centième de seconde.

Le but de ce livre est de vous aider à organiser vos connaissances, en vous offrant un point de vue analytique de chaque type de test demandé, ainsi que des astuces pour gagner du temps pendant l'épreuve.

Tous les caractères et mots requis pour l'examen, y sont présents, ainsi qu'une organisation du vocabulaire afin d'optimiser leur mémorisation, des expressions du langage parlé, et un rappel des règles de grammaire.

Ed. You Feng, 2005, 306p - 25,12 euros

Larousse Grammaire active du chinois

Philippe Roche

Ce n'est qu'à la veille du XXe siècle, en 1898, que la première grammaire du chinois, rédigée par un Chinois, vit le jour. On la doit à un sujet de l'Empire céleste du nom de Ma Tianzhong, qui vint en France étudier le droit international.

De retour en Chine, il n'hésita pas à passer des lois juridiques à celles de la langue et dressa un état de la langue chinoise à partir des connaissances qu'il avait des grammaires latine et française.

Cet ouvrage s'adresse à tous les apprenants du chinois. Il est préfacé par Joël Bellassen. Il propose :

- Une grammaire du chinois claire et complète
- Un bref énoncé des règles en début de chapitre
- Des exemples systématiques pour illustrer chaque point
- Un résumé en fin de chapitre pour retenir l'essentiel
- Des exercices d'application, avec corrigés
- La transcription en pinyin de tous les caractères chinois

Larousse, 2007, 309p - 17,40 euros

L'Imagerie Français- Chinois

Ce livre, très attrayant par sa conception, est destiné aux jeunes enfants. Il présente plus de 500 mots illustrés pour les aider dans leur apprentissage du chinois, tout en les éveillant au monde qui les entoure.

Nombreux thèmes abordés : Les animaux, la musique, le bricolage, les loisirs, à l'école, à la maison, le sport,...

Groupe Fleurus, 2008, 133p - 11,50 euros

Dico pratique Chinois-Français

Format d'utilisation pratique

Contenu :

- 4 000 caractères chinois
- 23 000 syntagmes, classés selon l'ordre alphabétique du pinyin, suivis d'une transcription phonétique indiquant leur prononciation en putonghua
- Des explications classées selon l'ordre logique
- Des équivalents synonymiques,
- plus éventuellement des équivalents complémentaires : Indication des traits à

suivre pour l'écriture du caractère en question

- Huit types principaux de graphie ou styles de calligraphie

Ed. You Feng, 2006, 916p - 38,10 euros

Méthode de Chinois

(premier niveau)

Isabelle Rabut – Wu Yongyi – Liu Hong

S'inspirant de l'approche communicative, cette méthode propose un accès à la langue non par les seules voies de la grammaire et du vocabulaire, mais par le biais de situations de parole : Comment se présenter ou présenter une autre personne, comment décrire, raconter une expérience vécue, se situer dans l'espace, formuler une proposition ou un refus, exposer ses projets.

La logique de la langue y a aussi sa place, à travers des observations méthodiques sur les lois qui régissent la syntaxe, la formulation lexicale ou la structure des caractères.

Chacune des quatorze leçons qui composent l'ouvrage, se divise en deux parties bien distinctes, centrées l'une sur la pratique orale, l'autre sur l'écrit. Des leçons de révision permettent de faire régulièrement le point sur les connaissances acquises. Les corrigés des exercices écrits sont fournis dans un cahier séparé.

Un CD mp3 complète l'ouvrage.

L'Asiathèque, 2009, 497p - 48 euros

Mes premières Leçons de Chinois

Lisa Bresner

Pour apprendre le chinois « sans chichis », voici cinq leçons regroupées après chaque signe des cinq éléments : bois, feu, terre, métal et eau.

En cheminant avec ces éléments, tu sauras :

A l'écrit :

- Reconnaître une centaine d'idéogrammes et savoir les écrire
- Combiner les clefs aux idéogrammes pour en former d'autres
- Construire des phrases complètes

A l'oral :

- Prononcer les idéogrammes que tu as appris
- Poser des questions et y répondre
- Communiquer par des phrases simples

Ce livre s'adresse à des enfants à partir de 9 ans.

Il est accompagné d'un CD audio et est très agréablement illustré.

Picquier Jeunesse, 2007, 94p - 16,50 euros

Larousse Dictionnaire français-chinois

Cet ouvrage est destiné aux apprenants francophones qui, dans le cadre d'un parcours scolaire ou en auto apprentissage, veulent entreprendre l'étude de la langue chinoise.

- 40 000 mots et expressions
- 50 000 traductions
- En caractères chinois simplifiés suivis d'une transcription en pinyin
- Indication systématique des classificateurs
- Nombreux exemples d'emploi, constructions grammaticales et expressions idiomatiques

- 1000 noms propres : Personnages, faits historiques, noms géographiques

Larousse Maxipoche Plus, 2007 - 19,65 euros

CUISINE

Je cuisine chinois

Mait Foulkes

Un livre agrémenté de jeux, devinettes et activités, pour apprendre à cuisiner les « raviolis du Nouvel An » ou les « fourmis grimant à l'arbre »...

Un livre pour découvrir la légende du sel ou l'histoire du kumquat, la bonne manière de tenir ses baguettes, et les règles d'or de l'apprenti cuisinier chinois.

Plus qu'un livre de recettes, une véritable initiation à la cuisine chinoise, couronnée du diplôme de la Vénérable Académie du Canard Laqué !

Une présentation amusante, colorée, originale, une belle illustration par Marianne Nicolas.

Ed. Picquier Jeunesse, 2011, 94p - 14,5 euros

MEDECINE-SANTE

Votre Santé au quotidien par le Do-in et la Réflexologie plantaire

Médecine chinoise et prévention

Maud Ernoul

Le do-in est une technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle chinoise.

La réflexologie plantaire est une méthode de soin grâce à laquelle des points et des zones réflexes sur la surface du pied sont traités afin de stimuler les organes correspondants du corps humain.

Vous découvrirez, ici, une méthode claire et précise pour utiliser au mieux ces deux techniques, et sous forme de tableaux récapitulatifs, des protocoles en fonction des saisons, des jours et des déséquilibres et/ou pathologies.

L'utilisation des huiles essentielles, la diététique chinoise et l'explication de mouvements qui permettent la circulation fluide de l'énergie, complètent ces techniques.

Ed. Le Souffle d'Or, 2011, 186p - 16,39 euros

Diagnostic et Traitement par les Pouls chinois

Guide à l'intention des thérapeutes

Dr Marcel Labat

L'énergie essentielle « Tsong-Tchi » qui nous maintient en vie est composée de trois souffles : l'Energie Alimentaire, l'Energie du Ciel et l'Energie Ancestrale.

Les deux premières sont externes, la troisième est interne et détermine notre patrimoine héréditaire, notre constitution et nous permet, grâce à divers mécanismes de régulation de nous adapter aux diverses agressions extérieures.

La thérapie se veut préventive et curative. Elle utilise les pouls chinois répartis en 12 pouls radiaux, reflets des 12 méridiens, représentés par 6 loges énergétiques composées d'un méridien Yang et d'un méridien Yin, situées sur les poignets.

L'objectif final est de traiter des malades et non des maladies et surtout de rendre les patients « adaptables » à leur milieu, leur environnement, à d'éventuelles modifications qu'elles soient climatiques, alimentaires, sensorielles, mentales,...

Ed. Ambre, 2010, 189p - 24,2 euros

La Bible de la Médecine chinoise

Pénélope Ody

Voici un guide complet et détaillé de la médecine chinoise qui vous permettra de découvrir ses vertus. A partir de la théorie du yin-yang et de ses 5 éléments, ce livre décrit les causes de la maladie, les outils de diagnostic (tels que l'analyse de la langue et du pouls), ainsi que des méthodes pour traiter les affections courantes.

Vous y trouverez un répertoire de la phytothérapie chinoise, une description des principes de l'acupuncture et de l'acupression, ainsi qu'un guide des techniques d'autoguérison, dont le tai chi et le qi gong.

Format intéressant – Contenu abondamment illustré.

Ed. Guy Trédaniel, 2011, 400p - 24,2 euros

Le Régime Shinya qui prévient les 3 grandes maladies dites de "civilisation" (cancer, diabète, maladies vasculaires)

Hiromi Shinya

A partir de sa longue expérience clinique, l'auteur, éminent gastroentérologue, a découvert, stockée dans notre organisme, une enzyme, dite « enzyme miracle », dont l'action préfigure autant la longévité que l'état de la santé.

Plutôt que de malmener sa santé au risque de développer une maladie grave et d'avoir recours, souvent à tort, aux médicaments ou à la chirurgie, mieux vaut veiller à préserver son capital enzymatique en adoptant un mode de vie et un régime alimentaire appropriés.

Prévenir pour ne pas détruire : Tel est le message essentiel que nous délivre, dans ce livre, le Dr Shinya.

Ed. Guy Trédaniel, 2010, 204p - 18,7 euros

Tout se joue dans l'Intestin Bactéries et microbes, les alliés de votre système immunitaire

Hiromi Shinya

L'auteur nous livre, ici, une méthode révolutionnaire pour se soigner : Faire des bactéries et des microbes de notre flore intestinale, des alliés pour améliorer notre système immunitaire !

Un nouveau concept ?

Comment laisser les bactéries qui vivent dans l'intestin renforcer l'énergie vitale des cellules ?

Comment ne plus se livrer à une guerre incessante contre les microbes de la flore intestinale ?

Tout doit concourir à stimuler les cellules capables d'auto-nettoyage et de régénération.

Voici une nouvelle manière de se nourrir et de vivre : Régime et programmes structurés qui donnent la priorité aux végétaux et aux fruits, sources d'enzymes, de vitamines et de minéraux assimilables.

Ed. Guy Trédaniel, 2011, 203p - 17,6 euros

Diététique chinoise de la Femme enceinte

De la gestation au post-partum

Marie-Emmanuelle Gatineaud

Cet ouvrage s'adresse aux thérapeutes praticiens de médecine traditionnelle chinoise (MTC) : Diététiciens, infirmiers, kinésithérapeutes, médecins acupuncteurs, ostéopathes, sages-femmes et autres praticiens de MTC, qui y trouveront les principes physiopathologiques et les règles qui en découlent, nécessaires à l'accompagnement des patientes concernées.

Il s'adresse, bien sûr aussi, aux femmes enceintes et en *post-partum* qui, confortées par leur thérapeute, pourront y puiser des applications pratiques utiles à préserver leur santé et celle de leur enfant.

Un glossaire de tous les aliments cités dans ce livre, permettra aux lecteurs de comprendre l'intérêt des recettes préconisées.

Ed. Springer-Verlag, 2010, 213p - 38,5 euros

L'Art de Voir Qi Gong pour les yeux

Liao Yi Lin

Dans la MTC, les yeux sont les messagers de l'énergie des cinq organes.

Selon le mode, la qualité et l'hygiène de vie, cette énergie peut s'affaiblir, voire s'épuiser.

Partant du postulat que l'homme moderne est en souffrance (colère refoulée, frustration, alimentation dénaturée, fatigue intellectuelle, pollution environnementale,...), avoir de bons yeux tient du miracle.

A travers des témoignages réels, l'auteur va nous révéler les causes profondes de la plupart des maladies des yeux et la nécessité absolue de les nourrir, en renforçant la circulation des énergies dans le corps.

Ce livre propose de nombreux exercices illustrés par des schémas, pour apprendre à pratiquer les mouvements de Qi Gong pour les yeux, présentés aussi sur le DVD qui accompagne l'ouvrage.

Ed. Guy Trédaniel, 2011, 237p - 28,6 euros

ABONNEMENT 2012

1 an 2 ans 3 ans

BEIJING REVIEW.....	95,10	183,84	271,52
CHINA TODAY.....	47,88	92,58	137,28
LA CHINE AU PRESENT.....	38,94	75,12	111,30

