

Éditions La Vie

CATALOGUE

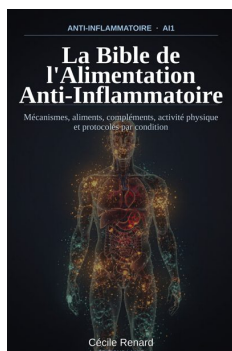
*« Un collectif de documentalistes —
chercher jusqu'au bout, pour que cela vous serve »*

editionslavie.be



Ce feu que vous portez sans le savoir

L'inflammation silencieuse est au cœur des maladies chroniques modernes. Ce guide co-écrit explique pourquoi elle s'installe, comment la mesurer, et les premières actions concrètes.



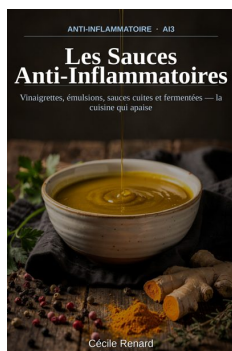
La Bible de l'Alimentation Anti-Inflammatoire

Le guide complet de la série — aliments, protocoles, tableaux de référence. La synthèse exhaustive pour aller au fond du sujet.



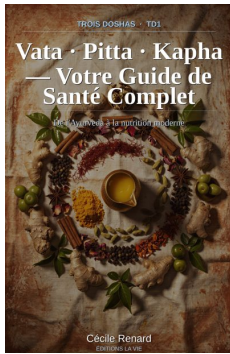
Recettes Anti-Inflammatoires au Quotidien

80 recettes conçues autour de leur mécanisme anti-inflammatoire. Cuisiner autrement sans y penser.



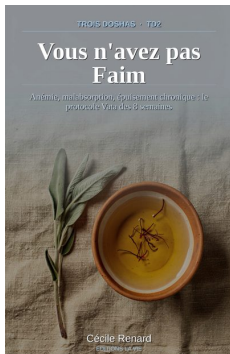
Les Sauces Anti-Inflammatoires

Le levier le plus simple : transformer n'importe quel repas par la sauce. Bases et recettes avec tableaux oméga-3 / polyphénols.



Vata · Pitta · Kapha — Votre Guide de Santé Complet

Identifier sa constitution, comprendre ses déséquilibres, personnaliser sa santé. Le guide de référence des trois doshas.



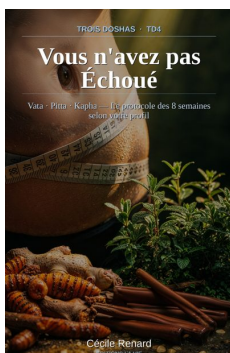
Vous n'avez pas Faim

La faim émotionnelle décodée à travers le prisme Kapha. Comprendre et sortir de l'alimentation compulsive sans culpabilité.



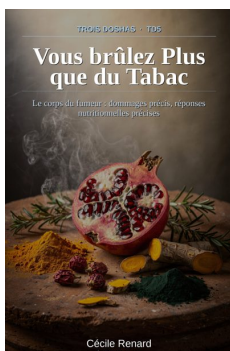
Vous ne vous Ménagez Pas

Vata et l'épuisement — pourquoi certaines personnes ne s'arrêtent pas avant de tomber, et comment retrouver ses limites.



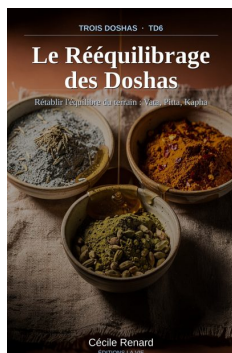
Vous n'avez pas Échoué

Pitta et le perfectionnisme. Comprendre le cycle de l'échec perçu et trouver sa propre mesure plutôt que celle des autres.



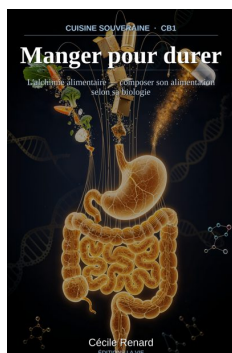
Vous brûlez Plus que du Tabac

L'inflammation Pitta — stress, compétition, cortisol. Comprendre le rôle du tabac comme régulateur inadapté d'un feu intérieur.



Le Rééquilibrage des Doshas

Vous avez un foie gras, ce n'est pas grave pour l'instant, on va surveiller. Trente ans plus tard : syndrome métabolique, résistance à l'insuline — exactement ce que ce foie gras annonçait, quand il était encore réversible. Ce livre n'accuse pas un médecin : il démonte ce pour quoi il a été formé, puis donne la carte du rééquilibrage — corps, métabolisme et doshas — pour reprendre la main avant que « on surveille » ne devienne trop tard.



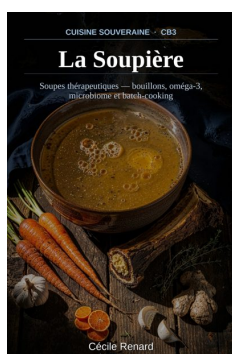
Manger pour durer

Reprendre le contrôle de l'assiette — pourquoi l'alimentation industrielle appauvrit et comment reconstruire sans obsession ni régime.



La Table

L'art de composer un repas complet, équilibré et bon. Les principes de base, les bonnes combinaisons, les erreurs courantes à éviter.



La Soupière

La soupe comme aliment complet et économique. 40 recettes, zéro gaspillage, maximum de nutriments préservés.



Les Desserts

Sucré sans pic glycémique — 35 desserts qui nourrissent sans dérégler l'insuline ni créer de dépendance au sucre.



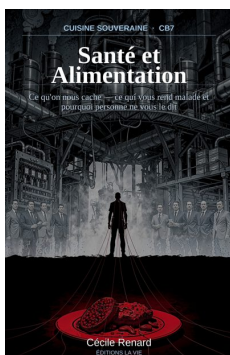
Fermentation Maison

Kéfir, kombucha, lacto-fermentés — le guide pratique pour nourrir son microbiome au quotidien, étape par étape.



L'Ayurveda en cuisine

Intégrer les principes Ayurveda dans l'alimentation quotidienne — épices, combinaisons, rythmes selon sa constitution.



Santé et Alimentation

Le lien direct entre l'assiette et le ressenti quotidien — fatigue, humeur, immunité, poids. Ce que l'alimentation peut vraiment changer.



Pourquoi êtes-vous malade ?

Les mécanismes fondamentaux de la maladie chronique moderne en 80 pages. Le livre de bienvenue de la collection.



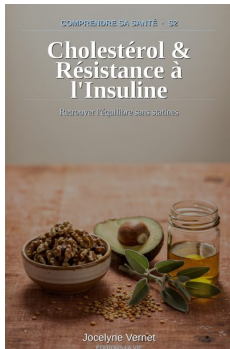
Ce que nous mangions

Martine, 58 ans, cuisine « des choses simples » — sauce tomate en boîte, soupe « légumes du jardin » en promo, concentré à l'étiquette inchangée depuis les années quatre-vingt-dix. Elle mange « mieux que beaucoup », pense-t-elle. Elle est fatiguée ; son genou, « c'est l'âge, on surveille » ; ses petits-enfants ne savent pas à quoi ressemble un poireau cru. Roman sur la lente dérive de ce que nous mangions — du vrai cuisiner vers la commodité industrielle — et sur ce que ça coûte, sans bruit.



Lire son Bilan Sanguin

Décoder ses résultats d'analyses sans attendre l'interprétation du médecin. Les marqueurs clés, les seuils, les questions à poser.



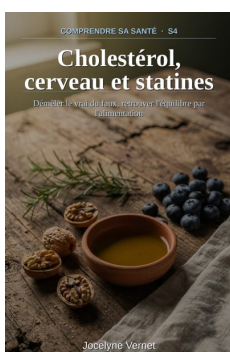
Cholestérol & Résistance à l'Insuline

Le vrai rôle du cholestérol et pourquoi la résistance à l'insuline est le problème sous-jacent qu'on ne mesure pas assez.



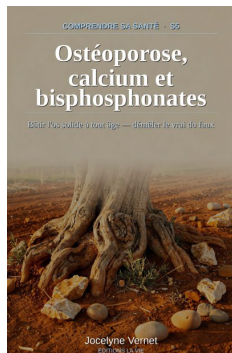
Le Guide des Fibres Solubles

L'outil le plus sous-estimé de la médecine préventive. Fibres, microbiote, glycémie, cholestérol — un levier, plusieurs bénéfices mesurables.



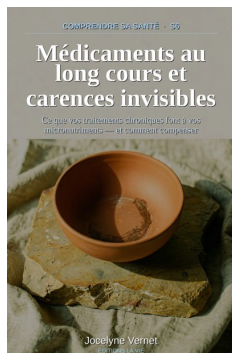
Cholestérol, cerveau et statines

Ce que les données disent réellement sur les statines et le cholestérol cérébral. Sourced, sans alarmisme, sans complaisance.



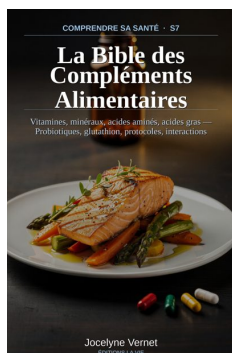
Ostéoporose, calcium et bisphosphonates

Comprendre l'ostéoporose au-delà du calcium — vitamines D et K2, silicium, microbiome. Ce que les bisphosphonates ne font pas.



Médicaments au long cours et carences invisibles

Les carences que les médicaments créent sans qu'on vous le dise. IPP, statines, metformine, pilule — les conséquences qu'on ne suit pas.



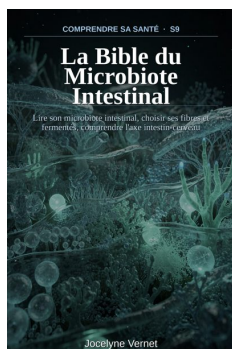
La Bible des Compléments Alimentaires

Formes, dosages, interactions, protocoles. Le guide de référence pour se supplémenter intelligemment — sans gaspillage, sans risque.



Sommeil et Fatigue

Les mécanismes du sommeil et de la fatigue chronique — et les leviers non-médicamenteux concrets pour les corriger durablement.



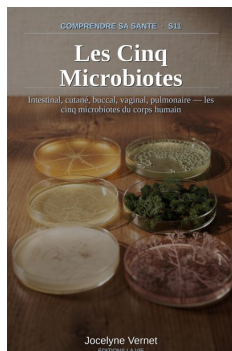
La Bible du Microbiote Intestinal

Le microbiote intestinal comme organe à part entière — rôle, déséquilibres, protocoles de restauration. La référence complète sur le sujet.



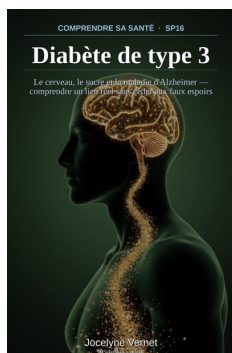
Vieillir tard, vivre bien

Allonger l'espérance de vie en bonne santé — inflammaging, sénescence cellulaire, hormèse. Ce que la science dit vraiment du vieillissement.



Les Cinq Microbiotes

Intestinal, cutané, buccal, vaginal, pulmonaire — les cinq microbiotes du corps humain, leurs rôles, leurs interactions et leurs protocoles de rééquilibrage.



Diabète de type 3 : le cerveau, le sucre et la maladie d'Alzheimer

Depuis 2008, la recherche emploie l'expression « diabète de type 3 » pour décrire l'idée que la maladie d'Alzheimer serait, en partie, une résistance à l'insuline propre au cerveau. Le terme reste une hypothèse contestée — mais le lien qu'il éclaire, lui, est solide : chez les personnes diabétiques, le risque de démence est accru d'environ 59 %. Ce livre documentaliste sépare, page après page, le fait établi de l'hypothèse, le levier réel de la fausse promesse. Sans baguette magique, mais sans fatalisme : une grande part des facteurs de risque sont métaboliques, donc modifiables. Posture de la collection : « Votre médecin a quinze minutes. Ce livre a tout le temps. »



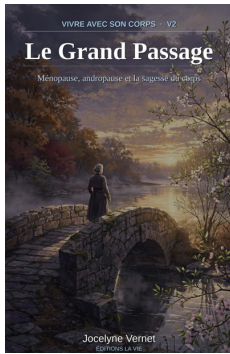
Ce que les analyses ne disent pas

Claire est fatiguée depuis dix-huit mois. Ses analyses sont « normales » — et pourtant. Récit en vignettes d'une femme qui refuse le verdict du laboratoire et apprend à écouter ce que les chiffres ne disent pas : la ferritine basse mais « dans les normes », l'intestin, l'huile, le carnet où elle note tout. Jusqu'à transmettre, à son tour. La thèse « normale ne veut pas dire en bonne santé » — en fiction brève et juste.



Vivre à deux quand l'un est épuisé

L'épuisement chronique dans la vie de couple — comprendre, accompagner, ne pas se perdre soi-même dans le processus.



Le Grand Passage

Ménopause et andropause — les mécanismes hormonaux réels, les conséquences sur le corps et l'esprit, les approches documentées.



Votre Métabolisme n'a pas Échoué

Trois phénotypes mesurables (HOMA-IR, CRP, ferritine) pour comprendre son métabolisme et trouver ce qui coince vraiment.



Le Seau des Allergies

Le concept du seau — pourquoi les allergies "apparaissent sans raison" et comment réduire progressivement la charge allergénique totale.



Comment Reprendre le Contrôle de Votre Santé

Par tranches d'âge — les bilans, les marqueurs, les actions à chaque décennie. Un guide de prévention pratique pour chaque étape de la vie.



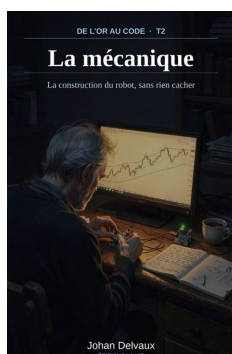
Le Trading sans jargon

Les marchés financiers expliqués sans jargon — comment fonctionne réellement la finance de marché, de la bourse aux produits dérivés.



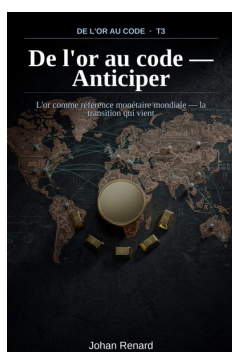
La construction du robot de mon père

Un père autodidacte se lance, passé soixante ans, à coder un robot qui trade les cryptos — et toute la famille embarque. Le bot tombe, on recommence en mieux. Rien de triste : on apprend, on ose, on avance.



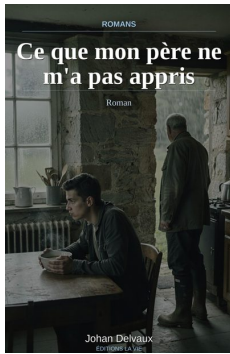
De l'or au code — La mécanique

Le Tome 1 posait le constat ; celui-ci est la réponse. Le récit honnête de la construction d'un robot de trading : quatre ans d'essais, deux liquidations complètes, trois bots successifs, et un système qui finit par tenir — pas parce qu'il est parfait, parce qu'il est compris. Pas un tutoriel : ce que les guides ne disent pas, la psychologie, les nuits de doute.



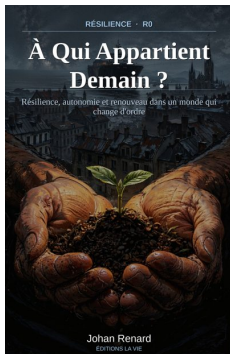
De l'or au code — Anticiper

Les scénarios monétaires à venir — inflation, reset, CBDC. Comment se préparer intelligemment sans paniquer et sans croire aux prophètes.



Ce que mon père ne m'a pas appris

Mathieu, développeur, perd son poste du jour au lendemain. Il monte chez son père, dans une maison d'Ardenne, sans trop savoir pourquoi. Récit en vignettes d'un fils qui réapprend ce que l'école ne lui a pas enseigné : arroser un potager, réparer, faire des conserves, laisser une trace dans le monde réel. « Ça disparaît quand personne ne regarde plus. » La résilience — autonomie et transmission — en fiction brève et chaleureuse.



À Qui Appartient Demain ?

Le livre de bienvenue — pourquoi construire son autonomie n'est pas un fantasme de survivaliste mais une nécessité pratique et mesurable.



Du dollar à votre assiette

Le lien entre la finance mondiale et la sécurité alimentaire locale. Comprendre la chaîne pour décider autrement ce qu'on met dans son caddie.



Quand on est seul

Santé et urgences en autonomie — ce qu'il faut savoir quand il n'y a pas de médecin à portée. Pratique, sans alarmisme, sans paternalisme.



Le Jardin Vivant

Créer un jardin productif avec des sols vivants — permaculture, rotation des cultures, autosuffisance alimentaire à portée de main.



Le Fournil

Faire son pain, ses fermentations, ses conserves de base. L'autonomie alimentaire à la maison, étape par étape, sans équipement spécialisé.



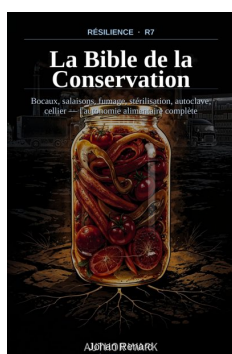
L'Apothicaire

40 plantes et champignons médicinaux — identifier, cultiver, préparer, utiliser. Le guide pratique complet de la pharmacie du jardin.



Le Garde-Manger

Organisation, stocks, rotation — construire un garde-manger qui dure et qui nourrit vraiment en toutes circonstances, même imprévues.



La Bible de la Conservation

Tout sur la conservation alimentaire — bocaux, séchage, lacto-fermentation, congélation intelligente. La référence complète et pratique.