



ARGENTEUIL

MÉDIATHÈQUES



Le stress dans le corps et le cerveau. Comment le gérer ?



Retrouvez toutes les bibliographies sur :
<https://argenteuil.bibenligne.fr/>



Vivre avec ou sans stress : le comprendre et le gérer

[Marc Dellièrre](#)

Les auteurs abordent les différentes manifestations du stress et les manières de le vivre avant d'examiner ses conséquences, qu'il s'agisse de la peau, du tube digestif, du cœur, des glandes endocrines ou du cerveau. Ils proposent différents moyens de lutter contre le stress ou encore de l'éviter : traitements allopathique, diététique, hygiène de vie.

110247663

[Médiathèque Elsa-Triolet et Aragon](#)

Section Adulte

158 DEV

Dr PATRICK
LEMOINE
Soigner sa tête
sans médicaments
... ou presque
Dépression, stress, insomnie :
ce qui marche vraiment

Soigner sa tête sans médicaments... ou presque : dépression, stress, insomnie : ce qui marche vraiment

[Patrick Lemoine](#)



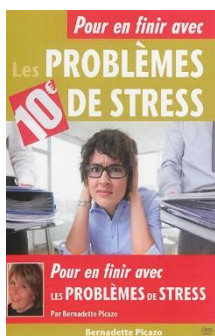
Le psychiatre passe en revue les différentes alternatives à la médecine prescriptive de médicaments en les classant en fonction de leur efficacité. Toute forme de stress allant de la dépression au burn-out pourrait être soignée autrement pour éviter les effets à long terme de la prise de médicaments

110238055

[Médiathèque Elsa-Triolet et Aragon](#)

Section Adulte

615.8 LEM



Pour en finir avec les problèmes de stress

[Picazo, Bernadette](#)

Ce livre révèle l'importance des origines familiales sur une plus ou moins grande résistance au stress. B. Picazo décrit les facteurs de stress transgénérationnels et leurs conséquences sur la vie personnelle et professionnelle et invite le lecteur à fabriquer ses propres outils antistress.

150066534

[Médiathèque Robert-Desnos](#)

Section Adulte

155.92 PIC



Massages du monde : les meilleures techniques pour se relaxer et soulager les douleurs dues au stress

[Victoria Jordan Stone](#)

Guide sur des techniques de massages de différentes cultures, pour soulager les tensions musculaires : massage suédois, massage aux pierres chaudes, massage thaïlandais, réflexologie, lomilomi hawaïen, etc.

122200576

[Médiathèque du Val-Notre-Dame](#)

Section Adulte

613 STO



Pour vivre heureux, vivons égaux ! : Comment l'égalité réduit le stress, préserve la santé mentale et améliore le bien-être de tous

[Kate Pickett](#) , [Richard Wilkinson](#)

Pourquoi nos sociétés développées engendrent-elles autant de mal-être ? Mal-être personnel, mais aussi collectif. Et si l'augmentation des richesses n'était pas le gage d'une prospérité sociale et individuelle ? Kate Pickett et Richard Wilkinson, spécialistes mondialement reconnus, proposent une thèse révolutionnaire sur les rapports entre inégalité et bien-être. Les auteurs présentent des preuves accablantes indiquant que les inégalités matérielles ont des effets psychologiques puissants : en analysant à la fois l'épidémie d'anxiété actuelle, les comportements de classe, les stéréotypes sociaux, les rapports de domination ou encore les logiques consuméristes, ils élaborent une thèse d'une rare pertinence.

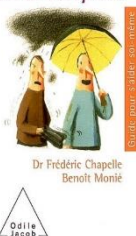
150072030

[Médiathèque Robert-Desnos](#)

Section Adulte

305.5 PIC

Bon stress
mauvais stress :
mode d'emploi



Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi

[Frédéric Chapelle](#) , [Benoît Monié](#)

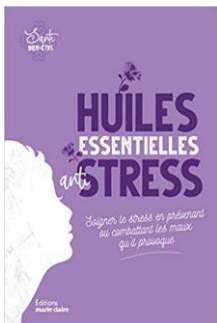
Ce guide aide à comprendre le mécanisme du stress et comment cette réaction normale de l'organisme face à ce qui le menace peut se répercuter sur la santé physique et morale. Il fournit une méthode pour apprendre à mesurer, à analyser et à réguler son stress.

150049475

[Médiathèque Robert-Desnos](#)

Section Adulte

152.4 CHA



Les huiles essentielles anti-stress : soigner le stress en prévenant ou combattant les maux qu'il provoque

[Sylvie Charier](#)

Les conseils pour lutter contre les maux générés par le stress grâce à l'aromathérapie. Avec une présentation des huiles essentielles.

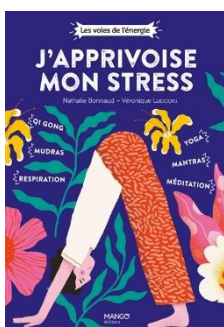
150073107

[Médiathèque Robert-Desnos](#)

Section Adulte

Pôle Bien-être

615.53 CHA



J'apprivoise mon stress : qi-gong, mudras, respiration, yoga, mantras, méditation

[Nathalie Bonnaud](#) , [Véronique Luccioni](#)

Des techniques pour gérer son stress grâce à des thérapeutiques énergétiques. Le circuit des méridiens, le lâcher-prise, la respiration et les postures relaxantes sont expliqués.

110258433

[Médiathèque Elsa-Triolet et Aragon](#)

Section Adulte

Pôle Bien-être

158 SPY



Déjouer le stress à l'école : comment dépasser le stress scolaire et retrouver le plaisir d'apprendre ?

[Anne Bargiacchi](#), [Alexandre Hubert](#)

Des conseils aux parents pour aider leur enfant lorsque celui-ci est victime de stress lié à l'école. Avec des pistes et des exemples détaillés pour mieux cerner les causes et apporter des solutions concrètes pour y remédier.

110259987

[Médiathèque Elsa-Triolet et Aragon](#)

Section Adulte

370.15 BAR



Livre audio :

Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse

[David Servan-Schreiber](#)

Un guide pour combattre son stress et son anxiété grâce à l'homéopathie, selon son profil : inhibé, timide, dépressif, frustré, minutieux, etc. Avec une boîte à outils pour combiner l'homéopathie avec la méditation, la relaxation, ou encore les massages.

110240277

[Médiathèque Robert-Desnos](#)

Section Adulte

DAI 613 SER



Les 101 règles d'or pour ne pas stresser

[Helen Monnet](#)

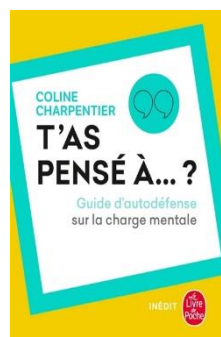
Une méthode pour vaincre le stress en cinq étapes : apprendre à respirer, à se relaxer, à arrêter de ressasser, à avoir conscience de soi et de ses qualités, à méditer.

110256380

[Médiathèque Elsa-Triolet et Aragon](#)

Section Adulte

158 DEV



T'as pensé à...? : guide d'autodéfense sur la charge mentale

[Coline Charpentier](#)

Guide sur la charge mentale qui pèse sur les femmes et notamment celles qui sont le seul membre du couple à s'occuper de l'enfant. L'auteure invite à s'interroger sur son importance au sein de son propre couple et dispense des conseils pour retrouver une vie harmonieuse.

180011415

[Médiathèque Orgemont](#)

Section Adulte

150 PSY

HORAIRES

Mardi : 14h-18h



Mercredi : 10h-18h



Vendredi : 14h-19h



Samedi : 10h-18h

HORAIRES

POINT LECTURE DES COTEAUX

Mercredi : 10h30-12h



Vendredi : 14h-17h30