C'EST MALIN

GRAND FORMAT

JULIA LEMÉTAIS

AUTOMASSAGES EXPRESS

SANTÉ

6 TUTOS VIDÉO !

Douleurs aux cervicales, aux lombaires, stress, manque d'énergie...
Soulagez vos maux facilement !

AUTOMASSAGES EXPRESS

Stress, fatigue, douleurs musculaires, maux de tête… ? Savez-vous que vous pouvez vous soulager vous-même grâce à des gestes très simples ? Avec ce guide malin, initiez-vous à l'automassage et faites-vous du bien !

Dans cet ouvrage 100 % pratique :

- **les bases de l'automassage :** ses origines, ses bienfaits, les précautions à prendre, les différents types d'automassages et toutes les techniques à connaître ;
- **des solutions ciblées pour apaiser vos tensions :** lombaires, cervicales, pieds, ventre, visage, massage spécial circulation, massage énergétique…
- **des protocoles complets à adopter au quotidien :** dans les transports, pour prendre soin de sa peau, pour gérer son stress…

PLUS DE 150 GESTES SIMPLES POUR SOULAGER FACILEMENT TOUS VOS MAUX PHYSIQUES ET PSYCHIQUES !

Inclus : 6 vidéos pour apprendre les bons gestes

Julia Lemétais est kinésithérapeute, masseuse et professeur de Pilates. Elle s'est intéressée aux techniques de massage du monde entier et s'inspire dans sa pratique des enseignements chinois, japonais, thaïlandais et suédois. Elle est l'auteure de plusieurs best-sellers.

ISBN 979-10-285-0958-3

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : SANTÉ

MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.
- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !

Télécharger dans App Store

Disponible sur Google play

DÉCOUVREZ 6 VIDÉOS EXCLUSIVES DE L'AUTEURE :

- présentation des différentes techniques de massage
- massage du visage
- massage des pieds
- massage du ventre
- techniques d'automassage dans les transports
- techniques d'automassage avec accessoires

Retrouvez-les via notre application Marque-Page ou rendez-vous sur la page : **www.quotidienmalin.com/automassages**

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

JULIA LEMÉTAIS

AUTOMASSAGES EXPRESS

DOULEURS AUX CERVICALES, AUX LOMBAIRES,
STRESS, MANQUE D'ÉNERGIE...
SOULAGEZ VOS MAUX FACILEMENT !

LEDUC.S PRATIQUE

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
https://tinyurl.com/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Relecture-correction : Marjolaine Revel
Maquette : Facompo – Rouen
Illustrations : Fotolia ; Nicolas Trève (p. 69)

© 2018 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0958-3
ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

INTRODUCTION 7

PARTIE 1. AVANT DE COMMENCER : TOUT SAVOIR SUR L'AUTOMASSAGE 11

1. L'AUTOMASSAGE : POUR QUI, POUR QUOI, COMMENT ? 15
2. LES TECHNIQUES DE MASSAGE 27
3. L'AROMATHÉRAPIE ET L'OLÉOTHÉRAPIE AU SERVICE DU MASSAGE 35

PARTIE 2. À CHAQUE BESOIN SON AUTOMASSAGE 43

1. JE PRENDS SOIN DE MES MUSCLES 47
2. JE SOULAGE MES LOMBAIRES 55
3. JE M'ÉTIRE POUR APAISER LES TENSIONS 65
4. JE CHOUCHOUTE MES CERVICALES 71
5. TOUT SUR LE MASSAGE CIRCULATOIRE 85
6. JE PRENDS SOIN DE MA PEAU ! 91
7. GÉRER MON STRESS PAR LE MASSAGE, C'EST POSSIBLE ! 105
8. JE CULTIVE MON ÉNERGIE 121
9. DES MASSAGES COMPLETS POUR TOUTES LES OCCASIONS 131

CONCLUSION 151
REMERCIEMENTS 153
ANNEXE : SCHÉMA ANATOMIQUE 155
INDEX 161
TABLE DES MATIÈRES 165

INTRODUCTION

Enfant, déjà, je constatais combien les massages faisaient du bien aux personnes qui m'entouraient. En effet, petite, je massais mes parents, et surtout ma mère, pour retarder autant que possible le moment du coucher... Ça marchait à tous les coups : elle appréciait beaucoup et je gagnais ainsi 3-4 minutes avant d'aller au lit ! Puis, j'ai testé... sur mon chat ! qui se mettait à ronronner comme un fou dès que je commençais à le masser.

Un beau jour, il a fallu que je m'oriente pour mon avenir professionnel et je me suis tout naturellement tournée vers des études qui me permettraient de « toucher » les gens : la masso-kinésithérapie. J'ai eu la chance de rencontrer des enseignants qui mettaient en avant le travail manuel et le massage. J'ai alors découvert tous les bienfaits de ce dernier. Les différents stages que j'ai effectués tout au long de mes études m'ont permis de m'initier aux diverses spécialités de la kinésithérapie. Les années passant, je me suis orientée vers les techniques de Massages du Monde.

Quelles découvertes que les techniques chinoises, japonaises, thaïlandaises, suédoises... J'ai acquis de plus en plus de méthodes que je pouvais mettre en pratique sur ma famille (ma cousine et mes parents s'en souviennent encore !), mais aussi sur mes patients.

Il m'est donc apparu naturel de vous proposer un livre sur les automassages afin que vous puissiez vous faire du bien vous-même au quotidien. Leurs vertus sont multiples : détente générale du corps et de l'esprit, soulagement des douleurs, diminutions des contractures, amélioration de la circulation générale, modelage de la silhouette, bien-être... Partager avec vous ces techniques, que je transmets déjà à mes patients, me paraissait donc essentiel afin de vous permettre de profiter de tous leurs bienfaits chaque fois que vous en ressentez le besoin ou l'envie. Tout le monde peut les pratiquer sur soi : jeunes et moins jeunes, sportifs et non sportifs, souples et moins souples, femmes et hommes...

Dans la première partie de cet ouvrage, vous apprendrez tout ce qu'il y a à savoir sur les automassages : quels sont leurs bienfaits, quand et comment se masser, quelles sont les précautions et contre-indications, les diverses techniques de massage, ainsi que les huiles essentielles et végétales idéales pour en renforcer les bénéfices.

La deuxième partie vous présentera le détail de tous les massages, gestes et astuces que vous pouvez mettre en pratique, au quotidien, pour soulager douleurs et tensions, renforcer et drainer votre organisme, et chouchouter votre corps.

Enfin, un schéma anatomique en fin d'ouvrage vous aidera à localiser précisément les diverses zones concernées par les massages, et un index vous permettra de retrouver facilement les massages, techniques, exercices et notions abordés dans cet ouvrage.

Vous pourrez également retrouver tous mes conseils santé, beauté, bien-être et sport sur mon blog **www.belleetzenweb.com**.

Important !

Avant tout massage, ou si vous souhaitez utiliser une huile essentielle ou végétale, lisez bien les conseils et contre-indications que nous vous donnons. En cas de doute ou de douleurs, demandez conseil auprès d'un professionnel de santé. De même, si une douleur apparaît ou augmente lors d'un automassage, cessez immédiatement et consultez votre médecin.

L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables en cas de réaction, problème, douleur survenant durant ou à la suite de l'un des automassages présentés dans cet ouvrage.

AVANT DE COMMENCER : TOUT SAVOIR SUR L'AUTOMASSAGE

L'automassage a de nombreuses vertus, mais son avantage premier est qu'il peut être pratiqué chaque fois que vous en avez besoin ou envie. Nous souffrons souvent de petits maux sans gravité, mais qui nous dérangent au quotidien : tensions, cervicales, lombaires, yeux fatigués, jambes lourdes... Ou bien nous voulons renforcer nos muscles, remodeler notre silhouette en parallèle d'un rééquilibrage alimentaire ou simplement nous détendre et nous faire du bien.

Mais avant de se lancer, il convient de comprendre ce qu'est l'automassage, comment il se pratique et quelles sont les précautions à suivre, afin de s'assurer de profiter au mieux de tous ses bienfaits, dans les conditions les plus adaptées et sans risque de douleurs.

Chapitre 1

L'automassage : pour qui, pour quoi, comment ?

Vous connaissez bien évidemment les massages, et avez certainement dû déjà profiter de leurs bienfaits chez un masseur-kinésithérapeute ou tout simplement dans un centre de bien-être, par exemple.

Mais saviez-vous que l'on peut aussi retrouver tous ces bienfaits chez soi, au quotidien, sans l'aide de personne ?

QU'EST-CE QUE L'AUTOMASSAGE ?

L'automassage puise ses origines dans le **Do In**, technique de massage venue d'Orient que l'on pratique sur soi, née au Japon au VII^e^ siècle après J.-C.

Le terme « Do In » vient de *Do*, qui signifie « voie, chemin », et de *In*, qui veut dire « énergie ». Cette « voie de l'énergie » permet de **favoriser la bonne circulation de l'énergie du corps**. C'est ce que l'on appelle le Qi. C'est l'énergie vitale qui parcourt tout l'organisme et alimente l'ensemble du corps et des organes pour **assurer leur bon fonctionnement**. L'automassage permet ainsi

d'apporter un regain ou de retirer un trop-plein d'énergie dans l'organisme pour rétablir l'harmonie perdue.

Cette pratique s'appuie sur les techniques de l'acupuncture et du shiatsu, c'est-à-dire des **pressions**, des **frictions** et de larges **« glissés »** sur les 12 lignes des méridiens de la médecine chinoise, porteuses de notre énergie vitale. Elle agit à distance sur l'organisme par le massage des méridiens, eux-mêmes reliés à des organes précis, mais aussi grâce à la réflexologie plantaire, qui a des effets sur l'ensemble du corps par le massage de zones réflexes situées au niveau des pieds.

L'automassage est également une **pratique d'entretien et de remise en forme physique**. En vous massant régulièrement, vous préparez votre corps à la pratique d'une activité physique et sportive en renforçant sa résistance.

Le Do In fait également office de **« thérapie d'urgence »** par un rééquilibrage énergétique de l'organisme. En effet, en cas de douleurs, de stress, de tensions, le massage des points et des zones réflexes correspondant à la douleur permet de la diminuer, voire de la supprimer complètement.

LES BIENFAITS DE L'AUTOMASSAGE

Cette pratique a donc de nombreuses vertus. L'automassage **agit ainsi sur quantité de maux du quotidien** comme :

- le **stress**, l'**anxiété**, l'**angoisse**, la **déprime**, les **troubles du sommeil** : il apporte une détente globale, favorise la

détente nerveuse, diminue le stress et permet de se sentir bien dans son corps et dans sa tête ;
- la **fatigue**, le **vieillissement physiologique** : il stimule l'ensemble de l'organisme, diminue la fatigue et améliore la circulation de l'énergie corporelle (le Qi) ;
- les **douleurs musculaires** : il favorise la détente des muscles et aide à la récupération musculaire après l'effort ;
- les **douleurs articulaires** : il assouplit les articulations ;
- les douleurs de la **sphère abdominale et viscérale** (troubles de la digestion et du transit) ;
- les **maux de tête**, les **troubles circulatoires** (jambes lourdes, cellulite...) : il draine l'ensemble du corps, élimine les toxines, améliore la circulation sanguine et rééquilibre la silhouette.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le **toucher** est un sens primordial dans le corps humain. Il est géré par la peau et les milliers de récepteurs sensoriels qui la composent, essentiellement au niveau des mains, des pieds, du visage et des parties génitales. La peau est à la fois un **système de protection** entre l'intérieur du corps et l'environnement extérieur, et un **outil de communication** — elle transmet les informations extérieures à l'intérieur du corps. Elle joue également un rôle de **régulation thermique et hydrique** de l'organisme.

Ainsi, par l'automassage, vous allez transmettre beaucoup d'informations bénéfiques à votre corps, à la fois par le massage en lui-même et par le fait de le pratiquer vous-même, ce qui va **renforcer les bénéfices des techniques utilisées tout en augmentant la détente globale**.

LES BONNES CONDITIONS POUR BIEN SE MASSER

Mais pour cela, l'automassage doit être réalisé dans de bonnes conditions. Voici donc quelques recommandations essentielles pour en retirer tous les bienfaits :

- Massez-vous toujours **avec plaisir**, même si c'est pour soulager des douleurs : votre massage agira ainsi avec **plus d'efficacité et de rapidité** que si vous le faites sous l'emprise du stress ou de pensées négatives.
- Sachez également que les multiples capteurs sensoriels de la peau permettent de ressentir les irrégularités d'une surface au toucher. Lors d'un massage, si vous êtes tendu, vos mains seront crispées : la zone massée va alors ressentir pleinement les crispations et le stress des mains. Il est donc essentiel de **bien détendre vos mains** quand vous souhaitez vous masser. Pour cela :
  ① Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.
  ② Exercez des « traits glissés » entre vos métacarpiens (les os de la main — voir schéma en annexe p. 156) en aller-retour, sur le dessus et l'intérieur des mains.
  ③ Frottez de nouveau vos mains l'une contre l'autre pour finir.
- **Installez-vous confortablement** pour vous masser en toute quiétude et sans ajouter de tensions à celles d'origine. Choisissez une pièce calme, sans bruit extérieur qui vous perturberait, sans téléphone, avec une luminosité douce si vous avez besoin de vous détendre. La température doit être agréable pour vous : vous ne devez pas frissonner ni avoir trop chaud. L'air doit être agréable à respirer : pensez à bien aérer la pièce avant de vous y installer. Positionnez-vous assis sur une chaise confortable ou allongez-vous sur votre lit ou au sol, selon ce qui vous convient le mieux.

LE CONSEIL EN +

Cela va de soi, mais dans le choix de votre posture de massage, faites en sorte que la ou les zones que vous souhaitez masser soient faciles d'accès ; de même, si vous comptez utiliser des accessoires de massage (voir p. 33), assurez-vous qu'ils soient à portée de main sans que vous ayez besoin de quitter votre posture.

- Retenez toutefois que **le plus important est l'intention que vous mettez dans le massage**, plus que l'installation — en cas de besoin urgent au travail ou dans les transports, par exemple, vous ne pourrez pas réunir les conditions idéales ; mais si vous vous mettez dans un état d'esprit de soulagement et de détente, vous profiterez tout de même des bienfaits de votre massage.

ET SI JE NE SUIS PAS CHEZ MOI ?

Au bureau, si vous êtes en open space, essayez de vous isoler, aux toilettes, par exemple, ou, pourquoi pas, à l'extérieur, dans un parc ou dans votre voiture.
Si vous travaillez en bureau individuel, demandez à ne pas être dérangé, fermez la porte et décrochez le téléphone.
Dans les transports, fermez les yeux (ou placez un masque sur vos yeux dans le train et l'avion, par exemple) pour vous isoler. Vous pouvez également prévoir des écouteurs et une musique douce sur votre téléphone portable ou votre baladeur afin de vous couper totalement de toute perturbation extérieure et de vous détendre pleinement.

L'IMPORTANCE DE LA RESPIRATION

Pour vous aider à vous détendre avant de vous masser, **prenez également le temps de respirer**. Eh oui ! On l'oublie trop souvent, mais il est primordial de bien oxygéner votre corps et votre cerveau pour commencer à vous détendre et évacuer les tensions éventuelles. Notez également qu'adopter une bonne respiration durant votre massage **en renforcera tous les bienfaits**.

QUELLE RESPIRATION QUAND JE ME MASSE ?

Il existe 3 types de respiration :

› La respiration thoracique : c'est la respiration d'effort. En engageant votre transverse (le muscle principal de la sangle abdominale), en aspirant votre nombril vers la colonne vertébrale (ce qui équivaut à rentrer le ventre), vous allez rigidifier votre colonne vertébrale et la protéger. Lors de port de charges lourdes, c'est la respiration à privilégier ! En revanche, elle n'est pas conseillée lors d'un massage, car elle met en tension le ventre, zone viscérale, centre des émotions.

› La respiration thoraco-abdominale : c'est la respiration classique, de repos, que l'on utilise naturellement sans réfléchir (on inspire et on expire en gonflant, sans forcer, le ventre et la cage thoracique). Elle n'est pas non plus spécialement adaptée pour le massage, car on ne favorise pas vraiment la détente du ventre ; vous ne serez donc pas dans un état de relaxation optimale.

› La respiration abdominale : c'est LA respiration de détente par excellence. On respire en gonflant le ventre (mais sans le durcir, sans pousser dessus) et on expire en le dégonflant. Comme elle n'est pas spontanée, on se concentre pour bien la mener : c'est ce travail de concentration par la respiration qui contribue à une pleine détente. En outre, en respirant par le ventre, vous détendez

toute la sphère abdominale — comme vous le savez peut-être, le ventre est considéré comme notre deuxième cerveau : plus vous allez détendre ce deuxième cerveau, plus vous allez vous détendre.

Pour vous relaxer, inspirez et expirez **de plus en plus lentement et profondément sur 5 à 10 respirations** (en fonction du temps que vous avez devant vous) : inspirez profondément par le nez en gonflant (sans forcer) votre ventre, puis, à l'expiration, relâchez le ventre et laissez l'air sortir par le nez.

LE CONSEIL EN +

Votre respiration doit se faire par le nez afin d'éviter qu'elle ne soit trop fraîche ; cela vous évitera également de tousser. L'avantage, ainsi, est que le nez dispose de petits poils qui vont retenir les saletés contenues dans l'air que nous respirons. Ceux-ci vont également réchauffer l'air inspiré, qui sera moins frais et donc moins agressif que l'air inspiré par la bouche. La respiration nasale permet également de mieux s'oxygéner, et de se détendre mentalement.

En répétant ainsi la respiration abdominale sur plusieurs cycles respiratoires, vous allez réellement sentir votre corps se détendre et s'apaiser.

ÉQUILIBREZ VOTRE RESPIRATION

Afin de travailler votre respiration, je vous propose un exercice très simple, que j'appelle « le carré ». L'objectif est d'équilibrer votre inspiration et votre expiration pour **atteindre un état de relaxation le plus complet possible**.

→

L'idée est de compter mentalement la durée de ses inspirations et expirations, et de réaliser entre chaque des temps de rétention, qui correspondent tout simplement à de l'apnée.
Commencez par respirer une fois normalement pour vous mettre en condition. Puis, inspirez sur 3 à 6 secondes selon vos possibilités. Retenez votre respiration sur la même durée que l'inspiration, puis expirez doucement sur cette même durée, pour enchaîner sur une apnée, toujours de la même durée. Vous avez ainsi réalisé un carré de respiration. Répétez ce carré 10 fois.
Si votre respiration s'allonge au fur et à mesure que vous répétez l'exercice, c'est très bien, mais pensez toujours à respecter la même durée pour les 4 phases d'un même cycle. Si vous n'arrivez pas à augmenter la durée, ce n'est pas un problème, l'objectif étant simplement de conserver l'équilibre entre chaque phase pour bien se détendre, et de commencer à harmoniser son corps et son organisme.

QUAND ET OÙ SE MASSER ?

Vous pouvez vous masser tous les jours comme une fois par semaine, ou même une fois par mois. Il n'y a pas de règle et cela dépend de chacun : **c'est selon vos envies, vos disponibilités et vos besoins !**

Ne vous tracassez donc pas si vous avez l'impression de ne pas vous masser assez souvent. Le plus important est de le faire avec plaisir et envie quand cela vous convient.

À NOTER

Même si vous pratiquez l'automassage pour soulager des douleurs, celui-ci doit toujours rester un plaisir ; si vous ressentez un inconfort, si vous le pratiquez par contrainte (« j'en ai besoin alors je dois le faire, même si je n'en ai pas envie… ») ou si cela augmente vos douleurs, inutile d'insister. Il sera nettement préférable de consulter un kinésithérapeute ou un ostéopathe qui auront toutes les compétences pour soulager précisément ce qui doit l'être.

Le matin ou le soir ?

En fonction des besoins de votre organisme mais aussi de vos disponibilités, vous choisirez **le moment qui vous convient le mieux pour vous masser** ; mais les bienfaits seront différents selon que vous le faites le matin ou le soir :

- **Le matin**, on va privilégier un **massage tonifiant et stimulant** (voir par exemple les p. 101-102, 103-104, 124, 128 et 132-133) afin de se réveiller. Vous pouvez également pratiquer le pont (voir p. 62) dès le matin, dans votre lit, afin de réveiller l'ensemble des muscles de votre corps.
- **Le soir**, on recherche plutôt à **se détendre et s'apaiser** après une longue journée (voir par exemple les p. 57-70, 86-90 et 129). On pourra aussi rechercher un effet drainant et détoxifiant pour soulager et alléger le corps afin de favoriser un sommeil le plus réparateur possible.

QUEL MASSAGE POUR LES JAMBES SANS REPOS ?

Le syndrome des « jambes sans repos » est un trouble neurologique qui se traduit par un inconfort dans les membres inférieurs (picotements, fourmillements, sensation de brûlures) ; on ressent alors le besoin irrépressible de bouger ses jambes, ce qui est évidemment très gênant pour s'endormir.
Pour soulager cet inconfort, exercez des pressions statiques (voir la technique p. 28) avec vos deux mains de chaque côté de la zone concernée, d'abord sur les pieds puis en remontant sur les jambes. Maintenez chaque pression durant 4 secondes, puis relâchez doucement. Répétez le tout 4 à 7 fois si nécessaire.

- **Après un effort musculaire**, l'automassage aura un effet détoxifiant pour une **meilleure récupération musculaire** ; il permettra également **de détendre et d'assouplir les articulations**.

Combien de temps ?

Votre séance d'automassage peut durer de quelques secondes à plusieurs minutes ; là encore, **c'est à vous de décider au mieux** en fonction de vos besoins, ressentis et disponibilités.

Plus précisément, pour vous rebooster ou vous détendre rapidement, vous pouvez vous accorder 2 à 5 minutes de massage. Sinon, pour un effet plus global ou pour soulager des tensions ou douleurs, prévoyez plutôt une quinzaine de minutes.

LE CONSEIL EN +

Dans tous les cas, la règle d'or de l'automassage est de vous écouter. Votre corps et votre mental seront toujours les mieux placés pour vous indiquer de quoi vous avez vraiment besoin et envie, et dans quelles conditions.

Où se masser ?

C'est là tout l'intérêt de l'automassage : **vous pouvez vous masser absolument partout !** À votre domicile (dans la salle de bains, votre chambre…), au bureau, dans les transports, dans votre voiture, dans la rue…

La position à prendre est tout simplement **celle dans laquelle vous êtes le plus confortable** : cela peut être debout, allongé sur le lit ou sur le sol, assis… Écoutez-vous : le but n'est pas de faire « comme il faut » mais comme *vous* avez besoin et envie.

LES PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

L'automassage est fait pour soulager tensions et douleurs… non pour les renforcer ! Il convient donc de **suivre quelques recommandations et conseils de prudence** afin de n'en retirer que des bienfaits — ou de ne pas se masser si votre état de santé ne s'y prête pas.

Il est ainsi **déconseillé de se masser juste après avoir mangé**, surtout si le massage doit avoir une action sur le ventre et la sphère digestive.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Automassages express
Julia Lemétais

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S PRATIQUE