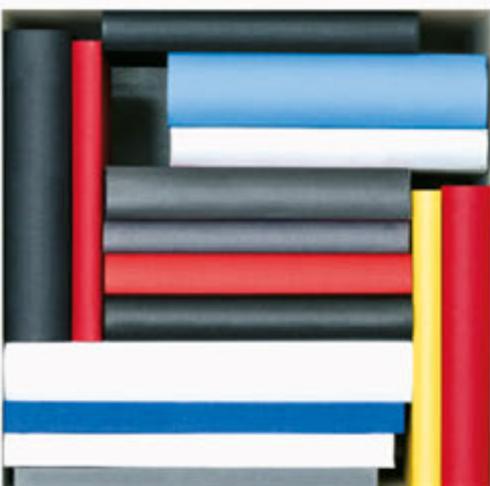
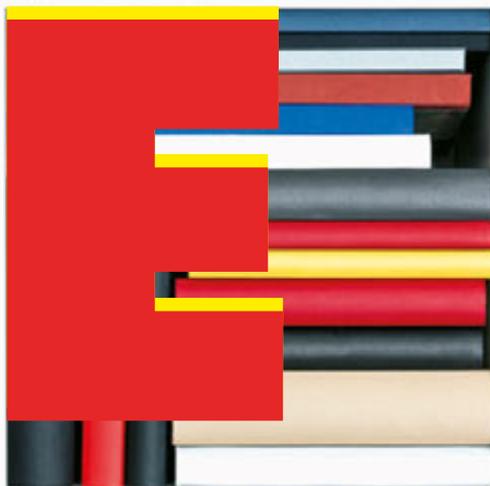


2

0

1

4



L

E

D

U

C

.

S

LEDC.S
EDITIONS

SOMMAIRE

| | |
|----------------------------------------|-----------|
| Quotidien Malin | 4 |
| Aromathérapie..... | 6 |
| La santé au naturel..... | 8 |
| Minceur & nutrition | 10 |
| Les malins..... | 13 |
| Les magiques..... | 18 |
| Les inratables..... | 20 |
| Forme & bien-être..... | 21 |
| Développement personnel..... | 22 |
| Parenting..... | 24 |
| Amour & sexualité..... | 26 |
| Loisirs & culture générale | 27 |
| Vie professionnelle..... | 28 |
| À contre-courant..... | 33 |
| Éditions Charleston | 35 |
| L'Instant Cupcake | 41 |
| Tut-tut | 42 |
| Rejoignez nos communautés | 45 |
| Pour nous contacter | 47 |



ÉDITO



Une nouvelle décennie !

L'année dernière, nous avons célébré avec beaucoup de joie notre dixième anniversaire. C'était le moment idéal pour observer le chemin parcouru – un très beau chemin qui s'est fait grâce à des auteurs passionnés, une équipe enthousiaste et des lecteurs toujours plus nombreux et fidèles.

Nous publions **des livres pour mieux vivre**, telle est la mission que nous nous sommes fixée dès l'origine de la maison. Santé, développement personnel, vie de couple, maternité, vie professionnelle... tous ces livres nous aident à être en pleine forme, plus heureux, plus sereins, plus efficaces. Ils nous aident à devenir meilleurs, dans tous les domaines de la vie.

Mais avant d'être un éditeur de livres pratiques, nous sommes surtout un éditeur tout court. Un amoureux de la lecture. Alors pour cette nouvelle décennie, nous avons fait le souhait de ne pas nous cantonner à un univers, une étiquette quelconque. Nous voulons relever de nouveaux challenges et partager avec vous **le bonheur de lire**. Nous allons poursuivre nos efforts pour vous proposer des livres audacieux, inspirants, qu'il s'agisse de livres pratiques, d'essais, de témoignages ou de romans... tant qu'ils cultivent la joie de lire.

Merci pour votre fidélité,

Stéphane Leduc

Quotidien Malin

Je mets du malin dans mon quotidien



Les livres **Quotidien Malin** sont dédiés à votre santé, votre alimentation, votre bien-être, votre vie de couple, votre famille, votre vie professionnelle... En somme, à tout ce qui touche à votre vie quotidienne ! Tous les livres que vous retrouverez dans ces pages ont pour objectif de vous aider à mieux vivre et chacun d'eux, à travers ses astuces et ses bons conseils, rendra votre quotidien aussi malin que possible !

Dans la pratique, votre quotidien devient malin quand un bon livre vous aide à :

- être plus organisé à la maison,
- pimenter votre vie de couple,
- bien utiliser vos huiles essentielles,
- retrouver une silhouette de rêve,
- vous cultiver simplement en vous amusant,
- avoir votre petit potager,
- faire le ménage chez vous avec des produits naturels,
- organiser le mariage rêvé,
- élever vos enfants sans crise de nerfs,
- cultiver les petits moments de bonheur et apprendre à sourire à la vie...
- être plus épanoui dans votre job,
- être plus efficace dans votre travail.

Avec l'univers **Quotidien Malin**, vous avez sous la main les meilleures infos pratiques sur des sujets essentiels du quotidien, et ça, c'est malin !

POUR SUIVRE L'ACTUALITÉ DES ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN, DÉCOUVREZ VITE

Notre blog Quotidien Malin, où l'on adore :

- vous donner des idées de recettes pour améliorer un peu le quotidien ;
- vous parler des formations de nos auteurs spécialistes ;
- vous expliquer comment réaliser un petit soin du visage naturel ;
- vous conseiller sur l'usage des huiles essentielles, de l'homéopathie, etc. ;
- avoir votre avis ! Alors, n'hésitez pas à nous laisser des messages, des commentaires et nous faire partager vos bons plans malins, vos idées déco ou conso, vos envies...

Rejoignez-nous sur :
quotidienmalin.com



Inscrivez-vous à notre newsletter pour être tenu au courant de nos publications, recevoir nos astuces et conseils, des exclus, des avant-premières, des bonus, des invitations et de nombreuses autres surprises.

Rendez-vous sur la page :
www.editionsleduc.com/newsletter



Découvrez aussi :



Notre page Facebook pour ne jamais passer à côté d'un nouvel article sur le blog Quotidien Malin, pour connaître toute l'actualité de nos livres, des astuces inédites, des conseils de saison et des articles sans cesse renouvelés...

www.facebook.com/QuotidienMalin

6 AROMATHÉRAPIE

Les bienfaits des huiles essentielles pour toute la famille



8 LA SANTÉ AU NATUREL

Alimentation, homéopathie, probiotiques... pour prendre soin de sa santé



10 MINCEUR & NUTRITION

Mincir et rester mince durablement... sans s'affamer !



13 LES MALINS

Être malin, c'est un état d'esprit



18 LES MAGIQUES

Des conseils santé et minceur alliés à des recettes délicieuses et express !



20 LES INRATABLES

Des astuces infaillibles et des recettes simples que vous allez réussir à tous les coups



21 FORME & BIEN-ÊTRE

Les meilleurs conseils pour être au top de sa forme



22 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Des réponses à tous les petits et grands tracas du quotidien



24 PARENTING

Pour apprendre à devenir parent et offrir le meilleur à ses enfants



26 AMOUR & SEXUALITÉ

Des livres pour apprendre à aimer



27 LOISIRS & CULTURE GÉNÉRALE

Des livres pour se détendre, mais aussi apprendre et réapprendre avec plaisir !



28 VIE PROFESSIONNELLE

Des ouvrages novateurs pour réinventer votre façon de travailler et faire avancer vos collaborateurs



33 À CONTRE-COURANT

Des ouvrages qui vont à contre-courant des opinions bien-pensantes pour pousser la réflexion toujours plus loin



AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles soignent vite, bien, en profondeur et sans effets secondaires. Antiseptiques, stimulantes, apaisantes, antivirales ou antalgiques, elles possèdent de fantastiques propriétés pour la santé et sont extrêmement simples à utiliser. Pour vous aider, découvrez tous nos livres d'aromathérapie, de véritables guides pratiques pour toute la famille.



**DANIÈLE FESTY,
L'AUTEUR DE RÉFÉRENCE
POUR SE SOIGNER AU NATUREL**

Danièle Festy est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation, spécialiste des huiles essentielles, habituée depuis des années aux probiotiques et compléments alimentaires qui améliorent vraiment la qualité de vie, elle a dirigé pendant plus de quarante ans son officine. Elle consacre désormais une partie de son temps à proposer des consultations, à rencontrer ses lecteurs, et l'autre à rédiger des ouvrages pratiques de santé pour le grand public.

Véritable « pharmacienne coach », elle vous accompagne jour après jour pour apaiser les petites et grandes douleurs, soigner les maux du quotidien de toute la famille. Dans ses livres, elle suit une seule logique et un seul but : soigner, aider, améliorer la qualité de vie. Ses livres n'ont pas d'équivalent. Ils vous accompagnent chaque jour, vous aident à préserver naturellement vos proches, vos enfants, vous-même, et à retrouver ce bien si précieux qu'est la santé.



**MON COFFRET
HUILES ESSENTIELLES
À RESPIRER**
Danièle Festy

ISBN: 978-2-84899-653-0
21 x 23 cm • 224 p.
25 €



Le coffret de référence sur l'aromathérapie à respirer, la voie d'administration la plus simple !

Découvrez à l'intérieur :

- Le livre *Les huiles essentielles à respirer*.
- Deux flacons de 5 ml d'huiles essentielles pures et bio (logo AB) : Orange douce et Eucalyptus globuleux.
- Un diffuseur clé-USB moderne et efficace. Indispensable à la maison et au bureau.

Best-seller



**JE NE SAIS
PAS UTILISER
LES HUILES
ESSENTIELLES**
Danièle Festy

ISBN: 978-2-84899-558-8
15 x 21 cm • 272 p. • 16 €



**JE NE SAIS
PAS UTILISER
LES HUILES
ESSENTIELLES
SPÉCIAL
ENFANTS**
Danièle Festy

ISBN: 978-2-84899-654-7
15 x 21 cm • 256 p. • 16 €



LE guide pour soigner vos enfants facilement et sans risque

Bobos, bronchites à répétition, sommeil ou digestion difficile, les huiles essentielles règlent vite et bien tous les troubles du quotidien. Mais lesquelles sont sans risque pour les enfants ? Lesquelles acheter en premier ? Dans ce guide dédié aux nouveaux adeptes, découvrez :

- Les 5 conseils pour bien choisir une huile essentielle.
- Les 12 huiles essentielles indispensables (et lesquelles acheter en premier).
- Comment les utiliser: bain aromatique, massage, diffusion, cuisine...
- Pour tous les maux les plus courants, les solutions aroma express: pas de formule complexe à faire préparer en pharmacie, juste un réflexe simple à adopter !



**GÉRER
LE STRESS ET
L'ANXIÉTÉ AVEC
LES HUILES
ESSENTIELLES**
Danièle Festy

À paraître en mai 2014
ISBN: 978-2-84899-702-5
15 x 21 cm



Stress, dépression, irritabilité... Toutes les solutions aroma pour retrouver bien-être et sérénité

Les huiles essentielles soignent le corps on le sait, mais, saviez-vous qu'elles étaient tout aussi efficaces pour soigner l'esprit ? Angoisse, fatigue nerveuse, troubles du sommeil, irritabilité... laissez les huiles essentielles vous faire du bien et découvrez dans ce livre :

- Comment utiliser les huiles essentielles (diffusion, application sur la peau, sous la langue, à avaler...).
- Les 22 huiles essentielles expertes en psy: marjolaine des jardins, bois de rose, basilic exotique, bergamote... à chaque huile essentielle sa spécialité.
- Pour chaque problème psy ou trouble de l'humeur sa solution aroma: anxiété, irritabilité, troubles de l'appétit, baisse de la libido...

100 MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

ISBN: 978-2-84899-158-0 • 13 x 19,3 cm • 144 p. • 11 €



MES RECETTES DE CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

ISBN: 978-2-84899-281-5 • 15 x 21 cm • 208 p. • 16,12 €



MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

Le guide d'aromathérapie le plus complet et le plus accessible

Danièle Festy

Avec ce livre de référence, vous allez découvrir le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, pour une maison plus saine et plus agréable, et une cuisine plus digeste et plus parfumée!

- Apprivoisez les 79 huiles essentielles les plus efficaces: arbre à thé, lavande, romarin, gaulthérie, hélichryse, ylang-ylang... à chacune ses propriétés.
- Utilisez les voies d'administration les plus appropriées pour un maximum d'efficacité et de sécurité.

- Visualisez les zones d'application grâce à nos illustrations claires et adoptez les bons gestes complémentaires.
- Constituez votre trousse personnalisée, pour avoir toujours sous la main vos flacons indispensables. Enfants, futures mamans, seniors, sportifs... à chacun ses « essentiels ».
- Glissez dans votre sac à main quelques huiles essentielles d'urgence: anti-mal de tête et digestion facile (menthe), antistress (camomille)!

ISBN: 978-2-84899-242-6
19 x 23 cm • 552 p.
23 €



9 782848 992426

Best-seller



MES 15 HUILES ESSENTIELLES
Danièle Festy

ISBN: 978-2-84899-097-2
15 x 21 cm • 272 p.
18 €

9 782848 990972



COFFRET: DÉCOUVREZ LES HUILES ESSENTIELLES
Danièle Festy

ISBN: 978-2-84899-613-4
14 x 21 cm • 128 p. + DVD
20 €

9 782848 996134



HUILES ESSENTIELLES: LE GUIDE VISUEL
Danièle Festy

ISBN: 978-2-84899-679-0
17 x 21,5 cm • 256 p.
18 €

9 782848 996790

Les indispensables pour se soigner vite et bien

Les 15 huiles essentielles à la fois incontournables et faciles à trouver, avec leurs propriétés principales ainsi que des formules et des mélanges à pratiquer chez soi, sans aucun risque.

Un livre + un DVD de 1 h 30 pour apprendre à utiliser les huiles essentielles

Les 100 pathologies les plus courantes et les 100 réflexes associés pour les soigner. Avec ce livre et son DVD inédit, initiez-vous à l'aromathérapie avec des cours pratiques pour appliquer les huiles essentielles sans risque.

Le guide de référence 100 % visuel pour débiter avec les huiles essentielles

Des schémas clairs pour tout comprendre sur les huiles essentielles en un coup d'œil, et les 10 huiles essentielles indispensables avec pour chacune: présentation botanique et propriétés, comment l'utiliser, le coin des experts, les grandes indications.

GUIDE DE POCHE D'AROMATHÉRAPIE

Danièle Festy et Isabelle Pacchioni
Le b.a.-ba des huiles essentielles

978-2-84899-167-2
11 x 17,8 cm • 128 p. • 5 €



9 782848 991672

SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Pour adoucir la vie des enfants et faciliter celle des parents !

978-2-84899-295-2
15 x 21 cm • 320 p. • 18 €



9 782848 992952

SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE
Danièle Festy

Les solutions naturelles pendant la grossesse et l'allaitement
978-2-84899-445-1
15 x 21 cm • 272 p. • 18 €



9 782848 994451

LES HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER

Danièle Festy
Purifier la maison, se soigner... toutes les clés du bien-être

978-2-84899-693-6
15 x 21 cm • 224 p. • 14 €



9 782848 996936

MES MEILLEURES TISANES AROMATIQUES

Danièle Festy
Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être

978-2-84899-661-5
11 x 17,8 cm • 272 p. • 7 €

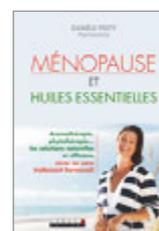


9 782848 996615

MÉNOPAUSE ET HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Un guide de référence pour toutes les femmes

978-2-84899-512-0
15 x 21 cm • 384 p. • 18,5 €



9 782848 995120

LES HUILES ESSENTIELLES, ÇA MARCHE !

Danièle Festy
L'aromathérapie pour se soigner autrement

978-2-84899-316-4
13 x 19,3 cm • 320 p. • 7 €

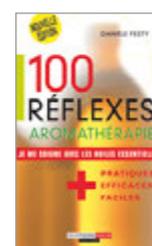


9 782848 993164

100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

Danièle Festy
Des solutions simples et pratiques pour se soigner avec les huiles essentielles au quotidien

978-2-84899-236-5
11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €



9 782848 992365

50 AUTO-MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

Isabelle Pacchioni
Aromathérapie + Massages = un mariage de raison !

978-2-84899-560-1
13 x 19,3 cm • 160 p. • 10 €



9 782848 995601



LA SANTÉ AU NATUREL

La nature est une incroyable pharmacie qui a pensé à tout ! Homéopathie, plantes, probiotiques, alimentation... apprivoisez ses remèdes et médicaments, efficaces et sans risques pour soigner toute votre famille.



ALBERT-CLAUDE QUEMOUN :

« L'HOMÉOPATHIE ET MOI C'EST POUR LA VIE ! »

Pourquoi ce choix de l'homéopathie ?

D'abord pour des raisons intimes. Mon père était asthmatique et j'ai pu juger sur lui de la toxicité de certains médicaments utilisés par la médecine traditionnelle. Je n'ai eu

alors de cesse de rechercher des techniques plus douces et l'homéopathie s'est imposée à moi, d'autant qu'elle implique une connaissance totale et parfaite de l'être humain.

Pour un non-initié, c'est quoi l'homéopathie ?

C'est une pratique médicale qui emploie la loi des semblables. À savoir que pour guérir, on va dans le sens de la maladie. On choisit un produit qui, à forte dose, donnerait les mêmes symptômes que ceux dont le patient souffre. Sauf que les doses administrées sont infimes. Les bé-

néfices: aucun danger ni aucun risque d'effet secondaire, l'important, c'est le diagnostic puis le choix du produit et son dosage. C'est une médecine de terrain qui se doit d'appréhender l'être humain dans sa globalité.

Comment convaincre les sceptiques qui considèrent que l'homéopathie est inefficace ?

J'ai souvent entendu ça. Ma réplique est cinglante. Je ne pense pas que les bébés, les animaux, les plantes puissent être victimes d'un effet placebo. Or, j'ai traité des vignes atteintes de mildiou avec l'homéopathie. Les champignons ont rendu l'âme et on a trinqué l'année suivante avec un excellent champagne qui est aussi, consommé en quantité infinitésimale, le meilleur remède à de nombreux maux ! C'est en tout cas ma philosophie...

MA BIBLE DE L'HOMÉOPATHIE

Albert-Claude Quemoun
Avec la collaboration de Sophie Pensa

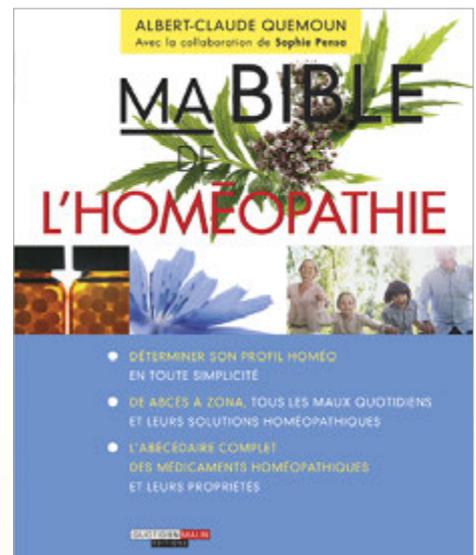
Le livre de référence le plus complet et ultra-pratique pour tous les maux du quotidien !

L'homéopathie est la seule médecine à la fois efficace, naturelle et applicable à tous, sans aucun risque d'effet secondaire. Elle traite les maladies aiguës comme les troubles chroniques, et elle aide à mieux supporter les traitements allopathiques, le stress.

Cette bible réunit les informations pour soigner toute la famille et mieux vivre.

- **Les grands principes de l'homéopathie :** pourquoi et comment ça fonctionne ? Sous quelle forme ? Quelles précautions ?

- **Des conseils adaptés à chaque période de la vie :** femmes enceintes, bébés, enfants, seniors...
- **Sulfur, Pulsatilla, Sepia...** Connaître son **profil homéo** permet de se soigner encore plus efficacement.
- **De Abcès à Zona, tous les maux et leurs solutions.**
- **L'abécédaire complet des médicaments homéopathiques, de Aconit à Zincum,** et le mode d'emploi de chacun d'eux, avec la posologie exacte en fonction du problème.

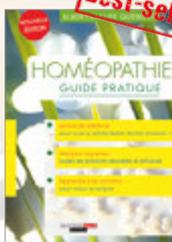


ISBN: 978-2-84899-605-9
19 x 23 cm • 696 p.
23 €



HOMÉOPATHIE GUIDE PRATIQUE

Albert-Claude Quemoun
La référence pour se soigner simplement et naturellement avec l'homéopathie



978-2-84899-357-7
15 x 21 cm • 336 p. • 18 €



L'HOMÉOPATHIE POUR UN ENFANT BIEN DANS SA PEAU

Sophie Pensa et Dr Véronique Desfontaines

Fatigue, problèmes de concentration, jalousie, stress scolaire...



978-2-84899-504-5
15 x 21 cm • 192 p. • 16 €



MAIGRIR AVEC L'HOMÉOPATHIE

Albert-Claude Quemoun
À chaque profil ses granules...
10 programmes antkilos personnalisés



978-2-84899-173-3
11 x 17,8 cm • 160 p. • 5 €



TOUT VIENT DU VENTRE (OU PRESQUE)

Danièle Festy
La clé pour retrouver la paix du ventre !

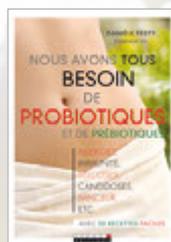


978-2-84899-374-4
15 x 21 cm • 256 p. • 16 €



NOUS AVONS TOUS BESOIN DE PROBIOTIQUES ET DE PRÉBIOTIQUES

Danièle Festy
Allergies, immunité, mycoses, candidoses, minceur...

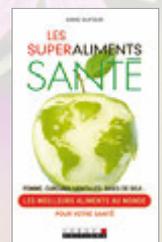


978-2-84899-314-0
15 x 21 cm • 288 p. • 16 €



LES SUPERALIMENTS SANTÉ

Anne Dufour
Les meilleurs aliments au monde pour votre santé



978-2-84899-537-3
11 x 17,8 cm • 224 p. • 7 €



Voir aussi
L'homéopathie main p. 15



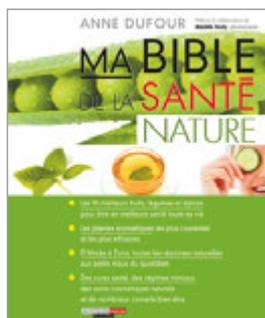
MA BIBLE DES TRUCS DE SANTÉ
Sophie Lacoste

ISBN: 978-2-84899-565-6
19 x 23 cm • 456 p.
23 €



La bible de tous les trucs qui marchent pour se soigner !

Plantes, aliments, huiles essentielles, ingrédients magiques comme le bicarbonate... ces remèdes de « grands-mères » ont fait leurs preuves ! Dans cette bible unique en son genre, Sophie Lacoste réunit tous les « trucs » de santé les plus utiles et les plus efficaces.



MA BIBLE DE LA SANTÉ NATURE
Anne Dufour avec la collaboration de Danièle Festy

ISBN: 978-2-84899-380-5
19 x 23 cm • 606 p.
23 €



Les meilleurs fruits, légumes et autres aliments magiques pour prendre soin de sa santé

La nature est d'une incroyable richesse ! Découvrez les innombrables bienfaits santé des fruits, des légumes, des herbes aromatiques, des épices, du miel, des tisanes... Ils conjuguent leurs molécules, aussi étonnantes que puissantes, pour redonner tonus, bien-être, minceur et garder (ou retrouver) la santé pour très longtemps !



MES SECRETS DE PHARMACIENNE
Danièle Festy

ISBN: 978-2-84899-495-6
19 x 23 cm • 436 p.
23,50 €



Une vraie bible du bien-être physique et mental pour toute la famille

Un livre unique en son genre qui réunit une mine de conseils pratiques pour prévenir et soigner les maux du quotidien, mieux se nourrir, bien prendre soin de soi...

À suivre...

MA BIBLE DE LA PHYTOTHÉRAPIE
Sophie Lacoste - Parution: automne 2014

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION ANTICANCER
Isabelle Delaleu - Parution: été 2014



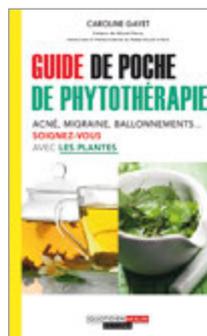
LES SURPRENANTES VERTUS DU JEÛNE
Sophie Lacoste

ISBN: 978-2-84899-588-5
13 x 19,3 cm • 192 p.
12 €



Vous aussi, vous pouvez y arriver facilement et sans risque !

Avec une période de repos alimentaire, votre organisme peut faire des miracles en guérissant hypertension, maux de tête, problèmes d'insomnie... Les récentes et nombreuses études médicales attestent de l'efficacité du jeûne et prouvent enfin ses bienfaits sur la santé ! Une journée, trois jours, une semaine, en solo ou en groupe, trouvez le jeûne qu'il vous faut pour rester jeune et en bonne santé mais aussi retrouver la ligne et la conserver !



GUIDE DE POCHE DE PHYTOTHÉRAPIE
Caroline Gayet, préface de Michel Pierre

ISBN: 978-2-84899-647-9
11 x 17,8 cm • 176 p.
6 €



Acné, migraine, ballonnements... soignez-vous avec les plantes

Dans ce livre, découvrez la phytothérapie en 16 questions/réponses (qu'est-ce que c'est ? Sous quelle forme utiliser les plantes ? Quelles sont leurs propriétés ? Où faut-il les acheter ?); les 35 plantes médicinales les plus importantes et un index des pathologies avec les plantes les plus efficaces pour les traiter, de Abcès à Zona en passant par le Mal des transports et le Stress.

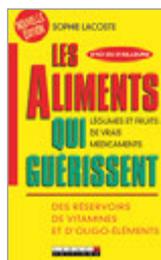
MES RECETTES SANTÉ PENDANT UN TRAITEMENT ANTICANCER
Isabelle Delaleu, préface du Dr Raynard
Les conseils d'experts pour vous aider durant votre traitement

978-2-84899-634-9
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



LES ALIMENTS QUI GUÉRISSENT
Sophie Lacoste
Légumes et fruits: de véritables médicaments

978-2-84899-218-1
11 x 17,8 cm • 320 p. • 7,50 €



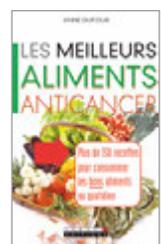
LES PLANTES QUI GUÉRISSENT
Sophie Lacoste
Les secrets de la phytothérapie à utiliser en tisanes, ampoules, gélules...

978-2-84899-262-4
11 x 17,8 cm • 416 p. • 8,50 €



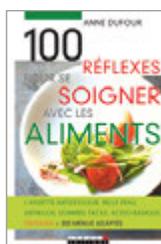
LES MEILLEURS ALIMENTS ANTICANCER
Anne Dufour
Plus de 150 recettes pour consommer les bons aliments au quotidien

978-2-84899-270-9
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



100 RÉFLEXES POUR SE SOIGNER AVEC LES ALIMENTS
Anne Dufour
Pour chaque situation, les aliments à privilégier et ceux à éviter !

978-2-84899-179-5
13 x 19,3 cm • 256 p. • 11 €



LA SANTÉ 100 % NATURE
Anne Dufour

ISBN: 978-2-84899-205-1 • 11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



Voir aussi
Diabétique et malin, p.15
La détox malin, p.15
Arrêter de fumer, c'est malin, p.15

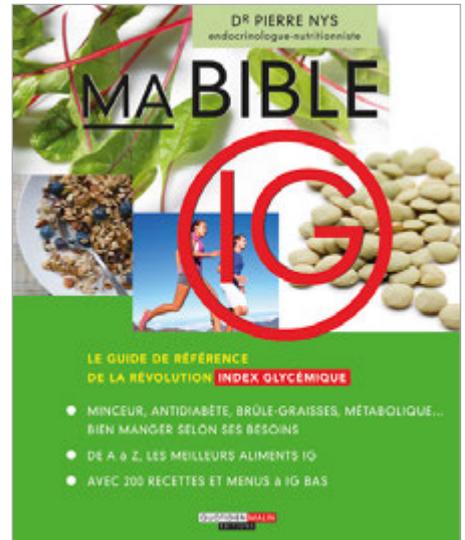


MINCEUR & NUTRITION

Être mince et le rester va vous faire un bien fou ! Vous allez être bien dans votre corps, vous sentir en pleine forme et déborder d'énergie et de bonne humeur ! À condition de ne pas vous serrer trop la ceinture et de bien choisir votre alimentation. Découvrez tous les livres qui vous aideront à mincir, à protéger votre santé et à rester mince pour longtemps.

MA BIBLE IG

Dr Pierre Nys

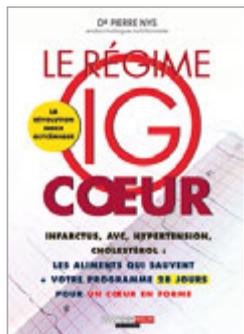


Le guide de référence de la révolution Index Glycémique

Au programme de ce livre ultra-complet :

- Les grands principes du régime IG : des fibres, des fruits et légumes, des protéines, des aliments à IG bas, un peu de vinaigre ou de citron dans ses préparations (pour baisser l'IG du repas), pratiquer une activité physique régulière...
- De A à Z, les meilleurs aliments IG : ail, amandes, flocons et son d'avoine, café, épinards, huile d'olive, de colza et de noix...
- 15 jours de menus IG métabolique + des menus « prescriptions alimentaires » (1 semaine de menus « antidiabète type 2 », mais aussi « antihypertension », « anticholestérol »...)
- 200 recettes IG bas rapides et savoureuses : rillettes de sardines, courgettes farcies, brochettes de poulet, mousse aux fraises, mangues au four...

ISBN: 978-2-84899-671-4
19 x 23 cm • 648 p.
23 €



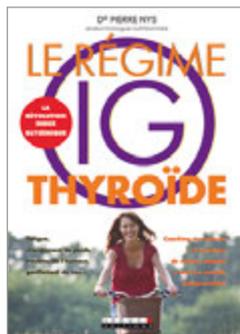
LE RÉGIME IG CŒUR
Dr Pierre Nys

ISBN: 978-2-84899-645-5
15 x 21 cm • 336 p.
18 €



Infarctus, AVC, hypertension, cholestérol: les aliments qui sauvent + votre programme 28 jours pour un cœur en forme

Quels que soient votre âge et vos antécédents, la solution pour protéger votre cœur se trouve dans votre quotidien: alimentation, hygiène de vie, gestion du stress, pratique d'une activité physique suffisante et adaptée sont les clés d'un cœur vaillant. Le Régime IG cœur réunit les meilleurs de ces ingrédients.



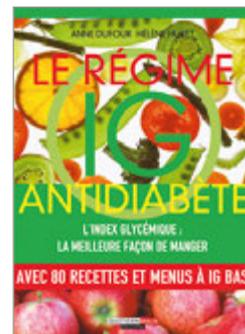
LE RÉGIME IG THYROÏDE
Dr Pierre Nys

ISBN: 978-2-84899-556-4
15 x 21 cm • 256 p.
16 €



Fatigue, changement de poids, troubles de l'humeur, gonflement du cou: adoptez le Régime IG thyroïde !

Chef d'orchestre de notre corps, la thyroïde contrôle tout, de la silhouette au moral, en passant par les ongles et le foie. Lorsque la thyroïde s'emball (hyperthyroïdie) ou fonctionne au ralenti (hypothyroïdie), certains inconforts subsistent malgré le traitement prescrit: fatigue, surpoids ou constipation. Le Régime IG thyroïde aide à en venir à bout.



LE RÉGIME IG ANTIDIABÈTE
Anne Dufour et Hélène Huret

ISBN: 978-2-84899-170-2
15 x 21 cm • 288 p.
16 €



Une véritable révolution pour les diabétiques !

Voici le premier livre Index Glycémique conçu pour les diabétiques et leur famille, ainsi que pour les personnes « à risque », afin qu'elles ne développent pas un diabète. Facile à suivre, sans modifications importantes de l'alimentation, le Régime IG antidiabète oriente enfin vers les vrais « bons » sucres.

LE RÉGIME EXPRESS IG BRÛLE-GRAISSES

Anne Dufour et Carole Garnier
Mincir en 15 jours avec 100 recettes 100 % plaisir !

978-2-84899-151-1
11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €



LE RÉGIME EXPRESS IG MINCEUR

Anne Dufour et Carole Garnier
La nouvelle façon de maigrir grâce à l'index glycémique bas

978-2-84899-137-5
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



« Pour perdre du poids, pas de secret: il faut baser son alimentation sur les aliments à IG bas »

LE RÉGIME CG MINCEUR

Anne Dufour et Pascale de Lomas
Maigrir en 4 semaines avec 100 recettes 100 % plaisir

978-2-84899-203-7
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



Zoom sur...

LE TOP 10 DES MEILLEURS ALIMENTS À IG BAS

1. L'aubergine
2. Les champignons
3. Les yaourts et le fromage blanc
4. Les poissons « gras » (truite, thon, sardine...)
5. Les flocons d'avoine
6. Les viandes maigres (jambon, poulet...)
7. Le poivron
8. Le céleri
9. La pomme
10. Agar-agar et konjac

LE RÉGIME FAST

Dr Michael Mosley et Mimi Spencer

Le livre de référence sur la méthode 5:2

Parmi les documentaires réalisés par le Dr Michael Mosley, il y en a un qui a marqué les esprits. Diffusé par la BBC en août 2012, *Eat, Fast, Live Younger* (« Mange, Jeûne, Vis plus longtemps ») est à l'origine du succès de la méthode 5:2. Dans ce documentaire (et il le raconte dans le livre aussi !), il démontre scientifiquement les bienfaits du jeûne sur la longévité et le surpoids. Seulement, un jeûne, c'est difficile à tenir; et surtout, pour avoir des effets à long terme, il faudrait le pratiquer très régulièrement. Avec la méthode 5:2, le « jeûne » étant incomplet mais régulier au fil des semaines, le Dr Michael Mosley démontre qu'on bénéficie de ses bienfaits à long terme sans la difficulté de l'exercice. Il serait dommage de ne pas s'y mettre !

Découvrez dans ce livre :

- Le principe du jeûne intermittent: 5 jours de la semaine, on mange ce qu'on veut. Les 2 autres jours (pas forcément consécutifs), on « jeûne » (500 calories par jour maximum pour une femme et 600 pour un homme, soit l'équivalent d'un repas léger par jour).
- Les avantages de cette méthode et tous les bienfaits de ce régime pour la santé: perte de poids sur le long terme, réduction du risque de cancer et de maladies cardiaques, augmentation de l'énergie.



ISBN: 978-2-84899-662-2
15 x 21 cm • 208 p.
16 €



REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ FACEBOOK !

PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE DU RÉGIME FAST, ÉCHANGEZ DES MESSAGES DE SOUTIEN MAIS AUSSI DES RECETTES ET DES ASTUCES POUR ADOPTER LE JEÛNE INTERMITTENT POUR LONGTEMPS !



BRÛLE-GRAISSES

Anne Dufour et Carole Garnier,
préface de Raphaël Gruman

ISBN: 978-2-84899-521-2
16 x 22,5 cm • 256 p.
16,50 €



Programme en 30 jours pour booster votre métabolisme et sculpter votre corps

Fini les régimes brûle-graisses déséquilibrés ! Avec ce guide « coach », vous êtes pris en charge du matin au soir avec des menus express simples et de nombreux conseils pour brûler des calories. Bref, on est dans la vraie vie... et ça marche !

Inclus: tous les aliments tueurs de graisses et les conseils experts au quotidien.



AGAR-AGAR, LA NOUVELLE ARME ANTIKILOS

Anne Dufour et Carole Garnier

ISBN: 978-2-84899-168-9
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



Des recettes amusantes et faciles aux vertus minceur et anticholestérol

C'est quoi l'agar-agar ? Extrait d'une petite algue rouge, l'agar-agar est un gélifiant végétal naturel aux propriétés extraordinaires. Il fait partie des aliments favoris de l'île d'Okinawa au Japon et connaît un énorme succès, chaque printemps, auprès des Japonaises qui désirent perdre du poids vite, bien et sans aucun risque pour la santé.

Zoom sur...

BIENDANSMACUISINE.COM, L'UNIVERS D'ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER

Découvrez leurs découvertes culinaires, leurs coups de cœur et leurs étonnements mais aussi leurs bonnes adresses et des infos pas comme les autres pour mieux manger:

- Rencontrez des chefs cuistots concernés par les saisons, la santé, les plats légers et savoureux.
- Apprenez à mieux choisir votre plat du jour au restaurant (en fonction de vos besoins santé du moment) grâce au « décryptage des plats du jour ».

- Retrouvez l'envie de passer en cuisine pour des recettes simples et amusantes... ou parfois un peu plus élaborées !
- Profitez de « vraies infos » sur tel ustensile de cuisine, tel aliment « marketing », tel produit vraiment pas bon (quand on n'aime pas, on le dit !).
- Et plein de surprises, évidemment...

www.biendansmacuisine.com

LE RÉGIME OKINAWA

Anne Dufour et Laurence Wittner
ISBN: 978-2-84899-072-9 • 15 x 21 cm • 224 p. • 17 €



VERRINES SIMPLISSIMES À L'AGAR-AGAR

Anne Dufour et Carole Garnier
ISBN: 978-2-84899-247-1 • 11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €



Voir aussi

Mes recettes magiques au konjac et aux shirataki, p.19
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, p.19



Raphaël Gruman, nutritionniste, LE spécialiste de la perte de poids. En consultation, Raphaël Gruman traite différents

types de patients: patients en surpoids ou obèses, sportifs, enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées dénutries, anorexiques, patients atteints de diabète, d'hypertension artérielle, d'hypercholestérolémie, d'hypertriglycéridémie, d'insuffisance rénale, d'allergies alimentaires...

Raphaël Gruman est souvent l'invité de plateaux de télévision pour participer à des émissions santé et nutrition. Il dirige également l'agence Diet At Work qui propose aux entreprises les services de diététiciens dans toute la France.

LA MÉTHODE GRUMAN

Raphaël Gruman

ISBN: 978-2-84899-639-4
16 x 22,5 cm • 336 p.
18 €

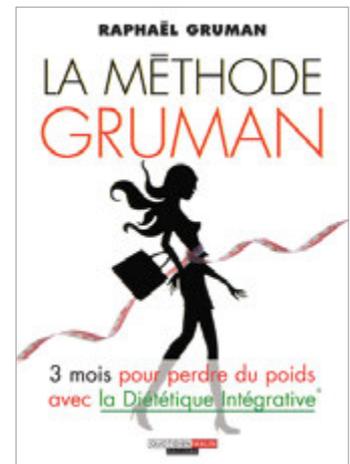


3 mois pour perdre du poids avec la Diététique Intégrative®

90 jours de programme minceur, forme et bien-être. Un coaching sur mesure unique, du matin au soir !

Pourquoi vous allez enfin maigrir avec la Méthode Gruman :

- Parce qu'elle prend en compte les études scientifiques les plus récentes sur la minceur.
- Parce qu'elle est basée sur un concept nouveau, et totalement révolutionnaire – la Diététique Intégrative® – qui intègre (comme son nom l'indique) de multiples paramètres essentiels pour votre silhouette: gestion du stress, du sommeil, etc.
- Parce qu'elle vous permet de garder vos aliments préférés (y compris ceux interdits dans toutes les autres méthodes), à certaines conditions.
- Parce que vous avez le droit de remplacer un aliment que vous n'aimez pas par un autre (dans la liste), plus apprécié.



- Parce que vous avez des exercices physiques à faire mais qu'ils sont amusants et efficaces très rapidement.
- Parce que tout est prévu, depuis le repas de fête chez des amis jusqu'au pot de départ d'un collègue.
- Parce que la méthode a déjà été suivie par des centaines de patients, avec d'excellents résultats.
- Parce qu'on n'a pas tous les jours la chance de faire ses courses avec un nutritionniste. Avec ce livre, c'est le cas !

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION SANS GLUTEN

Carole Garnier
Les secrets pour inviter gourmandise et plaisir à votre table

978-2-84899-692-9
19 x 23 cm • 23 €



LE GRAND LIVRE DU RÉGIME OKINAWA

Anne Dufour et Carole Garnier, préfaces du Dr Marie Allain et de Shigeatsu Tomimaga
Passaport pour la longévité !

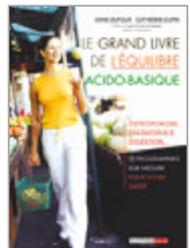
978-2-84899-587-8
15 x 21 cm • 320 p. • 18 €



LE GRAND LIVRE DE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Anne Dufour et Catherine Dupin
Ostéoporose, spasmophilie, digestion... 8 programmes sur mesure pour adopter l'hygiène de vie acido-basique

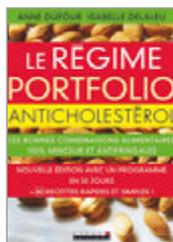
978-2-84899-486-4
15 x 21 cm • 384 p. • 18 €



LE RÉGIME PORTFOLIO ANTICHOLESTÉROL

Anne Dufour et Isabelle Delaleu
Une véritable alimentation santé qui protège en éliminant les kilos superflus

978-2-84899-542-7
15 x 21 cm • 352 p. • 18 €



MAIGRIR ET RESTER MINCE AVEC L'EFT

Jean-Michel Gurret
Pour celles et ceux qui veulent enfin réussir à atteindre leurs objectifs minceur !

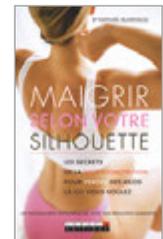
978-2-84899-351-5
15 x 21 cm • 224 p. • 16 €



MAIGRIR SELON VOTRE SILHOUETTE

Dr Raphaël Blairvacq
À chaque surpoids sa solution !

978-2-84899-364-5
11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



SMOOTHIES MINCEUR

Anne Dufour
978-2-84899-233-4 • 11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



LES 30 INGRÉDIENTS DE LA CUISINE BIO

Alix Lefief-Delcourt
978-2-84899-397-3 • 11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



MAIGRIR AVEC LE RÉGIME CHRONOBIOLOGIQUE

Isabelle Delaleu
978-2-84899-285-3 • 11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



LE RÉGIME CITRON

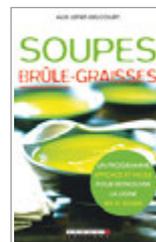
Dr Martine André et Theresia Cheung
978-2-84899-210-5 • 15 x 21 cm • 208 p. • 17 €



SOUPES BRÛLE-GRAISSES

Alix Lefief-Delcourt
Les soupes, partenaires minceur par excellence !

978-2-84899-391-1
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



Une astuce

LA COLLATION BRÛLE-GRAISSES

Si vous sentez que vous avez besoin d'une collation dans la matinée, car vous petit-déjeunez très tôt ou déjeunez tard, voici la formule à adopter :

- 1 pot de fromage blanc à 0 %
- + 1 cuillère à café de son d'avoine
- + 1 grande infusion au choix sans sucre.

Et à tout moment de la journée, n'hésitez pas à boire de l'eau minérale ou du thé vert.

Voir aussi

Maigrir malin, p. 14
Un ventre plat, c'est malin, p. 14

Mes petites recettes magiques pour faire maigrir mon homme, p. 19

Mes petites recettes magiques coupe-faim, p. 19
Mes petites recettes magiques régime crétois, p. 19

Grâce à ces livres, découvrez toutes les bonnes raisons d'avoir une bouteille d'huile d'olive et de vinaigre chez vous, de devenir citron-addict, de mettre un grain de sel dans votre quotidien, de ne plus vous passer des vertus du pamplemousse et du miel, de faire une cure de raisin, de remplacer vos produits nettoyants par le bicarbonate, d'adopter le chlorure de magnésium, etc.

LES MALINS

Des ingrédients malins pour la santé, la beauté, la maison, la cuisine...



Michel Drouhiolle
192 p. • 6 €



Michel Drouhiolle
192 p. • 6 €



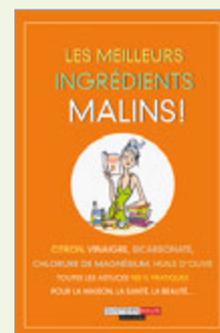
Julie Frédérique
224 p. • 6 €

LES MEILLEURS INGRÉDIENTS MALINS !

Collectif

Toutes les astuces 100 % pratiques pour la maison, la santé, la beauté...

Et si l'on pouvait tout faire chez soi avec quelques ingrédients bien choisis ? Santé, beauté, maison, cuisine, jardin... tout est dans ce beau livre relié, compilant les 5 meilleurs ingrédients : *Le citron malin*, *Le vinaigre malin*, *Le bicarbonate malin*, *Le chlorure de magnésium malin*, *L'huile d'olive*, c'est malin.



ISBN: 978-2-84899-584-7
13 x 19,3 cm • 480 p.
15 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €



Julie Frédérique
160 p. • 6 €



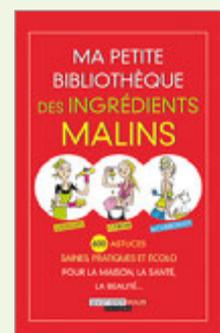
Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €

MA PETITE BIBLIOTHÈQUE DES INGRÉDIENTS MALINS

Collectif

Vinaigre, citron, bicarbonate : 600 astuces saines, pratiques et écolo pour la maison, la santé, la beauté...

Un joli coffret cartonné (idéal pour un cadeau !) comportant les 3 livres suivants : *Le vinaigre malin*, *Le citron malin*, *Le bicarbonate malin*. Alors, qu'attendez-vous pour tester toutes leurs astuces ?



ISBN: 978-2-84899-652-3
11 x 17,8 cm • 608 p.
18 €



Alix Lefief-Delcourt
176 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



Danièle Festy et Catherine Dupin
208 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
224 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €



Ma ligne malin



MAIGRIR MALIN
Isabelle Lauras

ISBN: 978-2-84899-593-9
11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



UNE SILHOUETTE DE RÊVE, C'EST MALIN
Lucile Woodward

ISBN: 978-2-84899-610-3
11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



UN VENTRE PLAT, C'EST MALIN
Lucile Woodward

ISBN: 978-2-84899-675-2
11 x 17,8 cm • 176 p.
6 €



Adoptez enfin les bonnes habitudes alimentaires pour perdre définitivement vos kilos en trop

Oubliez les régimes express faits de privations. Le seul moyen de maigrir durablement (et avec plaisir !), c'est de prendre de bonnes habitudes. N'attendez plus, maigrissez malin et adoptez une bonne hygiène de vie, une fois pour toutes !

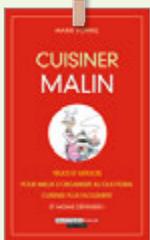
Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité

Et si, pour avoir une silhouette de rêve, on pouvait éviter les exercices aussi ennuyeux que difficiles qu'on n'a jamais le temps (ni l'envie) de faire ? Avec cet ouvrage vraiment malin, vous maintenir en forme et vous muscler devient bien plus simple: votre quotidien est lui-même source d'exercices !

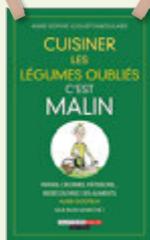
Alimentation, postures, exercices... tous les bons conseils pour retrouver une ligne impeccable !

Finis les insupportables séries d'abdos et autres formes de torture ! Pour avoir un ventre plat, il suffit d'insérer quelques mouvements bien pensés dans son quotidien, reprendre en douceur une activité physique, adapter légèrement son alimentation, et le tour est joué !

Malin aussi dans mon assiette



Marie Borrel
256 p. • 6 €



Anne-Sophie Luguët-Saboulard
208 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
208 p. • 6 €

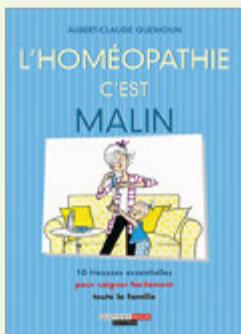


Zoom sur...

LE TOP 10 DES INGRÉDIENTS ÉCONOMIQUES

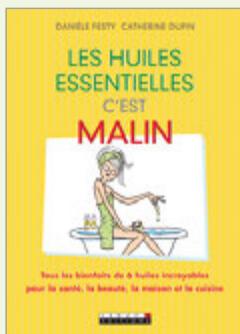
1. Les pâtes
2. Les légumineuses et les légumes secs
3. Les pommes de terre
4. L'œuf
5. Le jambon blanc
6. Les sardines et le thon en boîte
7. La pomme
8. La banane
9. Le chou
10. Les yaourts et fromages blancs

Ma santé & ma forme malin



L'HOMÉOPATHIE, C'EST MALIN
Albert-Claude Quemoun

ISBN: 978-2-84899-673-8
15 x 21 cm • 224 p.
15 €



LES HUILES ESSENTIELLES, C'EST MALIN
Danièle Festy et Catherine Dupin

ISBN: 978-2-84899-576-2
15 x 21 cm • 240 p.
15 €



LES HUILES VÉGÉTALES, C'EST MALIN
Julien Kaibeck

ISBN: 978-2-84899-637-0
15 x 21 cm • 256 p.
15 €



10 troussees essentielles pour soigner toute la famille

Dans ce guide malin, accessible à tous même aux débutants, découvrez comment fonctionne cette médecine naturelle, mais aussi comment bien l'utiliser (combien de prises par jour ? quelle durée ? quelle posologie pour Bébé ? quand consulter ? etc.). Trouvez la trousse qui vous convient parmi les 10 troussees proposées (beauté, minceur, bien-être, SOS bobo...).

Tous les bienfaits de 6 huiles incroyables pour la santé, la beauté, la maison et la cuisine

Quand les huiles essentielles s'aventurent hors de l'armoire à pharmacie, c'est tout notre bien-être qui en profite. Beauté, cuisine, ménage, jardin, et bien sûr santé, chacune met ses vertus à notre service, avec des recettes aussi efficaces que futées. Alors qu'attendez-vous pour découvrir les 545 bonnes raisons d'utiliser les huiles essentielles au quotidien ?

Huile d'olive, d'argan, de noisette... les meilleures huiles et les conseils pour la beauté, la santé mais aussi la maison ou la cuisine

Des vergetures à atténuer ? Hop ! Un massage à l'huile d'amande douce. Une peau sèche qui commence à rider ? Quelques gouttes d'huile de rose musquée feront des miracles. Et pour un manque d'oméga 3, 6 ou de vitamines, vous n'avez qu'à piocher parmi les huiles de noix, de colza, d'onagre... Les huiles végétales ont mille vertus à vous offrir !

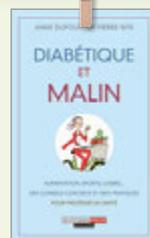
« Bien dans mon corps, bien dans ma tête »



Julie Frédérique
192 p. • 6 €



Anne Dufour et Catherine Dupin
208 p. • 6 €



Anne Dufour et Dr Pierre Nys
À paraître en mai 2014 • 6 €



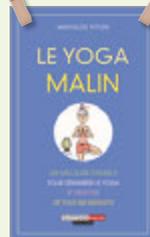
Anne Dufour et Catherine Dupin
208 p. • 6 €



Nathalie Ferron
192 p. • 6 €



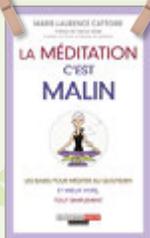
Penny Ingham et Colin Shelbourn
192 p. • 6 €



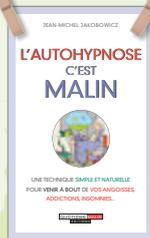
Mathilde Piton
208 p. • 6 €



Régine Saint-Arnauld
À paraître en mai 2014 • 20 €



Marie-Laurence Cattoire
À paraître en mai 2014 • 6 €



Jean-Michel Jakobowicz
192 p. • 6 €

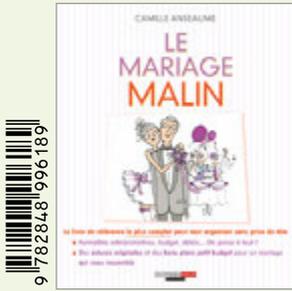


Amélia Lobbé
160 p. • 6 €





Ma famille malin



LE MARIAGE MALIN

Camille Anseume

Le livre de référence le plus complet pour tout organiser sans prise de tête

Formalités administratives, budget, délais... on pense à tout ! Des astuces originales et des bons plans petit budget pour un mariage qui vous ressemble.

Église, cérémonie laïque ou simple passage devant le maire ? Dîner assis ou buffet ? Orchestre, Dj ou simple playlist ? Pour ne pas se noyer dans les détails et gérer à la fois le budget et les délais, ce livre sera votre meilleur allié !

ISBN: 978-2-84899-618-9
19 x 23 cm • 384 p.
20 €



L'ALLAITEMENT MALIN

Véronique Darmengeat

Le livre le plus complet pour allaiter sereinement et faire les choix qui vous conviennent

Écrit par une consultante en lactation qui accompagne des jeunes mamans depuis 10 ans, ce livre, propose :

- Tous les gestes et les infos clés pour bien démarrer ainsi que les bons réflexes pour allaiter facilement au quotidien.
- Des témoignages d'autres mamans et des conseils de pro pour surmonter toutes les difficultés.

Un livre vraiment malin avec une approche exhaustive, accessible et déculpabilisante !

ISBN: 978-2-84899-606-6
19 x 23 cm • 360 p.
20 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



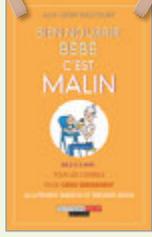
Mélanie Schmidt-Ulmann
224 p. • 6 €



Marion Dumas
176 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
208 p. • 6 €



Xavier Kreutzer
224 p. • 6 €



Servane Vergy
À paraître en mai 2014 • 6 €

LES 200 LETTRES INDISPENSABLES

Michel Drouhiole
ISBN: 978-2-84899-377-5 • 11 x 17,8 cm
304 p. • 6 €



DÉPOLLUER SON INTÉRIEUR

Michel Drouhiole
ISBN: 978-2-84899-450-5 • 11 x 17,8 cm
224 p. • 6 €



DRESSAGE TENDRESSE

Michel Hasbrouck
ISBN: 978-2-84899-213-6 • 11 x 17,8 cm
256 p. • 6 €



LA CHECK-LIST DE VOTRE MARIAGE

Florence Le Bras
ISBN: 978-2-84899-331-7 • 11 x 17,8 cm
256 p. • 6 €



LES MEILLEURS VINS À MOINS DE 6 EUROS

Michel Drouhiole
ISBN: 978-2-84899-482-6 • 11 x 17,8 cm
320 p. • 6 €

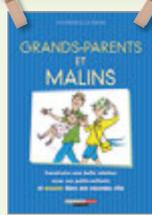


TOUT DÉTACHER AU NATUREL

Michel Drouhiole
ISBN: 978-2-84899-385-0 • 11 x 17,8 cm
192 p. • 6 €



Frédérique Corre-Montagu
192 p. • 6 €



Florence Le Bras
À paraître en septembre 2014 • 15 €



Malin au quotidien à la maison & au jardin



DEVENIR PROPRIÉTAIRE, C'EST MALIN
Patricia Moréreau avec la collaboration de Thibault Chanel, Alexa Funès et Joël Boumendil



ISBN: 978-2-84899-680-6
19 x 23 cm • 360 p. • 20 €

L'immobilier accessible

De l'évaluation de votre capacité d'achat à la signature en passant par les visites, le prêt, les travaux... toutes les étapes sont dans ce livre !

- Déterminez le type de bien qui vous correspond et faites le point sur votre budget et vos priorités.
- Visitez malin et évitez les pertes de temps (check-list des points à vérifier...).
- Négociez le prêt optimal puis signez et emménagez sans stress.
- Et pour investir ? SCI ? SCPI ?... Comment choisir son locataire ?



UNE MAISON TOUTE PROPRE, C'EST MALIN
Collectif



ISBN: 978-2-84899-690-5
13 x 19,3 cm • 552 p. • 17 €

Les meilleures astuces 100 % pratiques pour un intérieur impeccable

Vous cherchez des solutions naturelles pour remplacer vos produits industriels ? Faites confiance au vinaigre pour détartrer et désinfecter, au bicarbonate pour désodoriser ou détacher... Entretien et ranger votre maison de façon économique et écologique devient un jeu d'enfant avec cette compilation des 5 livres suivants: *Le ménage malin, Le vinaigre malin, Le bicarbonate malin, Tout détacher au naturel, Le rangement malin* !



LE TRICOT MALIN
Alix Lefief-Delcourt et Estelle Lefief

ISBN: 978-2-84899-691-2
15 x 21 cm
15 €



Les bases et les bons conseils pour apprendre pas à pas, avec de nombreux modèles pour tous les goûts !

Depuis plusieurs années, tricoter est devenu une activité non seulement tendance mais pratique ! Grâce à ce livre, vous pourrez vous équiper malin, éviter les erreurs de débutant et progresser rapidement tout en réalisant des objets aussi jolis qu'utiles: écharpe, boléro, chaussettes de bébé, plaid...



Catherine Dupin
176 p. • 6 €



Michel Beauvais
224 p. • 6 €



Camille Anseaume
192 p. • 6 €



Laurence Dupin
192 p. • 6 €

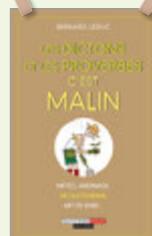


Julie Frédérique
192 p. • 6 €

Best-seller



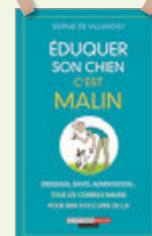
Philippe Asseray
192 p. • 6 €



Bernard Leduc
224 p. • 6 €



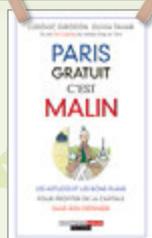
Catherine Dupin
192 p. • 6 €



Sophie de Villenoisy
256 p. • 6 €



Sophie de Villenoisy
240 p. • 6 €



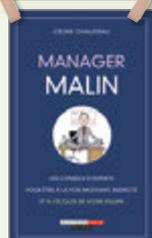
Ludovic Girodon et Olivia Tahar
224 p. • 6 €



Mark Scott et Julie Frédérique
240 p. • 6 €



Catherine Dupin et Laurence Dupin
6 €



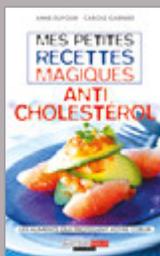
Céline Chaudou
176 p. • 6 €

Malin en toute situation



LES MAGIQUES

Grâce à ces livres, vous allez pouvoir préparer en quelques minutes des petits plats gourmands, bons pour votre ligne et pour votre santé. Ventre plat, antidiabète, antifringales, brûle-grasses, anticancer... À chaque recette magique ses pouvoirs !
Les livres MAGIQUES = des conseils santé et minceur indispensables + des recettes délicieuses et express ! N'attendez plus pour profiter des nombreux bienfaits de cette collection !



Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



Anne Dufour et Catherine Dupin
11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



Danièle Festy et Catherine Dupin
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €

Best-seller

La santé avant tout



Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



Laurence Wittner et Anne Dufour
11 x 17,8 cm • 176 p. • 6 €
À paraître en juin 2014



Pascal de Lomas
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



Julie Frédérique et Delphine Labbay
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €

Best-seller

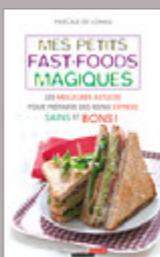
Des ingrédients



Alix Lefief-Delcourt
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



Servane Vergy et Claire Pinson
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



Pascal de Lomas
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



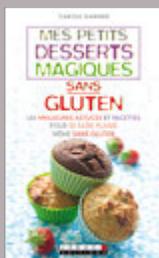
Marie Borrel
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €

Cuisine à thème

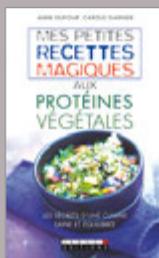


Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €

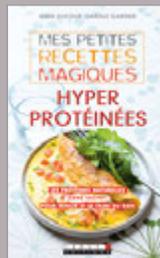
Best-seller



Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €

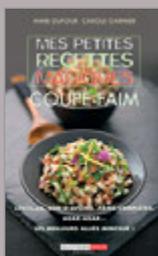


Patricia Coignard
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €

L'alimentation à la carte



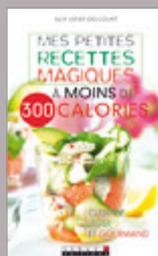
MY LITTLE KITCHEN



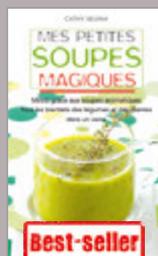
Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



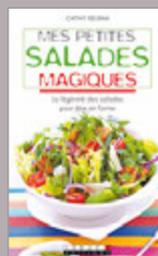
Alix Lefief-Delcourt
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



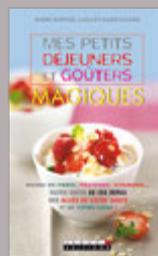
Alix Lefief-Delcourt
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



Cathy Selena
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



Cathy Selena
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €

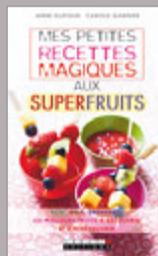


Anne-Sophie Luguet-Sabouard
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €

Ligne et plaisir



Julie Frédérique et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 176 p. • 6 €



Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



Pascale de Lomas
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €

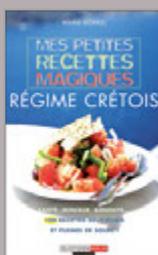


Claire Pinson
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



Anne Dufour et Catherine Dupin
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €

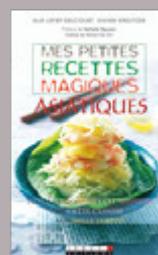
à la fête



Marie Borrel
11 x 17,8 cm • 6 €



Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt et Xavier Kreuzer
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



Anne Dufour et Carole Garnier,
préface de Pierre Dukan
15 x 21 cm • 208 p. • 14 €



Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €

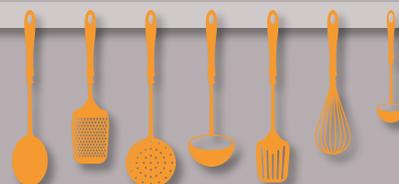
Voyage des papilles



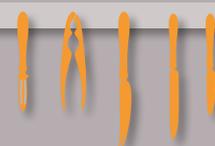
Alix Lefief-Delcourt
11 x 17,8 cm • 176 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



Cuisson sans faute



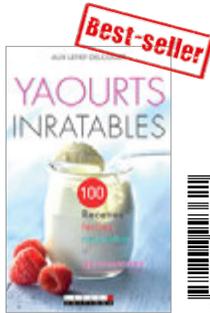


LES INRATABLES

Besoin d'un petit coup de pouce pour devenir une star en cuisine ? Voici la collection qu'il vous faut ! Des conseils infaillobles et des recettes simples pour réussir à tous les coups vos glaces, cocktails, yaourts, muffins... Pour chaque envie, il y a une recette inratable !

YAOURTS INRATABLES

Alix Lefief-Delcourt
100 recettes faciles et gourmandes pour se lancer dans les yaourts maison !



978-2-84899-362-1
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €

CONFITURES INRATABLES

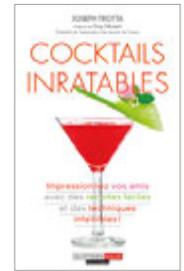
Anne-Sophie Luguët-Saboulard
Des recettes gourmandes et vraiment faciles !



978-2-84899-546-5
11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €

COCKTAILS INRATABLES

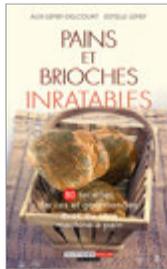
Joseph Trotta, préface de Guy Musart
Impressionnez vos amis avec des recettes faciles et des techniques infaillobles



978-2-84899-603-5
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €

PAINS ET BRIOCHES INRATABLES

Alix Lefief-Delcourt et Estelle Lefief
80 recettes faciles et gourmandes avec ou sans machine à pain



978-2-84899-643-1
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €

RECETTES INRATABLES AU CHOCOLAT

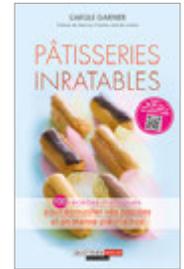
Anne Dufour et Carole Garnier
Les 100 meilleures recettes et tours de main pour devenir un pro du chocolat



978-2-84899-651-6
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €

PÂTISSERIES INRATABLES

Carole Garnier, préface de Jean-Luc Charles
100 recettes mythiques pour ébouriffer vos papilles et en mettre plein la vue



978-2-84899-666-0
11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €

GLACES ET SORBETS INRATABLES

Anne-Sophie Luguët-Saboulard
Des recettes vraiment simples et gourmandes, avec ou sans sorbetière



978-2-84899-616-5
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €

RECETTES NEW-YORKAISES INRATABLES

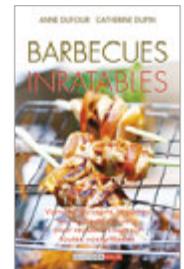
Anne Dufour et Carole Garnier
Burgers, bagels, cheesecakes, muffins... Les grands classiques comme si vous y étiez !



978-2-84899-615-8
11 x 17,8 cm • 176 p. • 6 €

BARBECUES INRATABLES

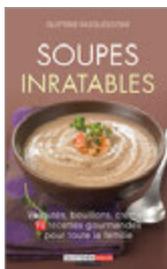
Anne Dufour et Catherine Dupin
Viandes, poissons, légumes les meilleurs conseils pour réussir à coup sûr toutes vos grillades



978-2-84899-617-2
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €

SOUPES INRATABLES

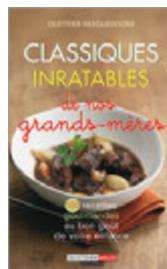
Quitterie Pasquesoone
Veloutés, bouillons, crèmes... 90 recettes gourmandes pour toute la famille



978-2-84899-650-9
11 x 17,8 cm • 176 p. • 6 €

CLASSIQUES INRATABLES DE NOS GRANDS-MÈRES

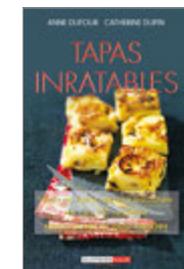
Quitterie Pasquesoone
100 recettes gourmandes au bon goût de votre enfance



978-2-84899-657-8
11 x 17,8 cm • 176 p. • 6 €

TAPAS INRATABLES

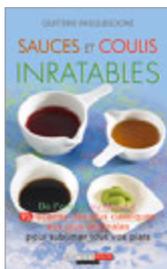
Anne Dufour et Catherine Dupin
Vous ne ferez qu'une bouchée de ces recettes savoureuses et gourmandes



978-2-84899-622-6
11 x 17,8 cm • 6 €

SAUCES ET COULIS INRATABLES

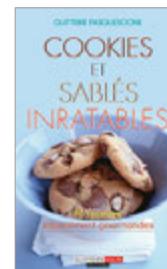
Quitterie Pasquesoone
De l'entrée au dessert, 95 recettes des plus classiques aux plus originales pour sublimer tous vos plats



978-2-84899-678-3
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €

COOKIES ET SABLÉS INRATABLES

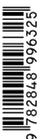
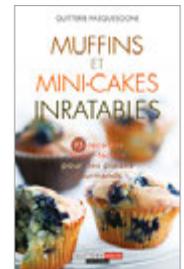
Quitterie Pasquesoone
Succombez pour ces recettes intensément gourmandes



978-2-84899-621-9
11 x 17,8 cm • 6 €

MUFFINS ET MINI-CAKES INRATABLES

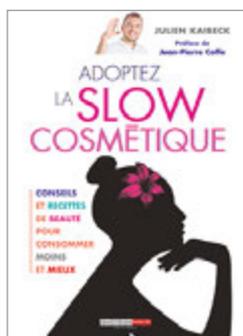
Quitterie Pasquesoone
Recettes hyper-faciles pour des plaisirs gourmands



978-2-84899-632-5
11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €

FORME & BIEN-ÊTRE

Vous voulez pratiquer une activité physique plus régulièrement ? mieux choisir vos produits cosmétiques pour fuir les composants toxiques ? méditer pour vous détendre ?... Bref, vous aimeriez être plus en forme et mieux dans votre peau ? Découvrez ces livres dédiés à votre bien-être.



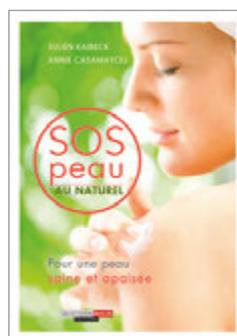
ADOPTEZ LA SLOW COSMÉTIQUE

Julien Kaibeck,
préface de Jean-Pierre Coffe

ISBN: 978-2-84899-536-6
15 x 21 cm • 240 p.
15 €



9 782848 995366



SOS PEAU AU NATUREL

Julien Kaibeck
et Annie Casamayou

ISBN: 978-2-84899-681-3
15 x 21 cm • 256 p.
15 €



9 782848 996813

Consommer la beauté autrement, avec des produits simples et plus respectueux de l'environnement

Crèmes de jour, de nuit, soins antirides miracles, shampooings aux mille vertus... avons-nous vraiment besoin de tous ces produits ? Notre corps n'aimerait-il pas se passer de tous ces stabilisants, colorants, conservateurs, etc. ? La solution ? La slow cosmétique ! Le principe: on revient à l'essentiel et on privilégie le fait-maison !

- **Un point clair et synthétique sur les cosmétiques conventionnels:** pourquoi pouvons-nous nous en passer ? Quels sont les besoins réels de notre peau ?
- **Un guide pédagogique et progressif** pour prendre enfin les bonnes habitudes avec des fiches pratiques pour savoir ce qui est slow et ce qui ne l'est pas.
- **Des recettes de cosmétiques faciles,** 100 % naturels et efficaces.

Avec ce livre, vous allez enfin soigner vos problèmes de peau une fois pour toutes !

- **Comment fonctionne la peau:** ses différentes couches, ce qui l'abîme ou au contraire la nourrit, la protège...
- **Un abécédaire des pathologies les plus courantes** (acné, coup de soleil, psoriasis, rides, transpiration excessive...) avec pour chacune les symptômes + les causes et facteurs déclenchants; les solutions naturelles complètes: bons gestes au quotidien, aliments à privilégier/éviter; recettes cosméto et médecines douces qui apaisent/guérissent.
- **Des fiches pratiques** pour détailler les grands alliés du soin de la peau: argile, cures de plantes...

RELOOKING POSTURAL

Véronique Schapiro-Chatenay
Être beau et se sentir bien, ce n'est pas une question de ligne, c'est une question d'allure

978-2-84899-590-8
11 x 17,8 cm • 176 p. • 6 €

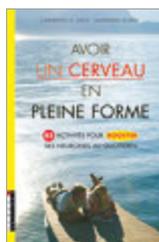


9 782848 995908

AVOIR UN CERVEAU EN PLEINE FORME

Lawrence C. Katz et Manning Rubin
83 activités pour booster ses neurones au quotidien

978-2-84899-477-2
13 x 19,3 cm • 160 p. • 13 €



9 782848 994772

LA VÉRITÉ SUR LES COSMÉTIQUES

Rita Stiens
L'information la plus complète et la plus actualisée, jusque-là dissimulée sous des noms de codes et des appellations complexes

978-2-84899-503-8
16 x 22,5 cm • 432 p. • 23,50 €

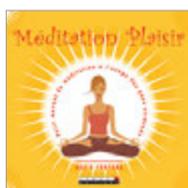


9 782848 995038

MÉDITATION PLAISIR

David Fontana
Découvrez comment méditer facilement et efficacement !

978-2-84899-442-0
17 x 17 cm • 128 p. • 10 €

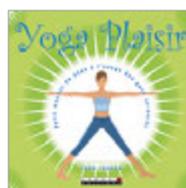


9 782848 994420

YOGA PLAISIR

Tara Fraser
La détente physique et mentale par le yoga

978-2-84899-441-3
17 x 17 cm • 128 p. • 10 €



9 782848 994413

Voir aussi

Les huiles végétales, c'est malin, p.14

Le yoga malin, p.14

La méditation, c'est malin, p.14

Un ventre plat, c'est malin, p.15

Une silhouette de rêve, c'est malin, p.15

Pratiquez le chin mudra pour stabiliser votre mental et vider votre esprit





DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Des livres pour mieux vivre et apprendre à exprimer ce qui ne va pas. Tous les petits et grands tracas du quotidien y trouvent leurs réponses. Rien qu'à les lire on se sent déjà mieux, car il suffit parfois de peu de chose pour retrouver le bonheur.



LE SECRET DU BONHEUR PERMANENT
Cécile Neuville,
préface du
Dr Jacques Lecomte

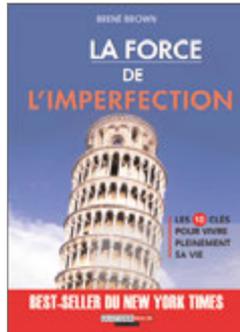
ISBN: 978-2-84899-619-6
12,7 x 19,2 cm • 256 p.
10 €



La nouvelle méthode de psychologie positive appliquée

Une vie heureuse, ça vous tente ? On y trouverait le bonheur à chaque coin de rue, les difficultés seraient des obstacles à franchir pour mieux rebondir, les choses importantes pour vous redeviendraient simples et épanouissantes...

Dans ce livre, l'auteur propose un vrai coaching bonheur facile et efficace. À travers sa théorie des 9 piliers du bien-être, vous allez apprendre à faire le point sur vos désirs et vos envies, et trouver l'équilibre dans tous les domaines !



LA FORCE DE L'IMPERFECTION
Brené Brown

ISBN: 978-2-84899-672-1
14,5 x 22,5 cm • 208 p.
17 €



Lâchez prise sur ce que vous pensez devoir être et soyez qui vous êtes !

À découvrir dans ce livre, les clés pour vivre enfin une vie sans réserve :

- Cultiver l'authenticité
- Cultiver la compassion envers soi
- Cultiver un esprit résilient
- Cultiver la reconnaissance et la joie
- Cultiver l'intuition
- Cultiver la créativité
- Etc.

ARRÊTE DE TE PLAINDRE ET BOUGE-TOI
Larry Winget
Une approche « coup de pied aux fesses » pour une vie meilleure !

978-2-84899-635-6
12,7 x 19,2 cm • 240 p. • 10 €



LES VRAIES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI
Dr Kenneth Hamblly
La méthode efficace pour gagner en assurance et oser, enfin !

978-2-84899-660-8
11 x 17,8 cm • 128 p. • 6 €

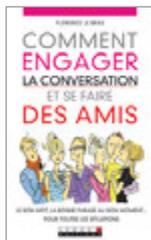


« **Le bonheur est à la portée de tous ! Il faut simplement y penser et ouvrir les bonnes portes pour y accéder.** »

Cécile Neuville

COMMENT ENGAGER LA CONVERSATION ET SE FAIRE DES AMIS
Florence Le Bras
Dites... ne dites pas : le bon mot au bon moment... pour toutes les situations

978-2-84899-480-2
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



LE GRAND ART DE LA PETITE CONVERSATION
Debra Fine
Comment briser la glace dans toutes les occasions en disant toujours le bon mot au bon moment

978-2-84899-523-6
11 x 17,8 cm • 208 p. • 8 €



COMMENT PARLER À TOUT LE MONDE
Leil Lowndes
Devenir un AS de la communication pour réussir dans la vie !

978-2-84899-462-8
15 x 21 cm • 416 p. • 17 €



COMMENT PLAIRE EN 3 MINUTES
Patricia Delahaie
Tout se joue sur la première impression !

978-2-84899-417-8
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



COMMENT S'AIMER TOUJOURS ?
Patricia Delahaie
Les 7 piliers du bonheur à deux !

978-2-84899-465-9
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



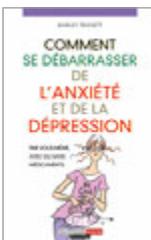
COMMENT GUÉRIR DU MAL D'AMOUR
Patricia Delahaie
De la rupture à la reconstruction en 5 étapes

978-2-84899-402-4
11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



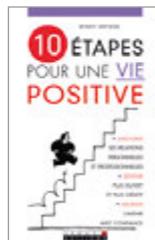
COMMENT SE DÉBARRASSER DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION
Shirley Trickett
Un livre à garder sous la main pour ne jamais se laisser vaincre par l'anxiété et la dépression !

978-2-84899-612-7
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



10 ÉTAPES POUR UNE VIE POSITIVE
Windy Dryden
Améliorer ses relations personnelles et professionnelles, devenir plus ouvert et plus créatif, aborder l'avenir avec confiance...

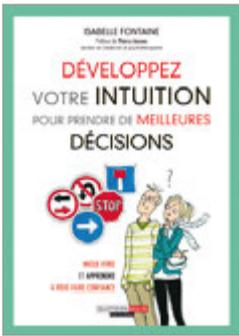
978-2-84899-500-7
11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €



CES PETITS RIENS QUI CHANGENT TOUT
Susan Terkel et Larry Terkel
Comment vivre mieux au travail, à la maison, dans son corps et dans sa tête grâce à des petits changements de rien du tout

978-2-84899-564-9
11 x 17,8 cm • 224 p. • 7 €

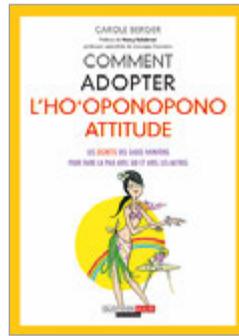




DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION POUR PRENDRE DE MEILLEURES DÉCISIONS

Isabelle Fontaine, préface de Thierry Janssen

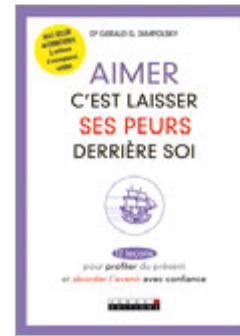
ISBN: 978-2-84899-656-1
15 x 21 cm • 272 p.
15 €



COMMENT ADOPTER L'HO'OPONOPONO ATTITUDE

Carole Berger, préface de Nancy Kahalewai

ISBN: 978-2-84899-655-4
15 x 21 cm • 160 p.
14 €



AIMER C'EST LAISSER SES PEURS DERRIÈRE SOI

Gerald G. Jampolsky

ISBN: 978-2-84899-575-5
15 x 21 cm • 160 p.
13 €



Mieux vivre et apprendre à vous faire confiance

Contrairement à ce que l'on pense parfois, l'intuition n'est ni l'apanage des femmes ni un don acquis mystérieusement. Il est en fait même possible de la développer pour prendre de bien meilleures décisions.

Au programme de ce livre, simple, clair et très pratique :

- Redécouvrez votre potentiel intuitif.
- Décodez les langages de l'intuition (le langage non verbal, les rêves...).
- Lâchez la bride à votre créativité pour devenir plus intuitif.
- Adoptez la « slow intuitive attitude ». En apprenant à ralentir le rythme, vous invitez les émotions positives dans votre vie...
- Comment booster votre intuition en 10 points-clés.

Les secrets des sages hawaïens pour faire la paix avec soi et avec les autres

Vous voudriez mieux contrôler votre colère ? arrêter de râler à longueur de journée ? avoir à nouveau des rêves et des projets ? Bref, vous souhaitez retrouver une vie plus heureuse et plus épanouie ? La solution: adoptez l'ho'oponopono attitude.

Avec cette méthode simple, pratique, accessible à tous et applicable à la vie de tous les jours, vous apprendrez à :

- Accepter pleinement « ce qui est » et ne pas vivre dans la frustration.
- Observer les cadeaux insoupçonnés que nous offre la nature.
- Pardonner pour vous alléger des blessures du passé.
- Développer votre pouvoir personnel pour changer votre réalité.

12 leçons pour profiter du présent et aborder l'avenir avec confiance

Se libérer de la frustration, de la douleur, de la solitude... qui n'en a jamais rêvé ? Grâce à ce livre qui a déjà guidé des millions de lecteurs depuis plus de 30 ans, vous prendrez conscience que ce sont vos propres limites qui vous séparent d'une vie heureuse.

LES 100 LOIS DE LA VIE

Richard Templar

ISBN: 978-2-84899-597-7 • 14 x 20 cm • 240 p. • 12 €



LES 100 LOIS DE L'AMOUR

Richard Templar

ISBN: 978-2-84899-598-4 • 14 x 20 cm • 240 p. • 12 €



LES 100 LOIS DE LA FAMILLE

Richard Templar

ISBN: 978-2-84899-599-1 • 14 x 20 cm • 256 p. • 12 €



DEMANDEZ ET VOUS RECEVREZ

Pierre Morency
Apprenez les principes de la réussite pour une vie plus épanouie

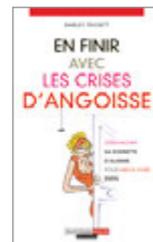
978-2-84899-682-0
12,7 x 19,2 cm • 208 p. • 10 €



EN FINIR AVEC LES CRISES D'ANGOISSE

Shirley Trickett
Débrancher sa sonnette d'alarme pour mieux vivre enfin

978-2-84899-674-5
11 x 17,8 cm • 208 p. • 6 €



COMMENT DÉCODER LES GESTES DE VOS INTERLOCUTEURS

David Cohen
Gardez le contrôle de chaque situation et sachez ce qui se joue vraiment !

À paraître en mai 2014
978-2-84899-706-3
12,7 x 19,2 cm • 10 €



SIMPLIFIEZ VOTRE INTÉRIEUR GRÂCE AU FENG SHUI

Karen Kingston
Libérez-vous du désordre !

978-2-84899-646-2
12,7 x 19,2 cm • 208 p. • 12 €



LE BONHEUR

Eckart Von Hirschhausen
Grâce à ce livre, partez à la découverte des 5 sphères du bonheur qui vous apporteront plénitude, satisfaction et enthousiasme.

978-2-84899-469-7
16 x 22,5 cm • 352 p. • 20,50 €



SIMPLIFIEZ VOTRE VIE EN 7 JOURS

Erin Rooney Doland
Les clés pour organiser sa vie quotidienne de façon plus efficace !

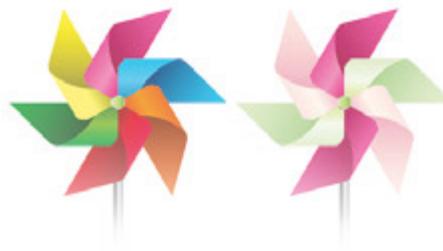
978-2-84899-447-5
15 x 21 cm • 224 p. • 17 €



COMMENT DÉVELOPPER UNE MÉMOIRE EXTRAORDINAIRE

Dominic O'Brien
Tous les conseils pour organiser sa pensée et ne plus rien oublier

978-2-84899-490-1
15 x 21 cm • 224 p. • 16 €



Voir aussi
L'estime de soi, c'est malin, p.14
L'autoprognose, c'est malin, p.14
Interpréter ses rêves, c'est malin, p.15

PARENTING

Devenir parent s'accompagne souvent de nombreuses inquiétudes et d'interrogations. Comment dois-je faire ceci ? Ai-je bien fait cela ? Ai-je pris la bonne décision ? Pour vous aider à rester zen durant la grossesse et après l'arrivée de Bébé, nos livres vous donnent des solutions, des conseils et vous accompagnent tout au long de cette merveilleuse aventure.



LE GUIDE DE GROSSESSE DE MAMAN TRAVAILLE
Marlène Schiappa

ISBN: 978-2-84899-694-3
12,7 x 19,2 cm • 256 p.
10 €



LES 200 ASTUCES DE MAMAN TRAVAILLE
Marlène Schiappa

ISBN: 978-2-84899-614-1
12,7 x 19,2 cm • 224 p.
10 €



DEVENIR MÈRE ET RÉUSSIR SA VIE PROFESSIONNELLE
Isabelle Fontaine

ISBN: 978-2-84899-514-4
15 x 21 cm • 256 p.
18 €



Tous les bons conseils et astuces pour une grossesse sereine

Dans un plan de carrière, l'arrivée d'un bébé peut passer pour un handicap. Pourtant, ambition et talent ne disparaissent pas d'un coup ! Comment faire pour continuer à exercer le métier qu'on aime tout en gérant les rendez-vous médicaux et les nouvelles émotions liées à la grossesse ? Avec ce livre, la future maman sait comment prendre soin d'elle et de sa carrière.

Tous les petits trucs indispensables pour être à la fois active et heureuse !

Pour concilier vie pro et vie familiale, sans passer par la case burn out, ce guide unique propose 200 astuces originales et inédites testées et approuvées par des mamans qui travaillent. Avec ce livre, grossesse, allaitement, modes de garde et sorties scolaires peuvent enfin rimer avec réunions, objectifs et même expatriation ou entrepreneuriat.

Le guide pour toutes celles qui veulent concilier carrière et vie personnelle !

Si vous ne voulez pas choisir entre réussir votre vie professionnelle et avoir des enfants, ce livre est fait pour vous ! Être maman sans mettre entre parenthèses votre carrière, c'est possible, des femmes de tous horizons y parviennent. Grâce à ce livre, vous pourrez, vous aussi, aborder cette nouvelle étape de votre vie comme une pro...

MON BÉBÉ, MON UTÉRUS ET MOI
Kaz Cooke
The Guide pratique de votre grossesse



978-2-84899-567-0
16 x 22,5 cm • 512 p. • 19 €



GUIDE PRATIQUE DE LA MAMAN QUI ASSURE
Kaz Cooke

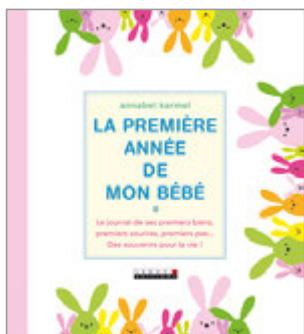
Tous les conseils et astuces pour élever Bébé de 0 à 1 an

978-2-84899-513-7
16 x 22,5 cm • 288 p. • 19 €



MAMAN ASSURE QUAND BÉBÉ GRANDIT
Kaz Cooke
Des conseils concrets et utiles pour élever son enfant de 1 à 5 ans

978-2-84899-548-9
16 x 22,5 cm • 240 p. • 18 €



LA PREMIÈRE ANNÉE DE MON BÉBÉ
Annabel Karmel

ISBN: 978-2-84899-589-2
22 x 24 cm • 64 p.
9,90 €



Le journal de ses premiers baigns, premiers sourires, premiers pas... Des souvenirs pour la vie !

Parce qu'au fil des années certains souvenirs s'estompent, ce livre est là pour ne rien perdre des premiers instants si précieux avec Bébé. Quand a-t-il eu sa première dent ? fait son premier sourire ? ses premiers pas à quatre pattes ? Grâce à cet ouvrage, réunir toutes ces infos et sélectionner les meilleures photos devient un jeu d'enfant.



COMMENT FONCTIONNE LE CERVEAU DE BÉBÉ
John Medina

ISBN: 978-2-84899-502-1
16 x 22,5 cm • 320 p.
20,50 €



Le cerveau : ce qu'il faut savoir pour aider son enfant à bien développer ses facultés

Nous soupçonnons depuis longtemps l'environnement de Bébé d'être la clé de son développement intellectuel, mais aujourd'hui, les neurosciences nous donnent enfin des réponses claires pour bien élever son enfant et l'aider à devenir un adulte autonome et bien dans sa peau.



LE PETIT GUIDE DE L'APRÈS-ACCOUCHEMENT

Alix Leduc, préface d'Anna Roy

À paraître en mai 2014
ISBN: 978-2-84899-707-0
12,7 x 19,2 cm • 10 €



Allaitement, fatigue, baby blues... les bons conseils pour se remettre de la grossesse

Pour certaines mamans, les mois qui suivent l'accouchement peuvent être une période très difficile à vivre. Comment se remettre rapidement des suites de couches ? Les mamans trouveront dans ce livre, toutes les réponses à leurs questions ainsi que des solutions et des témoignages déculpabilisants et rassurants au fil des pages, pour qu'elles ne se sentent plus jamais seules !



BÉBÉ ZEN
Aurore Aimelet

ISBN: 978-2-84899-687-5
12,7 x 19,2 cm • 176 p.
10 €



Calmer ses pleurs, comprendre ses besoins... tous les conseils pour un bébé serein

Est-il possible que le petit bébé que vous venez de mettre au monde soit aussi zen qu'un moine bouddhiste ? Oui ! Enfin... presque ! Il faut juste apprendre à répondre à ses besoins. Mais vous devez aussi comprendre vos propres émotions pour construire cette nouvelle relation sous le signe de la sérénité.

LA CHECK-LIST DE LA FUTURE MAMAN

Violaine Chatal et Sophie Millot

Ce qu'il faut prévoir, ce qu'il faut savoir, ce qu'il faut faire (et éviter) tout simplement !

978-2-84899-217-4
11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



MON AGENDA GROSSESSE

Hélène Kosmadakis

Semaine par semaine, tout ce qu'il faut savoir (et surtout faire) pendant 9 mois

978-2-84899-249-5
11 x 17,8 cm • 256 p. • 7 €



100 RÉFLEXES FUTUR PAPA

Emmanuel Pinon

Pour tout comprendre et tout gérer comme un homme

978-2-84899-373-7
15 x 21 cm • 256 p. • 13,50 €



AU SECOURS ! ELLE VEUT DES FRAISES

Gaëlle Renard

La grossesse expliquée aux garçons

978-2-84899-532-8
11 x 17,8 cm • 256 p. • 8,50 €



AU SECOURS JE SUIS MAMAN !

Gaëlle Renard

Couches, boulot, dodo, sexe et autres incompatibilités

978-2-84899-438-3
11 x 17,8 cm • 272 p. • 7 €



50 LISTES POUR MAMANS DÉBORDÉES

Isabelle Cantarero

Sac à langer, piscine, rentrée des classes... devenez une pro de l'organisation !

978-2-84899-562-5
11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €



PETITS POTS MAISON POUR BÉBÉ

Isabelle Lauras

140 recettes express et originales pour Bébé de 4 mois à 3 ans

978-2-84899-261-7
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



BÉBÉ MANGE !

Christine Bailey

Les meilleures recettes naturelles et simples à préparer

978-2-84899-497-0
14 x 17 cm • 144 p. • 9 €



AIDER SON ADO À BIEN GRANDIR

Odile Brandt

Mieux le comprendre pour l'aider à devenir un adulte épanoui

978-2-84899-629-5
12,7 x 19,2 cm • 160 p. • 10 €



S.O.S. PARENTS DÉBUTANTS

Catherine Gerbod et Dr Bernard Bedouret

Comment changer Bébé, bien le nourrir... le mode d'emploi indispensable !

978-2-84899-413-0
11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



COMMENT ÉLEVER UN ENFANT HYPERACTIF

Sophie Pensa

100 réflexes pour aider votre enfant à grandir sereinement

978-2-84899-452-9
13 x 19,3 cm • 208 p. • 13,50 €



C'EST UN GARÇON !

Florence Le Bras

978-2-84899-355-3 • 11 x 17,8 cm • 224 p. • 5 €



LE GUIDE DE L'ALIMENTATION DE LA FUTURE MAMAN

Catherine Chegrani-Conan

978-2-84899-432-1 • 15 x 21 cm • 256 p. • 15 €



LE GUIDE INDISPENSABLE POUR DEVENIR MAMAN SANS AVOIR PEUR

Sandrine Dury

978-2-84899-476-5 • 15 x 21 cm • 192 p. • 15,50 €



PETITS PLATS MAISON POUR JEUNES ENFANTS

Isabelle Delaleu et Pascale de Lomas

978-2-84899-400-0 • 11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



100 RÉFLEXES ALLAITEMENT

Mélanie Schmidt-Ulmann

978-2-84899-231-0 • 13 x 19,3 cm • 224 p. 11,50 €



LE GUIDE DES NOUVEAUX GRANDS-PARENTS

Pierre Lecarme

978-2-84899-333-1 • 21 x 27 cm • 256 p. • 20 €



100 RÉFLEXES BÉBÉ BIO

Alix Lefief-Delcourt et Elisa De castro Guerra

978-2-84899-271-6 • 15 x 21 cm • 256 p. • 13 €



100 RÉFLEXES JEUNE MAMAN

Mélanie Schmidt-Ulmann

978-2-84899-382-9 • 15 x 21 cm • 256 p. • 13,50 €



Voir aussi p.16: *L'allaitement malin / La grossesse malin / La grossesse au naturel, c'est malin / Devenir un super papa, c'est malin / Être une maman organisée, c'est malin / Grands-parents et malins / Bien nourrir Bébé, c'est malin*



AMOUR & SEXUALITÉ

Pour que votre vie amoureuse rime avec séduction, passion, plaisir, découverte... voici des livres pour toutes les envies ! Apprenez le délicieux langage de l'amour et partagez-le avec votre partenaire de plaisir.

PETIT TRAITÉ DE L'INFIDÉLITÉ

Kenza Braiga

Les conseils pour savoir si l'autre vous trompe... ou pour oser l'infidélité sans se faire prendre

À l'heure où le couple est aussi précaire qu'un CDD amoureux, où l'on papillonne avant de s'installer, ce petit traité de l'infidélité met en garde sur les risques et les difficultés que l'on peut rencontrer si on a décidé de sauter le pas. Avec aussi des astuces pour mettre toutes les chances de son côté pour ne pas se faire pincer !

- Les avantages de l'infidélité et les inconvénients
- Les signes qui ne trompent pas quand l'autre vous trompe
- Les alibis qui marchent pour ne pas se faire pincer
- Les conseils pour trouver l'amant ou l'amante qu'il vous faut

Avec une jaquette réversible pour lire en toute discrétion !

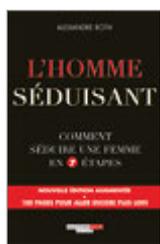


ISBN: 978-2-84899-663-9
12,7 x 19,2 cm • 192 p.
10 €



L'HOMME SÉDUISANT

Alexandre Roth
Comment séduire une femme en 7 étapes



978-2-84899-607-3
14 x 21,5 cm • 368 p. • 20 €



LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

Gary Chapman
Pour améliorer la communication dans le couple et s'aimer comme au premier jour...



978-2-84899-272-3
11 x 17,8 cm • 256 p. • 7 €



LE GUIDE DU PLAISIR

Hilda Hutcherson
Manuel pratique du sexe à l'usage des femmes... de toutes les femmes !



978-2-84899-435-2
14 x 21,5 cm • 336 p. • 17 €



L'HOMME (NOUVEAU) EXPLIQUÉ AUX FEMMES

Gérard Leleu
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le premier sexe sans oser le demander



978-2-84899-528-1
14 x 21,5 cm • 336 p. • 18,50 €



L'ART DE LA FELLATION / L'ART DU CUNNINGLINGUS

Gérard Leleu
Un acte d'amour, un plaisir exquis... Un livre tête-bêche à lire à deux...



978-2-84899-392-8
11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



COMMENT LE FAIRE JOUIR DE PLAISIR (ET VICE VERSA)

Gérard Leleu
Pour celles et ceux qui veulent booster leur vie sexuelle et envoyer l'autre au 7^e ciel...



978-2-84899-353-9
11 x 17,8 cm • 320 p. • 7 €



LES DESSOUS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Jane Hunt
Les secrets pour ramener passion et plaisir dans votre quotidien



978-2-84899-628-8
12,7 x 19,2 cm • 160 p. • 10 €



COMMENT LE RENDRE FOU (DE VOUS)

Gérard Leleu
Entrez dans les coulisses du plaisir au masculin



978-2-84899-145-0
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



COMMENT LA RENDRE FOLLE (DE VOUS)

Gérard Leleu
Devenez le meilleur amant qu'elle ait jamais connu !



978-2-84899-207-5
11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



CE QUE LES HOMMES NE DISENT JAMAIS AUX FEMMES (ET VICE VERSA)

Anne Dufour
Un livre 100 % sexe et 100 % témoignages



978-2-84899-144-3
11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



UN DÉSIR SI FRAGILE

Dr Ghislaine Paris
Les secrets du désir au féminin



978-2-84899-699-8
12,7 x 19,2 cm • 288 p. • 10 €



« L'art des caresses est infini, comme la sensualité. »

Gérard Leleu

S'AIMER SOI POUR MIEUX VIVRE À DEUX

Eva-Maria Zurhorst
978-2-84899-393-5
15 x 21 cm • 320 p. • 16,50 €



DEVENEZ UNE FEMME IRRÉSISTIBLE

Jodi Lipper et Cerina Vincent
978-2-84899-470-3
15 x 21 cm • 224 p. • 17 €



COMMENT ÊTRE UNE FEMME INOUBLIABLE

Helen Valentine et Alice Thompson
978-2-84899-479-6
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



CE QUE LES HOMMES AIMENT VRAIMENT AU LIT ET CE QU'ILS DÉTESTENT

Anne Dufour
978-2-84899-398-0
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



Voir aussi
Les plus belles caresses d'amour, p. 34
La fellation, c'est malin, p. 16



LOISIRS & CULTURE GÉNÉRALE

Vous voulez partir à la rencontre des grands personnages qui ont jalonné l'histoire de France ? plonger dans la peau d'un parfait habitant de la capitale française ? vous cultiver ? ou juste vous détendre ? Ces livres sont là pour que vous gardiez le sourire tout au long de l'année et vous faire apprendre et réapprendre avec plaisir.



CEUX QUI ONT FAIT LA FRANCE

Bertrand Galimard Flavigny

ISBN: 978-2-84899-566-3
15 x 24 cm • 496 p.
19,90 €



COMMENT (NE PAS) DEVENIR PARISIEN

Caroline Rochet

ISBN: 978-2-84899-522-9
13 x 19,3 cm • 288 p.
15 €



200 personnages clés de l'histoire de France

Diderot, Henri IV, Édith Piaf, Napoléon Bonaparte, Jean-Paul Sartre ou encore Marie Curie... tous ces noms célèbres ont marqué notre histoire par des actes mais aussi une pensée visionnaire. Dans cet ouvrage étonnant, militaires et religieux côtoient ainsi rois, écrivains et scientifiques en un panorama aussi prestigieux qu'instructif pour vous faire revivre les victoires et les innovations mais aussi les échecs et les crises qui ont jalonné l'histoire de France.

- Vous vivez sur une autre planète (c'est-à-dire au-delà du périphérique) ?
- Vous venez d'emménager à Paris et observez avec effarement et fascination les mœurs des indigènes ?
- Le parisianisme vous fatigue ?
- Ou bien, au contraire, vous êtes un autochtone de la « plus belle ville du monde », et revendiquez votre appartenance avec fierté ?

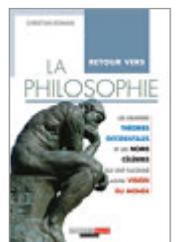
Ce livre est fait pour vous ! Découvrez les conseils qui vous mèneront pas à pas (ou pas) dans la peau du parfait habitant de la capitale française.



RETOUR VERS LA PHILOSOPHIE

Christian Romain
Les grandes théories occidentales et les noms célèbres qui ont façonné notre vision du monde

978-2-84899-608-0
13 x 19,3 cm • 224 p. • 13,50 €



RETOUR VERS L'HISTOIRE DE FRANCE

Jean-François Guedon et Dominique Demont
Connaître enfin l'essentiel pour se cultiver facilement !

978-2-84899-491-8
13 x 19,3 cm • 224 p. • 13,50 €



RETOUR VERS LA LITTÉRATURE

Christian Romain
Réapprendre les bases de notre culture littéraire en toute simplicité

978-2-84899-529-8
13 x 19,3 cm • 224 p. • 13,50 €



COMMENT JOUER ET GAGNER AU POKER

Simon Young

ISBN: 978-2-84899-160-3
11 x 17,2 cm • 224 p. • 6 €



LES MEILLEURES BLAGUES CH'TIS

Alain Briaux et François Jouffa

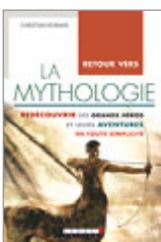
ISBN: 978-2-84899-239-6
11 x 15,3 cm • 256 p. • 7 €



RETOUR VERS LA MYTHOLOGIE

Christian Romain
Redécouvrir les grands héros et leurs aventures en toute simplicité

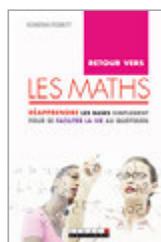
978-2-84899-569-4
13 x 19,3 cm • 224 p. • 13,50 €



RETOUR VERS LES MATHS

Kjartan Poskitt
Réapprendre les bases simplement pour se faciliter la vie au quotidien

978-2-84899-427-7
13 x 19,3 cm • 224 p. • 13,50 €



Y'A PAS DE MÂLES !

Marion Dumas

ISBN: 978-2-84899-436-9
13 x 19,3 cm • 224 p. • 12,10 €





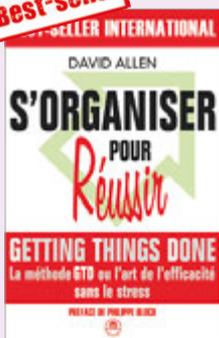
VIE PROFESSIONNELLE

EFFICACITÉ PERSONNELLE

S'AMÉLIORER, MIEUX S'ORGANISER
ET S'ÉPANOUIR DANS SON JOB !

L'évolution de notre société et des entreprises nous pousse vers plus de performance et d'efficacité. Il est alors bien difficile de ne pas se laisser entraîner dans la spirale du stress... et de l'inefficacité ! Pour que réussite professionnelle rime avec épanouissement et bien-être, ces livres sont là pour vous aider !

Best-seller



ISBN: 978-2-84899-209-9
14,5 x 22,5 cm • 288 p.
23 €



S'ORGANISER POUR RÉUSSIR

David Allen

Un maximum d'efficacité pour un minimum de stress !

La méthode GTD (*Getting Things Done*, le titre américain du livre) permet d'accroître vos capacités d'organisation et votre efficacité personnelle sans multiplier vos efforts et sans stress. Déjà appliquée dans les plus grandes entreprises internationales, elle a transformé radicalement la manière de vivre et de travailler de très nombreux cadres.

Ce livre va vous apprendre à :

- réévaluer vos objectifs au fur et à mesure que les priorités changent ;
- vous débarrasser du sentiment d'être débordé, anxieux, stressé, impuissant... ;
- planifier et matérialiser vos projets ;
- accepter de ne pas pouvoir tout faire en même temps, etc.



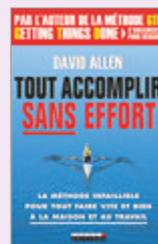
David Allen est l'un des théoriciens de la productivité les plus influents du monde. Consultant en gestion et coach pour cadres supérieurs, il donne des conférences et des séminaires sur l'efficacité professionnelle dans les plus grandes entreprises et organisations internationales.

TOUT ACCOMPLIR SANS EFFORT

David Allen

La méthode infallible de l'organisation, à appliquer au travail comme à la maison !

978-2-84899-379-9
14,5 x 22,5 cm • 336 p. • 23 €

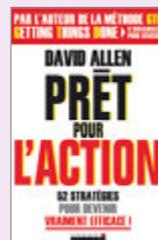


PRÊT POUR L'ACTION

David Allen

Dites OUI à l'efficacité et ne remettez plus rien au lendemain !

978-2-84899-312-6
14,5 x 22,5 cm • 192 p. • 16 €



18 MINUTES POUR ÊTRE EFFICACE

Peter Bregman, préface de Mohamed Mouras

La méthode simple pour réaliser ce qui est important en évitant procrastination et éparpillement

978-2-84899-573-1
14,5 x 22,5 cm • 288 p. • 20 €



HEUREUX DANS SON JOB

Sophie Rowan

10 étapes pour atteindre l'épanouissement professionnel

978-2-84899-595-3
14,5 x 22,5 cm • 208 p. • 18,50 €



MANAGEZ VOTRE CARRIÈRE COMME UNE START-UP

Reid Hoffman et Ben Casnocha, préface de Loïc Le Meur

Adaptez-vous au futur, investissez sur vous et transformez votre vie professionnelle

978-2-84899-604-2
14,5 x 22,5 cm • 240 p. • 20 €

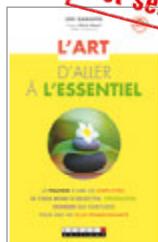


L'ART D'ALLER À L'ESSENTIEL

Leo Babauta, préface d'Olivier Roland

Le pouvoir d'une vie simplifiée: se fixer moins d'objectifs, progresser, changer ses habitudes pour une vie plus épanouissante

978-2-84899-531-1
11 x 17,8 cm • 224 p. • 8,50 €

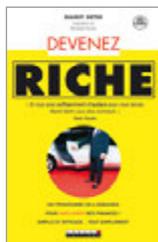


DEVENEZ RICHE

Ramit Sethi, préface et adaptation de Michael Ferrari

Un programme en 6 semaines pour vous mettre sur la voie de la richesse ! Simple et efficace... Tout simplement

978-2-84899-421-5
14,5 x 22,5 cm • 336 p. • 19 €



35 REPÈRES POUR MIEUX TRAVAILLER DE CHEZ SOI

Christie Vanbremeersch et Marie Bousquet, préface de Dominique Dufour

Il vous arrive de travailler de chez vous ? Alors ce livre est fait pour vous !

978-2-84899-527-4
14,5 x 22,5 cm • 224 p. • 18,50 €



LES 12 LOIS DU CERVEAU

John Medina

Ce que vous devez savoir du cerveau pour vous améliorer dans toutes les sphères de votre vie.

978-2-84899-424-6
14,5 x 22,5 cm • 304 p. • 21 €



COMMENT PARLER À N'IMPORTE QUI

Emma Sargent et Tim Fearon

Pour ne plus jamais se sentir mal à l'aise en société et entrer rapidement et facilement en contact avec n'importe qui

978-2-84899-568-7
14,5 x 22,5 cm • 208 p. • 18,50 €



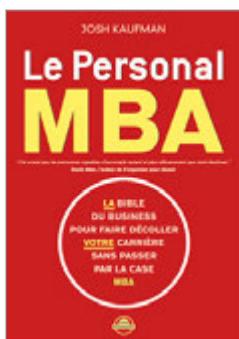
DÉVELOPPEZ VOTRE ASSERTIVITÉ DANS TOUTES LES SITUATIONS

Sue Hadfield et Gill Hasson, préface de Patrick Amar

S'affirmer sans s'imposer: renvoyez une image positive et améliorez vos relations

978-2-84899-541-0
14,5 x 22,5 cm • 224 p. • 18,50 €





LE PERSONAL MBA
Josh Kaufman

ISBN: 979-10-92184-05-1
16,4 x 23,2 cm • 480 p.
27 €



La bible du business pour faire décoller votre carrière sans passer par la case MBA

Obtenir un MBA est cher et rarement rentable. C'est ce constat qui a poussé Josh Kaufman à créer le site web PersonalMBA.com (devenu rapidement une référence) comme une alternative possible aux formations proposées dans les écoles de commerce. Plus qu'un site web, le Personal MBA est désormais un livre qui réunit, en un seul et même volume, toutes les connaissances indispensables du business (gestion, finance, marketing, commercial, management...).



COMMENT FAIRE LES BONS CHOIX
Chip Heath et Dan Heath

ISBN: 979-10-92184-12-9
14,5 x 22,5 cm • 320 p.
21 €



Une démarche efficace en 4 étapes pour prendre de meilleures décisions

Que l'on soit manager, enseignant, parent, que ce soit pour sa vie personnelle ou professionnelle, nous devons tous prendre des décisions. Alors comment faire le bon choix ? Trop souvent, nos émotions et nos idées préconçues nous influencent et il est souvent trop tard pour revenir en arrière quand on se rend compte de notre erreur. En suivant un process simple mais efficace en seulement 4 étapes, nous évitons dans la plupart des cas de commettre le mauvais choix.



PRÉSENTATION DESIGN
Frédéric Le Bihan et Anne-Flore Cabouat

ISBN: 979-10-92184-13-6
15 x 21 cm
25 €



Un message clair, un support visuel impactant, une prise de parole éloquent

Vous avez sûrement déjà assisté à des présentations ennuyeuses au possible ? Avec des Powerpoints illisibles tellement ils contenaient de texte ? Ce livre est là pour combler nos lacunes en nous apprenant 3 choses :

- Comment avoir un message clair et un scénario intéressant
- Comment avoir un PowerPoint efficace
- Comme préparer sa prise de parole pour capter l'attention de son auditoire

« Faire preuve de générosité est l'une des meilleures stratégies de vente. Vos clients vont vous respecter, ce qui va accroître votre réputation et améliorer vos chances de réussite. »

Josh Kaufman

RÉVÉLER SA VÉRITABLE PERSONNALITÉ AVEC LE PERSONAL BRANDING

Pascale Baumeister
Avoir le courage d'être soi et se donner les moyens de s'affirmer

978-2-84899-451-2
19 x 23 cm • 448 p. • 23 €



SE VENDRE QUAND ON EST INTROVERTI

Nancy Ancowitz
Utiliser les forces de l'introversion à son avantage et dompter ses pensées négatives

978-2-84899-574-8
14,5 x 22,5 cm • 288 p. • 20 €



L'ART DE PARLER DE SOI

Yves Maire du Poset
À l'écrit comme à l'oral, tous les conseils pour bien se vendre en 2 minutes !

978-2-84899-488-8
14,5 x 22,5 cm • 320 p. • 18 €



MOI 2.0
Dan Schawbel, adaptation de Fadhila Brahimi
Devenez l'entrepreneur de votre vie grâce au personal branding

978-2-84899-496-3
14,5 x 22,5 cm • 336 p. • 21 €



COMMENT DIRE À UN COLLÈGUE QU'IL SENT MAUVAIS SOUS LES BRAS

Alexandre Dubarry
Les clés pour résoudre tous les conflits émotionnels en entreprise (frustration, colère...)

978-2-84899-520-5
14,5 x 22,5 cm • 256 p. • 18,50 €



COMMENT DÉTECTER LES MENSONGES

Éric Goulard, préface de Joe Navarro
Toutes les techniques pour savoir qui est honnête et qui ne l'est pas

978-2-84899-596-0
14,5 x 22,5 cm • 256 p. • 20 €



RÉUSSIR VOTRE ENTRETIEN DE RECRUTEMENT

Yves Maire du Poset et Olivier de Clermont-Tonnerre
Dites, ne dites pas... les meilleures réponses pour décrocher LE job

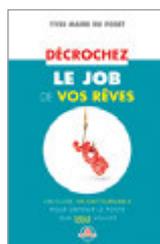
978-2-84899-600-4
11 x 17,8 cm • 192 p. • 7 €



DÉCROCHEZ LE JOB DE VOS RÊVES

Yves Maire du Poset
Un guide incontournable pour obtenir le poste que vous voulez

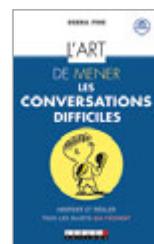
979-10-92184-01-3
12,7 x 19,2 cm • 160 p. • 10 €

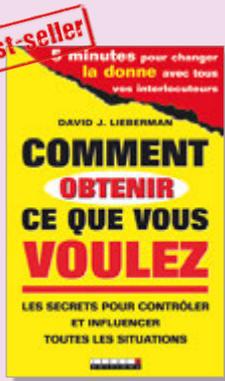


L'ART DE MENER LES CONVERSATIONS DIFFICILES

Debra Fine
Aborder et régler tous les sujets qui fâchent

978-2-84899-508-3
11 x 17,8 cm • 256 p. • 7 €

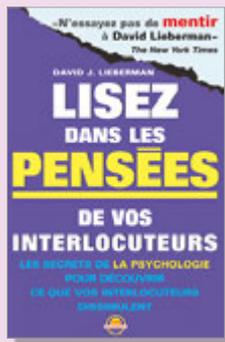




COMMENT OBTENIR CE QUE VOUS VOULEZ

David J. Lieberman

ISBN: 978-2-84899-311-9
14 x 21,5 cm • 256 p.
19 €



LISEZ DANS LES PENSÉES DE VOS INTERLOCUTEURS

David J. Lieberman

ISBN: 978-2-84899-533-5
14 x 21,5 cm • 208 p.
19 €



COMMENT OBTENIR LA VÉRITÉ EN MOINS DE 5 MINUTES

David J. Lieberman
L'art de déjouer les mensonges et autres manipulations

978-2-84899-456-7
11 x 17,8 cm • 256 p. • 7 €



Cessez de vous laisser manipuler et faites de votre esprit une arme redoutable !

Pourquoi passer votre existence à vous laisser mener par les autres, alors que vous pourriez, grâce aux plus formidables secrets de la psychologie, devenir celui ou celle qui décide...

Dans ce livre, découvrez comment :

- paraître irrésistiblement attirant,
- prendre instantanément le dessus quel que soit votre interlocuteur,
- faire changer d'avis même les personnes les plus obstinées,
- formuler les critiques les plus dures sans jamais blesser;
- obtenir les confidences de qui vous voulez.

Qui n'a jamais rêvé de savoir ce qui se cachait dans la tête de son interlocuteur ?

Lors d'un entretien professionnel, d'un rendez-vous amoureux ou d'une partie de poker, il est souvent difficile de déterminer les sentiments et les intentions de la personne qui nous fait face.

Dans ce livre, on trouvera :

- toutes les techniques pour déterminer rapidement ce que pense quelqu'un,
- la méthode pour comprendre le processus psychologique d'une personne et ainsi anticiper toutes ses réactions et ses décisions,
- des exemples de dialogues et des situations concrètes pour s'entraîner.

David J. Lieberman est un spécialiste du comportement humain. Hypnotérapeute et docteur en psychologie, il intervient comme expert dans des grandes entreprises et auprès de particuliers.

À suivre...

PSYCHO MINUTE
Parution : automne 2014



Les yeux sont de bons indicateurs pour déterminer si l'on vous ment. Encore plus efficaces que Madame Irma...

Extrait de Lisez dans les pensées de vos interlocuteurs. © Antoine Limare

LA BIBLE DE LA COMMUNICATION NON VERBALE

Jean-Claude Martin
Décodez les gestes de vos interlocuteurs et améliorez vos relations

978-2-84899-388-1
19 x 23 cm • 352 p. • 23 €



COMMENT AVOIR LE DERNIER MOT

Jean-Claude Martin
Avoir de la répartie ou comment répondre du tac au tac !

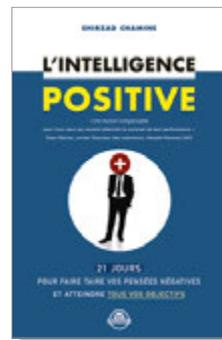
978-2-84899-433-8
14,5 x 22,5 cm • 352 p. • 19 €



L'INTELLIGENCE POSITIVE

Shirzad Chamine

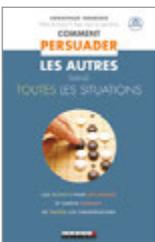
ISBN: 979-10-92184-06-8
14,5 x 22,5 cm • 288 p.
20 €



COMMENT PERSUADER LES AUTRES DANS TOUTES LES SITUATIONS

Jonathan Herring
Les secrets pour influencer et sortir gagnant de toutes les conversations

978-2-84899-557-1
14,5 x 22,5 cm • 240 p. • 18,50 €



COMMENT BIEN PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

Jean-Claude Martin
Apprenez tous les secrets d'une intervention réussie

979-10-92184-03-7
14,5 x 22,5 cm • 320 p. • 20 €



21 jours pour faire taire vos pensées négatives et atteindre tous vos objectifs

À votre insu, vos pensées négatives vous ralentissent et impactent vos décisions : à cause d'elles, stress, hésitations et frustrations vous polluent la vie. Mais saviez-vous qu'il est possible d'inverser la tendance ? Vous serez bientôt plus épanoui et plus efficace au travail !

PARLEZ-VOUS LE LANGAGE DU CORPS ?

Gordon R. Wainwright
Améliorer vos relations personnelles et professionnelles, devenir plus ouvert et plus créatif, c'est possible !

978-2-84899-515-1
11 x 17,8 cm • 288 p. • 8,50 €



5 MINUTES POUR CONVAINCRE

Jean-Claude Martin
On n'a pas deux fois l'occasion de faire une bonne impression

978-2-84899-348-5
11 x 17,8 cm • 256 p. • 7 €



OSER ÊTRE LA CHEF

Valérie Rocoplant
Pour celles qui veulent assumer leur ambition professionnelle et réussir leur carrière !

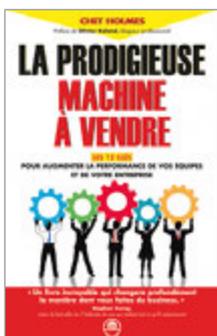
À paraître en mai 2014
979-10-92184-14-3
14,5 x 22,5 cm



MANAGEMENT & ENTREPRENEURIAT

DEVENIR SON PROPRE PATRON, APPRENDRE À SE MOTIVER ET À MOTIVER LES AUTRES

Le management traditionnel limité aux récompenses et aux sanctions, c'est dépassé. Aujourd'hui, ce qui motive les gens et propulse une entreprise parmi les meilleures, c'est la capacité des managers à susciter de l'enthousiasme et à instaurer une culture d'entreprise qui encourage l'innovation et l'esprit d'équipe. Un bon management se veut humain et collaboratif et surtout libre. Découvrez des ouvrages novateurs et inspirés pour réinventer votre façon de travailler et faire avancer vos équipes.



LA PRODIGIEUSE MACHINE À VENDRE

Chet Holmes, préface de Olivier Roland

ISBN: 979-10-92184-09-9
14,5 x 22,5 cm • 330 p.
22 €



Les 12 clés pour augmenter la performance de vos équipes et de votre entreprise

Vous voulez travailler moins mais plus efficacement ? développer votre entreprise, votre chiffre d'affaires et votre marge sans y passer plus de temps ? Avec les conseils concrets de ce livre, « testés et approuvés » par un expert des affaires, c'est possible !

Grâce aux 12 clés de ce livre, découvrez notamment :

- Comment optimiser votre temps et devenir un meilleur manager
- Les astuces pour mieux faire travailler vos équipes ensemble
- Les 7 règles d'or du marketing
- Des exercices pour mettre en pratique chaque concept



L'ENCHANTEMENT DU CLIENT

Alexandre Dubarry, préface de Alain Ducasse

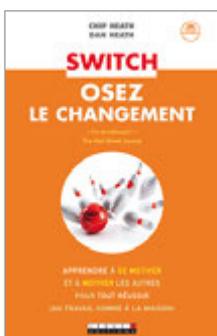
ISBN: 979-10-92184-07-5
14,5 x 22,5 cm • 304 p.
20 €



Mettez en scène vos produits, créez une expérience inoubliable... Les clés pour développer votre chiffre d'affaires et fidéliser vos clients

Vous qui devez séduire vos propres clients, quel que soit le secteur, faites-les rêver et voyager; émerveillez-les ! En un mot: enchantez-les, vous en verrez les effets sans tarder !

Clients fidèles, équipes plus motivées, prestige grandissant... l'enchantelement est LA solution lorsque la qualité du produit ou un prix bas ne suffisent plus pour se distinguer de la concurrence. La clé pour y parvenir ? Faire décoller la prestation ou le produit en le transcendant et en faisant vivre à vos clients une expérience mémorable.



SWITCH, OSEZ LE CHANGEMENT

Chip Heath et Dan Heath, préface de Frédéric Rey-Millet

ISBN: 978-2-84899-526-7
14,5 x 22,5 cm • 320 p.
21 €



Réussir à vaincre son immobilisme pour changer de vie !

Au travail comme à la maison, quand on veut changer quelque chose (devenir plus efficace, se mettre au vélo, inciter son conjoint à arrêter de fumer...), une montagne d'obstacles surgit forcément: trop de contraintes, pas le courage, trop compliqué... Malgré nos bonnes volontés, nous résistons au changement ! Alors comment y arriver ? Ce livre vous apportera des réponses concrètes pour mener à leur terme tous vos projets !



LA VÉRITÉ SUR CE QUI NOUS MOTIVE

Daniel H. Pink, préface de Frédéric Rey-Millet

ISBN: 978-2-84899-454-3
14,5 x 22,5 cm • 256 p.
19 €



Trouver les vraies clés de la motivation et s'en servir

Contrairement à ce que l'on pense, les récompenses matérielles (salaires, primes) ne permettent pas d'obtenir le meilleur de vous ou des autres. La logique de la carotte et du bâton a même des conséquences désastreuses sur notre motivation. L'auteur en prend le contre-pied et examine trois éléments qui nous stimulent: l'autonomie, la maîtrise et le besoin de donner un sens à sa vie. Cet ouvrage donne des idées neuves et originales pour diriger sa vie et ses équipes autrement.

« Soyez insatiables, soyez fous ! »

Steve Jobs

MANEGEZ VOTRE TRIBU

Dave Logan, John King, Halee Fischer-Wright, préface de Tony Hsieh

Toutes les clés pour graver les 5 étapes vers une tribu forte, efficace et heureuse

979-10-92184-02-0
14,5 x 22,5 cm • 352 p. • 22 €



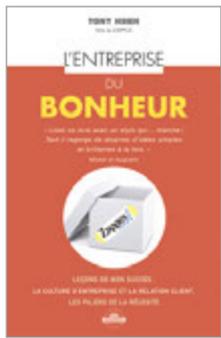
RÉUSSIR DANS LA LOCATION SAISONNIÈRE

Laurène Baldassara
Avec la location saisonnière, découvrez un mode de location lucratif, sûr et passionnant à la fois !

978-2-84899-519-9
14,5 x 22,5 cm • 240 p. • 18,50 €



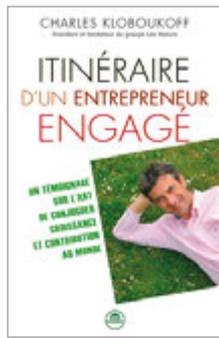
Voir aussi *Manager malin*, p.17



L'ENTREPRISE DU BONHEUR

Tony Hsieh, préface des fondateurs de Michel & Augustin

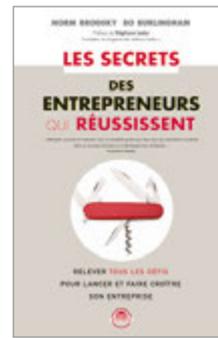
ISBN: 978-2-84899-487-1
14,5 x 22,5 cm • 320 p.
21 €



ITINÉRAIRE D'UN ENTREPRENEUR ENGAGÉ

Charles Kloboukoff avec la collaboration d'Ezzedine El Mestiri

ISBN: 979-10-92184-08-2
14,5 x 22,5 cm • 176 p.
20 €



LES SECRETS DES ENTREPRENEURS QUI RÉUSSISSENT

Norm Brodsky et Bo Burlingham, préface de Stéphane Leduc

ISBN: 979-10-92184-00-6
14,5 x 22,5 cm • 320 p.
23 €



Faire de la culture d'entreprise un avantage concurrentiel

Dans ce livre passionnant, Tony Hsieh partage les leçons qu'il a apprises durant son parcours. À l'aide de nombreuses anecdotes, il montre que le bien-être des gens n'est pas qu'un objectif noble mais un formidable générateur de succès, et il donne une foule de conseils pour appliquer sa formule gagnante à n'importe quelle organisation: étonner le client par la qualité du service, être drôle et un peu insolite, créer une équipe constructive et animée par un esprit de famille, etc.

Un témoignage sur l'art de conjuguer croissance et contribution au monde

Fondée en 1993, l'entreprise Léa Nature propose dès ses débuts une alternative naturelle aux produits agrochimiques de santé, d'alimentation, de beauté, d'hygiène. Son fondateur, Charles Kloboukoff, a mis sur ce qui sera le monde de demain, une autre économie fondée sur le respect de la planète, l'équité et le partage. Il nous ramène à l'essentiel: agir en cohérence avec ses actions, créer de l'utile et de la richesse humaine et faire avancer la cause publique.

Une approche simple et accessible pour tous les entrepreneurs qui cherchent des conseils concrets !

Grâce à ce livre, vous allez acquérir l'état d'esprit qui vous permettra de lancer ou de faire croître votre entreprise !

- Pour devenir un bon entrepreneur et éviter de manœuvrer à l'aveugle, vous devez comprendre les chiffres.
- La marge brute est le montant qui vous intéresse, loin devant le chiffre d'affaires.
- Une vente n'en est pas une tant qu'elle n'est pas encaissée.

« **C'est le caractère qui fait la destinée des individus.
C'est la culture qui fait la destinée des entreprises.** »

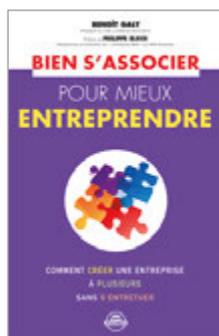
Tony Hsieh



LE MARKETING DU BOUCHE À OREILLE

Andy Sernovitz, préface de Seth Godin, postface de Guy Kawasaki

ISBN: 978-2-84899-547-2
14,5 x 22,5 cm • 272 p.
20 €



BIEN S'ASSOCIER POUR MIEUX ENTREPRENDRE

Benoît Galy, préface de Philippe Bloch

ISBN: 978-2-84899-586-1
14,5 x 22,5 cm • 288 p.
20 €



Les 5 valeurs des entreprises qui réconcilient business et plaisir
979-10-92184-10-5
15,6 x 23,4 cm • 224 p. • 20 €



Comment les entreprises intelligentes parviennent-elles à faire parler d'elles ?

Un véritable guide pratique pour apprendre à faire parler de soi, de sa marque, de son produit... sans avoir besoin de contacter la moindre agence de communication. Dans ce livre, vous découvrirez pourquoi l'honnêteté et la satisfaction de vos clients sont les piliers de votre réussite. Vous allez ensuite savoir comment créer une véritable communauté autour de votre marque en maîtrisant tous les bons outils (e-mails, blogs, conférences...) ainsi que les bonnes pratiques.

Comment créer une entreprise à plusieurs sans s'entre-tuer

Devenir son propre patron, c'est le rêve de beaucoup d'entre nous ! Et pour le concrétiser, on envisage souvent de s'associer avec une personne de confiance: un ami, son conjoint, un ancien collègue... Certes, l'amitié est là... mais après ? Que se passera-t-il si l'entente et la vision de l'entreprise ne durent pas ?

Grâce à cet ouvrage, très riche en témoignages, vous aurez toutes les clés pour partir sur de bonnes bases.



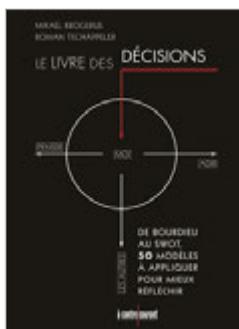
DÉVELOPPEZ VOS TALENTS DE MANAGER
Pascale Baumeister
Le livre de développement personnel du manager

979-10-92184-04-4
14,5 x 22,5 cm • 288 p. • 20 €



À contre-courant

Depuis le printemps 2009, l'univers À contre-courant regroupe des ouvrages qui vont à contre-courant des opinions bien-pensantes de notre époque... pour pousser la réflexion un peu plus loin, pour lutter contre la paresse intellectuelle et nous amener à réfléchir et à poser des questions pertinentes sur notre société. Des livres fondamentaux en somme, d'hier et d'aujourd'hui.



LE LIVRE DES DÉCISIONS

Mikael Krogerus et Roman Tschäppeler

ISBN: 978-2-84899-540-3
12 x 17 cm • 176 p.
15 €



À chaque décision son modèle économique, sociologique, politique...

Comment identifier le marché adapté à votre produit ? Est-ce le bon moment pour changer de travail ? Comment résoudre un conflit de façon à ce que chacun en sorte gagnant ? Pour répondre à toutes ces questions essentielles, faites confiance aux 50 meilleurs modèles de prise de décision pour trouver des réponses vraiment concrètes ! Loi de Pareto, Matrice d'Eisenhower, Pyramide de Maslow, modèle de Bourdieu, analyse SWOT, modèle de la longue traîne, courbe des tendances...



LE LIVRE DES BONNES QUESTIONS

Mikael Krogerus et Roman Tschäppeler

ISBN: 978-2-84899-585-4
12 x 17 cm • 176 p.
15 €



Découvrez qui vous êtes vraiment

- Considérez-vous que vous avez réussi ?
- Quel serait votre job idéal si vous n'aviez pas à vous soucier d'argent ?
- Êtes-vous heureux dans votre vie de couple ?

Le but de ce livre ? Vous aider à mieux vous connaître. Explorez les moindres détails de votre quotidien, de vos rituels routiniers à vos plaisirs inavouables, à travers 616 questions enrichissantes.



LE LIVRE DES GRANDS CHANGEMENTS

Mikael Krogerus et Roman Tschäppeler

ISBN: 979-10-92928-00-6
12 x 17 cm • 176 p.
15 €



50 modèles pour comprendre les changements de notre société et changer soi-même

Vous ne savez pas pour qui voter ? Vous voudriez être meilleur dans votre job mais ne savez pas comment vous y prendre ?

Que ce soit pour votre vie personnelle ou à un niveau bien plus grand, ce livre vous dira comment les changements sont possibles. Car, dans un monde en perpétuelle mutation, la survie passe par l'adaptation... Loi de Moore, Cycle de Kondratiev, Paradoxe de Braess, Modèle de l'innovation...



COUPLONOMICS

Paula Szuchman et Jenny Anderson, préface de Michaël Ferrari

ISBN: 978-2-84899-534-2
16,4 x 23,2 cm • 320 p.
24 €



Maîtriser les grandes théories économiques pour mieux gérer l'amour, le mariage et la répartition des tâches ménagères

Fini le bla-bla psychologique pour tenter d'améliorer sa vie de couple. Avec l'économie, on pense division du travail, loi de l'offre et de la demande, et ça marche ! En prime, un cours d'économie ludique et facile...

Découvrez dans ce livre :

- Le secret de l'efficacité pour le partage des corvées.
- Comment tout obtenir de son partenaire grâce aux encouragements appropriés.
- La méthode pour une libido épanouie.
- Pourquoi on peut garder espoir quand plus rien ne va dans le couple.



CAPITALISME ET LIBERTÉ

Milton Friedman, préface d'André Fourçans

ISBN: 978-2-84899-369-0
14 x 21,5 cm • 320 p.
17 €

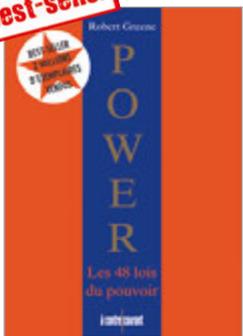


Un classique indétronable, réédité plus de 40 fois aux États-Unis !

Paru pour la première fois en 1962, *Capitalisme et Liberté* est un livre de renommée internationale. Écrit dans une langue simple dépourvue de jargon économique, cet ouvrage est surtout le premier livre d'économie accessible à tous. Milton Friedman y défend la liberté économique comme condition nécessaire à toute liberté politique. Il y présente sa vision du libéralisme dans une analyse remarquable, encore et toujours d'actualité.

Milton Friedman (1912-2006) Prix Nobel d'Économie 1976, il est l'un des économistes américains les plus influents du xx^e siècle. Par ses nombreux travaux, il a donné une autre vision du libéralisme.

Best-seller



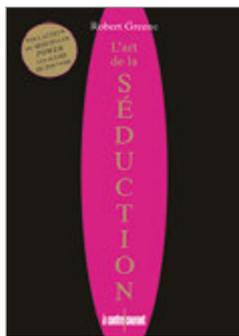
POWER
Robert Greene

ISBN: 978-2-84899-254-9
16,4 x 23,2 cm • 464 p.
26 €



Le pouvoir... on le désire, on le craint, on veut s'en protéger...

Le sentiment de n'avoir aucun pouvoir sur les gens et les événements est difficilement supportable: l'impuissance rend malheureux. Personne ne réclame moins de pouvoir, tout le monde en veut davantage. Amoral, intelligent, impitoyable et captivant, cet ouvrage colossal condense 3000 ans d'histoire du pouvoir en 48 lois. Véritable manuel de la manipulation, il analyse la quintessence de cette sagesse millénaire, tirée de la vie et des œuvres des plus illustres stratèges, hommes d'État, séducteurs et escrocs de l'histoire.



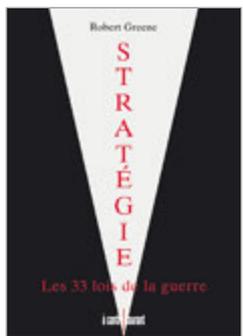
L'ART DE LA SÉDUCTION
Robert Greene

ISBN: 978-2-84899-350-8
16,4 x 23,2 cm • 504 p.
26 €



La plus belle arme du pouvoir de tous les temps...

Obtenez ce que vous voulez en vous servant du talon d'Achille de chacun: l'insatiable besoin de plaisir: La séduction est la forme la plus aboutie, la plus subtile, la plus intelligente du pouvoir: Robert Greene identifie les lois d'un jeu impitoyable et intemporel pour ensorceler et contraindre votre adversaire à capituler: Il vous faudra d'abord créer du désir chez votre victime, jouer avec ses sentiments en alternant plaisir et confusion, puis vous faire désirer toujours plus... pour enfin exécuter les dernières notes de votre triomphe.



**STRATÉGIE
LES 33 LOIS DE LA GUERRE**
Robert Greene

ISBN: 978-2-84899-404-8
16,4 x 23,2 cm • 500 p.
26 €



Toutes les stratégies pour dominer ses adversaires !

Cet ouvrage fournit toutes les armes pour surmonter les échecs et gagner la partie à coup sûr. S'appuyant sur l'expérience de nombreux personnages historiques qui ont su habilement lier guerre et pouvoir, l'auteur expose des solutions basées sur des stratégies militaires pour résoudre les conflits de la vie quotidienne. De Napoléon Bonaparte à Lawrence d'Arabie, découvrez toutes les méthodes à mettre en place pour réussir.



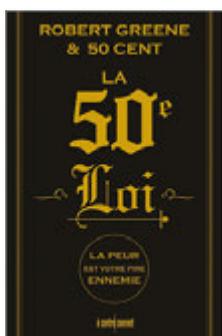
ATTEINDRE L'EXCELLENCE
Robert Greene

ISBN: 979-10-92928-01-3
16,4 x 23,2 cm • 384 p.
26 €



Nous sommes tous capables d'atteindre l'excellence

Dans ce livre, Robert Greene analyse les biographies des grandes figures de l'histoire pour mettre en lumière ce qui permet à chacun d'entre nous de prendre le pouvoir sur sa vie. Qu'a fait Charles Darwin, pour devenir un illustre naturaliste ? Quels furent les choix similaires entrepris par Mozart ou César Rodriguez, pilote d'élite. Découvrez les ingrédients qui ont permis à quelques-uns de devenir des maîtres.



LA 50^e LOI
Robert Greene et 50 Cent

« Nos peurs sont telle une prison qui limite notre domaine d'action. Moins vous avez peur, plus vous avez de pouvoir. »

À travers des exemples tirés de la vie du rappeur 50 Cent mais aussi de l'histoire du monde, de Thucydide à Malcom X en passant par Napoléon, Robert Greene dresse les clés de l'intrépidité et de la réussite. Un véritable livre de développement personnel basé sur l'histoire incroyable de ce jeune gamin du Queens devenu une star mondiale du rap, avec plus de 35 millions d'albums à son actif...



Robert Greene

Robert Greene est diplômé de l'université de Berkeley, Californie, en Lettres classiques. Né en 1959, il a travaillé à New York comme journaliste pour plusieurs magazines et à Hollywood comme scénariste. Il a également vécu à Londres, Paris et Barcelone et parle plusieurs langues couramment, dont le français. Considéré comme le Machiavel des temps modernes, Robert Greene conseille de nombreuses entreprises, des hommes politiques et des célébrités américaines comme le rappeur 50 Cent.

S'inspirant des personnages les plus marquants de l'histoire, ses ouvrages, qui ont déjà conquis des millions de personnes, vous permettront de comprendre les règles qui gouvernent le monde...

« Pensez librement, parlez sobrement. »

Robert Greene



ISBN: 978-2-84899-475-8
14 x 21,5 cm • 320 p.
21 €



Éditions Charleston

La maison d'édition qui vous donne la joie de lire !



Fermez les yeux et imaginez un air de charleston... Un air joyeux, plein d'énergie, qui donne envie de danser. C'est ça, l'effet Charleston ! Avec les éditions Charleston, découvrez des romans qui vous transportent, des livres qui racontent des histoires, de belles histoires de femmes : des romans feel-good au féminin !

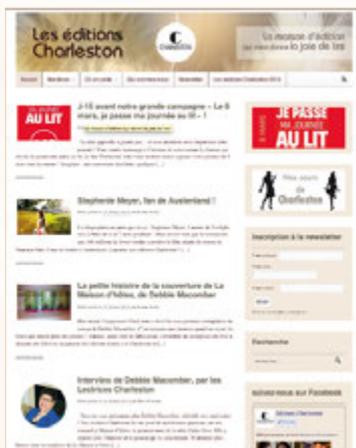
Les éditions Charleston privilégient la qualité et misent d'abord et surtout sur les auteurs. Nous attachons une attention toute particulière aux traducteurs, qui, dans l'ombre, font une œuvre de création dans le respect des romanciers et des romancières.

Les éditions Charleston, c'est aussi :

-  Une page Facebook : www.facebook.com/Editions.charleston.
Un compte Twitter.
- Le recrutement de dix Lectrices Charleston chaque année, qui lisent nos livres en avant-première, interviennent dans le choix des titres, des couvertures, interviewent nos auteurs...
- Tous les livres disponibles en ebook et en version papier.
- Des surprises et des campagnes toute l'année !



Toutes les informations sur
editionscharleston.fr



Inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de toutes les actualités : les nouvelles parutions, les événements, les rencontres avec les auteurs, les bons plans, des jeux-concours et de nombreux cadeaux.

www.editionsleduc.com/newsletter





L'ITALIENNE

Adriana Trigiani

978-2-36812-016-3
15,5 x 24 cm • 560 p.
22,50 €

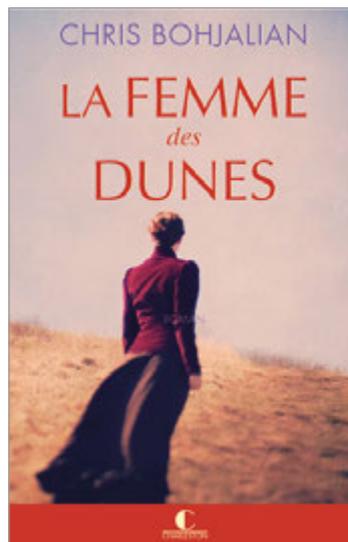


Traduit de l'anglais (États-Unis) par Pierre Girard

Début du xx^e siècle, Alpes italiennes. Enza et Ciro, deux enfants de la montagne, se rencontrent pour la première fois. Ciro, pour avoir découvert le comportement scandaleux du prêtre du village, est envoyé aux États-Unis, où il devient cordonnier. Enza doit à son tour s'exiler pour assurer l'avenir des siens. C'est à New York, dans cette ville magique, que le destin va à nouveau les réunir.

Mais il est trop tard : la Première Guerre mondiale éclate et Ciro s'engage pour aller se battre en Europe. Enza, elle, entame une brillante carrière de costumière au Metropolitan Opera et se laisse emporter dans un tourbillon de vie mondaine dans le sillage du grand chanteur Enrico Caruso.

Découvrez le trailer de ce livre en scannant ce code ou en vous rendant sur la page :
<http://vimeo.com/77798352>



LA FEMME DES DUNES

Chris Bohjalian

978-2-36812-018-7
15,5 x 24 cm • 320 p.
22,50 €



Traduit de l'anglais (États-Unis) par Mathieu Bathol

Alep (Syrie), 1915. Quand Elizabeth Endicott, une jeune Américaine, arrive en Syrie, elle ne parle que quelques mots d'arménien. Sur place, elle se lie d'amitié avec Armen, un jeune ingénieur qui a perdu sa femme et sa fille durant le génocide arménien.

Bronxville, banlieue de New York, 2012. Laura Petrosian, romancière, n'a jamais accordé beaucoup d'importance à ses origines arméniennes. Jusqu'au jour où une amie l'appelle : elle a reconnu la grand-mère de Laura sur une photo tirée d'une exposition au musée de Boston. Laura entreprend alors un voyage à travers son histoire familiale et découvre un terrible secret enfoui depuis des générations...

Découvrez le trailer de ce livre en scannant ce code ou en vous rendant sur la page :
<http://vimeo.com/84200125>



« Tel un bon repas, ce livre vous comble et vous laisse très très heureux. »

Tiffany Baker,
New York Times

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Katel le Fur

Lillian et son restaurant ont une manière tout à fait singulière de rassembler les gens. Il y a tout d'abord Al, le comptable, qui voit une signification dans les chiffres et les rituels ; Chloé, un futur chef prometteur qui a perdu toute confiance en l'autre après un chagrin d'amour ; Finnegan, aussi discret et solide qu'un arbre ; Louise, l'épouse d'Al, emplie d'une colère prête à exploser ; et Isabelle, dont les souvenirs s'estompent petit à petit.

Toutes ces personnes se croisent, se rencontrent, se mélangent, se séparent ; des souvenirs ressurgissent et d'autres se créent. Et de là, naîtra une famille que tous auront choisie.

Découvrez le trailer de ce livre en scannant ce code ou en vous rendant sur la page :
<http://vimeo.com/80451043#at=0>

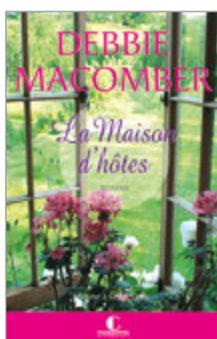


LE GOÛT DES SOUVENIRS

Erica Bauermeister

978-2-36812-015-6
13,5 x 21 cm • 272 p.
17 €





LA MAISON D'HÔTES

Debbie Macomber

978-2-36812-002-6
13,5 x 21 cm • 400 p.
19,90 €



Traduit de l'anglais (États-Unis) par Florence Bertrand

Après la mort tragique de son mari, Jo Marie décide de changer de vie, et reprend une maison d'hôtes dans la petite ville de Cedar Cove: la Villa Rose.

Sa première cliente, Abby, a survécu à un accident de voiture, dans lequel sa meilleure amie a trouvé la mort. Josh, le second client doit prendre en charge son beau-père, un vieil homme à présent, avec qui il ne s'est jamais entendu.

Derrière les portes de la jolie maison d'hôtes, ces personnages inoubliables trouveront l'amour, le pardon et la possibilité d'un nouveau départ.



UN PRINTEMPS À LA VILLA ROSE

Debbie Macomber

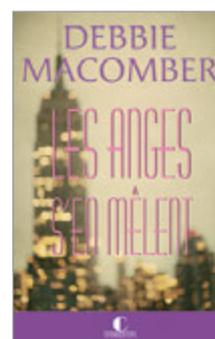
978-2-36812-019-4
13,5 x 21 cm • 384 p.
19,90 €



Traduit de l'anglais (États-Unis) par Florence Bertrand

Installée depuis peu à Cedar Cove, Jo Marie commence à s'y sentir chez elle. Elle a hâte de réaliser son dernier projet en date, la roseraie qu'elle a conçue en souvenir de Paul, son mari décédé. Tout en continuant à faire son deuil, elle prend plaisir à accueillir ses clients et à les aider sur le chemin de leur propre guérison.

Annie Newton est encore bouleversée par la récente annulation de ses fiançailles. Femme d'affaires, Mary Smith est désormais atteinte d'une grave maladie. Bonheur et compassion sont au rendez-vous pour Jo Marie, Annie et Mary, alors qu'elles se réconcilient avec leur passé.



LES ANGES S'EN MÊLENT

Debbie Macomber

978-2-36812-013-2
13,5 x 21 cm • 224 p.
16 €



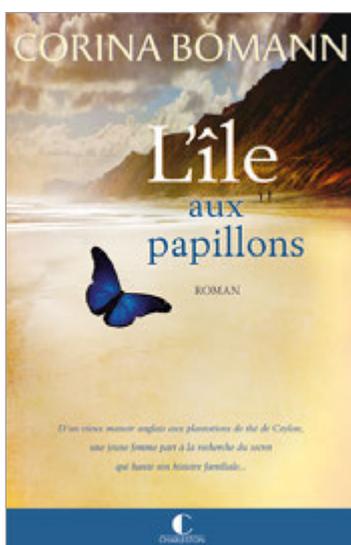
Traduit de l'anglais (États-Unis) par Julia Taylor

Times Square, le soir du Nouvel An, Lucie et Aren se rencontrent par hasard. Le coup de foudre est immédiat ! Mais très vite, un autre coup du sort les sépare, laissant Lucie et Aren sans aucun moyen de reprendre contact.

Un an plus tard, Lucie est chef d'un nouveau restaurant au succès retentissant et Aren travaille pour un grand quotidien de la ville. Malgré tous les mois qui ont passé, ils n'ont jamais oublié cette belle soirée – et Shirley, Goodness, Mercy et Will, leurs anges gardiens, non plus. Pour aider le jeune couple à se retrouver, ils vont cuisiner un projet fou: mélanger un grand amour, une seconde chance et une bonne pincée d'espièglerie...



Avec plus de 160 millions de livres vendus, traduits dans 23 langues, **Debbie Macomber** est l'une des romancières les plus populaires du monde. Elle a reçu de nombreux prix, dont le prestigieux RITA et le RT Book Reviews Awards. Ce roman, le premier de la série Retour à Cedar Cove, paraît pour la première fois en France. Il a été classé dès sa sortie dans la liste des meilleures ventes du *New York Times*. Avec cette nouvelle série, Debbie Macomber a changé d'éditeur aux États-Unis pour toucher un public toujours plus large, sans oublier ses lectrices fidèles.



L'ÎLE AUX PAPILLONS

Corina Bomann

Traduit de l'allemand par Odile Brandt

Alors que son couple éclate, Diana Wagenbach part en Angleterre pour régler la succession de sa tante bien-aimée. Avant de mourir, celle-ci l'a priée de lever un secret de famille bien longtemps gardé. Les traces du passé enfouies dans la demeure familiale la conduisent au Sri Lanka, la terre de ses ancêtres, colons à Ceylan. Elle y découvre une prophétie qui semble avoir changé le destin de sa famille pour toujours et l'histoire d'un amour interdit plus fort que la mort. Et se retrouve face à sa propre destinée... Un magnifique roman d'évasion et une superbe évocation de Ceylan au XIX^e siècle et du Sri Lanka, « l'île aux papillons », aujourd'hui.

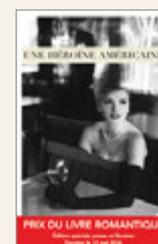


978-2-36812-017-0
15,5 x 24 cm • 432 p.
22,50 €

Prix du livre romantique

Depuis leur création, les éditions Charleston publient exclusivement de la littérature étrangère. En 2013, nous avons eu la volonté de défendre avec vous notre premier(ère) romancier(ère) français(e). Pour cela, nous avons lancé un appel à manuscrit dans le cadre d'un concours littéraire, créé avec la Ville de Cabourg et Le Livre de Poche: Le Prix du livre romantique.

Nous sommes donc heureux de vous présenter aujourd'hui la lauréate de ce concours: Bénédicte Jourgeaud pour son roman *Une héroïne américaine* (parution: mai 2014).



UNE HÉROÏNE AMÉRICAINE

Bénédicte Jourgeaud

978-2-36812-022-4
13,5 x 21 cm • 296 p.
18 €

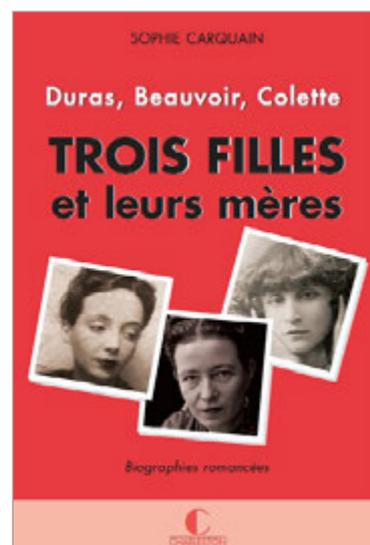


TROIS FILLES ET LEURS MÈRES : DURAS, COLETTE, BEAUVOIR

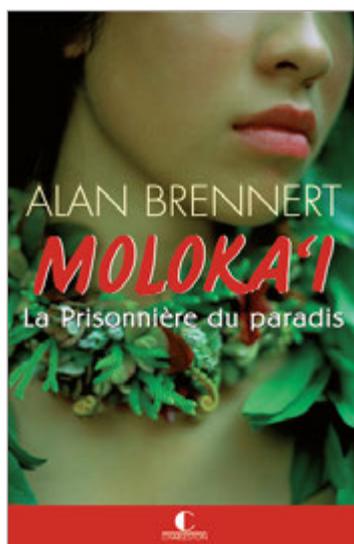
Sophie Carquain

Entre mères et filles, un amour fou...

Marguerite Duras, Colette, Simone de Beauvoir. Outre leur talent, ces femmes ont un point commun : ambiguë, fusionnelle ou autoritaire, leur relation à la mère était forte et déterminante dans leur œuvre. Sophie Carquain explore la complexité de la relation mère-fille à travers le destin romancé de ces femmes so Charleston !



978-2-36812-021-7
14,5 x 22,5 cm • 18,50 €



MOLOKA'I, LA PRISONNIÈRE DU PARADIS

Alan Brennert

À paraître en juin 2014
978-2-36812-023-1
15,5 x 24 cm • 22,50 €



Traduit de l'anglais (États-Unis) par Amandine Schneider-Depouhon

Hawaï, 1892. Rachel Kalama, petite Hawaïenne de 7 ans à l'esprit vif et malicieux, rêve de visiter des contrées lointaines à l'image de son père, qui officie dans la marine marchande. Jusqu'au jour où une tache rosâtre apparaît sur sa peau, et où ses rêves d'ailleurs s'envolent aussitôt. Arrachée à son foyer et à sa famille, Rachel est envoyée à Kalaupapa, campement de quarantaine installé sur l'île de Moloka'i. C'est là que sa vie doit se terminer – mais elle s'aperçoit qu'en réalité, elle ne fait que commencer.

Débordant de chaleur, d'humour, de compassion, et fort d'une galerie de personnages campés à merveille, ce chef-d'œuvre de narration nous parle d'un peuple qui, face à la terrible réalité de la mort, a choisi la vie.

« Une éblouissante
saga historique... »

Washington Post



L'HÉRITIÈRE DES DIAMOND

Jackie Collins

À paraître en juin 2014
978-2-36812-024-8
15,5 x 24 cm • 19,50 €



Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne) par Agnès Jaubert

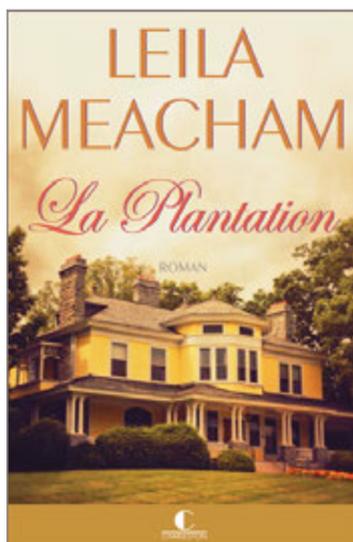
Red Diamond est un milliardaire brutal et détesté. Ses trois fils, Max, Chris et Jett, sont convoqués à New York pour une réunion de famille qui va bouleverser leur monde.

Diahann, belle femme noire, ex-chanteuse, est la gouvernante de Red – un travail que sa fille, Liberty, n'approuve pas. Serveuse se voulant elle-même chanteuse, Liberty poursuit ses rêves, tandis que Damon P. Donnell, magnat absolu du hip-hop, marié, la poursuit.

Jeune héritière new-yorkaise, Amy Scott-Simon, est fiancée à Max. À sa soirée d'enterrement de vie de jeune fille, elle rencontre Jett. Jett n'a pas la moindre idée de qui est Amy. Pas plus qu'elle ne comprend qui il est. Leur aventure d'une nuit va entraîner les pires complications.



Avec plus de quatre cent millions d'exemplaires de livres vendus dans quarante pays, Jackie Collins est l'un des auteurs les plus lus au monde. Ses vingt-cinq plus grands succès, qui n'ont jamais cessé d'être publiés, ont tous été des best-sellers du *New York Times*.



LA PLANTATION

Leila Meacham

À paraître en avril 2014
978-2-36812-020-0
15,5 x 24 cm
22,50 €



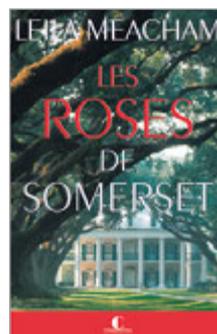
9 782368 120200

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élisabeth Luc

Un siècle et demi d'aventures chez les Toliver, les Warwick et les DuMont ! Tout commence en Caroline du Sud, avant la guerre de Sécession. Privé de son héritage, Silas Toliver s'associe à son meilleur ami, Jeremy Warwick, pour monter une expédition ferroviaire vers un nouveau territoire portant le nom de Texas. Amour, mariages, amitié, trahison, tragédie et triomphe, tous les ingrédients qui ont fait le succès des *Roses de Somerset* sont là, avec en toile de fond l'esclavage et son abolition, la découverte de l'Ouest, la guerre de Sécession, bref, l'histoire des États-Unis.

Avec ce roman, Leila Meacham remet au goût du jour les grandes sagas.

« *Autant en emporte le vent* et *La Couleur des sentiments* se rejoignent dans ce prequel de *Les Roses de Somerset*, de Leila Meacham, pour créer une grande saga romantique à l'américaine. » *Booklist*



LES ROSES DE SOMERSET

Leila Meacham

978-2-36812-000-2
15,5 x 24 cm • 512 p.
22,50 €



9 782368 120002

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élisabeth Luc

Howbutker, Texas, 1916. À la mort de son père, la jeune Mary Toliver hérite de la plantation de coton des Toliver, l'une des familles fondatrices d'Howbutker. La jeune femme devra-t-elle sacrifier son amour pour Percy Warwick, magnat de l'exploitation forestière, pour faire vivre le sol de ses ancêtres ? Confrontés aux trahisons, aux secrets et aux tragédies qui les entourent, renonceront-ils à ce qui aurait pu exister, non seulement pour eux, mais aussi pour les générations suivantes ?

« Une épopée sudiste digne d'un grand film. »



LE CHÂLE DE CACHEMIRE

Rosie Thomas

978-2-36812-003-3
15,5 x 24 cm • 488 p.
22,50 €



9 782368 120033

Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne) par Marie-Axelle de la Rochefoucauld

PRIX DU GRAND ROMAN EN ANGLETERRE

Pays de Galles, 1940. Jeune mariée, Nerys Watkins quitte la campagne galloise pour accompagner son mari missionnaire affecté en Inde. Alors que la guerre du Cachemire éclate, elle découvre Srinagar, la ville au bord du lac, où les Britanniques habitent de luxueux bateaux et dansent, flirtent et cancanent comme s'il n'y avait pas de guerre. Nerys est entraînée dans une dangereuse amitié et, au moment où elle retrouve son mari, l'innocente épouse galloise n'est plus la même femme. Des années plus tard, alors que Mair Ellis débarrasse la maison de son père, elle découvre un éblouissant châle ancien et une boucle de cheveux d'enfant. Se rendant au Cachemire sur les traces de ses grands-parents, Mair se lance dans une quête qui changera à jamais sa vie.



LE PAYS SOUS LE CIEL

Matilde Asensi

978-2-36812-007-1
15,5 x 24 cm • 464 p.
22,50 €



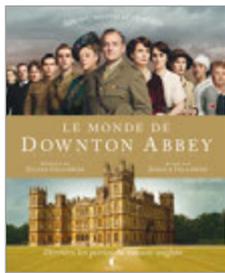
9 782368 120071

Traduit de l'espagnol par Anne-Carole Grillot

1923. Elvira De Poulain, peintre espagnole vivant en France, apprend que son mari, un homme d'affaires établi en Chine, vient de mourir dans des circonstances étranges. Accompagnée par sa nièce, elle entreprend un long voyage en paquebot pour rejoindre la Chine post-impériale, et régler la succession de son époux. Dès son arrivée, elle se trouve embarquée malgré elle sur la piste du mausolée du premier empereur, immergée dans le milieu interlope des gangsters, de l'opium et des intrigues politiques.

« La reine du roman d'aventures. »

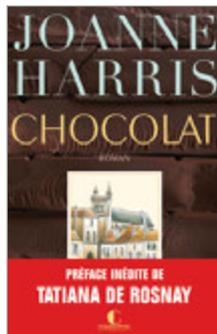
Que Leer



LE MONDE DE DOWNTON ABBEY

Jessica Fellowes,
préface de Julian Fellowes

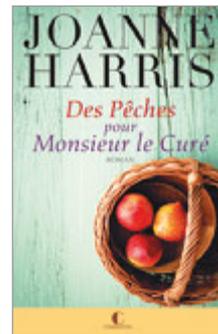
978-2-36812-012-5
18,9 x 23,1 cm • 320 p.
24,90 €



CHOCOLAT

Joanne Harris,
préface inédite de
Tatiana de Rosnay

978-2-36812-005-7
13,5 x 21 cm • 400 p.
16 €



DES PÊCHES POUR MONSIEUR LE CURÉ

Joanne Harris

978-2-36812-006-4
15,5 x 24 cm • 496 p.
22,50 €



Amour, secrets et rivalités... Derrière les portes du manoir anglais

Série télévisée britannique créée par Julian Fellowes, Downton Abbey met en scène la vie de la famille Crawley et de leurs domestiques à Downton, une demeure anglaise dans les années 1910.

Dans ce livre compagnon officiel des saisons 1 et 2, les fans sont conviés derrière les portes du manoir pour une visite exceptionnelle. Construit autour de grands thèmes (la famille, la vie quotidienne, les relations maîtres/domestiques, le style...), ce livre fait la part belle aux personnages de la série. On y découvre des révélations inédites sur le tournage, la vie des acteurs...

Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne) par Anouk Neuboff

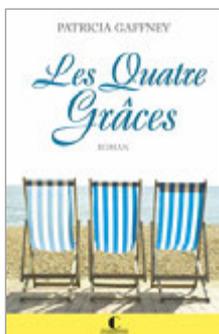
À Lansquenet, mis à part les sempiternels sermons du sombre Reynaud, le curé intégriste de la paroisse, il ne se passe jamais rien. Alors, quand Vianne Rocher et sa fille Anouk décident de s'y installer pour ouvrir une chocolaterie, c'est tout le village qui se met à jaser. Vianne n'est pas mariée, elle ne va pas à l'église, et même, elle ose ouvrir sa boutique de délices en plein carême ! Ses adversaires vont tout faire pour lui barrer la route, allant jusqu'à la traiter de sorcière. Mais sur ce point, peut-être n'ont-ils pas tout à fait tort...

Remise en vente de ce best-seller, traduit dans 40 pays, vendu à plus d'un million d'exemplaires. *Chocolat* a été adapté au cinéma avec Johnny Depp et Juliette Binoche.

Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne) par Gaëlle Rey

La suite de *Chocolat* !

Vianne et Roux ont établi leur chocolaterie sur un bateau amarré aux quais de Seine. Avec leurs deux filles, la vie parisienne se déroule paisiblement. Mais il arrive que le passé s'imisce dans nos vies sans qu'on s'y attende. Alors que le ramadan débute, ce sont les morts qui viennent hanter Vianne. Une lettre d'une de ses anciennes amies lui est confiée après la mort de cette dernière. Celle-ci lui demande de retourner à Lansquenet, le village où, il y a huit ans, la jeune femme a ouvert sa première chocolaterie. Entre souvenirs intimes et immersion dans une culture qu'elle ne connaît pas, Vianne va se construire et découvrir ce qui lui manquait tant : l'acceptation de la foi, quelle qu'elle soit.



LES QUATRE GRÂCES

Patricia Gaffney

978-8-23612-004-0
15,5 x 24 cm • 488 p.
22,50 €



LA FEMME QUI DÉCIDA DE PASSER UNE ANNÉE AU LIT

Sue Townsend

978-2-36812-001-9
13,5 x 21 cm • 448 p.
21 €



COUP DE FOUDRE À AUSTENLAND

Shannon Hale

978-2-36812-011-8
13,5 x 21 cm • 256 p.
17 €



Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élisabeth Luc

L'amitié féminine existe : la preuve par quatre ! Contrairement aux Trois Grâces de la mythologie, les héroïnes de ce feel-good book sont quatre, et sont préoccupées par des sujets moins éthérés que l'Allégresse, l'Abondance et la Splendeur. Pour elles, ce sont plutôt les hommes, les bébés et la carrière qui sont au centre de leurs conversations. Pendant dix ans, Emma, Rudy, Lee et Isabel se réunissent une fois par semaine, dans un groupe de discussion, le Club des Grâces. À elles quatre, elles s'épaulent, se conseillent, se cachent des secrets aussi parfois... Jusqu'au jour où un événement auquel elles n'étaient pas préparées survient... Un livre plein d'émotion et d'humour, une vraie leçon de vie.

Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne) par Fabienne Duvigneau

Le rêve secret de TOUTES les femmes !

Le jour où ses jumeaux quittent la maison pour entrer à l'université, Eva se met au lit... et elle y reste. Depuis dix-sept ans que le train de la vie l'entraîne dans une course effrénée, elle a envie de hurler : « Stop ! Je veux descendre ! » Voilà enfin l'occasion.

Son mari, Brian, astronome empêtré dans une liaison extraconjugale peu satisfaisante, est contrarié. Qui lui préparera son dîner ? Eva ne cherche qu'à attirer l'attention, prétend-il. Mais la rumeur se répand et des admirateurs par centaines, voyant dans le geste d'Eva une forme de protestation, se pressent sous la fenêtre de sa chambre... Depuis les confins de son lit, Eva va trouver le sens de la vie, rien de moins !

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Julia Taylor

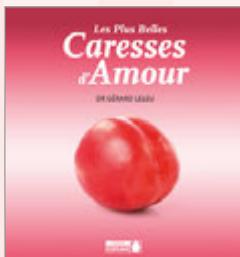
Jane Hayes est une jeune New-Yorkaise en apparence tout à fait normale, mais elle a un secret : son obsession pour Mr Darcy ou plus précisément pour Colin Firth jouant Mr Darcy dans l'adaptation de la BBC d'*Orgueil et Préjugés*. Résultat, sa vie amoureuse est proche du néant : aucun homme n'est à la hauteur de la comparaison ! Quand une riche parente lui laisse en héritage un séjour de trois semaines à Pembroke Park, un manoir où l'on vit dans la peau d'une héroïne de Jane Austen, les fantasmes de Jane deviennent un peu trop réels...

Adapté au cinéma sous le titre *Austenland*, un film produit par Stephenie Meyer, avec Keri Russell dans le rôle principal.

L'Instant Cupcake



Des jolis livres-cadeaux à partager et (s')offrir pour (se) faire plaisir, accompagner les grands moments de la vie, célébrer un bonheur, la beauté d'un texte... à l'écoute de soi et de ses émotions. Des livres-tendresse pleins de douceur à déguster comme on déguste un cupcake !



LES PLUS BELLES CARESSES D'AMOUR

Dr Gérard Leleu

ISBN: 979-10-92251-06-7
14 x 15 cm • 208 p.
10 €



160 caresses tendres et sensuelles, par l'auteur du *Traité des Caressees* !

Que l'on soit de jeunes amants, des amoureux réguliers ou irréguliers, en couple depuis longtemps ou depuis peu, ce petit livre-cadeau devrait se trouver sur toutes les tables de nuit. Tendres, sensuelles ou franchement érotiques, les caresses de ce livre emporteront l'être aimé au septième ciel !



LE BONHEUR AU TRAVAIL

Dominique Glocheux

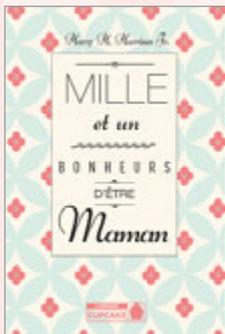
ISBN: 979-10-92251-03-6
14 x 15 cm • 216 p.
9,90 €



Attention ! Ce livre peut changer votre vie !

Manuel pour apprivoiser le Bonheur en savourant 41 propositions, astuces, maximes et conseils. À offrir à tous ceux qu'on aime !

Monsieur Bonheur, de son vrai nom Dominique Glocheux, est conférencier, éditeur, et le célèbre auteur de *La Vie en Rose*, *Mode d'Emploi* (Albin Michel). Ses livres ont été traduits en 17 langues et vendus à plus de 6 millions d'exemplaires.



MILLE ET UN BONHEURS D'ÊTRE MAMAN

Harry H. Harrison Jr

ISBN: 979-10-92251-01-2
10 x 15 cm • 160 p.
8 €



Le cadeau idéal pour toutes les mamans !

Être maman, dès la première seconde, c'est se dévouer à son enfant, sans oublier de penser un petit peu à soi... Plein de tendresse et d'humour, ce petit livre aide les mamans à apprivoiser ce bonheur et à le vivre pleinement. Un joli cadeau pour rendre hommage à toutes les mamans, les encourager dans leur rôle parfois difficile, et les aimer.



CES PETITS BONHEURS QUI CHANGENT LA VIE

Caroline Rochet

ISBN: 979-10-92251-04-3
12 x 18 cm • 208 p.
15 €



Un livre-cadeau à savourer pour illuminer son quotidien !

Se glisser dans des draps propres, croquer dans une baguette chaude, chanter à tue-tête quand personne ne nous entend, écouter la pluie tomber (quand on est au chaud)... Voilà autant de petits bonheurs simples et accessibles qui apportent de l'optimisme, de la joie et de la gourmandise dans notre vie !

PETITE ANTHOLOGIE DES PLUS BEAUX POÈMES DU BONHEUR

Claire Julliard

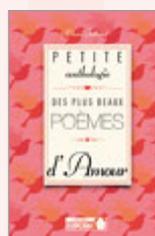


979-10-92251-00-5
10 x 15 cm • 160 p. • 8 €



PETITE ANTHOLOGIE DES PLUS BEAUX POÈMES D'AMOUR

Claire Julliard



979-10-92251-05-0
10 x 15 cm • 160 p. • 10 €



PETITE ANTHOLOGIE DES PLUS BEAUX POÈMES DE L'ENFANCE

Claire Julliard



979-10-92251-02-9
10 x 15 cm • 160 p. • 9,90 €





Histoires drôles, blagues d'écoliers, répliques cultes du cinéma, gros mots, vannes, satire sociale, etc. Découvrez nos livres qui font rire sans limite (le bon goût n'en est pas une) et sans frontière, écrits par les meilleurs auteurs. Vous allez muscler vos zygomatiques !



GUIDE DE SURVIE DU JEUNE PAPA (EN 80 LISTES)

Laurent Moreau

Nouvelle édition ! Avec un cahier d'exercices spécial jeune papa !

ISBN: 978-2-36704-044-8
12,7 x 19,2 cm • 200 p.
9,90 €



GUIDE DE SURVIE DE LA JEUNE MAMAN (EN 80 LISTES)

Marie Thuillier

ISBN: 978-2-36704-043-1
12,7 x 19,2 cm • 176 p.
9,90 €



(Parce que c'est pas gagné d'avance les mecs !)

3 bonnes raisons d'acheter ce livre et de le lire (en plus) :

- C'est écrit gros. Et ça fera au moins un livre que vous aurez fini.
- Vous pourrez le transmettre à votre enfant plus tard en lui disant: « Tiens, ça a changé ma vie. »
- Le voler, ça ne serait pas le meilleur exemple d'éducation pour le petit.

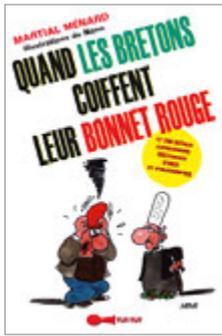
Laurent Moreau est un spécialiste autoproclamé de la petite enfance. Il distille ses conseils dans le monde entier, au Japon notamment. Ou du moins ne devrait pas tarder à le faire. Il est aussi et surtout le père de 6000 listes environ et l'un des fondateurs de Topito.com, un site incontournable du Web qui trie, liste et classe tous les sujets qui lui passent par la tête depuis six ans. Oui, c'est ça, comme de parfaits psychopathes.

(Parce que mère indigne et fière de l'être !)

La vie de future maman et de jeune maman... en 80 listes décalées mais tellement utiles ! De la conception aux 3 ans de l'enfant, et plus !

- 20 questions qu'on vous posera à un moment ou à un autre de votre grossesse
- 12 choses que vous n'oserez pas répondre (mais que vous penserez très fort)
- 30 expressions insupportables de forums de grossesse
- 10 choses que vous vérifierez cent fois (par jour)
- 7 méthodes (efficaces) de mères indignes pour endormir Bébé





QUAND LES BRETONS COIFFENT LEUR BONNET ROUGE

Martial Ménard

ISBN: 978-2-36704-041-7
12,7 x 19,2 cm • 208 p.
10 €



Expressions, gros mots et anecdotes pour s'amuser à la sauce bretonne !

Vous partez en vacances en Bretagne ? Vous êtes breton de souche ou de cœur ? Vous pensez connaître la Bretagne comme votre poche...

ou pas ? Ce petit guide vous en dit plus sur la Bretagne que toutes les encyclopédies réunies !

- Les expressions bretonnes les plus drôles
- Gros mots et injures indispensables pour survivre en Bretagne
- Les anecdotes les plus irrésistibles

Vive les Bretons !



LES MEILLEURES BLAGUES DÉBILES

François Jouffa et Frédéric Pouhier

ISBN: 978-2-36704-019-6
11 x 15,5 cm • 224 p.
6 €



600 devinettes, histoires drôles et contrepèteries consternantes !

Quelle est la forme préférée des canards ? *Le cube, car il y a plein de coins-coins !*

Qu'est-ce qu'un canife ? *C'est un petit fien !*

Jeux de mots pourris, histoires drôles absurdes, devinettes mignonnes... les blagues les plus débiles sont décidément les plus drôles !



COMMENT DEVENIR UN PARFAIT FAYOT AU BUREAU

Benjamin Fabre

ISBN: 978-2-36704-010-3
15 x 21 cm • 240 p.
13 €



Le livre indispensable pour réussir votre carrière !

Avec la crise, les comportements au travail ont changé. Le fayotage n'a jamais été aussi indispensable. On nous fait croire que la réussite repose sur la compétence et le travail. Rien n'est

plus faux: le plus court chemin vers le succès, c'est le fayotage !



COMMENT VANNER LE MONDE ENTIER

Florian Gazan

ISBN: 978-2-36704-007-3
12,7 x 19,2 cm • 192 p.
9,90 €



L'art de la repartie revue et corrigée par Florian Gazan !

Comment vanner Depardieu ?

« Pour Gérard Depardieu, la France, on l'aime ou on la cuit ! »

Comment vanner son poissonnier ?

« Je ne vous demande pas si vous avez du thon puisque je viens de voir votre femme. »

Votre beau-frère qui a voté pour Hollande (ou pour Sarkozy), votre collègue ou encore Batman vous énervent ? Vandez-les ! Avec ce livre écrit par le sniper de la vanne, vous aurez toujours le dernier mot !

Retrouvez les leçons de l'auteur en vidéo en scannant ce code ou en vous rendant sur la page:
<http://tinyurl.com/k9swx2h>



Best-seller!



JE RÉVISE MON ANGLAIS AUX TOILETTES

Enzo Matthews

ISBN: 978-2-36704-011-0
11 x 15,5 cm • 224 p.
6 €



Des progrès fulgurants... en moins de 3 minutes par jour !

À raison d'une leçon par jour, avec cette méthode révolutionnaire, vous connaîtrez en un rien de temps :

- Les 900 mots indispensables en anglais
- Les expressions de tous les jours
- Quelques (petits) points de grammaire
- Des mots rigolos, des expressions ridicules



JE RÉVISE MA CULTURE GÉNÉRALE AUX TOILETTES

Paul Saegaert

ISBN: 978-2-36704-040-0
11 x 15,5 cm • 224 p.
6 €



Briller en société... en moins de 3 minutes par leçon !

D'après une très sérieuse étude, vous passez trois ans de votre vie aux toilettes. Et si vous en profitez pour améliorer votre culture générale ?

Vous saurez en un rien de temps :

- Les grandes dates de l'histoire de France
- Dire « Santé ! » dans 19 langues différentes
- La définition de termes hyper-complicés...



JE RÉVISE MON ESPAGNOL AUX TOILETTES

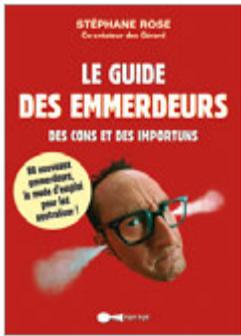
Vespasiano Torrojo

ISBN: 978-2-36704-042-4
11 x 15,5 cm • 224 p.
6 €



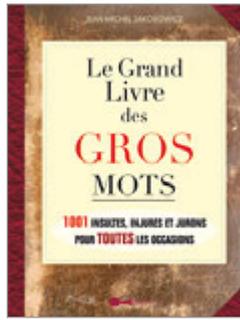
Des progrès fulgurants... en moins de 3 minutes par leçon !

Ici, pas de leçons de grammaire barbantes. Avec cette méthode hilarante, améliorez votre vocabulaire, révisé la structure des phrases dans les répliques des meilleures séries TV, et cultivez-vous avec les expressions idiomatiques les plus drôles ! Une vraie méthode de fainéants, diablement efficace !



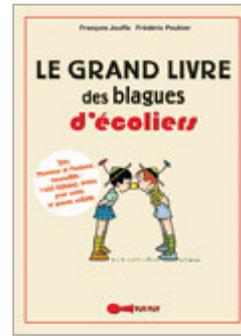
**LE GUIDE DES
EMMERDEURS,
DES CONS ET
DES IMPORTUNS**
Stéphane Rose

ISBN: 978-2-36704-012-7
15 x 21 cm • 224 p.
13 €



**LE GRAND LIVRE
DES GROS MOTS**
Jean-Michel
Jakobowicz

ISBN: 978-2-36704-000-4
16,4 x 22 cm • 386 p.
18 €



**LE GRAND LIVRE
DES BLAGUES
D'ÉCOLIERS**
François Jouffa et
Frédéric Pouhier

ISBN: 978-2-36704-015-8
15 x 20 cm • 352 p.
18 €



80 portraits d'emmerdeurs hilarants et la méthode pour les neutraliser !

L'enfant roi qui hurle dans le TGV, la petite vieille qui veut passer avant toi à la caisse du supermarché, la féministe obsessionnelle, etc.

Les emmerdeurs, les cons et les importuns sont partout. En famille, au travail, en voyage, ils n'ont qu'un but : vous faire chier. Avec ce guide indispensable, apprenez à les repérer et à les neutraliser. Et si ça ne marche pas, assommez-les avec ce livre. Un bon coup sec, cela devrait suffire.

1001 insultes, injures et jurons pour TOUTES les occasions

Découvrez les plus beaux gros mots de la langue française: ceux qu'il faut connaître par cœur ! De A comme Abruti à Z comme Zut, vous connaîtrez leur(s) origine(s), leur(s) signification(s) et leur(s) synonyme(s). Vous allez sérieusement enrichir votre vocabulaire ! Avec aussi des citations de nos plus gros auteurs: Molière, Sade, Voltaire... Desproges et le Capitaine Haddock ! Inclut un cahier central avec les gros mots étranges.

Toto, Monsieur et Madame, devinettes : 1 000 histoires drôles pour petits et grands enfants !

Le remède le plus efficace pour surmonter le blues de la rentrée scolaire ? La compilation intégrale des blagues de récré ! Classées par catégories, retrouvez les meilleures histoires drôles d'hier et d'aujourd'hui !

Avec des illustrations rétro. Un livre relié et cartonné, pour des générations d'écoliers !

« JE DIS ÇA, JE DIS RIEN »

Adèle Bréau
et 200 autres expressions
in-sup-por-tables !



978-2-36704-014-1
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



100% OUI-OUI, TOTO, MARIUS ET OLIVE

François Jouffa et
Frédéric Pouhier
Les meilleures blagues
de toujours !

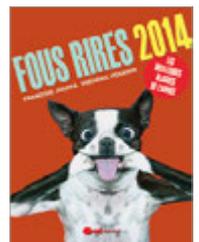


978-2-36704-004-2
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



FOUS RIRES 2014

François Jouffa et
Frédéric Pouhier
Les meilleures blagues
de l'année



978-2-36704-016-5
16 x 21 cm • 432 p. • 17,50 €



LE MEILLEUR DE L'HUMOUR 100% ZOMBIE

Jean-Michel Jakobowicz
Le guide de survie ultime !



978-2-36704-008-0
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



HUMOUR DE TOILETTES

Laurent Gaulet
Blagues, infos insolites et mots d'esprit pour se détendre sur le trône



978-2-36704-013-4
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



COMMENT FAIRE AVALER UNE PILULE À UN CHAT

Isabelle Collin
Le guide de survie de tous les maîtres qui ont un chat !



978-2-36704-009-7
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



PAS DE BRAS, PAS DE CHOCOLAT...

François Jouffa et Frédéric Pouhier
et 400 autres répliques cultes du cinéma
répliques des séries TV !



978-2-36704-002-8
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



LES HOMMES SONT TELLEMENT, LES FEMMES SONT TELLEMENT

Mina et André Guillois
Citations et histoires drôles pour survivre dans un monde de machos/de gonnesses



978-2-36704-006-6
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



BLAGUES DE MERDE

Fabien Gomez, Boris Linière, Olivier Picault, Jérémy Richard
Le top 200/le flop 200 : un livre tête-bêche



978-2-36704-005-9
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



Rejoignez nos communautés !

Selon vos intérêts, choisissez celle (ou celles !) qui vous ressemble(nt)

Quotidien Malin

Envie de bons conseils toute l'année côté santé, cuisine, etc., rejoignez-nous sur:

Notre blog: quotidienmalin.com

Notre page facebook: www.facebook.com/QuotidienMalin

Et inscrivez-vous à notre newsletter pour être tenu au courant de nos publications, recevoir nos astuces du moment, des exclus, des avant-premières, des bonus, des invitations et de nombreuses autres surprises.

Rendez-vous sur la page: <http://www.editionsleduc.com/newsletter>



Charleston

Pour un esprit so charleston, découvrez:

Notre site: editionscharleston.fr

Notre page facebook: www.facebook.com/Editions.charleston

Et inscrivez-vous à notre newsletter pour être informé de toutes les actualités: les nouvelles parutions, les événements, les rencontres avec les auteurs, les bons plans, des jeux-concours et de nombreux cadeaux.

<http://www.editionsleduc.com/newsletter>



Vous êtes libraire ? Faites partie du **Club des Libraires Charleston** et recevez des livres en avant-première et plein d'autres surprises toute l'année !

Modalités sur www.editionscharleston.fr/libraires



Tut-tut

Pas de répit pour les bonnes blagues ! Rendez-vous sur:

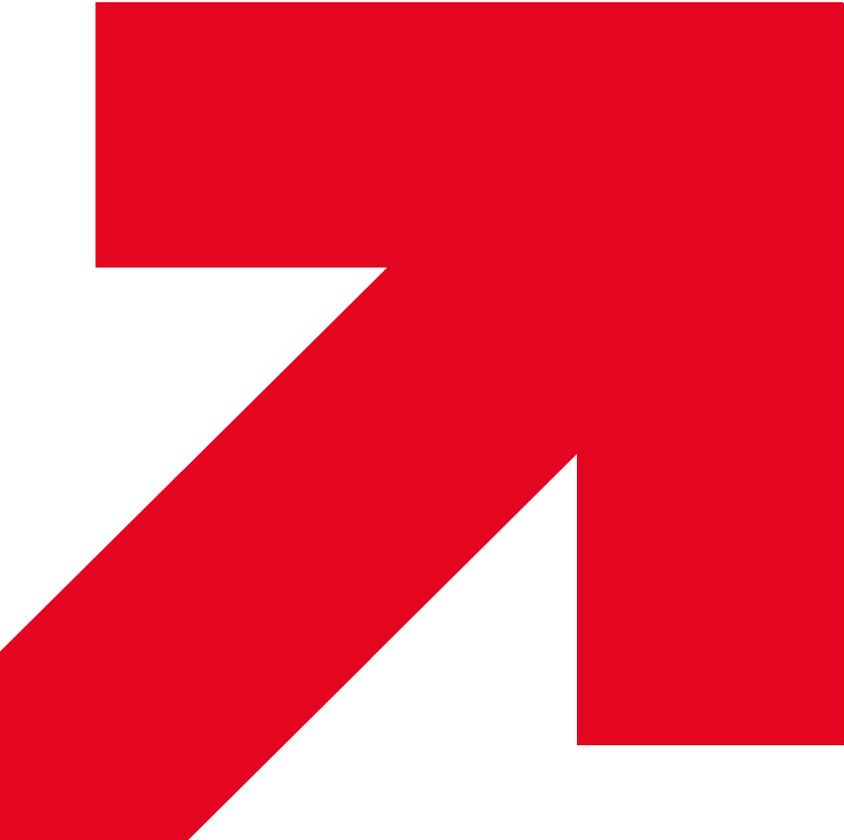
Notre blog: www.tut-tut.fr

Notre page facebook: www.facebook.com/EditionsTutTut

Et inscrivez-vous à notre newsletter pour recevoir des jeux, des blagues inédites et des surprises totalement tut-tut.

<http://www.editionsleduc.com/newsletter>





LELUC S ÉDITIONS

POUR NOUS CONTACTER

N'hésitez pas à nous contacter et à suivre toute notre actualité pour être tenu au courant de nos parutions.

VOUS ÊTES LECTEUR ?

Écrivez-nous à info@editionsleduc.com
ou sur www.editionsleduc.com/contact

VOUS ÊTES AUTEUR ?

Contactez-nous à manuscrit@editionsleduc.com

VOUS ÊTES JOURNALISTE ?

Pour les marques Quotidien Malin et À contre-courant,
Hélène Lorillard est là pour vous au
01 40 52 35 33 ou helene@editionsleduc.com

Pour les marques Charleston, Tut-tut et L'Instant Cupcake,
contactez Élise Iwasinta à elise@editionsleduc.com

VOUS ÊTES LIBRAIRE ?

Faites partie du Club des Libraires Charleston et recevez
des livres en avant-première et plein d'autres surprises
toute l'année !

Modalités sur www.editionscharleston.fr/libraires



VOUS SOUHAITEZ LIRE DES EBOOKS ?

Tous nos ouvrages sont disponibles en format numérique.
Vous pouvez les télécharger sur notre site Internet
www.editionsleduc.com mais également chez nos
revendeurs comme Amazon, Fnac, Apple, Kobo, Google...

POUR NOUS ÉCRIRE

Leduc. s Éditions
17 rue du Regard
75006 Paris

RETROUVEZ-NOUS AUSSI SUR INTERNET

Notre site: www.editionsleduc.com

Notre blog: blog.editionsleduc.com

Sur la page Facebook « Leduc. s Éditions »

Sur Twitter: www.twitter.com/editionsleduc



DISTRIBUTION / DIFFUSION

France: Dilisco

Belgique: Nord-Sud

Suisse: Transat

DÉCOUVREZ TOUTES NOS MARQUES ÉDITORIALES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

C
CHARLESTON

L'INSTANT
CUPCAKE

TUT-TUT

PRATIQUE

FICTION

LIVRES-CADEAUX

HUMOUR

LES ÉDITIONS
LEDUC.S,
DES LIVRES
POUR MIEUX VIVRE !

