

LEDUC.S

2 0 1 5



LEDUC.S
EDITIONS



Douze ans, l'âge de raison?

Édito

Les éditions Leduc.s sont nées il y a douze ans. Depuis, notre maison d'édition a beaucoup évolué. Nous avons grandi, l'équipe s'est étoffée régulièrement et nous accueillons toujours plus de nouveaux auteurs. Nous avons aussi tout fait pour garder intacte notre curiosité en déployant des marques éditoriales qui vous surprennent, vous captivent, vous informent, vous aident à mieux vivre. Car nous savons que nous vous devons cet enrichissement, chers lecteurs. Vous avez rendu possible cet épanouissement en partageant notre passion : le bonheur de lire et le plaisir d'apprendre à mieux vivre.

À nos débuts, en 2003, nous avons publié 12 livres. Aujourd'hui, la maison a bien changé et ce sont plus de 100 livres que nous proposons chaque année. J'aimerais vous présenter les marques éditoriales qui chapeautent cette profusion :

- **Les éditions Leduc.s**, là où notre histoire a commencé, où nous publions des livres pratiques, pour mieux vivre, dans tous les domaines de la vie : santé, minceur, parentalité, développement personnel...
- **Les éditions Tut-tut**, des livres d'humour (et de mauvais goût!), pour égayer le quotidien par le rire.
- **Les éditions Charleston**, des livres qui swinguent, où nous cultivons le bonheur de lire en vous faisant partager des histoires qui invitent au voyage.
- **Les éditions Alisio**, où vous trouverez les meilleurs livres de vie professionnelle et de management, mais aussi des ouvrages « hors normes », différents de ceux que nous publions d'ordinaire, mais dont l'originalité est telle qu'il fallait qu'on vous les fasse découvrir.

Cette année, nous faisons le vœu de vous proposer des livres toujours plus audacieux, inspirants, qu'il s'agisse de sujets pratiques, d'essais, de témoignages ou de romans, pourvu qu'ils cultivent la joie de lire.

Merci pour votre fidélité,
Stéphane Leduc

Sommaire

	Éditions Leduc.s	3
	Aromathérapie	4
	La santé au naturel	7
	Minceur & Nutrition	9
	Forme & Bien-être	12
	Développement personnel	14
	Parentalité	17
	Amour & Sexualité	19
	Les Malins	20
	Poches Leduc.s	27
	Éditions Alisio	31
	Éditions Charleston	35
	Éditions Tut-tut	40

Les prix, formats et couvertures des livres « à paraître » sont susceptibles d'être modifiés d'ici leur parution.

LEDUC.S

Éditions Leduc.s

Des livres pour mieux vivre

Les livres Leduc.s sont dédiés à votre santé, votre alimentation, votre bien-être, votre vie de couple, votre famille... 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 facile que possible !

Pour suivre l'actualité
de la marque Leduc.s :

Notre blog :
blog.editionsleduc.com



Notre page
Facebook « Leduc.s Éditions »



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 :
www.editionsleduc.com/newsletter



Tous les sujets de la vie quotidienne sont chez LEDUC.S

- prenez soin de votre santé, le plus souvent au naturel,
- mangez sain au quotidien,
- faites le ménage chez vous, avec des produits naturels,
- devenez un chef en cuisine,
- affinez et entretenez votre silhouette,
- séduisez à coup sûr,
- organisez le mariage de vos rêves,
- pimentez votre vie de couple,
- élevez vos enfants sans crise de nerfs,
- cultivez les petits moments de bonheur,
- apprenez à sourire à la vie,
- créez votre petit potager, même en appartement,
- soyez plus efficace et épanoui dans votre travail,
- apprenez la guitare, le yoga, le tricot...

DES COLLECTIONS POUR TOUS LES GOÛTS

- **Les Bibles** : références incontournables, ces ouvrages rassemblent de la façon la plus complète possible toutes les informations dont vous aurez besoin pour votre santé, votre minceur, votre nutrition...
- **Les Malins** : des conseils et astuces très concrets et un ton accessible pour des explications vraiment claires ! Du petit concentré d'infos pratiques au grand livre plus fouillé, les solutions sont à portée de main pour devenir vraiment malin !
- **Poches Leduc.s** : des petits prix mais des contenus toujours aussi exigeants, sur tous les thèmes qui vous intéressent, ça, c'est pratique !

L E D U C . S
É D I T I O N S

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.

Best-seller



19 x 23 cm • 552 pages
23 €



978-2-84899-242-6

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

DANIÈLE FESTY

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

Découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être...

- Apprivoisez les 79 huiles essentielles les plus efficaces : arbre à thé, lavande, romarin, gaulthérie, héliochryse, 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)!
- Inclus : une table de traduction français/latin, latin/français pour identifier facilement n'importe quelle huile essentielle, les composants biochimiques de chacune, etc.**



17 x 21,5 cm • 200 pages
19 €



978-2-84899-679-0

HUILES ESSENTIELLES : LE GUIDE VISUEL

DANIÈLE FESTY

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

Découvrez, dans ce livre illustré et en couleurs, 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, propriétés, comment l'utiliser, le coin des experts, les grandes indications.



14 x 21 cm • 128 pages + DVD • 20 €



978-2-84899-613-4

COFFRET : DÉCOUVREZ LES HUILES ESSENTIELLES

DANIÈLE FESTY

Un livre + un DVD = une formation inédite 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.



15 x 21 cm • 320 pages
18 €



978-2-84899-702-5

AROMA PSY

DANIÈLE FESTY

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 :

- Les 23 huiles essentielles infirmières de l'âme : marjolaine, bois de rose, bergamote...
- Comment les utiliser : diffusion, application sur la peau, bain...
- Les solutions aroma pour tous les problèmes psy du quotidien et pour chacun (bébés, enfants, ados, adultes, femmes enceintes).



21 x 23 cm • 224 pages
25 €



978-2-84899-653-0

MON COFFRET HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER

DANIÈLE FESTY

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.

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES (ÉDITION ENRICHIE ET ILLUSTRÉE)

DANIÈLE FESTY

Édition enrichie du livre de référence avec des illustrations en couleurs et une vidéo de l'auteur !

Vous allez découvrir dans cet ouvrage incontournable 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 !

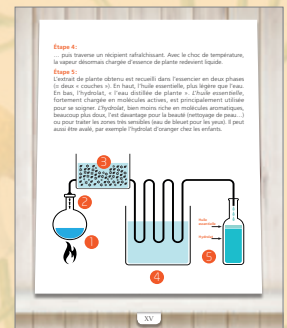
Cette édition enrichie, à offrir et à s'offrir, présente de nombreux suppléments :

- une couverture cartonnée, plus luxueuse et résistante,

- une jaquette de couverture qui devient poster-mémo pour visualiser en un coup d'œil les principales propriétés des huiles essentielles les plus courantes,
- 16 pages en couleurs pour découvrir en images les plantes dont sont extraites les plus belles huiles essentielles et des schémas pour comprendre comment on obtient une huile essentielle,
- une vidéo exclusive de Danièle Festy pour réaliser un cosmétique maison.



19 x 23 cm • 568 pages • 30 €



15 x 21 cm • 256 pages
16 €



JE NE SAIS PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIAL ENFANTS

DANIÈLE FESTY

LE guide pour soigner vos enfants facilement et sans risque

Bobos, bronchites à répétition, sommeil ou digestion difficiles, 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.
- 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 !

Best-seller



15 x 21 cm • 272 pages
16 €



JE NE SAIS PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

DANIÈLE FESTY

Le guide de référence pour débiter en aroma
Quelle huile essentielle acheter en premier ? Comment la choisir ? la conserver ? Qu'est-ce que j'en fais ? Grâce à ce guide, vous allez enfin pouvoir utiliser les huiles essentielles en toute sérénité avec nos conseils pas à pas.

- 1^{re} étape : lisez attentivement toute la première partie sous forme de questions/réponses.
- 2^e étape : suivez nos conseils pour l'achat de votre premier flacon (où acheter et comment choisir, etc.).
- 3^e étape : une fois chez vous, avec votre flacon, découvrez plus de 300 solutions santé aroma et 10 usages bien-être et beauté pour toute la famille. Pas de formule complexe à faire préparer en pharmacie, juste des conseils très simples pour démarrer.

Best-seller



SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

DANIÈLE FESTY

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

15 x 21 cm • 320 p. • 18 €



Voir
aussi
...



p. 22



15 x 21 cm • 320 pages
18 €



RESTER JEUNE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

DANIÈLE FESTY

L'aromathérapie, votre bouclier anti-âge contre la fatigue, les douleurs, les kilos superflus...

Cholestérol, troubles digestifs, hypertension, vieillissement de la peau... le passage des années s'accompagne bien souvent de troubles qui nous empêchent de profiter pleinement de la vie. Heureusement, les huiles essentielles ont le pouvoir extraordinaire de nous aider à limiter les effets du temps!



15 x 21 cm • 320 pages
18 €



LES HUILES ESSENTIELLES AU FÉMININ

DANIÈLE FESTY

Insomnie, cellulite, trouble des règles... les formidables bienfaits de l'aromathérapie

Troubles gynéco (douleurs de règles, mal aux seins...) et sexuels (baisse de libido, frigidité...), grossesse et préparation à l'accouchement, mais aussi stress, déprime et problèmes de santé très « féminins » (troubles digestifs, jambes lourdes, cystite...) trouvent tous une solution rapide grâce aux huiles essentielles!



50 AUTO-MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

ISABELLE PACCHIONI

Santé, beauté, bien-être... savoir se masser et masser toute sa famille

13 x 19,3 cm • 160 p. • 10 €



GUIDE DE POCHE D'AROMATHÉRAPIE

DANIÈLE FESTY ET ISABELLE PACCHIONI

41 huiles essentielles pour se soigner en toute simplicité

11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €



LES HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER

DANIÈLE FESTY

Nouvelle édition!

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

15 x 21 cm • 224 p. • 14 €



Best-seller



MES 15 HUILES ESSENTIELLES

DANIÈLE FESTY

Les indispensables pour se soigner vite et bien

15 x 21 cm • 272 p. • 18 €



Best-seller



LES HUILES ESSENTIELLES, ÇA MARCHE!

DANIÈLE FESTY

L'aromathérapie pour se soigner autrement

11 x 17,8 cm • 320 p. • 7 €



MES MEILLEURES TISANES AROMATIQUES

DANIÈLE FESTY

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

11 x 17,8 cm • 272 p. • 7 €



100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

DANIÈLE FESTY

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

11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €



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, DOCTEUR EN PHARMACIE ET CHERCHEUR

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 bénéfices : 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 PENZA

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 A à Z, 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.



19 x 23 cm • 696 pages • 23 €

978-2-84899-605-9



PERDRE DU POIDS AVEC L'HOMÉOPATHIE

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN ET RAPHAËL GRUMAN

15 x 21 cm • 256 pages
18 €



979-10-285-0045-0

Les deux experts de référence pour maigrir efficacement

Pour maigrir de manière efficace et durable, les régimes draconiens et farfelus sont à fuir! Avec ce livre, basé sur les dernières études scientifiques, on prend en compte sa morphologie, sa personnalité et on apprend à gérer ses faiblesses grâce à un traitement homéopathique personnalisé : fringales, blocages antisport, besoin de compenser par la nourriture, stress, etc.



HOMÉOPATHIE GUIDE PRATIQUE

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN

La référence pour se soigner simplement et naturellement avec l'homéopathie



15 x 21 cm • 336 p. • 18 €

978-2-84899-357-7



SOIGNER SES ENFANTS AVEC L'HOMÉOPATHIE

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN
AVEC LA COLLABORATION DE SOPHIE PENZA

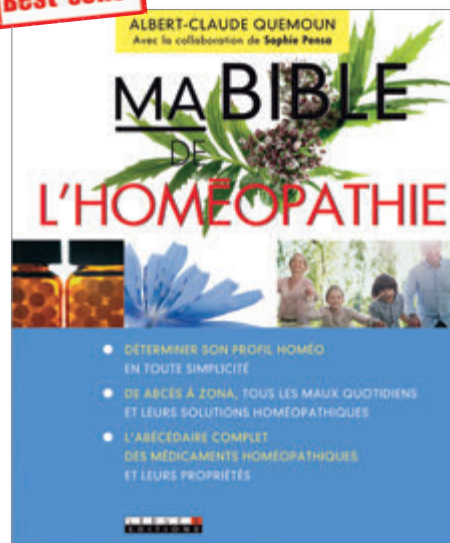
De la naissance à l'adolescence, les meilleurs conseils homéo pour prendre soin d'eux



15 x 21 cm • 368 p. • 18 €

979-10-285-0002-3

Best-seller



MAIGRIR AVEC L'HOMÉOPATHIE

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN

À chaque profil, ses granules...
10 programmes antkilos personnalisés



11 x 17,8 cm • 160 p. • 5 €

978-2-84899-173-3

Voir aussi...



L'homéopathie, c'est malin
p. 22

**Best-seller****MA BIBLE
DES TRUCS
DE SANTÉ**
SOPHIE LACOSTE19 x 23 cm • 456 pages
23 €

978-2-84899-565-6

**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 DANIELÈ FESTY19 x 23 cm • 608 pages
23 €

978-2-84899-380-5

**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**
DANIELÈ FESTY19 x 23 cm • 436 pages
23,50 €

978-2-84899-495-6

**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...

**MA BIBLE DE LA PHYTOTHÉRAPIE**

SOPHIE LACOSTE

PRÉFACE DU D^R MICHEL LALLEMENT**Le guide de référence pour se soigner avec les plantes**

Saviez-vous que le basilic vient à bout des troubles digestifs ? Que l'angélique soulage vos migraines et que l'aneth combat les ballonnements ? La nature est d'une incroyable générosité : elle offre les vertus médicinales de ses plantes à qui sait les utiliser. Dans cette bible, Sophie Lacoste a rassemblé tout son savoir et ses conseils pour que vous puissiez vous soigner naturellement, sans risque et sans effet secondaire.

19 x 23 cm • 648 pages • 23 €



979-10-285-0003-0

Découvrez vite dans cette bible :

- **Le mode d'emploi des plantes médicinales :** comment les récolter, confectionner ou acheter les préparations les plus courantes (tisanes, cataplasmes, sirops, teintures-mères...).
- Acérola, céleri, cranberry, eucalyptus, millepertuis, pervenche, prêle, valériane, verveine... **plus de 200 plantes et leurs propriétés thérapeutiques.**
- De Acné à Zona en passant par Cholestérol, Digestion difficile, Rhumatismes... **l'abcédaire des maux quotidiens et les conseils pour se soigner grâce aux plantes.**

**GUIDE DE POCHE
DE PHYTOTHÉRAPIE**

CAROLINE GAYET

PRÉFACE DE MICHEL PIERRE

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

978-2-84899-647-9

11 x 17,8 cm • 176 p. • 6 €

**LE GRAND LIVRE
DES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES**

DANIELÈ FESTY

**Allergies, cholestérol,
minceur... les alliés 100%
efficaces**

979-10-285-0001-6

15 x 21 cm • 400 p. • 18 €

**LE GRAND LIVRE DES
PROBIOTIQUES ET DES
PRÉBIOTIQUES**

DANIELÈ FESTY

**Allergies, immunité,
candidose... Le guide de
référence pour rééquilibrer sa
flore intestinale et retrouver
santé et bien-être**

979-1-02850-000-9

15 x 21 cm • 352 p. • 18 €

**LES SURPRENANTES
VERTUS DU JEÛNE**

SOPHIE LACOSTE

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

978-2-84899-588-5

13 x 19,3 cm • 192 p. • 12 €

**TOUT VIENT DU
VENTRE (OU PRESQUE)**

DANIELÈ FESTY

**La clé pour retrouver la paix
du ventre !**

978-2-84899-374-4

15 x 21 cm • 256 p. • 16 €

**LES MEILLEURS
ALIMENTS
ANTICANCER**

ANNE DUFOUR

**MES RECETTES
SANTÉ PENDANT
UN TRAITEMENT
ANTICANCER**ISABELLE DELALEU
PRÉFACE DU D^R RAYNARD

978-2-84899-270-9

11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €

978-2-84899-634-9

11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €

MINCEUR & NUTRITION

Être mince et le rester va vous faire un bien fou! Vous allez être à l'aise 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.



D^r PIERRE NYS, ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE

Le D^r Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Spécialiste de l'Index Glycémique, il est l'auteur de plusieurs livres références sur le sujet.



19 x 23 cm • 648 pages
23 €



978-2-84899-671-4

MA BIBLE IG

D^r PIERRE NYS

Le guide de référence de la révolution Index Glycémique

Au programme de ce livre ultra-complet :

- Les grands principes de l'IG : une assiette riche en fibres, protéines et bons gras pour contrôler son équilibre hormonal et protéger son cœur, son cerveau, ses yeux...
- Les 35 raisons IG de pratiquer une activité physique.
- De A comme agar-agar à Y comme yaourt, découvrez les 23 meilleurs aliments IG et comment les préparer.
- Diabète, hypertension, cholestérol, intolérance au gluten... Les bénéfices du Régime IG sur la santé, avec une journée de menus IG sur mesure pour chaque trouble.
- Des astuces et conseils en cuisine pour des repas IG bas, votre liste de courses IG idéale et 200 recettes IG bas rapides et savoureuses.



15 x 21 cm • 336 pages
18 €



979-10-285-0036-8

PLUS JAMAIS MAL AU VENTRE AVEC LE RÉGIME FODMAPS

D^r PIERRE NYS

Ballonnements, intestins irritables...

La solution pour soulager vos troubles digestifs

Douleurs, ballonnements, troubles digestifs, intestins irritables... et si c'était à cause des Fodmaps? Les Fodmaps sont des petits sucres que l'on digère mal et qui fermentent dans notre intestin, causant alors des douleurs. Grâce à ce livre, vous allez enfin digérer sereinement et arrêter de gonfler après chaque repas.



15 x 21 cm • 320 pages
18 €



979-10-285-0082-5

SOIGNEZ-VOUS AVEC LE RÉGIME IG

D^r PIERRE NYS

La révolution Index Glycémique pour protéger votre santé

Ce livre nous concerne tous, sans exception. Car tous, nous avons des hormones, un métabolisme, un taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Ces maladies sont généralement méconnues, jusqu'à ce qu'un simple contrôle chez le médecin ou, hélas, un accident grave les révèle. Pourtant, dès le plus jeune âge, il est important de protéger notre métabolisme. Dans ce livre :

- Les grands principes du régime IG.
- Les 35 aliments clés : ail, amandes, café, épinards...
- 15 jours de menus IG métabolique + des menus spécifiques.
- 100 recettes IG rapides et savoureuses.

À paraître :
mai 2015



LE RÉGIME IG CŒUR

D^r PIERRE NYS

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



978-2-84899-645-5

15 x 21 cm • 336 p. • 18 €



LE RÉGIME IG THYROÏDE

D^r PIERRE NYS

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



978-2-84899-556-4

15 x 21 cm • 256 p. • 16 €



LE RÉGIME IG ANTIDIABÈTE

ANNE DUFOUR ET HÉLÈNE HURET

Une véritable révolution pour les diabétiques!



978-2-84899-170-2

15 x 21 cm • 288 p. • 16 €

LE RÉGIME EXPRESS IG BRÛLE-GRAISSES

ANNE DUFOUR
ET CAROLE GARNIER



978-2-84899-151-1

11 x 17,8 cm • 160 p.
6 €

LE RÉGIME EXPRESS IG MINCEUR

ANNE DUFOUR
ET CAROLE GARNIER



978-2-84899-137-5

11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €

LE RÉGIME CG MINCEUR

ANNE DUFOUR
ET PASCALE DE LOMAS



978-2-84899-203-7

11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €



MA BIBLE DES ALIMENTS SANTÉ-MINCEUR

ANNE DUFOUR

Le guide de référence pour mincir et faire du bien à son corps

Saviez-vous que le melon est une arme secrète anti-rétention d'eau? Le saumon, un tueur de gras? L'abricot, un ami du cœur et de la peau? La cannelle, une alliée du ventre plat? Aliments courants (amandes, lentilles, œufs, pamplemousse...) ou à découvrir (agar-agar, konjac, germes de soja), tous possèdent des molécules santé et minceur étudiées et prouvées! Dans cette bible :

- Saumon, citron, tomate, pomme... 150 aliments experts : anticancer, anticholestérol, ami du cœur, belle peau, transit intestinal facile, antikilos, boosteur d'immunité... et les faux amis à fuir.

- Les grands principes de la cuisine santé-minceur : déjouer les pièges du supermarché (biscuits sucrés, charcuterie, pizza...), adopter les modes de cuisson sains, les trucs et astuces pour alléger ses plats...
- Fatigue, ventre plat, équilibre acido-basique, allergies alimentaires, effet brûle-graisses, cholestérol, diabète... les aliments à mettre dans votre assiette pour atteindre tous vos objectifs.
- Des illustrations, dessins et schémas, pour mettre en pratique facilement et de façon ludique tous les bienfaits santé de cette bible.

19 x 23 cm • 528 pages • 23 €



979-10-285-0033-7



MA BIBLE BRÛLE-GRAISSES

ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER

Le guide de référence pour fondre... sans se priver!

S'affiner, perdre ses kilos en trop, retrouver de l'énergie et du tonus, voilà toutes les promesses de la cuisine brûle-graisses : riche en protéines, en fruits et légumes, équilibrée, gourmande et minceur à la fois... N'attendez plus pour vous y mettre!

Au programme :

- Le mode d'emploi du régime brûle-graisses : comment ça marche, comment l'appliquer en fonction de ses besoins...
- Les meilleurs aliments brûle-graisses à la loupe : ail, cacao, poivre, thon...
- Des programmes complets 100% brûle-graisses.

19 x 23 cm • 500 pages
23 €



979-10-285-0054-2



MA BIBLE DE L'ALIMENTATION SANS GLUTEN

CAROLE GARNIER

Les secrets pour inviter gourmandise et plaisir à votre table

Ballonnements, migraine, fatigue chronique... Et si vous étiez intolérant au gluten? Ou peut-être souhaitez-vous simplement consommer moins de blé, pour un meilleur confort digestif?

Au programme de ce livre :

- Tout savoir sur le gluten : c'est quoi? Pourquoi peut-on être intolérant? Quelle différence entre sensibilité, intolérance, allergie et maladie coeliaque?
- Gluten et maladies : diarrhées chez les bébés, anxiété, intestin irritable, eczéma... pourquoi le gluten est impliqué?
- Testez-vous! Évaluez votre consommation de blé + 20 exercices pour manger mieux.
- Cuisinez facilement sans gluten : pain, gâteaux, crêpes à la farine de riz... c'est bon!
- Apprenez à vivre au quotidien sans gluten : accepter son état, faire ses courses, manger au restaurant...
- 8 programmes sur mesure : minceur, digestion en paix, diabète... et 120 recettes délicieuses et sans gluten pour se faire plaisir de l'entrée au dessert.

19 x 23 cm • 480 pages
23 €



978-2-84899-692-9



CURES DE JUS SANTÉ/DÉTOX

MYRIAM DARONI

15 x 21 cm • 224 pages
15 €



979-10-285-0047-4

100 jus anticholestérol, bonne mine, minceur... et 3 programmes complets pour préserver votre santé!

Vous êtes irritable, tout le temps fatigué, votre peau et vos cheveux font grise mine? Vous êtes en surpoids, vous souffrez d'une pathologie plus grave, vous avez du diabète ou du cholestérol? Tentez l'expérience de la cure de jus!



SMOOTHIES MINCEUR

ANNE DUFOUR

Mettez de la minceur dans le mixeur et régalez-vous!



978-2-84899-233-4

11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



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 €



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 €



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 €



AGAR-AGAR, LA NOUVELLE ARME ANTIKILOS

ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER

Des recettes amusantes et faciles aux vertus minceur et anticholestérol



978-2-84899-168-9

11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



RAPHAËL GRUMAN, NUTRITIONNISTE

Le spécialiste de la perte de poids. En consultation, Raphaël Gruman traite différents types de patients : personnes 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.



16 x 22,5 cm • 336 pages
18 €



978-2-84899-639-4

LA METHODE GRUMAN

RAPHAËL GRUMAN

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! Perte de poids garantie!

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. Profitez de chaque instant, vous n'êtes pas punie!
- 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!



15 x 21 cm • 452 pages
20 €



979-10-285-0081-8

LE GRAND LIVRE DE L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE POUR SE SOIGNER (ET MINCIR)

JEAN-JACQUES GARRET,
AVEC LA COLLABORATION DE PATRICIA RIVECCIO

Stress, troubles du sommeil, surpoids : les prodigieux bienfaits de l'hypnose à votre portée
Le livre de référence sur l'hypnose et l'autohypnose, destiné aux spécialistes et au grand public.

Au programme :

- définition et histoire de l'hypnose
- comment fonctionne-t-elle?
- apprendre à hypnotiser; les bienfaits que l'autohypnose peut nous apporter au quotidien
- le mode d'emploi de l'autohypnose
- Inclus dans ce livre : 3 programmes d'autohypnose et d'hygiène de vie sur mesure d'une semaine pour atteindre ses objectifs. Le but est d'apprendre à faire tous ces petits gestes, du matin au soir, qui aideront à mieux dormir, enclencher une perte de poids ou retrouver la motivation et l'enthousiasme, selon le programme choisi. Avec 10 séances audio d'hypnose en musique à télécharger pour maigrir; vaincre l'insomnie, arrêter de stresser; de fumer...



BRÛLE-GRAISSES

ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER
PRÉFACE DE RAPHAËL GRUMAN

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

16 x 22,5 cm • 256 p. • 16,50 €



978-2-84899-521-2



LE RÉGIME FAST

DR MICHAEL MOSLEY ET MIMI SPENCER

Le livre de référence sur la méthode 5:2

15 x 21 cm • 208 p. • 16 €



978-2-84899-662-2



LE GRAND LIVRE DU RÉGIME OKINAWA

ANNE DUFOUR ET
CAROLE GARNIER
PRÉFACES DU DR MARIE ALLAIN ET
DE SHIGEATSU TOMINAGA

Passeport pour la longévité!



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



LE GRAND LIVRE DE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

ANNE DUFOUR ET
CATHERINE DUPIN

Ostéoporose, spasmophilie, digestion... 8 programmes sur mesure pour votre santé!



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



MINCIR AVEC LE RÉGIME CHRONOBIOLOGIQUE

ISABELLE DELALEU

Perdez du poids grâce au rythme biologique de votre corps

À paraître : mai 2015



MES PETITES RECETTES MAGIQUES VENTRE PLAT

ANNE DUFOUR

100 recettes détox pour une silhouette de rêve

À paraître : mai 2015



11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €
979-10-285-0086-3



11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €
979-10-285-0085-6

Pour plus de recettes santé, voir p. 28

FORME & BIEN-ÊTRE

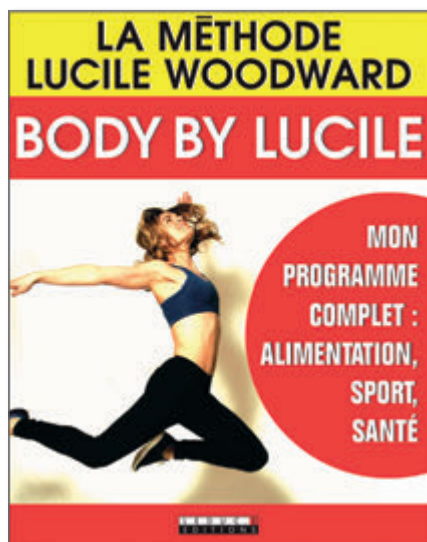
Vous voulez pratiquer une activité physique plus régulièrement? mieux choisir vos produits cosmétiques pour fuir les composants toxiques? méditer pour vous détendre?... Bref, vous aimeriez être plus en forme et mieux dans votre peau? Découvrez ces livres dédiés à votre bien-être.



LUCILE WOODWARD, COACH SPORTIVE

Lucile Woodward est journaliste, professeur de fitness, coach sportif et... jeune maman! Elle a créé l'émission Fitness Master Class sur la chaîne YouTube DoctissimoPlay, avec des séances de 15 minutes de renforcement musculaire adaptées à tous.

Son site : <http://lucilewoodward.com/>



BODY BY LUCILE

LUCILE WOODWARD

À paraître : mai 2015

Mon programme complet : alimentation, sport, santé

Reconnue par les médias et adorée du grand public, Lucile Woodward a enfin le livre de sa méthode! Découvrez dans ce grand livre 100% illustré :

- Un programme simple mais complet qui allie conseils nutrition et entraînement sportif.
- 5 min par jour? 10? 30? Les exercices adaptés selon

le temps qu'on a, et les bonnes combinaisons entre eux.

- Débutant en manque de souplesse ou sportif en quête de performance, chacun ses besoins et ses conseils adaptés.
- Des photos pour tous les exercices pour bien se placer et ne pas se faire mal.

« **Votre nouveau corps, votre nouveau vous!** »

16,8 x 21,5 cm • 192 pages • 19 €



979-10-285-0069-6



LE YOGA À PETITS PAS

ANNE-BÉATRICE LEYGUES

À paraître : mai 2015

12,7 x 19,2 cm • 192 pages
12 €



979-10-285-0083-2

Pour une pratique sans douleur, respectueuse de votre corps

Le yoga assouplit, détend, muscle le corps... Autant de bienfaits dont on ne peut profiter que si l'on procède en douceur, en respectant son corps et sa respiration. C'est l'approche choisie dans ce livre par le Hatha yoga (le plus pratiqué en France), qui repose sur le maintien de la santé avec des postures adaptées et l'entraînement au souffle. Ce livre propose :

- Une méthode progressive pour une pratique sans douleur ni frustration.
- 10 sessions de yoga illustrées et détaillées afin de construire sa propre pratique à son rythme.
- 1 séance audio à télécharger.



MAIGRIR SELON VOTRE SILHOUETTE

RAPHAËL BLAIRVACQ

À chaque surpoids sa solution!



978-2-84899-364-5

11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



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 €



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 €

Voir aussi ...



p. 23

p. 23

p. 24

p. 25



JULIEN KAIBECK, EXPERT EN COSMÉTIQUE NATURELLE

Julien Kaibeck enseigne l'aromathérapie et la cosmétique naturelle en France et en Belgique. Chroniqueur beauté et santé dans divers médias, il est très sollicité pour ses conseils et recettes, qu'il rassemble sur son blog : www.lessentieldejulien.com.

Julien Kaibeck a fondé le mouvement Slow Cosmétique qui milite pour une cosmétique plus écologique, plus saine et plus honnête avec les consommateurs. Cette Association internationale sans but lucratif rassemble les consommateurs qui veulent se libérer du brainwashing cosmétique et consommer la beauté autrement!

ADOPTER LA SLOW COSMÉTIQUE

JULIEN KAIBECK

PRÉFACE DE JEAN-PIERRE COFFE

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? 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.

Best-seller



15 x 21 cm • 240 pages
15 €



978-2-84899-536-6

SLOW COSMÉTIQUE, LE GUIDE VISUEL

JULIEN KAIBECK ET MÉLANIE DUPUIS

Pas à pas, vers une beauté plus naturelle

Depuis 2012, la slow cosmétique s'est imposée comme LA tendance qui compte côté beauté. Ce grand livre illustré et en couleurs permettra aux plus hésitants de sauter le pas!

Au programme :

- Des concepts schématisés pour plus de simplicité (composition d'un produit cosmétique, auto-massage du visage, méthode pour faire ses produits...).
- 25 recettes faciles et accessibles pour tous (démaquillant, shampooing, déo, après-rasage, soin solaire, rouge à lèvres...).
- Un livre illustré et en couleurs pour une lecture facile et claire.

16,8 x 21,5 cm • 192 pages • 19 €



979-10-285-0068-9



À paraître :
avril
2015



© Scarlatine



LA VÉRITÉ SUR LES COSMÉTIQUES

RITA STIENS

16 x 22,5 cm • 432 pages
23,50 €



978-2-84899-503-8



SOS PEAU AU NATUREL

JULIEN KAIBECK ET ANNIE CASAMAYOU

15 x 21 cm • 256 pages
15 €



978-2-84899-681-3

Voir aussi...



p. 22



p. 22

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

Le seul guide critique, informatif, approfondi et accessible à tous, qui permet de passer au crible tous les cosmétiques et de répondre enfin à toutes les questions que vous vous posez (Peut-on se teindre les cheveux sans les abîmer? Comment choisir sa crème anti-UV? Les produits chers sont-ils meilleurs? Qu'est-ce qui différencie un cosmétique bio d'un cosmétique conventionnel? Que signifient les labels? Quels sont les ingrédients à éviter? Les parabens sont-ils vraiment dangereux?...). Vous n'achèterez plus vos produits de beauté les yeux fermés...

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

Comprendre votre peau pour mieux la soigner : comment elle fonctionne, ses besoins, ce qui l'abîme ou la protège...

- Apaiser les bobos les plus courants (coup de soleil, psoriasis, boutons...) avec, pour chacun : les bons réflexes côté alimentation, sport, hygiène de vie... et les soins dermocosmétiques à faire vous-même en toute simplicité.
- Bien utiliser les alliés naturels de votre peau : argile, probiotiques, huiles essentielles, nutriments.



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.



15 x 21 cm • 224 pages
17 €



979-10-285-0035-1

TRANSFORMEZ VOTRE VIE PAR LA PLEINE CONSCIENCE

BERYL MARJOLIN

Réduisez votre stress et profitez enfin de chaque instant

- Les bienfaits de la méditation de pleine conscience : plus de sérénité, de concentration, de créativité, de meilleures relations avec les autres...
- Comment la pratiquer au quotidien grâce à des exercices simples : scan corporel, méditation sur le souffle, yoga, marche méditative...
- Les bonnes habitudes pour intégrer la pleine conscience partout : en famille, entre amis, en faisant du sport, à table, et même en entreprise!



15 x 21 cm • 192 pages
17 €



979-10-285-0051-1

FRÈRES, SŒURS, GUÉRIR DE SES BLESSURES D'ENFANCE

VIRGINIE MEGGLÉ ET ALIX LEDUC

Se débarrasser enfin des rivalités et des jalousies qui vous empoisonnent la vie

On aimerait que les relations entre frères et sœurs soient seulement faites de complicité et de liens profonds, mais rivalités et souffrances vont souvent de pair et perdurent à l'âge adulte, nous empêchant d'avancer.

Avec cet ouvrage, on va comprendre ce qui se joue derrière tous ces conflits et apprendre peu à peu à les dépasser pour s'épanouir enfin, tout en étant mieux armé pour éviter de reproduire cela avec nos enfants.



LES VRAIES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

D^r KENNETH HAMBLY

La méthode efficace pour gagner en assurance et oser, enfin!



978-2-84899-660-8

11 x 17,8 cm • 128 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 • 240 p. • 7 €

Best-seller



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 €



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 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 €



COMMENT DÉCODER LES GESTES DE VOS INTERLOCUTEURS

DAVID COHEN

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



978-2-84899-706-3

12,7 x 19,2 cm • 224 p. • 10 €



5 BONNES MINUTES LE MATIN

JEFFREY BRANTLEY ET WENDY MILLSTINE

100 petits rituels simples et rapides pour démarrer ses journées avec énergie et sérénité



979-10-285-0037-5

12,7 x 19,2 cm • 224 p. • 10 €

Voir aussi ...



p. 16



p. 16



2 MINUTES POUR FAIRE BONNE IMPRESSION

YVES MAIRE DU POSET

Comment dire ce qu'il faut pour se vendre
en quelques minutes et réussir sa vie personnelle
et professionnelle

12,7 x 19,2 cm • 320 p. • 12 €



978-10-285-0007-8



SE LIBÉRER DE SA CULPABILITÉ

WINDY DRYDEN

Aborder l'avenir avec confiance,
c'est possible !

12,7 x 19,2 cm • 128 p. • 10 €



978-2-84899-726-1



SIMPLIFIEZ VOTRE INTÉRIEUR GRÂCE AU FENG SHUI

KAREN KINGSTON

Libérez-vous du désordre !

12,7 x 19,2 cm • 208 p. • 12 €



978-2-84899-646-2



COMMENT ADOPTER L'HO'OPONOPONO ATTITUDE

CAROLE BERGER

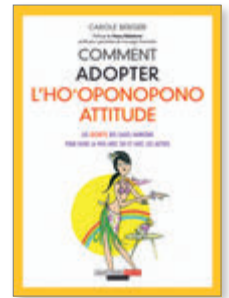
PRÉFACE DE NANCY KAHALEWAI

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

15 x 21 cm • 160 p. • 14 €



978-2-84899-655-4



COMPRENDRE ET MAÎTRISER L'INTELLIGENCE NON VERBALE

ÉRIC GOULARD

Les gestes, attitudes et comportements pour
se faire des amis et réussir sa vie professionnelle

15 x 21 cm • 256 p. • 19 €



978-2-84899-714-8



DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION POUR PRENDRE DE MEILLEURES DÉCISIONS

ISABELLE FONTAINE

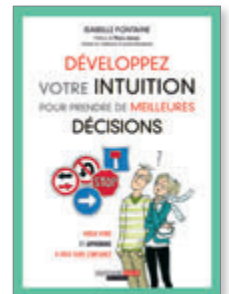
PRÉFACE DE THIERRY JANSSEN

Mieux vivre et apprendre à vous faire confiance

15 x 21 cm • 272 p. • 15 €



978-2-84899-656-1



COMMENT DÉVELOPPER UNE MÉMOIRE EXTRAORDINAIRE

DOMINIC O'BRIEN

Tous les conseils pour organiser sa pensée
et ne plus rien oublier

15 x 21 cm • 224 p. • 16 €



978-2-84899-490-1



DEMANDEZ ET VOUS RECEVREZ

PIERRE MORENCY

Apprenez les principes de la réussite
pour une vie plus épanouie

12,7 x 19,2 cm • 160 p. • 10 €



978-2-84899-682-0



AIMER C'EST LAISSER SES PEURS DERRIÈRE SOI

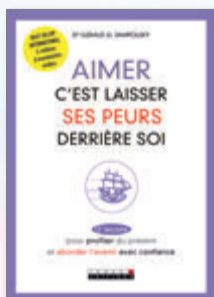
D^R GERALD G. JAMPOLSKY

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

15 x 21 cm • 160 p. • 13 €



978-2-84899-575-5



AU CŒUR DES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

GARY CHAPMAN

Le secret des couples qui durent :
l'édition cadeau du best-seller international

À
paraître :
avril
2015

10,5 x 14,5 cm • 80 p. • 7 €



979-10-285-0078-8



Best-seller



COMMENT PLAIRE EN 3 MINUTES

PATRICIA DELAHAIE

Tout se joue sur la première
impression !

11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



978-2-84899-417-8



COMMENT GUÉRIR DU MAL D'AMOUR

PATRICIA DELAHAIE

De la rupture à la
reconstruction en 5 étapes

11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



978-2-84899-402-4



COMMENT S'AIMER TOUJOURS ?

PATRICIA DELAHAIE

Les 7 piliers du bonheur à deux !

11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



978-2-84899-465-9



ATTENTION, PERSONNALITÉS DANGEREUSES

JOE NAVARRO

14 x 21,5 cm • 304 pages
20 €



Un profileur du FBI vous dit comment repérer les personnes susceptibles de vous nuire, vous et votre famille, pour mieux vous protéger

5 % des gens qui gravitent autour de nous (collègues, voisins, baby-sitter de nos enfants...) représentent un danger potentiel, que ce soit pour notre bien-être, notre famille, notre argent... Alors comment les repérer pour ne plus être leur victime? Découvrez les conseils d'un spécialiste.



LA PNL, MODE D'EMPLOI

STEVE
BAVIER
ET AMANDA
VICKERS

11 x 17,8 cm • 352 pages
9 €



Pour mieux communiquer avec les autres et mieux vivre

La PNL (programmation neuro-linguistique) est une technique de psychologie appliquée, la plus connue et la plus efficace. Son but? Nous aider à modifier nos propres schémas de pensée pour mieux vivre avec les autres et bien communiquer.



TESTEZ-VOUS POUR MIEUX VOUS CONNAÎTRE

MIKAEL KROGERUS ET
ROMAN TSCHÄPPLER

15 x 21 cm • 192 pages
13 €



Les 62 tests psychotechniques fondamentaux pour identifier et développer vos talents

À quel point suis-je intelligent? Suis-je une personne sur qui on peut compter? Puis-je manager des gens? Est-ce que je suis un bon communicant? Vous trouverez dans ce livre des tests concrets avec une réponse immédiate qui vous poussera à vous remettre en question de façon ludique!



SÉDUISEZ QUI VOUS VOULEZ

LEIL LOWNDES

15 x 21 cm • 352 pages
18 €



89 règles d'or de la séduction, pour une nuit ou pour la vie

Où rencontrer le partenaire idéal? Comment réussir la toute première conversation? Comment séduire un ami de longue date? Comment faire durer l'amour? Voilà autant de questions auxquelles Leil Lowndes saura répondre dans ce guide pratique pour tous ceux et celles qui veulent apprendre à séduire, que l'on désire une histoire brève ou longue. Premier regard, tenue vestimentaire, langage corporel, premières conversations... Découvrez les 88 techniques pour séduire et conquérir les cœurs!

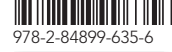


ARRÊTE DE TE PLAINDRE ET BOUGE-TOI!

LARRY WINGET

Une approche « coup de pied aux fesses » pour une vie meilleure!

12,7 x 19,2 cm • 240 p. • 10 €



EN AVOIR (OU PAS!)

LARRY WINGET

Ne te laisse plus marcher sur les pieds!

15 x 21 cm • 192 p. • 15 €



LES 12 LOIS DU CERVEAU

JOHN MEDINA

Exploitez au mieux vos capacités intellectuelles

14 x 21,5 cm • 320 p. • 20 €



SIMPLIFIEZ VOTRE VIE EN 7 JOURS

ERIN ROONEY DOLAND

Une semaine pour mettre de l'ordre dans votre vie et vous sentir mieux au travail comme à la maison

11 x 17,8 cm • 256 p. • 8 €



COMMENT BRISER LA GLACE ET SE FAIRE DES AMIS

FLORENCE LE BRAS

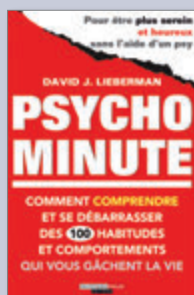
Le bon mot, la bonne phrase au bon moment... pour toutes les situations

11 x 17,8 cm • 224 p. • 7 €



DAVID J. LIEBERMAN, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE

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



PSYCHO MINUTE

DAVID J. LIEBERMAN

Comment comprendre et se débarrasser des 100 habitudes et comportements qui vous gâchent la vie

14 x 21,5 cm • 320 p. • 20 €



COMMENT OBTENIR LA VÉRITÉ EN MOINS DE 5 MINUTES

DAVID J. LIEBERMAN

L'art de déjouer les mensonges et autres manipulations

12,7 x 19,2 cm • 224 p. • 10 €



COMMENT OBTENIR CE QUE VOUS VOULEZ

DAVID J. LIEBERMAN

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

14 x 21,5 cm • 256 p. • 19 €



LISEZ DANS LES PENSÉES DE VOS INTERLOCUTEURS

DAVID J. LIEBERMAN

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

14 x 21,5 cm • 208 p. • 19 €



PARENTALITÉ

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.



CE QUE LES MÈRES N'AVOUENT JAMAIS... (MÊME SOUS LA TORTURE)

JESSICA CYMERMAN

Par Jessica Cymerman, blogueuse ultra-tendance avec son blog Serial Mother (+ de 50 000 fans sur Facebook).

« Quand une amie me dit que son bébé non plus ne fait pas ses nuits, je jubile. »
 « Je déteste les autres mères à la sortie d'école. »
 « J'ai chipé les piles du train électrique de mon fils pour mon jouet d'adulte à moi. »
 « Mon bébé de 3 mois ressemble à un Gollum. Et je le sais. »
 « Je déteste aller au cinéma avec mon enfant. Il parle, il pose des questions, il réclame du pop-corn. Une plaie. Alors je ne l'y emmène jamais. »

« Je n'arrive plus à aider ma fille à faire ses devoirs de mathématiques. Elle est en CE1. »
 Ces confessions politiquement incorrectes (mais drôles), on se les dit à voix basse... parfois avec une grande dose de culpabilité (ou pas). Oui, on les aime nos enfants, à la folie, MAIS parfois on craque ! Ne culpabilisez pas, toutes les mamans ont, un jour ou l'autre, pensé ou fait des choses un peu... inavouables !
Inclus : des tops hautement informatifs (10 moments où il faut leur mentir ; 20 raisons de préférer avoir un chien plutôt qu'un bébé ; 10 façons d'énerver ses enfants ; et bien d'autres).

12,7 x 19,2 cm • 160 pages • 10 €



979-10-285-0055-9



LE GUIDE DE GROSSESSE DE MAMAN TRAVAILLE

MARLÈNE SCHIAPPA

Tous les bons conseils et astuces pour une grossesse sereine



12,7 x 19,2 cm • 256 p. • 10 €

978-2-84899-694-3



LES 200 ASTUCES DE MAMAN TRAVAILLE

MARLÈNE SCHIAPPA

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



12,7 x 19,2 cm • 224 p. • 10 €

978-2-84899-614-1



NOUVEAU PAPA

VINCENT VIDAL

Grossesse, naissance et première année... L'essentiel pour réussir dans votre nouveau rôle



12,7 x 19,2 cm • 192 p. • 10 €

978-2-84899-716-2

S.O.S. PARENTS DÉBUTANTS

CATHERINE GERBOD ET D^r BERNARD BEDOURET



978-2-84899-413-0

11 x 17,8 cm • 256 p. 6 €

AU SECOURS! ELLE VEUT DES FRAISES

GAËLLE RENARD



978-2-84899-532-8

11 x 17,8 cm • 256 p. 8,50 €

50 LISTES POUR MAMANS DÉBORDÉES

ISABELLE CANTARERO



978-2-84899-562-5

11 x 17,8 cm • 160 p. 6 €

LA CHECK-LIST DE LA FUTURE MAMAN

VIOLAINE CHATAL ET SOPHIE MILLOT



978-2-84899-217-4

11 x 17,8 cm • 256 p. 6 €



12,7 x 19,2 cm • 128 pages 10 €



979-10-285-0043-6

PREMIERS REPAS DE BÉBÉ : MUM BOOK

D^r ÈVE BALZAMO ET ELSA GRANGIER

De 0 à 3 ans, bien nourrir Bébé avec les conseils d'expertes et les astuces de mamans !

De sa naissance à 3 ans, votre bébé apprend à reconnaître ce qu'il aime... et ce qu'il déteste! Mais quand et par quoi commencer sa diversification? Que faire s'il refuse de goûter? Comment éviter les allergies alimentaires?...

Ce guide illustré et en couleurs vous rassure pas à pas :
 • Les étapes, mois par mois, pour introduire les nouveaux aliments au bon moment et en douceur.
 • Viande, œuf, matières grasses, sucre, sel... Les bons repères pour des repas gourmands mais sains.
 • Les 40 meilleures recettes pour Bébé, testées et approuvées par la communauté du site Avisdemamans.com.




DE MÈRE À FILLE

MELISSA HARRISON ET HARRY H. HARRISON JR.

300 petites leçons de sagesse pour toutes les mamans qui ont une fille

10 x 15 cm • 192 p. • 7,50 €



979-10-285-0071-9

 À paraître :
avril 2015

DE PÈRE À FILLE

HARRY H. HARRISON JR.

300 petites leçons de sagesse pour tous les pères qui ont une fille

10 x 15 cm • 192 p. • 7,50 €



979-10-285-0073-3

 À paraître :
avril 2015

DE MÈRE À FILS

MELISSA HARRISON ET HARRY H. HARRISON JR.

300 petites leçons de sagesse pour toutes les mamans qui ont un fils

10 x 15 cm • 192 p. • 7,50 €



979-10-285-0072-6

 À paraître :
avril 2015

DE PÈRE À FILS

HARRY H. HARRISON JR.

300 petites leçons de sagesse pour tous les pères qui ont un fils

10 x 15 cm • 192 p. • 7,50 €



979-10-285-0074-0

 À paraître :
avril 2015

BRAVO, C'EST UN BEAU BÉBÉ!

ANNA ROY

Histoires vraies et extraordinaires de naissances

Une sage-femme raconte. Des naissances particulières, parfois heureuses, parfois tristes, des rencontres avec des jeunes mères émerveillées, des femmes enceintes inquiètes en consultation, sans oublier ces « nouveaux pères »... Le quotidien d'une sage-femme est extraordinaire, chaque nouvelle journée unique. Tel un journal intime, Anna Roy, une jeune sage-femme parisienne, nous livre à travers une trentaine d'histoires vécues inoubliables, des bribes de son quotidien, la réalité des naissances et le miracle de la vie...

 13,5 x 21 cm • 192 pages
17 €


979-10-285-0070-2

 À paraître :
avril 2015

L'HYPNONAISSANCE : LA MÉTHODE MONGAN

MARIE F. MONGAN

Accoucher en douceur avec l'autohypnose et la relaxation

 Déjà pratiquée dans 45 pays, l'HypnoNaissance propose :

- Des explications simples et rassurantes pour mieux comprendre et apprivoiser votre corps pendant la grossesse afin d'accompagner ses changements en douceur.

- Des outils concrets pour en finir avec le mécanisme « peur-tension-douleur » : relaxations profondes, techniques de visualisation, exercices d'autohypnose...
- Les bonnes positions illustrées pour se muscler où il faut et faciliter chaque phase du travail...

Adaptation et traduction : Elizabeth Echlin et Ilona Fritsch

 15 x 21 cm • 320 pages
18 €


979-10-285-0012-2

Best-seller


MON AGENDA GROSSESSE

HÉLÈNE KOSMADAKIS

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



979-10-285-0006-1

12,7 x 19,2 cm • 320 p. • 10 €

Best-seller


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 €


FUTUR PAPA, LE GUIDE DE GROSSESSE POUR NOUS LES HOMMES

EMMANUEL PINON

Mois après mois, les réponses sans tabou à vos questions



979-10-285-0020-7

12,7 x 19,2 cm • 256 p. • 10 €


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 €


LE PETIT GUIDE DE L'APRÈS-ACCOUCHEMENT

 ALIX LEDUC
PRÉFACE D'ANNA ROY

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



978-2-84899-707-0

12,7 x 19,2 cm • 256 p. • 10 €


C'EST UNE FILLE!

ALIX LEDUC

Le guide des prénoms plébiscité par les jeunes parents !



979-10-285-0039-9

11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €


DONNER DES LIMITES SANS TRAUMATISER

TANIA ZAGURY

Le guide de référence de l'autorité parentale



979-10-285-0027-6

12,7 x 19,2 cm • 192 p. • 10 €


BÉBÉ ZEN

AURORE AIMELET

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



978-2-84899-687-5

12,7 x 19,2 cm • 176 p. • 10 €


C'EST UN GARÇON!

ALIX LEDUC

Le guide des prénoms plébiscité par les jeunes parents !



979-10-285-0038-2

11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



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.



CONFIDENCES D'UN SEXOLOGUE

D^r GÉRARD LELEU

Les mémoires du plus grand sexologue français

Absence de désir, troubles de l'érection, fantasmes « honteux »... en 50 ans de pratique de la médecine et en particulier de la sexologie, le D^r Gérard Leleu a reçu des centaines de patients. En s'appuyant sur son expérience personnelle et professionnelle, il a révolutionné l'approche de la sexologie. Dans ce livre, il raconte ce qui se passe dans son cabinet (les témoignages de ses patients), parle de sa vocation et révèle à ses lecteurs les clés pour vivre une sexualité et une vie amoureuse épanouies.

À paraître :
mai
2015

14 x 21,5 cm • 224 pages
19,90 €



979-10-285-0079-5



AMOUR TOUJOURS!

D^r GÉRARD LELEU

12,7 x 19,2 cm • 224 pages
10 €



978-2-84899-717-9

Les secrets des couples qui durent

La passion des débuts vous semble loin? Au fil des mois ou des années, vos sentiments et votre désir paraissent s'effacer? Rassurez-vous, faire renaître la flamme et la faire durer tout au long de votre vie, ça s'apprend! Grâce à ce livre, vous pourrez être heureux à deux et pour très longtemps.



À VOUS LE 7^E CIEL

D^r GÉRARD LELEU

Les secrets de la jouissance au féminin



UN DÉSIR SI FRAGILE

D^r GHISLAINE PARIS

Les secrets du désir au féminin



979-10-285-0016-0

12,7 x 19,2 cm • 352 p. • 12 €



978-2-84899-699-8

12,7 x 19,2 cm • 288 p. • 10 €



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

D^r 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 VICEVERSA)

D^r GÉRARD LELEU

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



COMMENT LA RENDRE FOLLE (DE VOUS)

D^r GÉRARD LELEU

Devenez le meilleur amant qu'elle ait jamais connu!



978-2-84899-353-9

11 x 17,8 cm • 320 p. • 7 €



978-2-84899-207-5

11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



COMMENT LE RENDRE FOU (DE VOUS)

D^r GÉRARD LELEU

Entrez dans les coulisses du plaisir au masculin



978-2-84899-145-0

11 x 17,8 cm • 224 p. • 6 €



LA CHECK-LIST DE VOTRE MARIAGE

FLORENCE LE BRAS

Tout ce qu'il faut savoir pour organiser son mariage sereinement!

À paraître :
avril
2015



DONNER DU PLAISIR À UN HOMME

CLAIRE PINSON

Les meilleurs conseils pour maîtriser l'art des caresses exquises

À paraître :
mai
2015



979-10-285-0077-1

11 x 17,8 cm • 256 p. • 7 €



979-10-285-0087-0

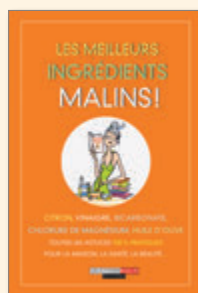
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



LES MALINS

L'objectif de cette collection 100 % malin ? Vous donner des conseils vraiment concrets et des astuces testées et approuvées pour tous les sujets essentiels de la vie quotidienne, le tout de façon décontractée et accessible pour des explications vraiment claires ! Du petit concentré d'infos pratiques au grand livre ultra-complet, trouvez le sujet et l'approche qui vous conviennent pour devenir vraiment malin !

INGRÉDIENTS



LES MEILLEURS INGRÉDIENTS MALINS!

COLLECTIF

Citron, vinaigre, bicarbonate, chlorure de magnésium, huile d'olive : 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.

13 x 19,3 cm • 480 pages
15 €

978-2-84899-584-7



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 ?

11 x 17,8 cm • 608 pages
18 €

978-2-84899-652-3

Best-seller

LE VINAIGRE MALIN

MICHEL DROULHIOLE
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €

978-2-84899-291-4

Best-seller

LE BICARBONATE MALIN

MICHEL DROULHIOLE
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €

978-2-84899-354-6

Best-seller

LE CITRON MALIN

JULIE FRÉDÉRIQUE
11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €

978-2-84899-332-4

Best-seller

LE CHLORURE DE MAGNÉSIMUM MALIN

ALIX LEFIEF-DEL COURT
11 x 17,8 cm • 160 p.
6 €

978-2-84899-422-2

Best-seller

L'HUILE D'OLIVE, C'EST MALIN

JULIE FRÉDÉRIQUE
11 x 17,8 cm • 160 p.
6 €

978-2-84899-429-1

Best-seller

LE MIEL MALIN

ALIX LEFIEF-DEL COURT
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €

978-2-84899-384-3



LES HERBES AROMATIQUES, C'EST MALIN

ALIX LEFIEF-DEL COURT
11 x 17,8 cm • 176 p.
6 €

978-2-84899-602-8



LES ÉPICES, C'EST MALIN

ALIX LEFIEF-DEL COURT
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €

978-2-84899-524-3



LA LAVANDE, C'EST MALIN

DANIÈLE FESTY ET CATHERINE DUPIN
11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €

978-2-84899-543-4



LA LEVURE DE BIÈRE, C'EST MALIN

ALIX LEFIEF-DEL COURT
11 x 17,8 cm • 160 p.
6 €

978-2-84899-458-1



L'ŒUF MALIN

ALIX LEFIEF-DEL COURT
11 x 17,8 cm • 160 p.
6 €

978-2-84899-555-7



LE SEL MALIN

ALIX LEFIEF-DEL COURT
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €

978-2-84899-428-4



L'ARGILE, C'EST MALIN

ALIX LEFIEF-DEL COURT
11 x 17,8 cm • 160 p.
6 €

978-2-84899-448-2



L'ORTIE, C'EST MALIN

ALIX LEFIEF-DEL COURT
11 x 17,8 cm • 160 p.
6 €

978-2-84899-539-7



LES MALINS

MAISON ET JARDIN



JE FAIS TOUT MOI-MÊME, C'EST MALIN

NATHALIE GAYZAC

15 x 21 cm • 256 pages
15 €



979-10-285-0046-7



UNE MAISON TOUTE PROPRE, C'EST MALIN

COLLECTIF

13 x 19,3 cm • 552 pages
17 €



978-2-84899-690-5



DEVENIR PROPRIÉTAIRE, C'EST MALIN

PATRICIA MORÉREAU
AVEC LA COLLABORATION
DE THIBAUT CHANEL,
ALEXA FUNÈS ET JOËL
BOUMENDIL

19 x 23 cm • 384 pages
20 €



978-2-84899-680-6

Ménage, beauté, cuisine... 150 conseils et recettes pour un quotidien plus sain et économique

Allergiques ou intolérants, écolos, petits budgets... Quelle que soit votre motivation première, il n'y a que des avantages à se tourner vers le fait-maison, que ce soit dans la salle de bains, la cuisine ou le jardin. Et, non, ce n'est pas plus compliqué, la preuve dans ce livre!

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*!

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? indivision?... Comment choisir son locataire?



TOUT DÉTACHER AU NATUREL, C'EST MALIN

MICHEL DROULHIOLE
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



979-10-285-0057-3

Best-seller



LE MÉNAGE MALIN

JULIE FRÉDÉRIQUE
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-509-0



LE RANGEMENT MALIN

CAMILLE ANSEAUME
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-642-4



UN JARDIN BIO, C'EST MALIN

DANIEL BROCHARD
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



979-10-285-0056-6



LE POTAGER MALIN

PHILIPPE ASSERAY
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-609-7



L'ATELIER DE BRICOLAGE MALIN

MICHEL BEAUVAIS
11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €



978-2-84899-630-1



ÉLEVER DES POULES, C'EST MALIN

CATHERINE DUPIN
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-572-4



UN CHAT HEUREUX, C'EST MALIN

SOPHIE DE VILLENOISY
11 x 17,8 cm • 240 p.
6 €



978-2-84899-697-4



ÉDUIQUER SON CHIEN, C'EST MALIN

SOPHIE DE VILLENOISY
11 x 17,8 cm • 256 p.
6 €



978-2-84899-696-7

LES MALINS

SANTÉ



15 x 21 cm • 192 pages
15 €



979-10-285-0018-4

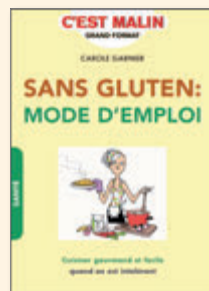
SE SOIGNER AVEC LA RÉFLEXOLOGIE, C'EST MALIN

ANNE DUFOUR,
PRÉFACE DE SOPHIE LASCOTE

Migraine, stress, mal de dos... soulagez vos maux en appuyant sur les points réflexes

Fatigue, mal de dos, digestion difficile, toux... la réflexologie peut soulager de nombreux maux. Le principe? Appuyer sur des zones clés du corps – mains ou pieds – pour débloquer et apaiser à distance certains organes. Dans ce guide pratique et complet :

- 12 bonnes raisons d'essayer la réflexologie : efficace, 100 % naturelle, gratuite, sans risque, utile pour tous...
- Le b.a.-ba de la réflexologie pour se soigner : la réflexologie, c'est quoi? À quoi sert-elle? Comment repérer facilement les points sur les pieds et les mains pour se soigner?
- 90 problèmes et leur solution réflexo : allergie respiratoire, dépression, constipation, insomnie, migraine... pour chaque trouble, les points précis à stimuler.



15 x 21 cm • 224 pages
15 €



979-10-285-0053-5

SANS GLUTEN : MODE D'EMPLOI, C'EST MALIN

CAROLE GARNIER

Cuisiner gourmand et facile quand on est intolérant au gluten

Que vous soyez cœliaque ou que vous ayez simplement envie de limiter votre consommation de gluten de façon à mieux digérer, votre but est le même : modifier votre façon de vous alimenter, mais sans pour autant abandonner le plaisir de manger et de cuisiner. Dans ce guide malin, vous trouverez la liste de tous les ingrédients incontournables pour cuisiner sans gluten ainsi que leur mode d'emploi, des recettes pour toute la famille, et même des formules de cosmétiques sans gluten à faire soi-même.



L'HOMÉOPATHIE, C'EST MALIN

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN

15 x 21 cm • 224 pages
15 €



978-2-84899-673-8



LES HUILES ESSENTIELLES, C'EST MALIN

DANIELLE FESTY ET CATHERINE DUPIN

15 x 21 cm • 240 pages
15 €



978-2-84899-576-2



LES HUILES VÉGÉTALES, C'EST MALIN

JULIEN KAIBECK

15 x 21 cm • 256 pages
15 €



978-2-84899-637-0

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, parmi les 10 troussees proposées, celle qui vous convient (beauté, minceur, bien-être, SOS bobos...).

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 fûtées.

Huile d'olive, d'argan, de noisette...

les meilleures huiles et les conseils pour la beauté, la santé, 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 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!



LES FLEURS DE BACH, C'EST MALIN

ANNE-SOPHIE LUGUËT-SABOULARD
11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €



978-2-84899-729-2



LA DÉTOX, C'EST MALIN

ANNE DUFOUR ET CATHERINE DUPIN
11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €



978-2-84899-677-6



DIABÉTIQUE ET MALIN

D^r PIERRE NYS
11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



978-2-84899-704-9



NE PLUS AVOIR MAL AU DOS, C'EST MALIN

PENNY INGHAM ET COLIN SHELBOURN
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-579-3



NE PLUS ÊTRE FATIGUÉ, C'EST MALIN

ALEXANDRA CHOPARD
11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



979-10-285-0009-2



BIEN DORMIR, C'EST MALIN

NATHALIE FERRON
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-623-3



ARRÊTER DE FUMER, C'EST MALIN

CATHERINE DUPIN ET ANNE DUFOUR
11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



978-2-84899-684-4



LA BEAUTÉ, C'EST MALIN

JULIE FRÉDÉRIQUE
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-517-5

LES MALINS

FORME, MINCEUR



11 x 17,8 cm • 192 pages
6 €



979-10-285-0076-4

À
paraître :
avril
2015

MAIGRIR AVEC LE RÉGIME BRÛLE-GRAISSES, C'EST MALIN

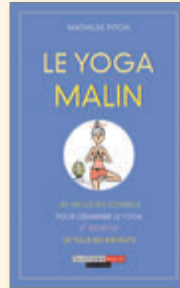
ANNE DUFOUR

Mangez les bons aliments et éliminez les graisses superflues : les clés d'un régime simple et révolutionnaire

Le régime brûle-graisses, c'est celui que vous allez enfin adopter pour de bon ! Car il est idéal pour la santé (l'alimentation est équilibrée), vous allez déloger les graisses (grâce au sport et aux bons aliments) et vous n'aurez pas faim, promis !

Au programme :

- Les 10 bonnes raisons de s'y mettre dès maintenant
- Manger brûle-graisses : les aliments que vous allez privilégier (pas les frites et les chips, désolée !) : fruits et légumes, poissons, café, céréales complètes...
- Bouger brûle-graisses ! Les bonnes activités et comment se motiver même pour les super-débutants...
- Le SAV pour ne pas se décourager : comment rattraper des excès, plein de menus si vous manquez d'idées, faire une journée par semaine en mode « super burning » pour les plus pressés...



11 x 17,8 cm • 208 pages
6 €



978-2-84899-676-9

LE YOGA MALIN

MATHILDE PITON

Les meilleurs conseils pour démarrer le yoga et profiter de tous ses bienfaits

Stress, fatigue qui s'accumule, esprit overbooké... Vous avez du mal à tenir le coup ? La bonne solution, à la fois pour le corps et l'esprit, c'est le yoga ! Oui mais quel cours ? Est-ce que ça fait mal ? Comment en faire chez soi ? Dans ce guide accessible à tous, même aux grands débutants, découvrez :

- 10 bonnes raisons de vous mettre au yoga : il assouplit, affine la silhouette, régule les émotions, aide à dormir... + un test pour savoir quel cours de yoga vous correspond.
- Le matériel et les infos pratiques pour bien démarrer et rester motivé !
- Les postures de base illustrées pour reproduire en cours ou chez vous celles qui vous plaisent et conviennent à vos objectifs.
- Des séances de 15 à 30 minutes (inspirées du yoga vinyasa) à faire à la maison : le matin pour vous réveiller en douceur, au travail pour gérer votre stress...



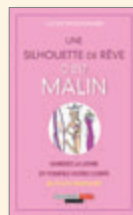
MAIGRIR MALIN

ISABELLE LAURAS

11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



978-2-84899-593-9



UNE SILHOUETTE DE RÊVE, C'EST MALIN

LUCILE WOODWARD

11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



978-2-84899-610-3



UN VENTRE PLAT, C'EST MALIN

LUCILE WOODWARD

11 x 17,8 cm • 176 p.
6 €



978-2-84899-675-2

CUISINE



CUISSER MALIN

MARIE BORREL

11 x 17,8 cm • 256 p.
6 €



978-2-84899-620-2



LA CUISINE DE L'ÉTUDIANT MALIN

ALIX LEFIEF-DELCOURT

11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



978-2-84899-641-7



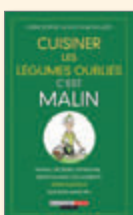
CUISSER PAS CHER, C'EST MALIN

ALIX LEFIEF-DELCOURT

11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €



978-2-84899-664-6



CUISSER LES LÉGUMES OUBLIÉS, C'EST MALIN

ANNE-SOPHIE LUGUËT-SABOULARD

11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



978-2-84899-648-6



BIEN CONSERVER SES ALIMENTS, C'EST MALIN

ALIX LEFIEF-DELCOURT

11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-580-9





LES MALINS

FAMILLE ET COUPLE



ÊTRE UNE MAMAN ORGANISÉE, C'EST MALIN

FRÉDÉRIQUE CORRE MONTAGU
11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €



978-2-84899-665-3



DEVENIR UN SUPER PAPA, C'EST MALIN

XAVIER KREUTZER
11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €



978-2-84899-658-5



LE MARIAGE MALIN

CAMILLE ANSEAUME
19 x 23 cm • 384 p.
20 €



978-2-84899-618-9



GRANDS-PARENTS ET MALINS

FLORENCE LE BRAS
15 x 21 cm • 224 p.
15 €



978-2-84899-700-1



LA GROSSESSE MALIN

ALIX LEFIEF-DELICOURT
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-592-2



LA GROSSESSE AU NATUREL, C'EST MALIN

MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN
11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €



978-2-84899-468-0



BIEN NOURRIR BÉBÉ, C'EST MALIN

ALIX LEFIEF-DELICOURT
11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



978-2-84899-636-3



L'ALLAITEMENT MALIN

VÉRONIQUE DARMENGEAT
19 x 23 cm • 360 p.
20 €



978-2-84899-606-6



TROUVER L'HOMME DE SA VIE, C'EST MALIN

SOPHIE DE VILLENOISY
11 x 17,8 cm • 176 p.
6 €



978-2-84899-720-9

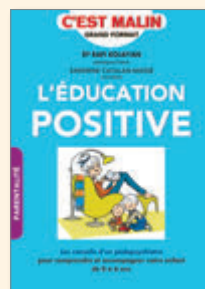


S'AIMER TOUJOURS, C'EST MALIN

FRÉDÉRIQUE CORRE MONTAGU
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



979-10-285-0040-5



L'ÉDUCATION POSITIVE, C'EST MALIN

D^{rs} RAFI KOJAYAN ET SANDRINE CATALAN-MASSÉ

Les conseils d'un pédopsychiatre pour comprendre et accompagner votre enfant de 0 à 6 ans

En tant que parent, vous rêvez d'offrir à vos enfants une éducation épanouissante, alliant fermeté et bienveillance. Vous voulez être à l'écoute tout en sachant poser des limites. Ce guide pratique a justement été conçu pour vous aider à adopter au quotidien les bons principes d'une éducation positive! Découvrez comment :

- Désamorcer crises et colères en douceur.
- Favoriser son autonomie dès le plus jeune âge.
- Gérer les conflits entre frères et sœurs.
- Être un parent positif au quotidien grâce à des mises en situation concrètes.

15 x 21 cm • 176 pages
15 €



979-10-285-0538-7



LA PREMIÈRE ANNÉE DE BÉBÉ, C'EST MALIN

D^{rs} SARAH BURSAX ET ALIX LEFIEF-DELICOURT

Bien accompagner son bébé mois après mois

Les semaines qui suivent la naissance de votre bébé sont particulièrement intenses : découvertes, bonheurs et émotions se succèdent mais entraînent aussi leur lot d'interrogations, de doutes et d'inquiétudes. Grâce à ce livre écrit à quatre mains par une pédiatre et une maman, vous saurez comment :

- Assurer dès les premiers jours.
- Bien le nourrir; être aux petits soins pour lui et veiller à sa sécurité mois par mois.
- Accompagner et aider Bébé dans tous ses apprentissages (sommeil, langage, jeux, motricité...).
- Rester des parents épanouis au fil des mois.

15 x 21 cm • 288 pages
15 €



978-2-84899-715-5



EN FORME PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE, C'EST MALIN

LUCILE WOODWARD

Gardez un corps souple et tonique tout en prenant soin de Bébé!

Vous êtes enceinte? Félicitations! Cela dit, pas question non plus de se laisser aller! Grâce à ce livre, vous allez être EN FORME durant ces 9 mois... et retrouver ensuite votre silhouette d'avant! Au programme dans ce guide très pratique :

- Mangez ce qu'il faut pendant votre grossesse (pour Bébé et vous) et gérez fringales, carences, diabète gestationnel...
- Restez dynamique en trouvant le rythme qui vous convient : trimestre par trimestre, les précautions et les bons exercices.
- Retrouvez votre silhouette après l'arrivée de Bébé : avec un programme en 4 semaines (et des exercices à faire avec Bébé pour le divertir en se musclant!).

11 x 17,8 cm • 192 pages
6 €



979-10-285-0041-2



LES MALINS

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



15 x 21 cm • 192 pages
15 €



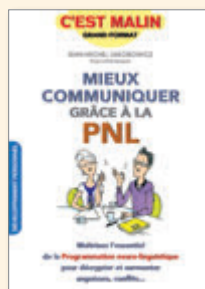
979-10-285-0059-7

TRANSFORMER SA VIE AVEC LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES, C'EST MALIN

BORIS GUIMPEL

Maîtrisez enfin vos émotions, domptez vos angoisses et vos mauvaises habitudes pour mieux vivre

Les TCC (thérapies comportementales et cognitives) sont de plus en plus utilisées pour soigner l'anxiété, la déprime, les phobies, les addictions... Plutôt que de faire de longues thérapies pour comprendre les causes du mal-être, les TCC travaillent sur le problème lui-même et s'intéressent aux comportements et habitudes à modifier pour aller mieux.



15 x 21 cm • 208 pages
15 €



979-10-285-0026-9

MIEUX COMMUNIQUER GRÂCE À LA PNL, C'EST MALIN

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

Maîtrisez l'essentiel de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) pour décrypter et surmonter angoisses, conflits...

L'essentiel de la PNL, enfin concret et pratique! Vous voulez exprimer toute votre créativité, voir disparaître vos angoisses et mieux communiquer pour vivre plus sereinement? Il vous suffit de pratiquer au quotidien les techniques de la PNL!



LA SOPHROLOGIE C'EST MALIN + CD

CAROLE SERRAT

15 x 21 cm • 224 pages
18 €



979-10-285-0004-7



AVOIR (ENFIN!) CONFIANCE EN SOI, C'EST MALIN

MYRIAM HOFFMANN ET
HÉLÈNE MATHIEU-VENARD

11 x 17,8 cm • 192 pages
6 €



979-10-285-0048-1



L'ESTIME DE SOI, C'EST MALIN

AMÉLIA LOBBÉ
11 x 17,8 cm • 160 p.
6 €



978-2-84899-685-1

En finir avec la fatigue, le stress et les tensions en toute simplicité

Anxiété, manque de confiance en vous, stress... Ne vous laissez plus submerger par vos émotions négatives! Grâce à la sophrologie, dénouez naturellement vos tensions et blocages avec des exercices de respiration, de visualisation et de détente.

Valorisez votre image et révélez le meilleur de vous-même

Pour la première fois, un livre associe travail psychologique et amélioration d'image. Pas de longue thérapie ici, pour vous aider à gagner en confiance vous allez travailler l'image que vous avez de vous mais aussi celle que vous donnez aux autres (car l'un entraîne l'autre, et vice versa!).



LA PENSÉE POSITIVE, C'EST MALIN

AUORE AIMELET
11 x 17,8 cm • 160 p.
6 €



978-2-84899-727-8

À
paraître :
avril
2015



APPRENDRE À LÂCHER PRISE, C'EST MALIN

CÉCILE NEUVILLE
11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €



979-10-285-0030-6



VAINCRE L'ANXIÉTÉ, C'EST MALIN

AMÉLIA LOBBÉ
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



979-10-285-0075-7



L'AUTOHYPNOSE, C'EST MALIN

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-686-8



LA MÉDITATION, C'EST MALIN

MARIE-LAURENCE CATTOIRE
PRÉFACE DE FABRICE MIDAL
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



978-2-84899-703-2



MIEUX VIVRE AVEC L'EFT, C'EST MALIN

JEAN-MICHEL GURRET
11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



979-10-285-0017-7



STOP À LA PROCRASTINATION, C'EST MALIN

MICHAEL FERRARI
11 x 17,8 cm • 224 p.
6 €



978-2-84899-728-5



LES MALINS



LOISIRS ET VIE QUOTIDIENNE



LE TRICOT MALIN

ALIX LEFIEF-DELCOURT
ET ESTELLE LEFIEF
15 x 21 cm • 304 p.
15 €



978-2-84899-691-2



ENTRAÎNER SA MÉMOIRE, C'EST MALIN

ANNE DUFOUR ET
CATHERINE DUPIN
11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



978-2-84899-719-3



EN FINIR AVEC LES FAUTES DE FRANÇAIS, C'EST MALIN

JEAN-PIERRE COLIN
11 x 17,8 cm • 192 p.
6 €



979-10-285-0088-7

À paraître :
mai
2015



INTERPRÉTER SES RÊVES, C'EST MALIN

RÉGINE SAINT-ARNAULD
19 x 23 cm • 384 p.
20 €



978-2-84899-701-8



LE NOUVEAU SAVOIR-VIVRE MALIN

CATHERINE ET LAURENCE DUPIN
11 x 17,8 cm • 208 p.
6 €



978-2-84899-695-0



MANAGER MALIN

CÉLINE CHAUREAU
11 x 17,8 cm • 176 p.
6 €



978-2-84899-638-7



LE SOLFÈGE MALIN

DANIEL ICHBIAH

19 x 23 cm • 288 pages
20 €



978-2-84899-724-7



APPRENDRE LA GUITARE, C'EST MALIN

JÉRÔME DE LUCA
ET ALIX LEDUC

15 x 21 cm • 240 pages
15 €



979-10-285-0008-5



L'ANGLAIS MALIN

MARK SCOTT ET
JULIE FRÉDÉRIQUE

11 x 17,8 cm • 240 pages
6 €



978-2-84899-640-0

Une méthode claire et simple pour lire et comprendre la musique

Qui a dit que le solfège était rébarbatif, compliqué et indigeste? Ce guide construit de manière simple, ludique et progressive démontre tout le contraire! Grâce à lui, vous pourrez apprendre à votre rythme et sans vous décourager au bout de quelques pages. À vous les belles mélodies et le plaisir de jouer de votre instrument préféré!

La méthode pour jouer vos morceaux préférés en un rien de temps

N'avez-vous jamais rêvé de savoir jouer vos morceaux préférés à la guitare? De faire chanter votre entourage en grattant quelques notes? Ce guide s'adresse aux débutants absolus. Il donne la priorité à la pratique de l'instrument tout en vous permettant d'acquérir les bases musicales indispensables. En clair, pouvoir jouer des morceaux rapidement sans pour autant se noyer dans la théorie.

2 000 expressions indispensables pour communiquer, voyager et décrocher un job « in english »

Vous avez besoin de vous faire comprendre dans la langue de Shakespeare? Vous prévoyez un voyage dans un pays anglophone ou vous avez un entretien d'embauche en anglais? Pas de panique! Avec L'anglais malin, pas besoin d'avaler une méthode de 500 pages pour se remettre à l'anglais!



PARIS AVEC LES ENFANTS, C'EST MALIN

ALIX LEFIEF-DELCOURT ET
STÉPHANIE BUHOT

11 x 17,8 cm • 192 pages
6 €



979-10-285-0058-0



PARIS GRATUIT, C'EST MALIN

LUDOVIC GIRODON
ET OLIVIA TAHAR

11 x 17,8 cm • 224 pages
6 €



978-2-84899-649-3



LES 1 000 MOTS À CONNAÎTRE EN ANGLAIS, C'EST MALIN

ANNA CULLETON

11 x 17,8 cm • 192 pages
6 €



979-10-285-0049-8

Balades, ateliers créatifs, restos... + de 300 bons plans avec vos enfants de 0 à 14 ans Manque d'idées pour occuper vos enfants? Envie de découvrir des lieux insolites et profiter de la capitale en famille? Ce guide donne les bons plans pour sortir avec vos enfants de 0 à 14 ans : parcs, musées, piscines, ateliers, café kids friendly...

Les astuces et les bons plans pour profiter de la capitale sans rien dépenser

N'avez-vous jamais rêvé de profiter de Paris sans dépenser 1 centime? Grâce à ce guide, découvrez les meilleurs endroits de la capitale sans dégainer votre porte-monnaie!

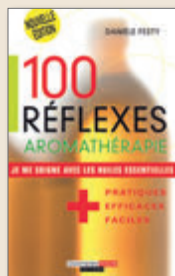
Le vocabulaire indispensable pour vous débrouiller en anglais

En voyage, au téléphone, en entretien, en mode drague ou même en mode insultes... pour bien parler English, il faut du VOCABULAIRE. 1 000 mots, ça ne fera pas de vous un bilingue mais au moins vous vous débrouillerez.

POCHES

Tous les sujets de la vie quotidienne à petit prix!

Santé



978-2-84899-236-5



978-2-84899-661-5



979-10-285-0032-0



978-2-84899-173-3



978-2-84899-218-1



978-2-84899-270-9



978-2-84899-537-3



978-2-84899-634-9



978-2-84899-647-9



978-2-84899-590-8



978-2-84899-137-5



978-2-84899-151-1



978-2-84899-203-7



978-2-84899-233-4



978-2-84899-391-1



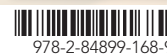
978-2-84899-364-5



979-10-285-0085-6



979-10-285-0086-3



978-2-84899-168-9

Cuisine
santé

978-2-84899-449-9



978-2-84899-516-8



978-2-84899-545-8



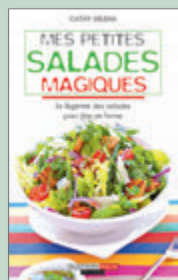
978-2-84899-633-2



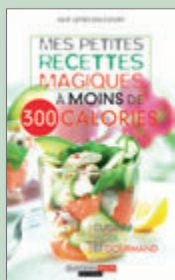
978-2-84899-644-8



978-2-84899-248-8



978-2-84899-315-7



978-2-84899-563-2



978-2-84899-683-7



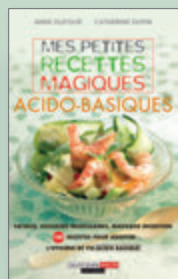
978-2-84899-718-6



978-2-84899-376-8



978-2-84899-561-8



979-10-285-0011-5



978-2-84899-463-5



978-2-84899-472-7



978-2-84899-484-0



978-2-84899-501-4



978-2-84899-554-0



978-2-84899-507-6



979-10-285-0050-4



979-10-285-0064-1



978-2-84899-412-3



978-2-84899-471-0



978-2-84899-659-2



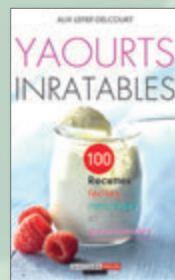
979-10-285-0031-3



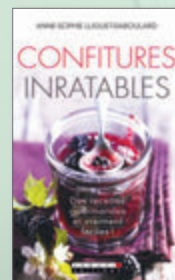
978-2-84899-390-4



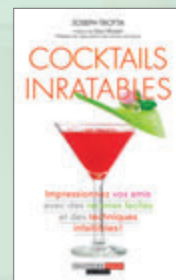
978-2-84899-698-1



978-2-84899-362-1



978-2-84899-546-5



978-2-84899-603-5



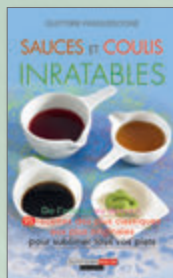
978-2-84899-617-2



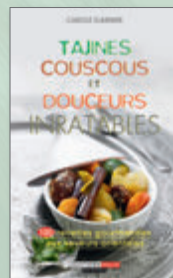
978-2-84899-616-5



978-2-84899-643-1



978-2-84899-678-3



978-2-84899-721-6



979-10-285-0019-1



978-2-84899-651-6



978-2-84899-650-9



978-2-84899-657-8

Parentalité



978-2-84899-217-4



978-2-84899-261-7

Vie quotidienne



978-2-84899-213-6



978-2-84899-377-5



978-2-84899-413-0



978-2-84899-532-8



978-2-84899-562-5



979-10-285-0039-9



979-10-285-0038-2

**Amour
&
Sexualité**


978-2-84899-145-0



978-2-84899-144-3



978-2-84899-207-5



979-10-285-0087-0



978-2-84899-353-9



978-2-84899-392-8



979-10-285-0077-1

**Développement
personnel et vie
professionnelle**

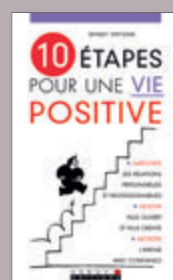

978-2-84899-402-4



978-2-84899-417-8



978-2-84899-465-9



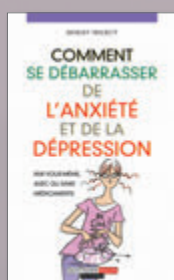
978-2-84899-500-7



978-2-84899-523-6



978-2-84899-564-9



978-2-84899-612-7



978-2-84899-660-8



978-2-84899-674-5



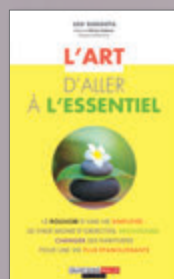
979-10-285-0062-7



979-10-285-0063-4



979-10-285-0084-9



978-2-84899-531-1



978-2-84899-600-4



978-2-84899-515-1



978-2-84899-508-3



978-2-84899-348-5

Éditions Alisio

La marque dédiée au monde de l'entreprise
et à la vie professionnelle

UN MOT POUR DÉCRIRE TOUT UN ÉTAT D'ESPRIT

Alisio est le mot portugais pour désigner les alizés ou « trade winds » en anglais. En repérant ces vents au ^{xv}^e siècle, les navigateurs portugais découvraient la clé pour naviguer en direction des Amériques. Héritiers de ces navigateurs, les entrepreneurs et les managers sont les nouveaux aventuriers des temps modernes.

Avec Alisio, nous vous invitons à ouvrir votre esprit, à penser plus grand et plus loin à travers des livres inspirants !

MESUREZ-VOUS AUX PLUS GRANDS

Découvrez avec Alisio les plus grands penseurs de notre époque : **Robert Greene**, le Machiavel des temps modernes aux 10 millions de livres vendus, mais aussi **David Allen**, l'un des théoriciens de la productivité les plus influents au monde.

Immergez-vous également dans le témoignage passionnant d'acteurs clés du monde de l'entreprise (en France et ailleurs) qui vous livrent les secrets de leur succès et de leur inspiration.

Pour suivre l'actualité de la marque Alisio

Rendez-vous sur le site dédié, où vous trouverez :

- les dernières parutions à découvrir ;
- des sujets d'actualité passés au crible pour vous inspirer au quotidien ;
- des interviews de grandes personnalités ;
- les rendez-vous à ne pas manquer près de chez vous...

Rejoignez-nous sur :

www.alisio.fr

Découvrez aussi :



Notre page Facebook « Alisio » pour ne jamais passer à côté d'un nouvel article sur le site Alisio, pour connaître toute l'actualité de nos livres et de nos auteurs, des articles sans cesse renouvelés...



A L I S I O



14,5 x 22,5 cm • 208 pages
20 €



979-10-929-2803-7

CENT JOURS POUR RÉUSSIR

FRÉDÉRIC MARQUETTE

Parole de dirigeants

La période des cent premiers jours est décisive pour la réussite ultérieure d'une prise de fonction. Grâce aux témoignages d'une quarantaine de grands dirigeants (Carrefour, SEB, Schneider Electric, Danone...) et à sa propre expérience, Frédéric Marquette (EIM) a établi les 7 clés essentielles pour mener à bien vos cent premiers jours :

- Clé n° 1 : Maîtrisez le champ des opérations et évaluez la situation
- Clé n° 2 : Établissez vos appuis et choisissez votre équipe
- Clé n° 3 : Engagez et annoncez les premières mesures
- Clé n° 4 : Contrôlez et mettez l'entreprise sous tension
- Clé n° 5 : Différez les grands projets structurels
- Clé n° 6 : Communiquez sans cesse, à tous les niveaux
- Clé n° 7 : Établissez votre leadership



23,6 x 28 cm • 256 pages
40 €



979-10-929-2811-2

GOODVERTISING

THOMAS KOLTER

Quand la publicité allie efficacité, créativité et conscience écologique

La publicité peut-elle être une force positive ? Peut-elle entraîner une amélioration sociale ou permettre une prise de conscience écologique ? Organisé en 10 chapitres, *Goodvertising* met en valeur le travail créatif de 120 campagnes publicitaires à travers le monde. Chacune de ces campagnes provient des meilleures agences de publicité, travaillant avec de nombreux médias et pour un portefeuille de clients prestigieux : Unilever, Coca-Cola, Ben & Jerry's, Nike, Tropicana, Volkswagen, Microsoft et IKEA, et pour des organisations telles que Greenpeace, Amnesty International, PETA et le WWF.

Le livre de chevet de tous les amoureux de la communication et de la publicité !

À paraître :
mai 2015



14,5 x 22,5 cm • 288 pages
24 €



979-10-929-2804-4

MANAGEMENT GAME

FRÉDÉRIC ET ISABELLE REY-MILLET

Ce que vous devez connaître et faire pour réussir votre prise de fonction

Avec un parallèle ludique et intelligent avec le foot et le sport en général, ce livre décrypte les 7 postures qui composent l'ADN d'un bon manager :

- Adoptez la bonne attitude dès les premiers jours
- Observez et apprenez de vos équipes
- Changez votre façon de jouer
- Sachez jouer en équipe
- Composez avec la contrainte des process
- Donnez la « patate » à vos collaborateurs
- Prenez des décisions avec votre tête, votre cœur et vos tripes

À paraître :
avril 2015



14,5 x 22,5 cm • 176 pages
20 €



979-10-92184-08-2

ITINÉRAIRE D'UN ENTREPRENEUR ENGAGÉ

CHARLES KLOBOUKOFF AVEC LA COLLABORATION D'EZZEDINE EL MESTIRI

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 misé sur ce que 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.



15,6 x 23,4 cm • 224 pages
20 €



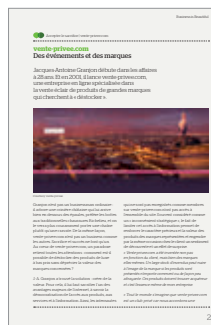
979-10-92184-10-5

BUSINESS IS BEAUTIFUL : L'ART DE CULTIVER LA DIFFÉRENCE

JEAN-BAPTISTE DANET, NICK LIDDELL, LYNNE DOBNEY, DOROTHY MACKENZIE, TONY ALLEN

Les 5 valeurs des entreprises qui réconcilient business et plaisir

L'environnement économique actuel nous impose de revoir notre façon d'envisager les fondamentaux du business. Il n'est plus possible de miser sur la réussite d'une entreprise selon des critères uniquement financiers. Les auteurs, tous membres de l'agence de design et d'innovation Dragon Rouge, proposent de définir le succès selon 5 valeurs : l'intégrité, la curiosité, l'élégance, la prospérité, le savoir-faire.



Best-seller



14,5 x 22,5 cm • 288 pages
18 €



978-2-84899-713-1

OSER ÊTRE LA CHEF

VALÉRIE ROCOPLAN

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

Que vous soyez sur le point d'être diplômée ou que vous ayez plusieurs années d'expérience derrière vous, *Oser être la chef* vous accompagne tout au long de votre parcours. Grâce à des tests pour savoir où vous situez et de nombreux conseils faciles à appliquer, réussir va devenir un jeu d'enfant (ou presque!).

Dans ce livre, différentes situations de la vie professionnelle d'une femme sont passées au crible pour vous aider à...

- utiliser vos émotions au lieu de les subir ;
- développer votre pouvoir d'influence ;
- gérer votre maternité, faire une pause sans vous faire oublier ;
- vous protéger de l'épuisement, gérer votre énergie et votre santé...



15 x 21 cm • 240 pages
27 €



979-10-92184-13-6

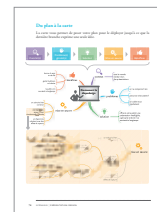
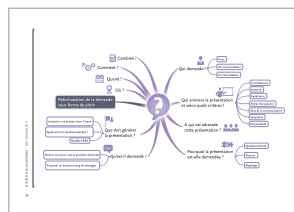
PRÉSENTATION DESIGN

FRÉDÉRIC LE BIHAN ET ANNE-FLORE CABOuat

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 de qualité (impactant, efficace)
- Comment préparer sa prise de parole pour capter l'attention de son auditoire





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

Best-seller



16,4 x 23,2 cm • 464 pages
26 €



978-2-84899-254-9

POWER

ROBERT GREENE

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 3 000 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.



16,4 x 23,2 cm • 336 pages
26 €



979-10-92928-01-3

ATTEINDRE L'EXCELLENCE

ROBERT GREENE

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.



16,4 x 23,2 cm • 504 pages
26 €



978-2-84899-350-8

L'ART DE LA SÉDUCTION

ROBERT GREENE

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.



14 x 21,5 cm • 320 pages
21 €



978-2-84899-475-8

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...



16,4 x 23,2 cm • 500 pages
26 €



978-2-84899-404-8

STRATÉGIE, LES 33 LOIS DE LA GUERRE

ROBERT GREENE

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.





14,5 x 22,5 cm • 288 pages
23 €



S'ORGANISER POUR RÉUSSIR

DAVID ALLEN,
PRÉFACE DE PHILIPPE BLOCH

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.

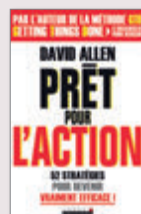


TOUT ACCOMPLIR SANS EFFORT

DAVID ALLEN

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

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 !

14,5 x 22,5 cm • 192 p. • 16 €



DAVID ALLEN

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.



LE LIVRE DES DÉCISIONS

MIKAEL KROGERUS ET ROMAN TSCHÄPPLER

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

12 x 17 cm • 176 p. • 15 €



LE LIVRE DES BONNES QUESTIONS

MIKAEL KROGERUS ET ROMAN TSCHÄPPLER

Découvrez qui vous êtes vraiment

12 x 17 cm • 176 p. • 15 €



LE LIVRE DES GRANDS CHANGEMENTS

MIKAEL KROGERUS ET ROMAN TSCHÄPPLER

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

12 x 17 cm • 176 p. • 15 €



SWITCH, OSEZ LE CHANGEMENT

CHIP HEATH ET DAN HEATH
PRÉFACE DE FRÉDÉRIC REY-MILLET

Réussir à vaincre son immobilisme pour changer de vie !

14,5 x 22,5 cm • 320 p. • 21 €



L'ENTREPRISE DU BONHEUR

TONY HSIEH
PRÉFACE DES FONDATEURS DE MICHEL ET AUGUSTIN

Faire de la culture d'entreprise un avantage concurrentiel

14,5 x 22,5 cm • 320 p. • 21 €



LES SECRETS DES ENTREPRENEURS QUI RÉUSSISSENT

NORM BRODSKY ET BO BURLINGHAM

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

14,5 x 22,5 cm • 320 p. • 22 €



COMMENT BIEN PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

JEAN-CLAUDE MARTIN

Apprenez tous les secrets d'une intervention réussie

14,5 x 22,5 cm • 288 p. • 20 €



MANAGEZ 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

14,5 x 22,5 cm • 352 p. • 22 €



COMMENT AVOIR LE DERNIER MOT

JEAN-CLAUDE MARTIN

Avoir de la répartie ou comment répondre du tac au tac !

14,5 x 22,5 cm • 352 p. • 19 €

COMMENT PARLER À N'IMPORTE QUI DANS TOUTES LES SITUATIONS

EMMA SARGENT ET TIM FEARON



14,5 x 22,5 cm • 208 p.
18,50 €

COMMENT DÉTECTER LES MENSONGES

ÉRIC GOULARD
PRÉFACE DE JCE NAVARRO



14,5 x 22,5 cm • 256 p.
20 €

L'INTELLIGENCE POSITIVE

SHIRZAD CHAMINE



14,5 x 22,5 cm • 288 p.
20 €

COMMENT PERSUADER LES AUTRES DANS TOUTES LES SITUATIONS

JONATHAN HERRING



14,5 x 22,5 cm • 240 p.
18,50 €

BIEN S'ASSOCIER POUR MIEUX ENTREPRENDRE

BENOÎT GALY
PRÉFACE DE PHILIPPE BLOCH



14,5 x 22,5 cm • 288 p.
20 €

5 MINUTES POUR CONVAINCRE

JEAN-CLAUDE MARTIN



11 x 17,8 cm • 256 p.
7 €

DÉVELOPPEZ VOS TALENTS DE MANAGER

PASCALE BAUMEISTER



14,5 x 22,5 cm • 288 p.
20 €

L'ENCHANTEMENT DU CLIENT

ALEXANDRE DUBARRY
PRÉFACE DE ALAIN DUCASSE



14,5 x 22,5 cm • 304 p.
20 €

PARLEZ-VOUS LE LANGAGE DU CORPS ?

GORDON R. WAINWRIGHT



11 x 17,8 cm • 288 p.
8,50 €

LE PERSONAL MBA

JOSH KAUFMAN



16,4 x 23,2 cm • 480 p.
27 €

Éditions Charleston

Des livres qui swinguent



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.
- Et aussi :   
-  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



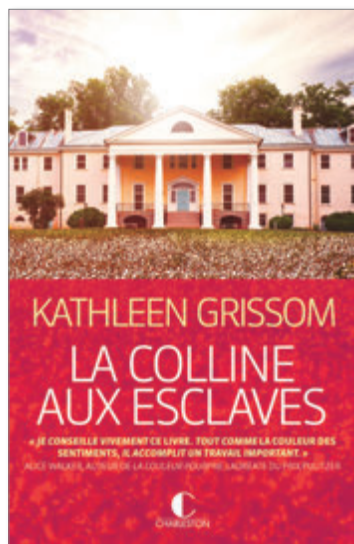
Pour suivre l'actualité des Éditions Charleston

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.editionscharleston.fr/newsletter




CHARLESTON



LA COLLINE AUX ESCLAVES

KATHLEEN GRISSOM

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Marie-Axelle de La Rochefoucauld

Ayant perdu ses parents irlandais lors de sa traversée de l'Atlantique, la petite Lavinia, âgée de sept ans, amnésique de son passé tragique, se retrouve domestique à la dépendance pour rembourser son passage. Placée avec les esclaves de la cuisine, sous la protection de Belle, fille naturelle du maître, Lavinia apprend à faire le ménage, la cuisine et le service, guidée par l'amour et la force tranquille de sa nouvelle famille. Cependant, malgré

tous ses efforts, elle ne peut pas faire abstraction de sa peau blanche. Tandis qu'elle pénètre peu à peu dans l'univers de la grande maison, marqué par un maître absent et une maîtresse aux prises avec l'opium, Lavinia est amenée à chevaucher dangereusement deux mondes que tout oppose. Lorsqu'elle épouse le fils instable du maître et endosse le rôle de maîtresse, la loyauté de chacun est remise en question, de dangereuses vérités sont dévoilées et des vies se retrouvent menacées.

15,5 x 24 cm • 432 pages • 22,50 €



978-2-36812-029-3



UNE VALSE À TROIS TEMPS

PATRICIA GAFFNEY

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

Veuve depuis peu, Carrie est submergée par un sentiment de culpabilité : elle sait que son couple était mort bien avant qu'une crise cardiaque n'emporte son mari. Pour sa fille Ruth, encore adolescente, et Dana, sa mère possessive, elle tient bon. Peu à peu, elle émerge de son chagrin et commence à tourner la page. Jess, son premier amour, réapparaît dans sa vie et lui offre la main

secourable dont elle a besoin pour sortir la tête de l'eau. Forte d'un nouveau but et d'une passion qu'elle n'aurait osé imaginer, Carrie s'efforce de puiser dans ce nouvel amour la force d'apporter un équilibre précaire à une famille en proie à ses souffrances et ses déceptions. Ce roman émouvant, d'une justesse poignante, aide à mieux comprendre les femmes, leur vision d'elles-mêmes, ainsi que la magie de la vie.

15,5 x 24 cm • 432 pages • 22,50 €



978-2-36812-030-9



BIENVENUE À BIG STONE GAP

ADRIANA TRIGIANI

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

Des milliers de lecteurs à travers le monde sont tombés amoureux de la ville de Big Stone Gap, nichée dans la chaîne des Blue Mountains de Virginie, et de la vie de cette Ave Maria Mulligan, autoproclamée la vieille fille de service!

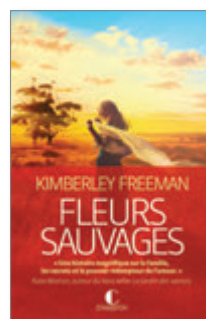
Ave Maria, qui va avoir trente-six ans, se résigne à sa solitude malgré des journées bien remplies par un dur travail, des amis amusants et de bons livres. Puis un jour, le passé d'Ave Maria se découvre pour lui révéler un secret qui va changer le cours de son existence. Du jour au lendemain, elle doit faire face à des demandes en mariage, tout en préparant ce qui doit être le voyage de sa vie en Italie, et qui va bouleverser à jamais sa vision du monde et de la place qu'elle y occupe.

Plein de drôlerie et d'émotion, *Bienvenue à Big Stone Gap* est un véritable joyau, et un roman que vous voudrez partager avec vos amis et tous ceux que vous aimez pendant de nombreuses années!

15,5 x 24 cm • 320 pages
22,50 €



978-2-36812-031-6



FLEURS SAUVAGES

KIMBERLEY FREEMAN

Traduit de l'anglais par Gaëlle Rey

Glasgow, 1929. Beattie Blaxland avait des rêves. De grands rêves. Elle rêvait d'une vie remplie de mode et d'étoffes. Ce dont elle n'avait jamais rêvé, c'était de tomber enceinte de son amant, un homme marié, à la veille de son dix-neuvième anniversaire.

Londres, 2009. Emma Blaxland-Hunter vivait son rêve. Danseuse étoile au Ballet de Londres, elle avait tout... jusqu'au jour où elle a tout perdu.

Des décennies les séparent mais les deux femmes devront trouver la force de reconstruire leur vie. Un héritage les mènera au cœur des terres australiennes, à Wildflower Hill, la colline aux fleurs sauvages, là où une femme peut apprendre à se relever et découvrir ce qu'elle veut vraiment.

15,5 x 24 cm • 448 pages
22,50 €



978-2-36812-033-0



AU SECOURS, J'AI 40 ANS (DEPUIS 4 ANS)

GAËLLE RENARD

À paraître :
mai
2015

On dit que 40 ans, c'est le nouveau 30. Certes, mais c'est quoi avoir 40 ans pour une femme aujourd'hui? Un livre désopilant sur vous, les jeunes quarantennaires, mais aussi un peu sur vos hommes (l'ancien et le nouveau), votre belle-mère (ou ex), vos copines qui s'appellent toutes Véronique ou Virginie... Sans

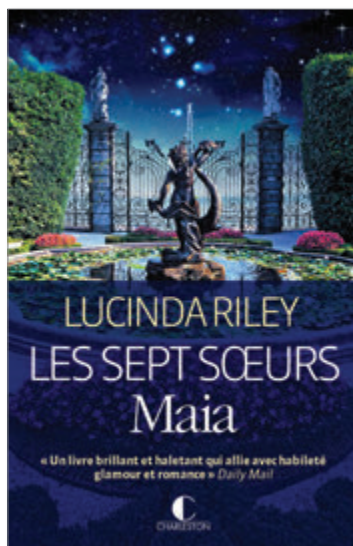
oublier vos enfants qui grandissent, votre banquier, votre cher patron, votre panier à provisions, la CPAM, l'URSSAF, votre miroir, votre self-control, votre estime de vous-même, votre crème de jour... Et la question qui taraude l'héroïne : et si je faisais un dernier bébé pour la route?

40 ans, c'est le milieu de la vie, le moment où l'on passe dans la partie gauche de l'horloge, le 21 juin de l'existence, l'acmé (non juvénile) à partir de laquelle on commence à réduire les minutes de soleil.

13,5 x 21 cm • 224 pages • 17 €



978-2-36812-036-1



LES SEPT SŒURS – MAIA

LUCINDA RILEY

À paraître :
mai
2015

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

À la mort de leur père, énigmatique milliardaire qui les a adoptées aux quatre coins du monde lorsqu'elles étaient bébés, Maia d'Aplie et ses sœurs se retrouvent dans la maison de leur enfance, Atlantis, un magnifique château sur les bords du lac de Genève. Pour héritage, elles reçoivent chacune

un mystérieux indice qui leur permettra peut-être de percer le secret de leurs origines. La piste de Maia la conduit au-delà des océans, dans un manoir en ruines sur les collines de Rio de Janeiro, au Brésil. C'est là que son histoire a commencé...

Nous avons toutes été choisies par Pa Salt quand nous étions bébés, adoptées aux quatre coins du monde et ramenées à la maison pour vivre sous sa protection. Et Pa aimait à dire que nous étions ses filles « spéciales », différentes. Il nous avait donné les noms des Sept Sœurs, sa constellation préférée. Maia étant la première et l'aînée.

15,5 x 24 cm • 464 pages • 22,50 €



978-2-36812-035-4



LES VIREVOLTANTS

LEILA MEACHAM

À paraître :
mai
2015

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

1979. Catherine Ann est encore une petite fille lorsqu'elle perd ses parents dans un accident de voiture en Californie. Au Texas, chez sa grand-mère Emma, elle fait la connaissance de deux garçons, John et Trey. Ceux-ci sont aussi orphelins et décident de la protéger. Ils formeront un trio remarquable, elle la plus belle fille de la région, eux des champions de football américain adulés par la petite ville du Texas. En grandissant, ils nourrissent le projet de partir tous les trois à l'université. Mais une blague idiote vire à la tragédie à la veille d'un match. Le trio va se déchirer, d'autant plus que l'amour s'en mêle et les trois inséparables vont devoir apprendre à vivre chacun de leur côté. Mais le passé est-il éteint pour toujours?

Une histoire d'amitié et de triangle amoureux pleine de suspense et de rebondissements, une saga émouvante et habilement menée, signée par Leila Meacham.

15,5 x 24 cm • 464 pages
22,50 €



978-2-36812-034-7

PRIX DU LIVRE

ROMANTIQUE



UNE HÉROÏNE AMÉRICAINE

BÉNÉDICTE JOURGEAUD

13,5 x 21 cm • 288 pages
18 €



978-2-36812-022-4

Le destin extraordinaire de deux femmes, à deux époques différentes, un voyage dans l'Amérique des années 1950, dans l'univers de *Mad Men* et de *Mildred Pierce*.



LES BRUMES DU CAIRE

ROSIE THOMAS

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

Ruby, une adolescente en pleine rébellion, vient chercher refuge au Caire dans la vieille maison d'Iris Black, sa grand-mère de 82 ans qu'elle connaît à peine. Alors que tout les oppose, un lien étonnant s'établit lentement entre elles tandis que Ruby aide Iris à se remémorer ses souvenirs du Caire scintillant et cosmopolite de la Seconde Guerre

mondiale. Elles retracent ainsi peu à peu l'histoire du grand amour d'Iris – l'énigmatique capitaine Alexander Molyneux – que les ravages du conflit lui ont arraché. Déterminant dans la vie d'Iris, dans celle de sa fille et de sa petite-fille, cet amour perdu les affectera à nouveau, toutes les trois, d'une façon qu'elles n'auraient jamais imaginée.

Rosie Thomas écrit avec une sensualité enchanteresse.

The Times

15,5 x 24 cm • 464 pages • 22,50 €



Best-seller



LE MONDE DE DOWNTON ABBEY

JESSICA FELLOWES

PRÉFACE DE JULIAN FELLOWES

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...

18,9 x 23,1 cm • 320 pages • 24,90 €



MOLOKA'I
ALAN BRENNERT

15,5 x 24 cm • 496 pages
22,50 €



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

Hawaï, 1892. Rachel Kalama, petite Hawaïenne de sept 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 aussi sec. 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.



LIRE AU LIT
SUE GEE

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



15,5 x 24 cm • 336 p. • 22,50 €



L'HÉRITIÈRE DES
DIAMOND

JACKIE COLLINS

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Agnès Jaubert



15,5 x 24 cm • 576 p. • 22,50 €



LA LETTRE OUBLIÉE
NINA GEORGE

Traduit de l'allemand par Amélie de Maupeou



13,5 x 21 cm • 400 p. • 21 €



TROIS FILLES ET
LEURS MÈRES : DURAS,
BEAUVOIR, COLETTE

SOPHIE CARQUAIN

Entre mères et filles,
un amour fou...



14,5 x 22,5 cm • 304 p. • 18,50 €

Best-seller

**LES ROSES DE SOMERSET**

LEILA MEACHAM

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

15,5 x 24 cm • 512 p. • 22,50 €



978-2-36812-000-2

**L'ÎLE AUX PAPILLONS**

CORINA BOMANN

Traduit de l'allemand par Odile Brandt

15,5 x 24 cm • 432 p. • 22,50 €



978-2-36812-017-0

Best-seller

**LES QUATRE GRÂCES**

PATRICIA GAFFNEY

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

15,5 x 24 cm • 488 p. • 22,50 €



978-2-36812-004-0

**LA MAISON D'HÔTES**

DEBBIE MACOMBER

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

13,5 x 21 cm • 400 p. • 19,90 €



978-2-36812-002-6

**UN PRINTEMPS À LA VILLA ROSE**

DEBBIE MACOMBER

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

13,5 x 21 cm • 368 p. • 19,90 €



978-2-36812-019-4

**LA FEMME QUI DÉCIDA DE PASSER
UNE ANNÉE AU LIT**

SUE TOWNSEND

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

13,5 x 21 cm • 448 p. • 21 €



978-2-36812-001-9

**LA PLANTATION**

LEILA MEACHAM

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

15,5 x 24 cm • 528 p. • 22,50 €



978-2-36812-020-0

**L'ITALIENNE**

ADRIANA TRIGIANI

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

15,5 x 24 cm • 560 p. • 22,50 €



978-2-36812-016-3

**LE CHÂLE DE CACHEMIRE**

ROSIE THOMAS

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

15,5 x 24 cm • 496 p. • 22,50 €



978-2-36812-003-3



Éditions Tut-tut

La première maison d'édition 100 % humour
(et mauvais goût) !

*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 frontières, écrits par les meilleurs auteurs.
Vous allez muscler vos zygomatiques!
Le point commun entre tous nos livres ? Ils vous rendront
plus idiots, et plus heureux aussi !*



QUESTION DE FOI

*« Ma femme me traite comme Dieu. Elle oublie totalement
mon existence, sauf quand elle a besoin de moi. »*



INFO 100 % VRAIE

Le stress au travail perturbe la sexualité de 73 % des couples.
Enfin, une bonne nouvelle pour les chômeurs !



TUT-TUT



JE JURE DANS TOUTES LES LANGUES

VESPASIANO TORROJO

Le guide de conversation à avoir toujours dans sa poche en voyage pour insulter
dans toutes les situations !

- Vous êtes en vacances en Espagne et vous doublez allégrement une file d'attente (normal) et un connard vous en fait le reproche.
- Au volant de votre voiture de location en Italie, un énergumène vous fait une queue-de-poisson.
- Dans un stade allemand pendant un match, l'arbitre est objectivement un vendu et les joueurs de l'équipe adverse nuls à chier.

- Aux États-Unis, vous draguez une fille même pas belle et elle vous snobe...

Grâce à ce guide de conversation pas comme les autres, vous saurez comment réagir à toutes les situations, dans toutes les langues !

11 x 15,5 cm • 192 pages • 6 €



978-2-36704-055-4

Best-seller



UNE ANNÉE D'ANGLAIS AUX TOILETTES

ENZO MATTHEWS

365 leçons pour parler *english very well*!

Si vous avez toujours rêvé de pouvoir dire "Yes, I speak English very well", ce livre est fait pour vous! À raison de 1 leçon par jour, vous deviendrez en une année un véritable boss en anglais.

Ici, pas de leçons barbant, juste une véritable méthode de fainéants diablement efficace!

En 365 leçons, découvrez :

- Les mots indispensables à connaître pour chaque situation : au supermarché, lors d'un rendez-vous amoureux, en voyage...

- Des points de grammaire incontournables (vous ne pensiez tout de même pas que vous alliez y échapper!)
- Des mots rigolos, les expressions idiomatiques les plus drôles
- Des phrases à glisser dans vos conversations pour vous la péter un peu
- Des citations de vos séries et films préférés en VO
- Des quiz pour bien vérifier que vous n'avez pas sauté des pages...

LA MÉTHODE BEST-SELLER POUR
SE REMETTRE À L'ANGLAIS

15 x 21 cm • 400 pages • 18 €



978-2-36704-050-9



JE RÉVISE LES EXPRESSIONS ANGLAISES AUX TOILETTES

ENZO MATTHEWS

11 x 15,5 cm • 224 pages
6 €

978-2-36704-046-2



EXERCICES D'ANGLAIS AUX TOILETTES

ENZO MATTHEWS

11 x 15,5 cm • 224 pages
6 €

978-2-36704-058-5



JE DÉCOUVRE LA PHILOSOPHIE AUX TOILETTES

PAUL SAEGAERT

12,7 x 19,2 cm • 192 pages
9,90 €

978-2-36704-077-6

À
paraître :
mai
2015

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

D'après une très sérieuse étude, vous passez trois ans de votre vie aux toilettes. Et si vous en profitez pour apprendre les expressions anglaises les plus emblématiques? Ici, pas de leçons barbant. Avec cette méthode hilarante, vous saurez en un rien de temps parler comme un véritable british et faire illusion en toutes english circonstances. Découvrez par exemple :

- *I have a frog in my throat*. J'ai un chat dans la gorge.
- Traduction débile : J'ai une grenouille dans ma gorge.
- *It's raining cats and dogs*. Il pleut des cordes. Traduction débile : Il pleut des chats et des chiens.
- *Hold your horses!* Sois patient! Traduction débile : Tiens tes chevaux!
- + Des exemples d'utilisation tirés de vos séries préférées en VO!

350 exercices corrigés pour progresser jour
après jour

Nous passons trois ans de notre vie aux toilettes, à raison de 2 min 33 en moyenne à chaque « séjour ». Et si vous en profitez pour rafraîchir votre anglais? Ici, pas de leçons de grammaire barbant. Avec cette méthode hilarante, améliorez votre vocabulaire, révisiez la structure des phrases, la conjugaison des verbes... et tout ça grâce à 350 exercices hyper-sympas!

À chaque exo, on a :

- Un exercice rigolo mais utile néanmoins
- Un petit rappel de grammaire si besoin, de quoi comprendre un point important en anglais
- Et les réponses, bien sûr!

Ne pas déranger : vous prenez des cours de
philo aux toilettes!

Ici, pas de leçons barbant. Avec cette méthode hilarante, vous allez exploser les compteurs au bac philo, faire une sérieuse concurrence à BHL lors de vos prochains dîners en ville, ou tout simplement trouver le sens de la vie!

- Comprendre les grands concepts de la philo en 1 minute chrono
- Des extraits des grands textes qu'il faut avoir lus (aux toilettes)
- Spécial gossip : la vie décousue des grands philosophes
- Les citations à méditer des grands philosophes : Platon, Nietzsche et... Bart Simpson! Les sujets de Bac de philo corrigés par un professeur!

Best-seller



JE RÉVISE MON ANGLAIS AUX TOILETTES

ENZO MATTHEWS

Une vraie méthode de fainéants,
diablement efficace!

11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



978-2-36704-011-0



JE RÉVISE MON ESPAGNOL AUX TOILETTES

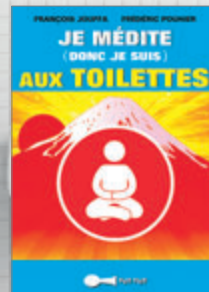
VESPASIANO TORROJO

Une méthode révolutionnaire à raison
d'une leçon par jour.

11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



978-2-36704-042-4



JE MÉDITE (DONC JE SUIS) AUX TOILETTES

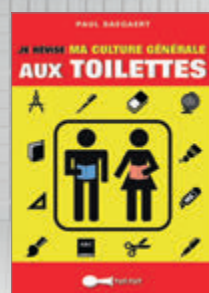
FRANÇOIS JOUFFA ET FRÉDÉRIC POUIHIER

62 leçons pour devenir le grand maître zen
des toilettes!

11 x 15,5 cm • 208 p. • 6 €



978-2-36704-049-3



JE RÉVISE MA CULTURE GÉNÉRALE AUX TOILETTES

PAUL SAEGAERT

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

11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



978-2-36704-040-0



12,7 x 19,2 cm • 192 pages
9,90 €



978-2-36704-053-0

GUIDE DE SURVIE DES JEUNES GRANDS-PARENTS

MARIE THUILLIER, MARIE-PASCALE ET HERVÉ ANSEUME

(Parce que vous pensiez pouvoir vous la couler douce maintenant?)

5 preuves que vous êtes des grands-parents normaux (et donc exceptionnels) :

- Vous êtes pourtant convaincus qu'hier, vous aviez 30 ans. Bon OK, avant-hier.
- Vous trouvez que Radio Nostalgie s'est beaucoup rajeunie depuis qu'elle passe vos tubes préférés.
- Vous pensez sincèrement que votre petit-fils est « très en avance sur son âge ».
- Vous êtes heureux quand vos petits-enfants repartent.
- Et toujours heureux quand ils reviennent.

Le livre indispensable pour vous accompagner (avec humour !) dans votre nouvelle mission que vous êtes obligés d'accepter : grands-parents !



12,7 x 19,2 cm • 192 pages
9,90 €



978-2-36704-047-9

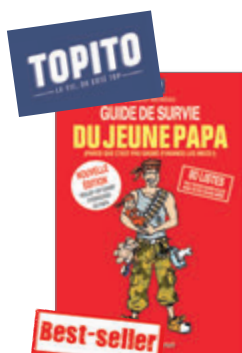
GUIDE DE SURVIE EN OPEN-SPACE

PÉTRONILLE

Parce que les collègues, ça va bien 5 minutes !

5 très bonnes raisons d'acheter ce livre :

- Vous travaillez en open-space : vous n'aimez pas ça, et vous voulez sentir que votre souffrance est partagée. Ce Guide est fait pour vous !
- Vous travaillez en open-space : vous aimez ça, et vous voulez comprendre pourquoi vos voisins de bureau tirent la tronche. Ce Guide est fait pour vous !
- Vous ne travaillez pas en open-space : vous voulez des listes détaillées prouvant que vous avez bien raison. Ce Guide est fait pour vous !
- Vous allez travailler en open-space : vous avez besoin de savoir à quoi vous attendre. Ce Guide est fait pour vous !
- Vous avez travaillé en open-space : vous élevez désormais des truites dans la Creuse. De temps à autre, vous vous demandez si c'était le bon choix... (Oui). Ce Guide est fait pour vous !



12,7 x 19,2 cm • 192 pages
9,90 €



978-2-36704-044-8

GUIDE DE SURVIE DU JEUNE PAPA (EN 80 LISTES)

LAURENT MOREAU

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

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

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



12,7 x 19,2 cm • 176 pages
9,90 €



978-2-36704-043-1

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

MARIE THUILLIER

(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



GUIDE DE SURVIE



12,7 x 19,2 cm • 144 pages
9,90 €



978-2-36704-052-3

PERLES DE PARENTS

MARIE THUILLIER ET VIRGINIE GRIMALDI,
ILLUSTRATIONS DE MICKAËL GARCINI

« Docteur, il ne peut pas rester coincé dans les trompes de salope ? »

« Non mon cœur, faire caca sur le tapis, c'est pas une très bonne idée... Bah... Parce que ! » (apprentissage de la propreté, toussa)

Chez la sage-femme, le pédiatre, à l'école, à ses enfants... quand les parents ouvrent la bouche, ce n'est pas toujours pour dire quelque chose d'intelligent... parfois c'est même surprenant... et drôle !



15 x 21 cm • 256 pages
15 €



978-2-36704-051-6

COMMENT DEVENIR PARISIEN EN 8 LEÇONS

CAROLINE ROCHET

Les secrets les mieux gardés des habitants de la capitale

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 ? 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 ! De la façon de marcher à celle de se marier, des attitudes au vocabulaire, apprenez tous les secrets des Parisiens, afin de mieux intégrer cette étonnante et merveilleuse espèce !



15 x 21 cm • 48 pages
9,90 €



978-2-36704-054-7

CAHIER DE COLORIAGE DE LA JEUNE MAMAN

CÉLINE PORÉE ET MARIE THUILLIER

Plus tard chérie, maman dessine

Vous dormez 4 heures par nuit (quand tout va bien), votre salon est un foutoir sans nom, votre belle-mère vous sort par les yeux et la dernière fois que vous vous êtes douchée, on était encore en 2013? Pas de panique, tout est normal : vous êtes maman. Voici 40 planches drôlissimes à colorier pour vous défouler, vous détendre et surtout... en rire! Parce que le coloriage, ce n'est pas que pour vos enfants!



15 x 21 cm • 48 pages
9,90 €



978-2-36704-056-1

CAHIER DE COLORIAGE COQUIN

D.D. STACKS

Le premier cahier de coloriage (vraiment) pour adultes!

Vous aimez colorier? Et vous aimez les seins? Pour joindre l'utile (vous allez déstresser en coloriant) à l'agréable (caresser de votre crayon des formes voluptueuses), voici le premier cahier de coloriage et de jeux pour... adultes! Si en plus vous êtes étudiant en médecine, ce livre va vous aider à réviser vos cours d'anatomie!

- 30 planches (coquines) de (jolis) seins à colorier
- 10 planches de jeux (points à relier, labyrinthe, 7 erreurs... avec des seins)



L'ART DE PIPOTER

BENJAMIN FABRE

À paraître :
avril
2015

Se faire des amis et triompher en société : mode d'emploi

Le paradoxe de notre société : alors que nous n'avons jamais eu autant de moyens de communication, beaucoup d'entre nous souffrent de solitude et de difficultés relationnelles. Avec ce livre, vous allez enfin être super à l'aise en société, devenir l'ami que tout le monde s'arrache, séduire et... avoir l'air cultivé. Et tout ça, sans vous fatiguer!

- les 25 situations les plus courantes et comment vous en sortir avec panache : vous êtes invité à un

cocktail, vous dînez avec des gens plus cultivés que vous, vous voulez plaire à une collègue à la machine à café...

- 10 fiches « prêt à pipoter » : en 2 minutes, vous maîtriserez l'histoire de France, la philosophie, le vin, l'opéra, la littérature, le cinéma classique, les grandes théories de l'économie...
- les citations qui en jettent, à recaser en toutes circonstances

Pipoter ou pipeauter : verbe d'invention récente signifiant donner l'impression que l'on sait tout sur un sujet alors qu'il n'en est rien.

Ex : les hommes politiques sont tous des pipoteurs.

15 x 21 cm • 224 pages • 14 €



978-2-36704-057-8



« 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 €



QUAND LES BRETONS COIFFENT LEUR BONNET ROUGE

MARTIAL MÉNARD

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



978-2-36704-041-7

12,7 x 19,2 cm • 208 p. • 10 €



FOUS RIRES 2015

FRANÇOIS JOUFFA
ET FRÉDÉRIC POUIHIER

Les 1 000 meilleures blagues de l'année



978-2-36704-048-6

15 x 21 cm • 352 p. • 18 €



LES MEILLEURES BLAGUES DÉBILES

FRANÇOIS JOUFFA
ET FRÉDÉRIC POUIHIER

600 devinettes, histoires drôles et contrepèteries consternantes!



978-2-36704-019-6

11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



COMMENT DEVENIR UN PARFAIT FAYOT AU BUREAU

BENJAMIN FABRE

Le livre indispensable pour réussir votre carrière!



978-2-36704-010-3

15 x 21 cm • 240 p. • 13 €



LES MEILLEURES BLAGUES CH'TIS

ALAIN BRIAUX
ET FRANÇOIS JOUFFA

Indispensable pour décrocher haut la main votre diplôme ès ch'tis



978-2-84899-239-6

11 x 15,3 cm • 256 p. • 7 €

Rejoignez nos communautés !

Selon vos intérêts, choisissez celle (ou celles!) qui vous ressemble(nt) !

Leduc.s

Envie de bons conseils toute l'année côté santé, cuisine, etc.? Rejoignez-nous sur :

Notre blog : blog.editionsleduc.com

Notre page Facebook « Leduc.s Éditions »

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 : 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.

Rendez-vous sur la page : www.editionscharleston.fr/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



Alisio

Le site dédié, où vous trouverez :

- les dernières parutions à découvrir;
- des sujets d'actualité passés au crible pour vous inspirer au quotidien;
- des interviews de grandes personnalités;
- les rendez-vous à ne pas manquer près de chez vous...

Rejoignez-nous sur :

www.alisio.fr

Découvrez aussi :

Notre page Facebook « Alisio » pour ne jamais passer à côté d'un nouvel article sur le site Alisio, pour connaître toute l'actualité de nos livres et de nos auteurs, des articles sans cesse renouvelés...

DÉCOUVREZ TOUTES NOS MARQUES ÉDITORIALES

CULTIVONS
LE BONHEUR
DE LIRE !



PRATIQUE

L E D U C . S
E D I T I O N S

FICTION

C
CHARLESTON

HUMOUR

 **TUT-TUT**

BUSINESS

A L I S I O



L E D U C . S
E D I T I O N S