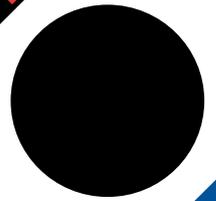


**LES ÉDITIONS LEUCS
FÊTENT LEURS 10 ANS**

2013

**FFL
DFF
UNION
SS**

CATALOGUE



SOMMAIRE

Quotidien Malin	4
Aromathérapie.....	6
La santé au naturel.....	8
Forme & Bien-être.....	10
Minceur & Nutrition	11
Les Magiques.....	14
Les Inratables.....	16
Parenting.....	17
Amour & Sexualité	19
Les Malins.....	20
Loisirs & Culture générale.....	24
Croissance personnelle.....	26
Tut-tut	28
L'Instant Cupcake	31
Éditions Charleston.....	32
Zen Business	38
Efficacité personnelle.....	39
Management & Entrepreneuriat.....	42
À contre-courant	44
Pour nous contacter.....	47



ÉDITO



10 fois plus belle la vie !

Cette année a une saveur toute particulière pour nous, aux éditions Leduc.s, puisque nous allons célébrer nos dix ans d'existence.

L'année dernière était une mise en bouche de cette célébration, car c'est en 2002, après un repas (même pas arrosé) dans une pizzeria du 15^e arrondissement, que j'ai décidé avec mon père, Bernard Leduc, de créer cette maison d'édition. Fin 2002, les statuts étaient dans la boîte et dès **avril 2003** nos tout premiers livres sortaient. Pour faire bonne mesure, c'est donc tout au long de l'année 2013 que nous fêterons avec vous cet anniversaire.

Il y a dix ans, le projet était de publier au mieux 40 titres par an, des livres de qualité et qui soient utiles au quotidien. Porté par le bon accueil que vous faites à nos publications, le projet s'est transformé en challenge, et ce sont plus de 100 titres que nous publions cette année. Pour le reste, rien n'a changé, surtout pas la volonté de vous proposer des livres pour mieux vivre !

Ce foisonnement méritant quelques repères, nous avons créé six marques éditoriales. Chacune apporte son champ de compétences (oui, le rire ça se cultive aussi !), toutes élargissent le champ de votre quotidien.

- **Quotidien Malin**, les livres pratiques ;
- **Tut-Tut**, l'humour et le mauvais goût ;
- **L'Instant Cupcake**, les petits livres cadeaux ;
- **Charleston**, les romans.
- **Zen Business**, la vie professionnelle ;
- **À contre-courant**, les essais ;

Cette année 2013 a une saveur toute particulière... nous espérons que vous vous régalez avec nos publications autant que nous nous sommes régales à capter vos envies, pour vous proposer des livres pour vivre (10 fois) mieux !

Merci pour votre fidélité,

Stéphane Leduc

Quotidien Malin

Je mets du malin dans mon quotidien



Les livres **Quotidien Malin** sont dédiés à votre santé, votre alimentation, votre bien-être, votre vie de couple, votre famille... 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 santé, beauté, famille ou nutrition, rendra votre quotidien aussi malin que possible!

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

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

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

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

Notre blog *Quotidien Malin*, où l'on adore :

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

Rejoignez-nous sur :
quotidiennalin.com



Découvrez aussi :



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

www.facebook.com/QuotidienMalin

6 AROMATHÉRAPIE

Les bienfaits des huiles essentielles
pour toute la famille



8 LA SANTÉ AU NATUREL

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



10 FORME & BIEN-ÊTRE

Les meilleurs conseils pour être
au top de sa forme



11 MINCEUR & NUTRITION

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



14 LES MAGIQUES

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



16 LES INRATABLES

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



17 PARENTING

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



19 AMOUR & SEXUALITÉ

Des livres pour apprendre
à aimer



20 LES MALINS

Être malin, c'est un état d'esprit



24 LOISIRS & CULTURE GÉNÉRALE

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



26 CROISSANCE PERSONNELLE

Des réponses à tous les petits et grands
tracas du quotidien



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.

« La santé est un équilibre. Mes ouvrages parus aux éditions Leduc.s sont des recueils de conseils pour vous aider à le retrouver. Tout d'abord, en essayant de mieux comprendre vos troubles, pour mieux les prévenir, et bien sûr les traiter. Ensuite, mon expérience m'a enseigné que dans près de 80 % des cas, c'est-à-dire les maux de tous les jours, il était possible d'aller mieux, voire bien, en ajustant son assiette, en améliorant son hygiène de vie, en utilisant une plante ou une formule simple à base d'huiles essentielles adaptées et/ou en employant un probiotique ciblé. Le double objectif : un maximum d'efficacité et de tolérance. Un mal de tête, un rhume, une indigestion : rien de plus banal, mais ces petits maux nous empoisonnent la vie. Nous devrions tous apprendre à les traiter efficacement et naturellement. »

Danièle Festy

www.danielefesty.com et sa page Facebook « huiles essentielles »

Best-seller!



JE NE SAIS PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

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



Le guide de référence pour débuter en aroma

Lavande, citron, ravintsara, ylang-ylang... les huiles essentielles ont d'immenses pouvoirs pour soigner les maux quotidiens. Mais il est parfois intimidant de s'y mettre... Laquelle acheter en premier? Comment la choisir? la conserver? Qu'est-ce que j'en fais? **Ce livre s'adresse aux nouveaux adeptes, à tous ceux qui veulent découvrir l'aromathérapie.**

Grâce à ce guide, vous allez enfin pouvoir utiliser les huiles essentielles en toute sérénité. Suivez 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.



MÉNOPAUSE ET HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

978-2-84899-512-0
15 x 21 cm • 384 p.
18,50 €



Un guide de référence pour toutes les femmes

Sérénité, tonicité, moral pétillant, paix du ventre... vivez mieux votre ménopause grâce aux huiles essentielles, aux plantes et à l'homéopathie! Des solutions naturelles pour balayer bouffées de chaleur, irritabilité, fatigue, prise de poids, troubles digestifs et tous les maux liés à cette étape de la vie, des conseils alimentaires, des menus... Ce livre s'adresse à toutes les femmes sans exception, avec ou sans traitement hormonal.

100 MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

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



MES MEILLEURES TISANES AROMATIQUES

Danièle Festy
978-2-84899-389-8 • 15 x 21 cm • 240 p. • 16 €



MES RECETTES DE CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
978-2-84899-281-5 • 15 x 21 cm • 208 p. • 16 €



MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

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

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

- Apprivoisez les 79 huiles essentielles les plus efficaces : arbre à thé, lavande, romarin, gaulthérie, 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)!

Best-seller



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



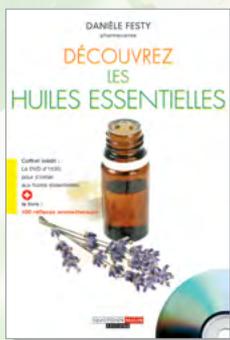
COFFRET : DÉCOUVREZ LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

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

Un trouble? Une solution aroma! De « accouchement » à « zona » : les 100 pathologies les plus courantes et les 100 réflexes associés pour les soigner, mais aussi les précautions d'emploi, où trouver les meilleures huiles essentielles, comment les conserver, comment les utiliser...

Avec ce livre et son DVD inédit, initiez-vous à l'aromathérapie avec des cours pratiques pour appliquer les huiles essentielles sans risque.



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

L'AGENDA 2014 DES HUILES ESSENTIELLES



Parution : juin 2013
978-2-84899-626-4
11,5 x 16,5 cm • 160 p.



MES 15 HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy
Les indispensables pour se soigner vite et bien

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



SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

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

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



SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE

Danièle Festy
Les solutions naturelles pendant la grossesse et l'allaitement

978-2-84899-445-1
15 x 21 cm • 272 p. • 18 €



100 RÉFLEXES HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER

Danièle Festy
Toutes les clés du bien-être

978-2-84899-267-9
15 x 21 cm • 224 p. • 14 €



LES HUILES ESSENTIELLES, ÇA MARCHE!

Danièle Festy
L'aromathérapie pour se soigner autrement

978-2-84899-316-4
11 x 17,8 cm • 320 p. • 7 €



GUIDE DE POCHE D'AROMATHÉRAPIE

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

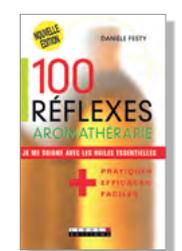
978-2-84899-167-2
11 x 17,8 cm • 128 p. • 5 €



100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

Danièle Festy
Je me soigne avec les huiles essentielles

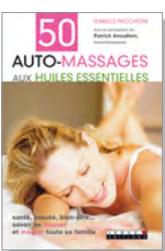
978-2-84899-236-5
11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €



50 AUTO-MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

Isabelle Pacchioni
Aromathérapie + Massages = un mariage de raison!

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



Voir aussi
Les huiles essentielles,
c'est malin p. 21



LA SANTÉ AU NATUREL

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



ALBERT-CLAUDE QUEMOUN :
« L'HOMÉOPATHIE ET MOI C'EST POUR LA VIE ! »

Pourquoi ce choix de l'homéopathie ?

D'abord pour des raisons intimes. Mon père était asthmatique et j'ai pu juger sur lui de la toxicité de certains médicaments utilisés par la médecine traditionnelle. Je n'ai eu alors de cesse de rechercher des techniques plus douces et l'homéopathie s'est imposée à moi, d'autant qu'elle implique une connaissance totale et parfaite de l'être humain.

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

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

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

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

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

MA BIBLE DE L'HOMÉOPATHIE

Albert-Claude Quemoun
Avec la collaboration de Sophie Pensa

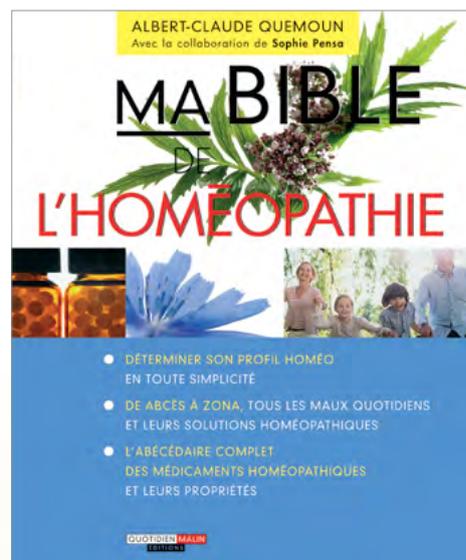
Le livre de référence le plus complet et ultra-pratique pour tous les maux du quotidien !

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

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

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

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



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



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

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



TOUT VIENT DU VENTRE (OU PRESQUE)
Danièle Festy
La clé pour retrouver la paix du ventre !

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



L'HOMÉOPATHIE POUR UN ENFANT BIEN SA PEAU

Sophie Pensa et Dr Véronique Desfontaines
Fatigue, problèmes de concentration, jalousie, stress scolaire...

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



MAIGRIR AVEC L'HOMÉOPATHIE
Albert-Claude Quemoun
À chaque profil ses granules... 10 programmes antikalos personnalisés

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



NOUS AVONS TOUS BESOIN DE PROBIOTIQUES ET DE PRÉBIOTIQUES

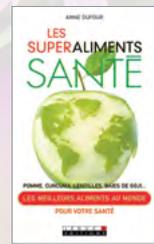
Danièle Festy
Allergies, immunité, mycoses, candidoses, minceur...

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



LES SUPERALIMENTS SANTÉ
Anne Dufour
Les meilleurs aliments au monde pour votre santé

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



LES SURPRENANTES VERTUS DU JEÛNE

Sophie Lacoste

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

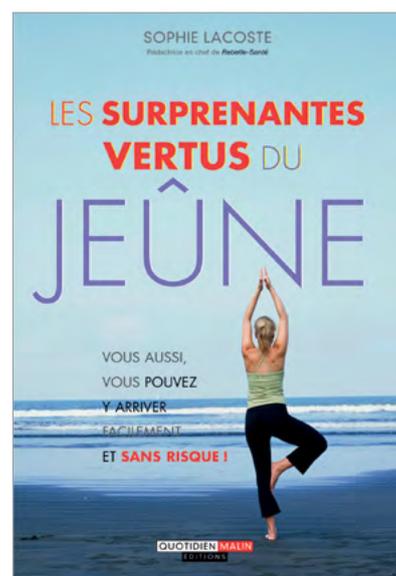
Besoin d'évacuer votre stress ? De vous purifier des pollutions de la vie quotidienne et de la surabondance de nourriture ? Bref, vous ressentez le besoin de faire une pause ? Avec une période de repos alimentaire, votre organisme peut faire des miracles en guérissant hypertension, maux de tête, problèmes d'insomnie... Et vous vous sentez bien plus en forme !

Il est loin désormais le temps où le jeûne était considéré comme une pratique inutile ou dange-

reuse. Les récentes et nombreuses études médicales attestent de son efficacité et prouvent enfin ses bienfaits sur la santé !

Une journée, trois jours, une semaine, en solo, en couple ou en groupe, chez soi ou en randonnées, trouvez le jeûne qu'il vous faut, selon votre rythme et vos envies. Pour rester jeune et en bonne santé, pour retrouver la ligne et la conserver, le jeûne est le plus simple des remèdes naturels !

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



9 782848 595835



MA BIBLE DES TRUCS DE SANTÉ
Sophie Lacoste

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

9 782848 995656

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

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



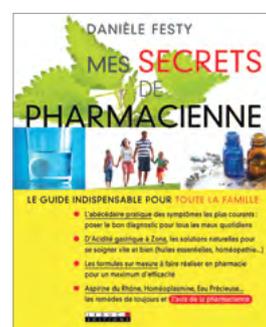
MA BIBLE DE LA SANTÉ NATURE
Anne Dufour
Avec la collaboration de Danièle Festy

978-2-84899-380-5
19 x 23 cm • 608 p.
23 €

9 782848 993805

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

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



MES SECRETS DE PHARMACIENNE
Danièle Festy

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

9 782848 994956

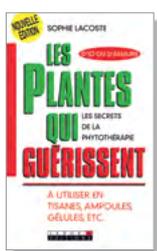
Une vraie bible du bien-être physique et mental pour toute la famille

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...



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

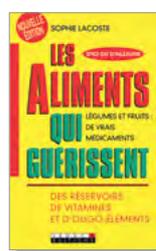
978-2-84899-262-4
11 x 17,8 cm • 416 p. • 8,50 €



9 782848 992624

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 €



9 782848 992181

MES RECETTES SANTÉ PENDANT UN TRAITEMENT ANTICANCER
Isabelle Delaleu

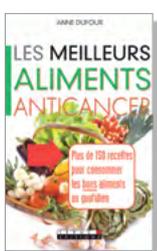
Les meilleurs conseils nutrition pour vous aider durant votre traitement
Parution : août 2013
978-2-84899-634-9
11 x 17,8 cm



9 782848 996349

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

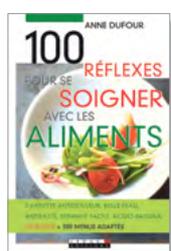
978-2-84899-270-9
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



9 782848 992709

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

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



9 782848 991795

LA SANTÉ 100 % NATURE
Anne Dufour
978-2-84899-205-1 • 11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €

9 782848 992051

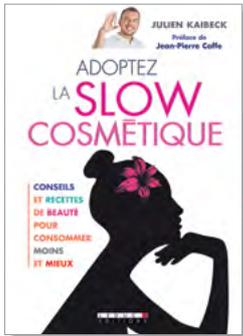
SE SOIGNER AU NATUREL AVEC LES FLEURS DE BACH
Anne-Sophie Luguet-Saboulard
978-2-84899-437-6 • 11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €

9 782848 994376



FORME & BIEN-ÊTRE

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



ADOPTEZ LA SLOW COSMÉTIQUE

Julien Kaibeck
Préface de Jean-Pierre Coffe

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



LA VÉRITÉ SUR LES COSMÉTIQUES

Rita Stiens

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



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

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

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

Tout ce qu'il faut savoir sur les infos et les intox de l'industrie cosmétique pour mieux choisir ses produits de beauté

- Anti-âge : mythe ou réalité?
- Qu'est-ce qui différencie un cosmétique bio d'un cosmétique conventionnel?
- La réglementation apporte-t-elle toutes les garanties de sécurité?
- Quels sont les ingrédients à éviter?
- Que signifient les labels?
- Les parabens sont-ils vraiment dangereux?

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. Vous n'achèterez plus jamais vos produits de beauté les yeux fermés...

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 €



PLUS JEUNE L'AN PROCHAIN!

Chris Crowley et Henry S. Lodge
Préface de Danièle Festy
Les bonnes habitudes de vie à prendre après 50 ans!

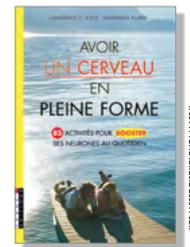
978-2-84899-405-5
16 x 22,5 cm • 352 p. • 20 €



AVOIR UN CERVEAU EN PLEINE FORME

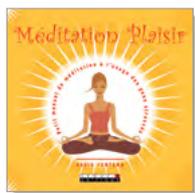
Lawrence C. Katz et Manning Rubin
83 activités pour booster ses neurones au quotidien

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



MÉDITATION PLAISIR

David Fontana
Découvrez comment méditer facilement et efficacement!

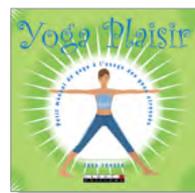


978-2-84899-442-0
17 x 17 cm • 128 p. • 10 €



YOGA PLAISIR

Tara Fraser
La détente physique et mentale par le yoga



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



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

Voir aussi

Les huiles végétales, c'est malin p. 23

Une silhouette de rêve, c'est malin p. 21

MINCEUR & NUTRITION

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

LE GRAND LIVRE DU RÉGIME OKINAWA

Anne Dufour et Carole Garnier

Préfaces du Dr Marie Allain et de Shigeatsu Tominaga

Passport pour la longévité !

Pourquoi les habitants d'Okinawa, au Japon, sont-ils ceux qui vivent le plus longtemps au monde ? Les scientifiques ont découvert les raisons de ce secret. Ils ont prouvé que cette longévité record n'avait rien de magique et qu'en respectant la même hygiène de vie, nous pouvions tous vivre mieux et plus longtemps.

Dans ce livre, vous découvrirez comment :

- Vivre en meilleure santé
- Vivre plus longtemps
- Avoir l'air plus jeune
- Perdre du poids et rester mince
- Accroître votre bien-être

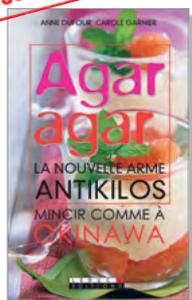
Réflexe Okinawa spécial dimanche pluvieux

Une météo vraiment détestable vous bloque chez vous et vous donne le cafard ? Adoptez le réflexe antigrisaille : allumez des bougies (en entrouvrant légèrement une fenêtre), mettez une musique calme et appréciez ce bonheur d'être au chaud à la maison pendant que la pluie tombe de l'autre côté de la fenêtre.

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



Best-seller



AGAR-AGAR, LA NOUVELLE ARME ANTIKILOS

Anne Dufour et Carole Garnier

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



Des recettes amusantes et faciles aux vertus minceur et anticholestérol

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



100 RÉFLEXES OKINAWA

Anne Dufour

978-2-84899-111-5
13 x 19,3 cm • 160 p. • 11 €



100 secrets Okinawa, anti-âge et anti-kiilos !

Jouer avec les aromates, méditer, fuir le stress, ne pas fumer... Découvrez 100 réflexes pour acquérir et adapter les bons principes du mode de vie anti-âge reconnu comme le plus efficace au monde.

VERRINES SIMPLISSIMES À L'AGAR-AGAR

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



LE RÉGIME OKINAWA

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



Zoom sur...

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

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

Au programme :

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

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

Voir aussi

Mes recettes magiques
au konjac et aux shiratakis p. 14
Mes petites recettes magiques
à l'agar-agar p. 14



BRÛLE-GRAISSES

Anne Dufour et Carole Garnier
Préface du Dr Raphaël Gruman

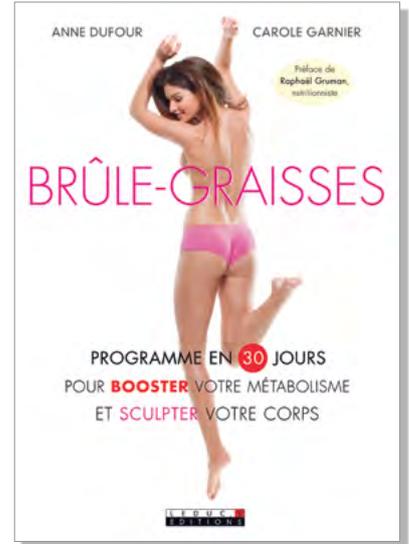
Programme en 30 jours pour booster votre métabolisme et sculpter votre corps

Finis les régimes brûle-graisses déséquilibrés! Dans le meilleur des cas, on perdait des kilos – de muscles et d'eau – pour récupérer à toute vitesse l'équivalent... en graisse lors de la reprise d'une alimentation normale. C'est la préhistoire du brûle-graisses.

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

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

Votre programme complet sur 30 jours
avec tous vos menus + vos listes de courses
+ des conseils minceur inédits + 100 recettes brûle-graisses
+ votre bilan à compléter au fil des jours



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



Une astuce

LA COLLATION BRÛLE-GRAISSES

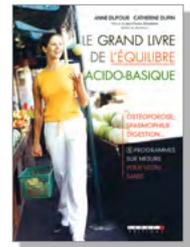
Si vous sentez que vous avez besoin d'une collation dans la matinée, car vous petit-déjeunez très tôt ou déjeunez tard, voici la formule à adopter :

1 pot de fromage blanc à 0 %
+ 1 cuillère à café de son d'avoine
+ 1 grande infusion au choix sans sucre.
Et à tout moment de la journée, n'hésitez pas à boire de l'eau minérale ou du thé vert.

LE GRAND LIVRE DE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

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

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



SMOOTHIES MINCEUR

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



LES 30 INGRÉDIENTS DE LA CUISINE BIO

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



MAIGRIR AVEC LE RÉGIME CHRONOBIOLOGIQUE

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



LE RÉGIME CITRON

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



LES MEILLEURS ALIMENTS MINCEUR

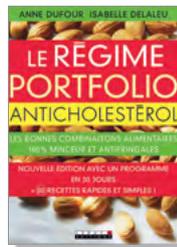
Anne Dufour
978-2-84899-212-9 • 11 x 17,8 cm • 256 p. • 6 €



LE RÉGIME PORTFOLIO ANTICHOLESTÉROL

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

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



MAIGRIR ET RESTER MINCE AVEC L'EFT

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

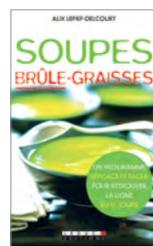
978-2-84899-351-5
15 x 21 cm • 224 p. • 16 €



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 €



LE RÉGIME NORDIQUE

Anne Dufour et Carole Garnier
Préface du Dr Bernard Schmitt
Protecteur, anti-âge, minceur... le régime oméga 3 et antioxydant

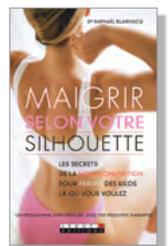
978-2-84899-406-2
15 x 21 cm • 336 p. • 17 €



MAIGRIR SELON VOTRE SILHOUETTE

Dr Raphaël Blairvacq
À chaque surpoids sa solution!

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



Voir aussi
Maigrir malin p. 21

L'Index Glycémique (IG), c'est LA référence pour tous les régimes minceur, mais aussi pour retrouver sa silhouette, prévenir le diabète et les maladies cardio-vasculaires, ralentir le vieillissement. Voici enfin ce que tout le monde devrait savoir sur les « bons sucres » et les autres !



LE RÉGIME IG THYROÏDE

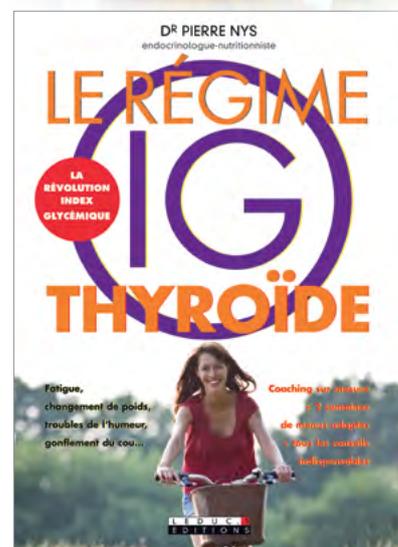
Dr Pierre Nys

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

La thyroïde est une petite glande située à la base du cou. Chef d'orchestre de notre corps, elle contrôle tout, de la silhouette au moral, en passant par les ongles et le foie. Un caprice de sa part, et c'est notre vie quotidienne qui est touchée. Lorsque la thyroïde s'emball (hyperthyroïdie) ou fonctionne au ralenti (hypothyroïdie), des médicaments sont prescrits pour réguler ce désordre. Mais souvent, certains inconforts subsistent, comme la fatigue, le surpoids ou la constipation. Le Régime IG thyroïde aide à en venir à bout.

Découvrez notamment dans ce livre :

- Le mode d'emploi de votre thyroïde : comment fonctionne-t-elle, quels sont les moyens de dépister ses dérèglements ?
- Les conseils pour prendre soin de votre thyroïde au quotidien : pollution, stress, tabac, produits cosmétiques...
- L'alimentation IG pour équilibrer le fonctionnement thyroïdien : les aliments stars, ceux à limiter, des recettes sur mesure et un programme de coaching avec des menus personnalisés.



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

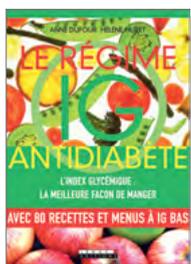


À suivre...

LE RÉGIME IG CŒUR

Dr Pierre Nys

Parution : automne 2013



LE RÉGIME IG ANTIDIABÈTE

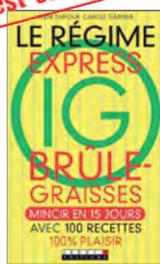
Anne Dufour et Hélène Huret

Une véritable révolution pour les diabétiques !

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



Best-seller

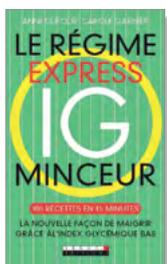


LE RÉGIME EXPRESS IG BRÛLE-GRAISSES

Anne Dufour et Carole Garnier

Mincir en 15 jours avec 100 recettes 100 % plaisir !

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



LE RÉGIME EXPRESS IG MINCEUR

Anne Dufour et Carole Garnier

La nouvelle façon de maigrir grâce à l'index glycémique bas

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



LE RÉGIME CG MINCEUR

Anne Dufour et Pascale de Lomas

Maigrir en 4 semaines avec 100 recettes 100 % plaisir

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



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

Zoom sur...

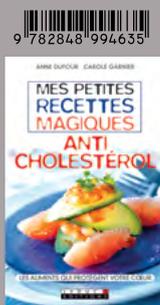
LE TOP 10 DES MEILLEURS ALIMENTS À IG BAS

1. L'aubergine
2. Les champignons
3. Les yaourts maigres
4. Le fromage blanc 0 %
5. Les poissons « gras » (truite, thon, cabillaud...)
6. Le son d'avoine
7. Les viandes maigres (jambon, poulet...)
8. Le poivron
9. Le céleri
10. La pomme



LES MAGIQUES

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



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



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



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



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



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



Danièle Festy
11 x 17,8 cm • 208 pages • 6 €

Best-seller

La santé avant tout



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



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



Laurence Wittner et Anne Dufour
11 x 17,8 cm • 6 €
Parution : juin 2013



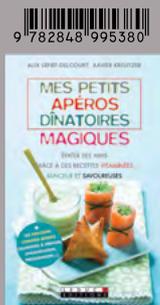
Pascal de Lomas
11 x 17,8 cm • 224 pages • 6 €



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

Best-seller

Des ingrédients



Alix Lefief-Delcourt et
Xavier Kreuzter
11 x 17,8 cm • 176 pages • 6 €



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



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



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



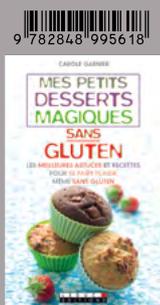
Mariane Borrel
11 x 17,8 cm • 208 pages • 6 €

Cuisine à thème

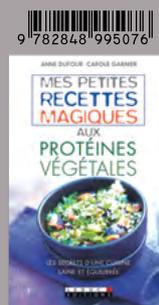


Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 256 pages • 6 €

Best-seller



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



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



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

L'alimentation à la carte



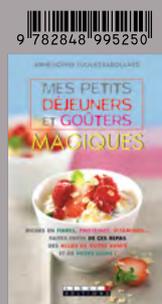
Alix Lefief-Delcourt
11 x 17,8 cm • 208 pages • 6 €



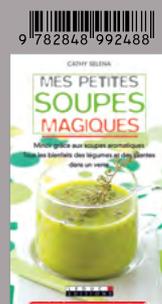
Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 208 pages • 6 €



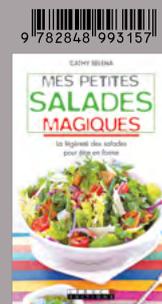
Anne Dufour et Catherine Dupin
11 x 17,8 cm • 256 pages • 6 €



Anne-Sophie Luguet-Sabouliard
11 x 17,8 cm • 192 pages • 6 €



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



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

Ligne et plaisir

Best-seller



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



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



Pascal de Lomas
11 x 17,8 cm • 208 pages • 6 €



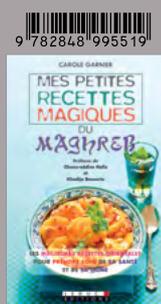
Claire Pinson
11 x 17,8 cm • 192 pages • 6 €



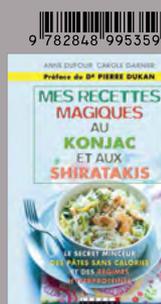
à la fête



Alix Lefief-Delcourt et Xavier Kreutzer
11 x 17,8 cm • 208 pages • 6 €



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



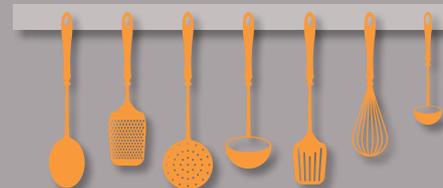
Anne Dufour et Carole Garnier
Préface du Dr Pierre Dukan
15 x 21 cm • 208 pages • 14 €



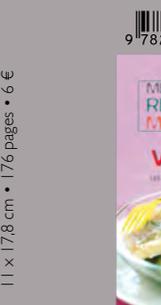
Anne Dufour et Carole Garnier
11 x 17,8 cm • 224 pages • 6 €

MY LITTLE KITCHEN

Voyage des papilles



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



Dr Martine André
11 x 17,8 cm • 176 pages • 6 €



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

Cuisson sans faute





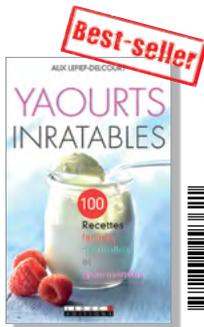
LES INRATABLES

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

YAOURTS INRATABLES

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

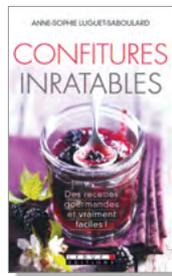
978-2-84899-362-1
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



CONFITURES INRATABLES

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

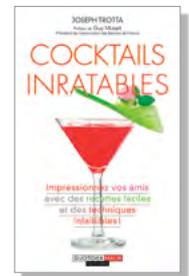
978-2-84899-546-5
11 x 17,8 cm • 160 p. • 6 €



COCKTAILS INRATABLES

Joseph Trotta
Préface de Guy Musart
Impressionnez vos amis avec des recettes faciles et des techniques infaillibles

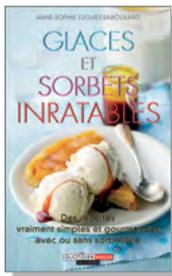
978-2-84899-603-5
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



GLACES ET SORBETS INRATABLES

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

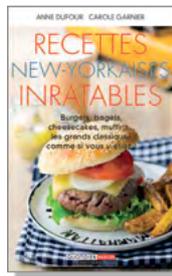
978-2-84899-616-5
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



RECETTES NEW-YORKAISES INRATABLES

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

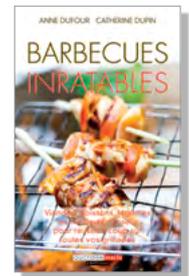
978-2-84899-615-8
11 x 17,8 cm • 176 p. • 6 €



BARBECUES INRATABLES

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

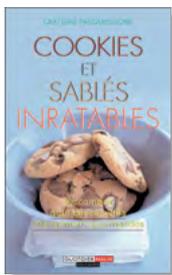
978-2-84899-617-2
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



COOKIES ET SABLÉS INRATABLES

Quitterie Pasquesoone
Succombez pour ces recettes intensément gourmandes

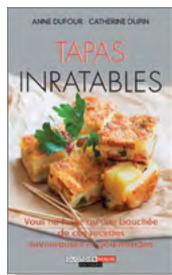
Parution : mai 2013
978-2-84899-621-9
11 x 17,8 cm • 6 €



TAPAS INRATABLES

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

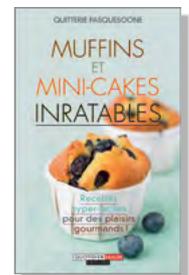
Parution : mai 2013
978-2-84899-622-6
11 x 17,8 cm • 6 €



MUFFINS ET MINI-CAKES INRATABLES

Quitterie Pasquesoone
Recettes hyper-faciles pour des plaisirs gourmands

Parution : juin 2013
978-2-84899-632-5
11 x 17,8 cm • 6 €



EXTRAIT DES COCKTAILS INRATABLES

VIRGIN MOJITO

Comme la Piña Colada, le Mojito a aussi son Virgin.
Il serait vraiment dommage de se passer de cette boisson à cause de l'alcool. Sans le rhum, c'est aussi bien.

INGRÉDIENTS

7 à 8 feuilles de menthe fraîche; 2 c. à c. de sucre en poudre; glace pilée; 2 cl de jus de citron vert; 8 cl d'eau gazeuse.

PRÉPARATION

1. Mettez les feuilles de menthe et le sucre en poudre dans un verre Tumbler.
2. Foulez légèrement la menthe et le sucre à l'aide du pilon en bois.
3. Complétez avec de la glace pilée.
4. Ajoutez le jus de citron vert et l'eau gazeuse puis remuez avec la cuillère à mélange.
5. Décorez d'un brin de menthe fraîche et servez avec une paille.

LE CONSEIL DU BARMAN

Préparez la boisson en plus grande quantité dans une carafe ou un récipient plus important si les invités sont plus nombreux. Multipliez simplement les proportions.

Pour une version plus sucrée, remplacez le sucre en poudre par du sirop de sucre et l'eau gazeuse par de la limonade.

Certains fabricants produisent un sirop de Mojito; il est très utile lorsque vous ne trouvez pas de menthe fraîche.

HAPPY HOURS

PARENTING

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

LA PREMIÈRE ANNÉE DE MON BÉBÉ

Annabel Karmel

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

Au programme, des rubriques sympas pour :

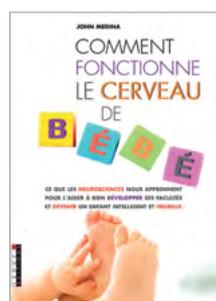
- présenter la famille au grand complet avec un arbre généalogique à remplir ;

- suivre l'évolution de Bébé au fil des mois : son poids à la naissance, la couleur de ses premiers cheveux, son premier gazouillis...
- se rappeler de l'époque où Bébé est né : l'actualité du moment, la mode, les acteurs connus...
- conserver les meilleurs souvenirs : premier cliché d'échographie, une mèche de ses cheveux, les photos préférées...

Un album à conserver précieusement et à lire et relire tout au long de la vie.



978-2-84899-589-2
22 x 24 cm • 64 p. • 15,90 €



COMMENT FONCTIONNE LE CERVEAU DE BÉBÉ

John Medina

Le cerveau : ce qu'il faut savoir pour développer les facultés de l'enfant

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

Au programme dans cet ouvrage : les facteurs environnementaux essentiels et ceux qui relèvent du mythe, ce qui est vraiment efficace pour sensibiliser Bébé avant la naissance (musique, repos, alimentation) et les règles à établir.

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



MON BÉBÉ, MON UTÉRUS ET MOI

Kaz Cooke

The Guide pratique de votre grossesse



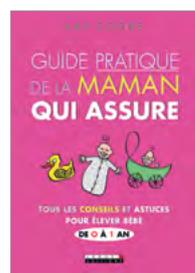
978-2-84899-567-0
16 x 22,5 cm • 512 p. • 19 €



GUIDE PRATIQUE DE LA MAMAN QUI ASSURE

Kaz Cooke

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



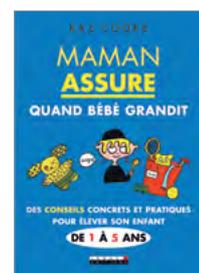
978-2-84899-513-7
16 x 22,5 cm • 288 p. • 19 €



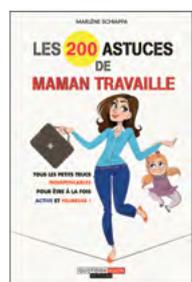
MAMAN ASSURE QUAND BÉBÉ GRANDIT

Kaz Cooke

Des conseils concrets et utiles pour élever son enfant de 1 à 5 ans



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



LES 200 ASTUCES DE MAMAN TRAVAILLE

Marlène Schiappa

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



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

Pour concilier vie pro et vie familiale, sans passer par la case *burn out*, ce guide unique propose 200 astuces originales et inédites testées et

approuvées par des mamans qui travaillent.

Avec ce livre, grossesse, allaitement, modes de garde et sorties scolaires peuvent enfin rimer avec réunions, objectifs et même expatriation ou entrepreneuriat.



DEVENIR MÈRE ET RÉUSSIR SA VIE PROFESSIONNELLE

Isabelle Fontaine

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



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

Si vous ne voulez pas choisir entre réussir votre vie professionnelle et avoir des enfants, ce livre est fait pour vous ! Être maman sans mettre

entre parenthèses votre carrière, c'est possible, des femmes de tous horizons y parviennent. Grâce à ce livre, vous pourrez, vous aussi, aborder cette nouvelle étape de votre vie comme une pro...



LE PETIT GUIDE DE LA GROSSESSE SANS RISQUE

Catherine Dupin et Alix Leduc

Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement

978-2-84899-494-9
11 x 17,8 cm • 192 p. • 6 €



MON AGENDA GROSSESSE

Hélène Kosmadakis

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

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



LA CHECK-LIST DE LA FUTURE MAMAN

Violaine Chatal et Sophie Millot

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

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



AU SECOURS! ELLE VEUT DES FRAISES

Gaëlle Renard

La grossesse expliquée aux garçons

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



AU SECOURS JE SUIS MAMAN!

Gaëlle Renard

Couches, boulot, dodo, sexe et autres incompatibilités

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



50 LISTES POUR MAMANS DÉBORDÉES

Isabelle Cantarero

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

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



100 RÉFLEXES FUTUR PAPA

Emmanuel Pinon

Pour tout comprendre et tout gérer comme un homme

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



PETITS POTS MAISON POUR BÉBÉ

Isabelle Lauras

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

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



BÉBÉ MANGE!

Christine Bailey

Les meilleures recettes naturelles et simples à préparer

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



C'EST UNE FILLE!

Pour vous aider à trouver le plus beau prénom pour votre enfant...

978-2-84899-356-0
11 x 17,8 cm • 224 p. • 5 €



C'EST UN GARÇON!

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

COMMENT ÉLEVER UN ENFANT HYPERACTIF

Sophie Pensa

100 réflexes pour aider votre enfant à grandir sereinement

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



AIDER SON ADO À BIEN GRANDIR

Odile Brandt

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

Parution : juin 2013
12,7 x 19,2 cm



« Le seul "bon" choix quand on est parent, c'est de laisser parler son cœur et ses sensations, d'oser revenir sur sa décision si elle ne convient pas et d'assumer son choix. »

S.O.S. PARENTS DÉBUTANTS

Catherine Gerbod et Dr Bernard Bedouret

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



LE GUIDE INDISPENSABLE POUR DEVENIR MAMAN SANS AVOIR PEUR

Sandrine Dury

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



PETITS PLATS MAISON POUR JEUNES ENFANTS

Isabelle Delaleu et Pascale de Lomas

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



100 RÉFLEXES ALLAITEMENT

Mélanie Schmidt-Ulmann

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



LE GUIDE DES NOUVEAUX GRANDS-PARENTS

Pierre Lecarme

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



100 RÉFLEXES BÉBÉ BIO

Alix Lefief-Delcourt et Elisa De castro Guerra

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



LE GUIDE DE L'ALIMENTATION DE LA FUTURE MAMAN

Catherine Chegrani-Conan

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



100 RÉFLEXES JEUNE MAMAN

Mélanie Schmidt-Ulmann

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



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.

L'HOMME SÉDUISANT

Alexandre Roth

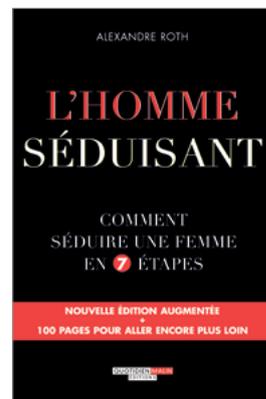
Comment séduire une femme en 7 étapes

Pour conquérir une femme, un homme doit d'abord travailler sur lui-même, **devenir un être séduisant**, charismatique, ayant confiance en lui. Il doit également mieux connaître les femmes et savoir ce dont elles rêvent (et ce n'est pas d'un homme timide, gentil ou indélicat...).

Dans ce livre, Alexandre Roth donne de **précieux conseils pour séduire sans faux-pas** : développer le

bon état d'esprit, se construire une image séduisante (look, alimentation, hygiène de vie...), éviter les erreurs courantes, mais aussi vivre une sexualité épanouie... Inclus : des exercices concrets pour s'entraîner et mettre en pratique sa séduction!

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



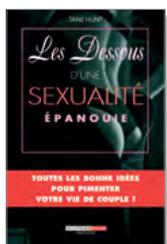
9 782848 996073

LES DESSOUS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Jane Hunt

Toutes les bonnes idées pour pimenter votre vie de couple

Parution : juin 2013
978-2-84899-628-8
12,7 x 19,2 cm



9 782848 996288

LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

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

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



9 782848 992723

LE GUIDE DU PLAISIR

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

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



9 782848 994352

L'HOMME (NOUVEAU) EXPLIQUÉ AUX FEMMES

Gérard Leleu

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

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



9 782848 995281

LES SECRETS DE LA JOUISSANCE AU FÉMININ

Gérard Leleu
Les confidences d'un sexologue

978-2-84899-455-0
14 x 21,5 cm • 320 p. • 18,50 €



9 782848 994550

L'ART DE BIEN FAIRE L'AMOUR

Gérard Leleu
Le guide des jeunes amoureux et de ceux qui veulent rester jeunes et amoureux!

978-2-84899-381-2
14 x 21,5 cm • 368 p. • 18,50 €



9 782848 993812

LE GUIDE DES COUPLES HEUREUX

Gérard Leleu

Il ne tient qu'à vous de faire triompher l'amour!

978-2-84899-425-3
14 x 21,5 cm • 224 p. • 18,50 €



9 782848 994253

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

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 €



9 782848 993928

COMMENT LE FAIRE JOUIR DE PLAISIR (ET VICE VERSA)

Gérard Leleu

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

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



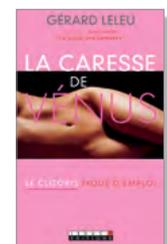
9 782848 993539

LA CARESSE DE VÉNUS

Gérard Leleu

Les rêves secrets du clitoris

978-2-84899-279-2
11 x 17,8 cm • 256 p. • 7 €



9 782848 992792

COMMENT LE RENDRE FOU (DE VOUS)

Gérard Leleu

Entrez dans les coulisses du plaisir au masculin

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



9 782848 991450

COMMENT LA RENDRE FOLLE (DE VOUS)

Gérard Leleu

Devenez le meilleur amant qu'elle ait jamais connu!

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



9 782848 992075

S'AIMER SOI POUR MIEUX VIVRE À DEUX

Eva-Maria Zurhorst

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

9 782848 993935

DEVENEZ UNE FEMME IRRÉSISTIBLE

Jodi Lipper et

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

9 782848 994703

COMMENT ÊTRE UNE FEMME INOUBLIABLE

Helen Valentine et

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

9 782848 994796

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

Anne Dufour

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

9 782848 993980

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

Anne Dufour

Un livre 100 % sexe et 100 % témoignages

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



9 782848 991443

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 !

© Deletraz



L'ALLAITEMENT MALIN

Véronique Darmangeat

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

Pour une jeune mère qui se pose des questions sur l'allaitement, difficile de trouver des réponses fiables parmi les avis parfois discordants du personnel médical ou les conseils pleins de bonne volonté mais pas forcément adaptés donnés par la famille.

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

- Tous les gestes et les infos clés pour bien démarrer : vérifier que Bébé prend bien le sein, trouver la position la plus confortable pour Maman et Bébé (avec des illustrations),

ainsi que le bon rythme.

- Les astuces et les bons réflexes pour allaiter facilement au quotidien : hors de chez soi, quand Bébé va chez la nounou, quand on reprend le travail...
- Des témoignages d'autres mamans et des conseils de pro pour surmonter toutes les difficultés : Bébé mord, il ne boit pas assez, Papa se sent exclu...

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



978-2-84899-606-6
19 x 23 cm
20 €



« Être malin, c'est choisir de se fier à des experts et à des livres vraiment complets pour obtenir les meilleurs conseils. »

LE MARIAGE MALIN

Camille Anseaume

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

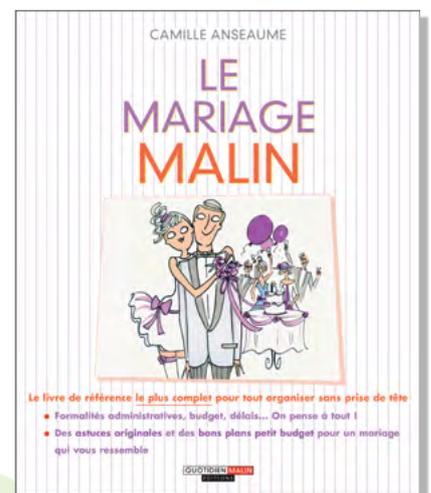
Formalités administratives, budget, délais... On pense à tout ! Des astuces originales et des bons plans petit budget pour un mariage qui vous ressemble.

Église, cérémonie laïque ou simple passage devant le maire ? Dîner assis ou buffet ? Orchestre, Dj ou simple playlist ? Pour ne pas se noyer dans les détails et gérer à la fois le budget et les délais, voici tous les bons conseils pour :

- Définir l'esprit du mariage et le budget qui va avec (et le respecter!).

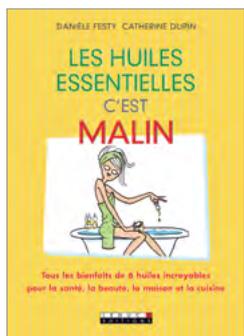
- Choisir la cérémonie (religieuse ou non) qui vous ressemble : des idées pour la personnaliser, des propositions de textes et de chants... et accomplir toutes les formalités en temps et en heure.
- Sélectionner le lieu de réception et les prestataires : les questions à poser, les critères de choix, les bons plans petit budget...

Organiser son mariage avec créativité, précision et décontraction, c'est vraiment malin !



978-2-84899-618-9
19 x 23 cm
20 €





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



LES HUILES ESSENTIELLES, C'EST MALIN

Danièle Festy et Catherine Dupin

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

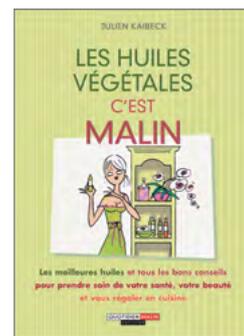
Quand les huiles essentielles s'aventurent hors de l'armoire à pharmacie, c'est tout notre bien-être qui en profite. Beauté, cuisine, ménage, jardin, et bien sûr santé, chacune met ses vertus à notre service, avec des recettes aussi efficaces que fûtées.

LES HUILES VÉGÉTALES, C'EST MALIN

Julien Kaibeck

Les meilleures huiles pour prendre soin de votre santé, votre beauté et vous régaler en cuisine

Utilisées seules ou avec des huiles essentielles, les huiles végétales sont à la fois économiques, efficaces et très saines et trouveront tout naturellement leur place dans votre trousse de beauté pour éliminer acné, cernes, peau sèche, vergetures, lèvres gercées, pellicules, etc.



Parution : septembre 2013
15 x 21 cm

Astuce

Pour en finir avec les cheveux secs, effet « fétu de paille », versez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie dans votre bouteille de shampooing habituel, agitez bien puis appliquez comme d'habitude. Laissez agir 3 minutes avant de rincer et à vous la chevelure de rêve !



Parution : juin 2013
978-2-84899-627-1
11,5 x 16,5 cm • 160 p.

L'AGENDA MALIN 2014

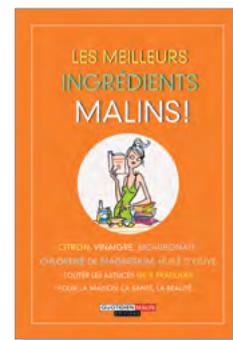
Des conseils et des astuces santé, beauté, cuisine, forme... pour toute la famille !

Chaque mois, un thème de saison pour simplifier et améliorer son quotidien : garder la santé en janvier, pimenter sa vie de couple en février, ranger sa maison en mars... En 2014, profitez de conseils malins pour mieux vivre au quotidien !

LES MEILLEURS INGRÉDIENTS MALIN

Citron, vinaigre, bicarbonate, chlorure de magnésium, huile d'olive. Toutes les astuces 100 % pratiques pour la maison, la santé, la beauté...

Et si l'on pouvait tout faire chez soi avec quelques ingrédients bien choisis ? Santé, beauté, maison, cuisine, jardin... Il suffit de connaître les bons trucs pour détacher, désinfecter, calmer la toux, renforcer les défenses immunitaires, faire briller les cheveux, soigner les petits maux quotidiens... Ces produits n'ont pas fini de vous surprendre !



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



ÉCRIRE ET TROUVER SES LECTEURS

Brigitte Hache
978-2-84899-466-6 • 15 x 21 cm • 240 p. • 17,50 €



LES 200 LETTRES INDISPENSABLES

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



DÉPOLLUER SON INTÉRIEUR

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



DRESSAGE TENDRESSE

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



100 RÉFLEXES POUR MANGER BIO ET PAS CHER

Pierrick Bourgaud
Préface de Corinne Lepage
978-2-84899-407-9 • 15 x 21 cm • 240 p. • 13,09 €



LA CHECK-LIST DE VOTRE MARIAGE

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



LES MEILLEURS VINS À MOINS DE 6 EUROS

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



LE GUIDE DES FÊTES RÉUSSIES

Claire Flury
978-2-84899-453-6 • 13 x 19,3 cm • 256 p. • 13,50 €



SIMPLIFIEZ VOTRE INTÉRIEUR

Karen Kingston
978-2-84899-215-0 • 13 x 19,3 cm • 208 p. • 14 €



LE GUIDE DU CHIEN HEUREUX

Sophie de Villenoisy
978-2-84899-505-2 • 13 x 19,3 cm • 224 p. • 13,50 €



LE GUIDE DU CHAT HEUREUX

Sophie de Villenoisy
978-2-84899-506-9 • 13 x 19,3 cm • 208 p. • 13,50 €



TOUT DÉTACHER AU NATUREL

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





Des conseils simples et pratiques à petit prix

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



Michel Drouhiole
192 p. • 6 €



Michel Drouhiole
192 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €



Julie Frédérique
224 p. • 6 €



Julie Frédérique
160 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
176 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



Danièle Festy et Catherine Dupin
208 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
224 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €

Astuce santé : SOS mal de gorge

Après un petit coup de froid, si votre gorge est irritée, que vous avez du mal à déglutir, pourquoi ne pas miser sur le bicarbonate ? Versez-en 1 cuillère à café rase dans un verre d'eau (avec si possible le jus de 1/2 citron) et faites un gargarisme avec ce mélange (ou avalez, ça marche aussi). Soulagement immédiat et guérison rapide en vue !

Extrait du Bicarbonate malin

Astuce beauté : démaquillage express

Pour enlever mascara, eye-liner ou encore fard à paupières, inutile de frotter encore et encore à vous en faire mal aux yeux. Le bon réflexe naturel, c'est l'huile d'olive ! Imbibez un coton d'un peu d'eau tiède, versez-y quelques gouttes d'huile d'olive et appliquez doucement : tout waterproof qu'il soit, votre maquillage s'en ira ! Terminez par votre tonique habituel et le tour est joué.

Extrait de L'huile d'olive, c'est malin

pour la santé, la beauté, la maison, la cuisine...

À la maison, au jardin, dans sa vie de tous les jours, on a aussi besoin de bons conseils et d'astuces simples et pratiques pour améliorer son sommeil, sa silhouette, la déco et l'agencement de certaines pièces... Quoi de mieux dans ce cas que des petits guides vraiment malins ?



Julie Frédérique
192 p. • 6 €



Julie Frédérique
192 p. • 6 €



Isabelle Lauras
208 p. • 6 €



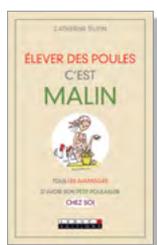
Nathalie Ferron
Parution : mai 2013
6 €



Lucile Woodward
208 p. • 6 €



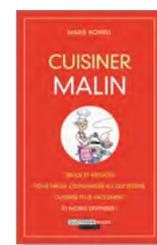
Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



Catherine Dupin
192 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
192 p. • 6 €



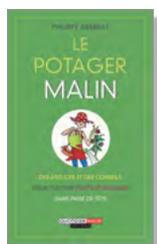
Marie Borrel
Parution : mai 2013
6 €



Penny Ingham et
Colin Shelbourn
192 p. • 6 €



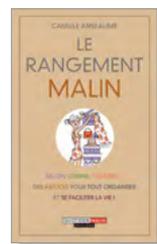
Marion Dumas
176 p. • 6 €



Philippe Asseray
192 p. • 6 €



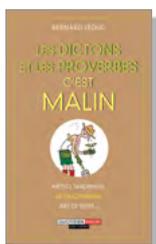
Alix Lefief-Delcourt
Parution : août 2013
6 €



Camille Anseume
Parution : septembre 2013
6 €



Laurence Dupin
Parution : juin 2013
6 €



Bernard Leduc
224 p. • 6 €



Michel Beauvais
Parution : juin 2013
6 €



Catherine Dupin
176 p. • 6 €



Alix Lefief-Delcourt
160 p. • 6 €

Astuce forme : faites des « squat » devant Bébé

Tenez-vous debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Gardez le buste droit et pliez les genoux jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Tenez 20 secondes, accroupissez-vous complètement puis remontez en squat. Faites cet exercice autant que vous le voulez/pouvez, votre bébé adorera aussi le spectacle !

Extrait d'Une silhouette de rêve, c'est malin



© Scarlatine

Astuce maison : désinfectant multi-usages

Versez du jus de citron directement sur votre éponge humide, saupoudrez de quelques pincées de sel et frottez avant de rincer abondamment. Vous pouvez désinfecter ainsi toutes les surfaces que vous souhaitez.

Extrait du Citron malin

LOISIRS & CULTURE GÉNÉRALE

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

CEUX QUI ONT FAIT LA FRANCE

Bertrand Galimard Flavigny

200 personnages clés de l'histoire de France

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

La liste de 200 noms proposée sous la direction de Bertrand Galimard Flavigny, entouré de toute l'équipe de la revue *Actualité de l'Histoire*, dessine un parti pris : celui où des hommes et femmes, chacun pour leur part, ont fait que la France est devenue une nation égalitaire, chacun ayant participé à tous les travaux constitutifs de la nation...



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



COMMENT (NE PAS) DEVENIR PARISIEN

Caroline Rochet

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

Ce livre est fait pour vous! Dans cette toute nouvelle édition revue et augmentée, découvrez, page après page, les conseils qui vous mèneront pas à pas (... ou pas) dans la peau du parfait habitant de la capitale française. 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!

Attention, être Parisien requiert une sévère dose de travail et de motivation!

En bonus, cet anti-guide de la capitale vous propose les points de vue des auteurs de *Bobos de merde*, d'Arthur H, Nadège Winter, Miss.Tic, Yannig Samot, Anne Marivin, Thomas Lélou, Pauline Lefèvre et Nicolas Ullmann. Ainsi qu'un test pour savoir quel Parisien sommeille en vous!

HUMOUR

CAROLINE ROCHET

COMMENT
(NE PAS)
DEVENIR

PARISIEN

Le guide ultime
du parfait autochtone de la capitale



NOUVELLE ÉDITION, AUGMENTÉE ET ENCORE PLUS DRÔLE,
POUR TOUT COMPRENDRE DU PARISIEN
• LES MEILLEURES ADRESSES À (RE)DÉCOUVRIR

LEBUEC
ÉDITIONS

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

LES MEILLEURES BLAGUES CH'TIS

Alain Briaux et François Jouffa
978-2-84899-239-6 • 11 x 15,3 cm • 256 p. • 7 €

COMMENT JOUER ET GAGNER AU POKER

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

Y A PAS DE MÂLES!

Marion Dumas
978-2-84899-436-9 • 13 x 19,3 cm • 224 p. • 12 €



La collection Retour vers

Notre pari? Vous faire rire, vous étonner, vous ébouriffer les neurones, en un mot : vous divertir. Avec des anecdotes, de l'humour et des explications vraiment simples, vous cultiver deviendra enfin un plaisir! De l'histoire de France à la littérature en passant par les maths ou la mythologie, cette collection va chambouler vos neurones pour de bon!



RETOUR VERS L'HISTOIRE DE FRANCE

Jean-François Guedon et Dominique Demont

Connaître enfin l'essentiel pour se cultiver facilement!

Charlemagne, le vase de Soissons, les Cent-Jours, la Commune de Paris, Jean Moulin... Tous ces noms vous disent bien quelque chose, mais quoi? Quand tout s'emmêle et qu'on ne sait plus très bien qui a fait quoi et à quelle époque, un petit coup de pouce s'impose! Mais rassurez-vous, pas d'exposé soporifique au menu. Notre règle d'or : simplicité et humour pour se divertir avant tout.

Promenez-vous tranquillement parmi les siècles, de la préhistoire à nos jours, et (re)faites connaissance avec Vercingétorix, Henri IV et Robespierre pour comprendre enfin les grandes époques de notre histoire et en maîtriser les références.

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

LE SAVIEZ-VOUS ?

Celle qu'on appelait la Grosse Bertha pendant la guerre de 1914-1918 n'avait ni charme ni généreuse opulence comme le laisse supposer son petit nom. Il s'agissait en fait d'une très grosse pièce d'artillerie utilisée lors des sièges par les Allemands. C'est en l'honneur de sa fille Bertha Krupp que l'industriel qui conçut cette arme lui donna ce petit nom.

RETOUR VERS LA LITTÉRATURE

Christian Romain

Réapprendre les bases de notre culture littéraire en toute simplicité

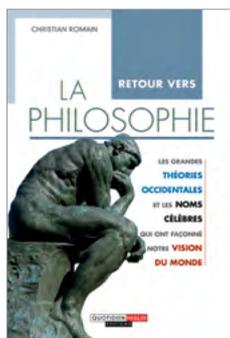
Qu'est-ce que la Pléiade? Shakespeare a-t-il vraiment écrit toutes les œuvres qu'on lui attribue? D'où vient le Romantisme? Pourquoi l'apparition du roman policier vers 1870? Est-ce que Don Quichotte a existé?

Lorsque les souvenirs d'école sont loin, nos notions de littérature peuvent devenir confuses... Pourtant, notre quotidien est rempli de références littéraires : on parle d'appétit pantagruélique, de la ruse des renards... Mais savez-vous pourquoi?

Découvrez dans ce petit livre très pratique :

- **Les courants phares de la littérature occidentale.**
- **Les œuvres à connaître absolument :** *L'Iliade* et *L'Odyssee*, *Le Roman de Renart*, *Robinson Crusoé*...
- **Les auteurs clés :** Sénèque, Rabelais, Goethe, Tolstoï, Hemingway, Sartre...

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



RETOUR VERS LA PHILOSOPHIE

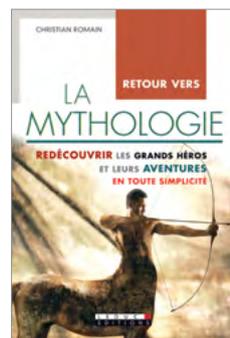
Christian Romain

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



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

La philosophie évoque souvent des notions obscures que l'école n'a pas vraiment éclaircies en faisant apprendre pêle-mêle quantité de noms et citations. Et si on prenait un peu de recul pour comprendre enfin comment s'articulent les courants majeurs de la philosophie?



RETOUR VERS LA MYTHOLOGIE

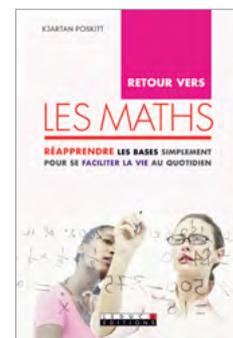
Christian Romain

978-2-84899-569-4
13 x 19,3 cm • 256 p.
13,50 €



Redécouvrir les grands héros et leurs aventures en toute simplicité

Zeus, Ulysse, Œdipe, Achille, Thésée... Autant de noms qui constituent depuis des siècles la base de toute culture générale mais que l'on a tendance à mélanger! Pourtant, c'est à ces récits incroyables que l'on doit des mots ou expressions tels que « un talon d'Achille », « une harpie », « un dédale », « un sosie »...



RETOUR VERS LES MATHS

Kjartan Poskitt

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



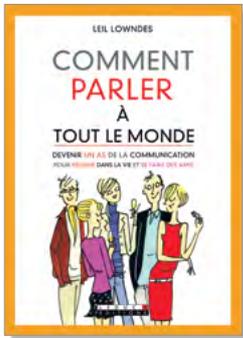
Réapprendre les bases simplement pour se faciliter la vie au quotidien

Vous voulez acheter une voiture à crédit? Faire du shopping pendant les soldes sans vous faire arnaquer? Dans la vie de tous les jours, au bureau ou en vacances, les maths, on en a grand besoin! Mais comment faire lorsqu'on en a horreur depuis sa plus tendre enfance? Avec ses explications vraiment très simples et d'excellentes illustrations, ce petit livre va révolutionner votre quotidien!



CROISSANCE PERSONNELLE

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.



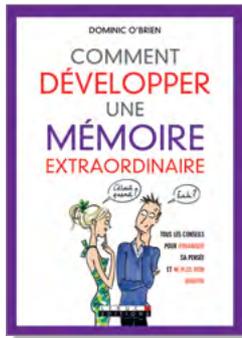
COMMENT PARLER À TOUT LE MONDE
Leil Lowndes

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



Devenir un AS de la communication pour réussir dans la vie!

Nous connaissons tous un collègue ou un ami qui est toujours à l'aise. Il a tout le temps le mot qu'il faut, l'attitude qu'il faut... Quel est son secret? Ce n'est pourtant pas un surhomme, il maîtrise juste l'art de la communication! Vous découvririez dans cet ouvrage des conseils pratiques pour aller à la rencontre des autres, vous faire des amis et développer des contacts professionnels...



COMMENT DÉVELOPPER UNE MÉMOIRE EXTRAORDINAIRE
Dominic O'Brien

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



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

Votre mémoire refuse de retenir les dates d'anniversaires? Les numéros de téléphone? Vous aimeriez pouvoir faire vos courses sans votre liste? Avec un peu d'entraînement, cela deviendra rapidement un jeu d'enfant! Au programme dans ce livre : des techniques simples et efficaces, des étapes progressives et des exercices ludiques pour développer à la fois sa mémoire et sa créativité.

LES VRAIES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI
Dr Kenneth Hamby
C'est si bon de se sentir bien dans sa peau! Et fier de l'être...

978-2-84899-189-4
13 x 19,3 cm • 112 p. • 9 €



EN FINIR AVEC LES CRISES D'ANGOISSE
Shirley Trickett

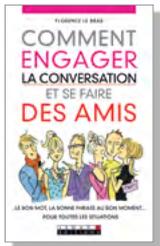
Un livre optimiste qui prouve que les crises de panique ne sont pas une fatalité

978-2-84899-194-8
15 x 21 cm • 176 p. • 15 €



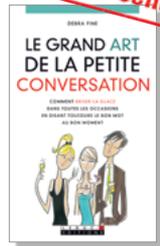
COMMENT ENGAGER LA CONVERSATION ET SE FAIRE DES AMIS
Florence Le Bras
Le bon mot, la bonne phrase au bon moment... pour toutes les situations

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



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

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



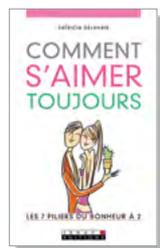
COMMENT PLAIRE EN 3 MINUTES
Patricia Delahaie
Tout se joue sur la première impression!

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



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

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



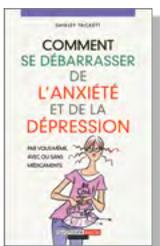
COMMENT GUÉRIR DU MAL D'AMOUR?
Patricia Delahaie
De la rupture à la reconstruction en 5 étapes

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



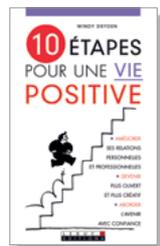
COMMENT SE DÉBARRASSER DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION
Shirley Trickett
Un livre à garder sous la main pour ne jamais se laisser vaincre par l'anxiété et la dépression!

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



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

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



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

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



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



LE SECRET DU BONHEUR PERMANENT
Cécile Neuville

Parution : mai 2013
978-2-84899-619-6
12,7 x 19,2 cm • 256 p.

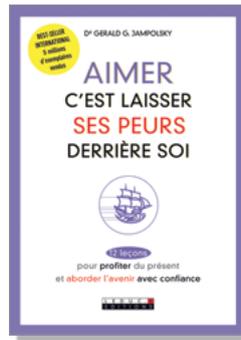


La nouvelle méthode de psychologie positive appliquée

C'est indéniable, chacun recherche son propre bonheur. Le bonheur permanent existe-t-il? Pour Cécile Neuville la réponse est OUI!

Au programme :

- Qu'est-ce que la psychologie positive : une psychologie qui cherche à comprendre le développement optimal, les forces et l'épanouissement humain au lieu de se focaliser sur les problèmes.
- Les clés pour appliquer cette psychologie au quotidien.
- La théorie des 9 piliers du bien-être : vie amoureuse, familiale, professionnelle...



AIMER C'EST LAISSER SES PEURS DERRIÈRE SOI
Gerald G. Jampolsky

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



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

Se libérer enfin de la frustration, des conflits, de la douleur, de la solitude, est un besoin largement partagé. À travers ces 12 petites leçons illustrées, qui sont autant d'étapes vers la transformation intérieure et personnelle, vous apprendrez à cicatiser vos relations avec les autres, à faire l'expérience de la paix intérieure, à vivre dans le présent et à aborder l'avenir avec confiance.

- Leçon n° 1 : Tout ce que je donne à autrui, je me le donne à moi-même
- Leçon n° 2 : Le pardon est la clé du bonheur
- Leçon n° 4 : Je suis déterminé à voir les choses autrement



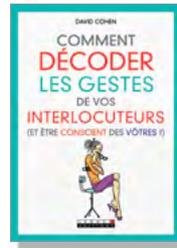
LE BONHEUR
Eckart Von Hirschhausen
Grâce à ce livre, partez à la découverte des 5 sphères du bonheur qui vous apporteront plénitude, satisfaction et enthousiasme.

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



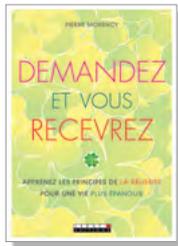
COMMENT DÉCODER LES GESTES DE VOS INTERLOCUTEURS
David Cohen
Gardez le contrôle de chaque situation et sachez ce qui se joue vraiment!

978-2-84899-426-0
15 x 21 cm • 224 p. • 16 €



DEMANDEZ ET VOUS RECEVREZ
Pierre Morency
Apprenez les principes de la réussite pour une vie plus épanouie!

978-2-84899-359-1
15 x 21 cm • 192 p. • 16 €



CE QUE DISENT NOS CADEAUX
Sylvie Tenenbaum
Offrir ou recevoir, ce que les cadeaux révèlent sur les autres... et sur vous!

978-2-84899-420-8
15 x 21 cm • 192 p. • 13 €



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

Parution : août 2013
978-2-84899-635-6
11 x 17,8 cm • 6 €



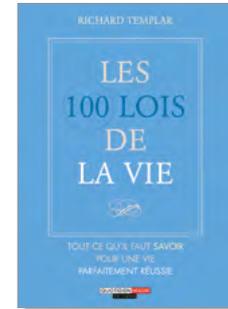
SIMPLIFIEZ VOTRE VIE EN 7 JOURS
Erin Rooney Doland
Préface de David Allen
Les clés pour organiser sa vie quotidienne de façon plus efficace!

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



LA COLLECTION DES 100 LOIS

Chaque jour, mettez en pratique une nouvelle Loi. Promis, elles sont très simples, mais leur pouvoir est inestimable...



LES 100 LOIS DE LA VIE
Richard Templar

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



Tout ce qu'il faut savoir pour une vie parfaitement réussie

- Loi n° 4 : Acceptez-vous tel que vous êtes
- Loi n° 36 : Apprenez à lâcher prise
- Loi n° 68 : Soyez toujours disponible pour ceux que vous aimez



LES 100 LOIS DE LA FAMILLE
Richard Templar

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



Tout ce qu'il faut savoir pour que vos enfants deviennent des adultes épanouis

- Loi n° 2 : Personne n'est parfait
- Loi n° 10 : Votre relation amoureuse est tout aussi importante que vos enfants
- Loi n° 86 : Apprenez à vos enfants à échouer



LES 100 LOIS DE L'AMOUR
Richard Templar

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



Une vie harmonieuse avec les autres et avec soi-même

- Loi n° 3 : Si vous êtes malheureux seul, vous serez malheureux en couple
- Loi n° 37 : Dès que vous pouvez dire quelque chose d'agréable, dites-le
- Loi n° 48 : Que votre vie de couple soit pour vous une passion



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 frontière, écrits par les meilleurs auteurs. Vous allez muscler vos zygomatiques !

NOS NOUVEAUTÉS, NOS AUTEURS ET BIEN PLUS SUR :

TUT-TUT.FR



LE GUIDE DES EMMERDEURS, DES CONS ET DES IMPORTUNS

Stéphane Rose

80 portraits d'emmerdeurs hilarants et la méthode pour les neutraliser !

- L'enfant roi qui hurle dans le TGV
- La petite vieille qui veut passer avant toi à la caisse du supermarché
- La féministe obsessionnelle
- Etc.

Les emmerdeurs, les cons et les importuns sont partout. En famille, au travail, en voyage, ils n'ont qu'un but : vous faire chier. Avec ce guide indispensable, apprenez à les repérer et à les neutraliser. Et si ça ne marche pas, assommez-les avec ce livre. Un bon coup sec, cela devrait suffire.

Parution : mai 2013
978-2-36704-012-7
15 x 21 cm • 224 p.
13 €



Par le co-créateur
des Gérard



Stéphane Rose est le co-créateur des Gérard, une cérémonie satirique qui « récompense » chaque année les plus mauvais animateurs et les plus mauvaises émissions de TV. Auteur de Nicolas Canteloup sur TFI, ancien chroniqueur radio sur RMC aux côtés de Brigitte Lahaie, journaliste et attaché de presse, il est l'auteur de livres d'humour.

COMMENT VANNER LE MONDE ENTIER

Florian Gazan

L'art de la repartie revu et corrigé par Florian Gazan !

Comment vanner Depardieu ?

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

Comment vanner son poissonnier ?

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

Comment vanner Dark Vador ?

« Luke, je suis ton père... Eh bien, prouve-le et va te faire un test ADN ! »

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



Florian Gazan est animateur radio et TV. Après avoir fait partie de la bande à Ruquier, il anime la Matinale de Fun Radio aux côtés de Bruno Guillon ainsi que sa propre émission sur France 4. La vanne ? C'est son métier !

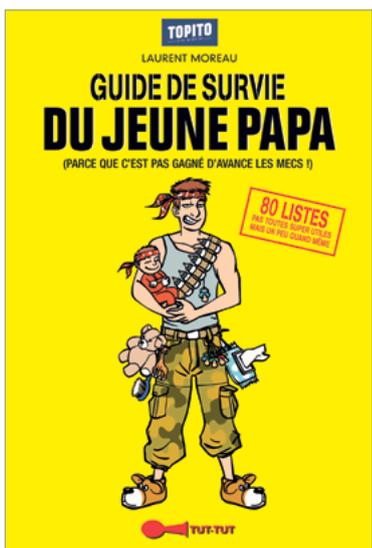
978-2-36704-007-3
12,7 x 19,2 cm • 192 p.
9,90 €



En partenariat avec



Extrait du Guide de survie du jeune papa
© Pacco



LE GUIDE DE SURVIE DU JEUNE PAPA [EN 80 LISTES]

Laurent Moreau

80 listes pas toutes super-utiles mais un peu quand même

5 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.
4. Il est écrit par un des chics types de Topito.com
5. L'auteur a aussi des enfants et il faut que tout ce petit monde mange à sa faim.

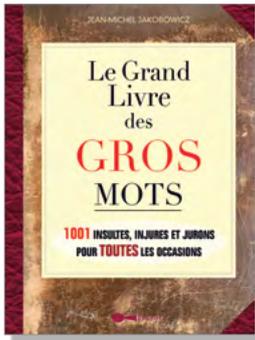
978-2-36704-003-5
13 x 19,3 cm • 192 p.
9,90 €



« Parce que c'est pas gagné d'avance les mecs ! »

Extrait du Guide de survie du jeune papa

Laurent Moreau est un spécialiste autoproclamé de la petite enfance. Il distille ses conseils dans le monde entier, au Japon notamment. Ou du moins ne devrait pas tarder à le faire. Il est aussi et surtout le père de 6 000 listes environ et l'un des fondateurs de Topito.com, un site incontournable du Web qui trie, liste et classe tous les sujets qui lui passent par la tête depuis 6 ans. Oui c'est ça, comme de parfaits psychopathes.



LE GRAND LIVRE DES GROS MOTS

Jean-Michel Jakobowicz

978-2-36704-000-4
16,4 x 22 cm • 386 p.
18 €



1001 insultes, injures et jurons pour TOUTES les occasions

Découvrez les plus beaux gros mots de la langue française : ceux qu'il faut connaître par cœur! De A comme Abruti à Z comme Zut, vous connaîtrez leur(s) origine(s), leur(s) signification(s) et leur(s) synonyme(s). Vous allez sérieusement enrichir votre vocabulaire! Avec aussi des citations de nos plus grands auteurs : Molière, Sade, Voltaire... Desproges et le Capitaine Haddock! Inclut un cahier central avec les gros mots étrangers.

LES MEILLEURES BLAGUES D'ÉCOLIERS

François Jouffa et Frédéric Pouhier
Toto, Monsieur et Madame, Paf le chien, devinettes... 328 blagues d'autrefois... et de toujours!

978-2-36704-001-1
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



100% QUIN-QUIN, TOTO, MARIUS ET OLIVE

François Jouffa et Frédéric Pouhier
Les meilleures blagues de toujours!

Parution : mai 2013
978-2-36704-004-2
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



COMMENT FAIRE AVALER UNE PILULE À UN CHAT

Isabelle Collin
Le guide de survie de tous les maîtres qui ont un chat!

978-2-36704-009-7
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



LE MEILLEUR DE L'HUMOUR 100% ZOMBIE

Jean-Michel Jakobowicz
Le guide de survie ultime!

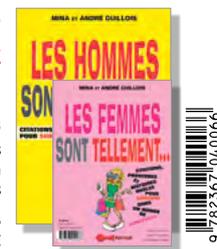
978-2-36704-008-0
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



LES HOMMES SONT TELLEMENT, LES FEMMES SONT TELLEMENT...

Mina et André Guillois
Citations, proverbes et histoires drôles pour survivre dans un monde de machos/de gonzzesses

978-2-36704-006-6
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



BLAGUES DE MERDE

Fabien Gomez, Boris Linière, Olivier Picault et Jérémy Richard
Le top 200/le flop 200 : le meilleur du site blaguesdemerde.fr

978-2-36704-005-9
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



PAS DE BRAS, PAS DE CHOCOLAT...

François Jouffa et Frédéric Pouhier
et 400 autres répliques cultes du cinéma. Inclut les meilleures répliques des séries TV!

978-2-36704-002-8
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



JE RÉVISE MON ANGLAIS AUX TOILETTES

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

Parution : mai 2013
978-2-36704-011-0
11 x 15,5 cm • 224 p. • 6 €



FOUS RIRES 2013

François Jouffa et Frédéric Pouhier
978-2-84899-559-5 • 16 x 16 cm • 352 p. • 15 €



<p>B BAISODROME <i>n. m.</i> De baiser (voir ce mot), qui dans ce cas veut dire avoir un rapport sexuel, et du grec <i>drome</i>, course. 1. Terme grossier qui renvoie à une maison de prostitution. Syn. bordel, clapet (voir ces mots). 2. Par extension, lieu où se déroulent des orgies sexuelles. <i>Depuis que Pierre avait entraîné, le salon était devenu un véritable baisodrome. Le vieux couple n'avait jamais vu autant de corps nus et même le tapis était maculé de taches douteuses.</i></p> <p>BALAYETTE <i>n. f.</i> De balayer. 1. Petit balai à manche court et, par association, petit pénis. 2. *<i>Au cul la balayette</i>, expression vulgaire pour dire qu'une affaire n'a pas marché. <i>Le dispoitif ainsi décrit couvre la musique par cet ajout à la cantonade : « Dans l'air, la balayette ! dans l'air la balayette ! »</i> Christian Prigent</p> <p>BALEINE <i>n. f.</i> 1. Nom d'un cétacé qui, dans un certain contexte, désigne une prostituée. Syn. catin, courreuse, femme galante, fille, gagueuse, gouquette, gour-gandine, grise, limande, marmite,</p>	<p>ménèse, miteuse, panuche, péripatérienne, putain, pute, roultre, sauteuse, têtard, turfeuse (voir ces mots). 2. Peut aussi renvoyer à une femme grosse et imposante. <i>Affûtée sur son lit, elle me regardait d'un regard sorne. Toutes ses chairs tétées me faisaient penser à une balaine échouée sur une plage de Cortina !</i></p> <p>BALLOCHES <i>n. f. pl.</i> Suivant les auteurs, ce mot viendrait de pendouiller, de primes ou de grosseilles à maquerneau. Par analogie, les testicules. Syn. bijoux, bonbons, boules, bourses, burettes, burnes, couilles, gynoïtes, grelots, joyaux, joyeuses, noisettes, œufs, olives, roubignoles, roupettes, roustons, valseuses (voir ces mots). Attention, ne pas confondre avec les valoches, qui, en argot, sont les valises.</p> <p>BALLOTT <i>n. m.</i> (voir encadré p. suivante)</p> <p>BALLOT <i>n. m.</i> Vient de balte, paquet. Homme naïf et idiot comme un tas de linges sale. Homme peu dégourdi. Syn. baluchard (voir ce mot). <i>C'était un ballot, pas méchant pour un son, mais bête comme ses pieds.</i></p>	<p>B BALTRINGUE</p> <p>BALLON <i>n. m.</i> Pourrait venir de l'italien <i>ballone</i>, grosse balle. 1. Le ballon désigne bien sûr cet objet rond que se disputent vingt-deux personnes qui auraient pourtant suffisamment d'argent pour s'en payer un chacun. Mais c'est aussi le ventre, le poumon, le postérieur, un verre de rouge et la prison. 2. *<i>Avoir le ballon</i>, désigne le fait d'être enceinte. Syn. *<i>attrapper la noisette</i> (voir Noisette), *<i>avoir le ballon</i> (voir Déballonner), *<i>avoir le mal de mère</i> (voir Mal), *<i>avoir le sac plein</i> (voir Sac), *<i>avoir un polichinelle dans le tiroir</i> (voir Polichinelle), *<i>être en éboue</i> (voir Claque), *<i>manger la scope à la quéquette</i> (voir Quéquette), *<i>retourner la mesle</i> (voir Moudé). <i>J'aime quand ma femme à le ballon, son corps prend de l'ampleur et des courbes douces et arrondies !</i> 3. *<i>Avoir du ballon</i> se dit au XIX^e siècle d'une femme qui avait des fesses énormes, naturelles ou artificielles, comme en avaient les Parisiennes avec leur crinoline. 4. <i>S' déballeur</i>, c'est se dégourder, prendre courage ou avoir peur de faire quelque chose.</p> <p>BALTRINGUE <i>n. m.</i> Étymologie obscure de balte, comme ballot (voir ce mot), et tringle. Ce qui, mis bout à bout, ne veut rien dire. 1. Terme méprisant désignant un homosexuel et une personne nulle et ringarde (voir Ringard). 2. Caractère aussi un individu qui ne tient pas parole et un peureux.</p> <p>BALUCHARD <i>n. m.</i> Vient de balte et baluchon. Insulte adressée à un homme gauche, naïf et peu dégourdi. Syn. ballot (voir ce mot). <i>C'était un tel baluchard que j'en venais parfois à me demander s'il n'était pas ni avec deux mains gauches.</i></p> <p>BANANE <i>n. f.</i> Mot qui pourrait avoir été rapporté d'Afrique par les Portugais. 1. Fruit exotique qui, par analogie, désigne un sexe masculin en érection, d'où l'expression *<i>avoir la banane</i>, être en érection. Syn. *<i>avoir le bâton</i> (voir Bâton), *<i>avoir le verre de lampe</i> (voir Lampe), <i>bander</i>, <i>darder</i> (voir ces mots), <i>dresser la queue</i> (voir Queue), <i>lever</i> (voir ce mot). 2. <i>Une banane</i> est un idiot. Syn. andouille, âne, brêle, buse, cornaud, corniaud, cornichon, crétin (voir ces mots), <i>cul béni</i> (voir Cul), <i>débile</i>, <i>gallette</i>, <i>gauche</i>, <i>idiot</i>, <i>imbécile</i> (voir ces mots), <i>mou du bulbe</i> (voir Mou).</p>
---	--	---

Extrait du Grand livre des gros mots

L'Instant Cupcake



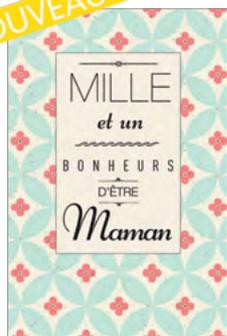
Des jolis livres-cadeaux à partager et (s')offrir pour (se) faire plaisir, accompagner les grands moments de la vie, célébrer un bonheur, la beauté d'un texte... à l'écoute de soi et de ses émotions. Des livres-tendresse pleins de douceur à déguster comme on déguste un cupcake !

PARUTION

AVRIL

2013

NOUVEAUTÉ



MILLE ET UN BONHEURS D'ÊTRE MAMAN

Harry H. Harrison Jr

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



Le cadeau idéal pour toutes les mamans !

Être maman, dès la première seconde, c'est se dévouer à son enfant, sans oublier de penser un petit peu à soi...

Plein de tendresse et d'humour, ce petit livre aide les mamans à apprivoiser ce bonheur et à le vivre pleinement. Un joli cadeau pour rendre hommage à toutes les mamans, les encourager dans leur rôle parfois difficile, et les aimer.

Spécialiste des relations parents-enfants, **Harry H. Harrison Jr** a vendu 4 millions de livres, dans 35 pays. Il est déjà l'auteur de quatre livres à succès aux éditions Leduc.s : *De Mère à Fils*, *De Mère à Fille*, *De Père à Fils*, *De Père à Fille*.

NOUVEAUTÉ



PETITE ANTHOLOGIE DES PLUS BEAUX POÈMES DU BONHEUR

Claire Julliard

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



82 poèmes choisis par Claire Julliard

Vous connaissez sans doute « Le Bonheur est dans le pré », de Paul Fort, « Heureux qui comme Ulysse », de Du Bellay et « Que serais-je sans toi », d'Aragon !

Le point commun entre ces poèmes ? Ils parlent de bonheur et ils nous apportent du bonheur !

Réunis dans un joli livre format carnet, découvrez 82 poèmes classés en cinq grandes thématiques.

Journaliste littéraire au *Nouvel Observateur* et écrivain, **Claire Julliard** est également romancière. Elle est l'auteur de *Mémoires de mères*, chez Nathan.

Éditions Charleston

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



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

Avec dix nouveautés par an, 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 et un compte Twitter.
- Le recrutement de dix Lectrices Charleston chaque année, qui lisent nos livres en avant-première, interviennent dans le choix des titres, des couvertures, interviewent nos auteurs...
- L'organisation de cours de charleston gratuits à Paris, une fois par mois !
- Tous les livres disponibles en ebook et en version papier.
- Des surprises et des campagnes toute l'année !



Toutes les informations sur
editioncharleston.fr





« Une saga captivante
qui n'est pas sans
rappeler *Autant en
emporte le vent.* »

Publishers Weekly

LES ROSES DE SOMERSET

Leila Meacham

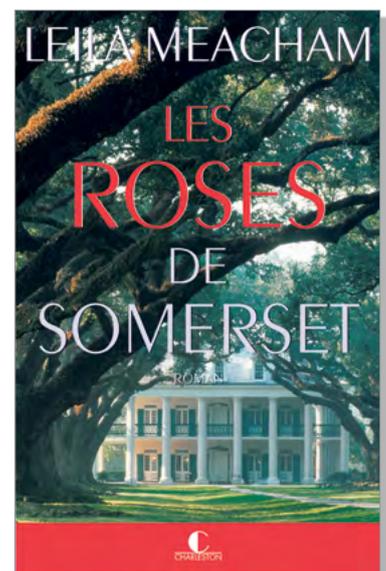
Traduit de l'anglais (États-Unis) par Élisabeth Luc

Une femme, un domaine, un amour impossible.

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

Dans ce livre haletant, écrit comme on filme une série TV, Leila Meacham renoue avec les codes des grandes sagas pour mieux les réinventer. Traduit dans vingt-cinq pays, ce roman d'amour et de sacrifices a déjà conquis les lectrices du monde entier.

Leila Meacham vit à San Antonio, Texas. *Les Roses de Somerset*, son premier roman, a connu un succès planétaire : publié dans vingt-cinq pays, il a été un best-seller du New York Times.



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

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

LA MAISON D'HÔTES

Debbie Macomber

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

« *L'une des romancières les plus populaires du monde, avec Nora Roberts et Danielle Steel* »

Après la mort tragique de son mari, Jo-Marie décide de changer de vie, et reprend une maison d'hôtes dans la petite ville de Cedar Cove : la Villa Rose. Sa première cliente, Abby, a survécu à un accident de voiture, dans lequel sa meilleure amie a trouvé la mort. Elle n'a jamais eu le cœur à retourner dans la ville où elle est née, jusqu'à ce jour, dix ans après l'accident. Josh, le second client doit prendre en charge son beau-père, un vieil homme à présent, avec qui il ne s'est jamais entendu. Derrière les portes de la jolie maison d'hôtes, ces personnages inoubliables trouveront l'amour, le pardon et la possibilité d'un nouveau départ.

Un roman chaleureux et touchant sur les destinées humaines, à lire bien douillettement sous sa couette, avec des personnages qu'on rêverait d'avoir comme amis, dans une ville où l'on aimerait vivre, et une intrigue délicieusement captivante.

Téléchargez gratuitement *Notre rencontre*, le prequel de *La Maison d'hôtes*



978-2-36812-0026
13,5 x 21 cm • 400 p.
19,90 €



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

Prochainement

LES ANGES PASSENT À TABLE (titre provisoire)

Debbie Macomber

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

Une romance de Noël!

Parution : novembre 2013



LA FEMME QUI DÉCIDA DE PASSER UNE ANNÉE AU LIT

Sue Townsend

Traduit de l'anglais par Fabienne Duvigneau

Le rêve secret de TOUTES les femmes !

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

Son mari, Brian, astronome empêtré dans une liaison extraconjugale peu satisfaisante, est contrarié. Qui lui préparera son dîner ? Eva ne cherche qu'à attirer

l'attention, prétend-il. Mais la rumeur se répand et des admirateurs par centaines, voyant dans le geste d'Eva une forme de protestation, se pressent sous la fenêtre de sa chambre, tandis que son nouvel ami, Alexander, l'homme-à-tout-faire, lui apporte du thé, des toasts, et une sollicitude inattendue. Depuis les confins de son lit, Eva va trouver le sens de la vie, rien de moins !

« Un humour aiguisé comme un rasoir »

Daily Mirror



Née en 1942 à Leicester, **Susan Lillian** dite Sue Townsend est l'auteur de la série pour jeune adultes « *Adrian Mole* », vendue à plus de 8 millions d'exemplaires dans le monde, et de 7 romans pour adultes à succès, dont *La Reine et moi*. Romancière-culte en Angleterre, mère de quatre enfants, aveugle depuis plus de dix ans, elle porte sur nos vies un regard d'une extraordinaire lucidité.



978-2-36812-0019
13,5 x 21 cm • 448 p.
21 €

« La preuve, une fois de plus, que Townsend est l'une des romancières les plus drôles de sa génération. »

The Times

LE CHÂLE DE CACHEMIRE

Rosie Thomas

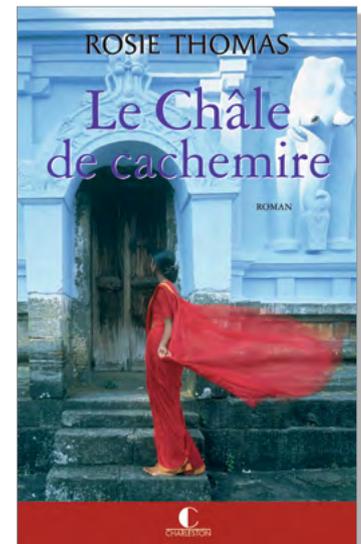
Traduit de l'anglais par Marie-Axelle de la Rochefoucauld

PRIX DU GRAND ROMAN EN ANGLETERRE

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

de cheveux d'enfant. Se rendant au Cachemire sur les traces de ses grands-parents, Mair se lance dans une quête qui changera à jamais sa vie.

Rosie Thomas est l'auteur d'une vingtaine de romans best-sellers en Angleterre, traduits dans 10 pays. Grande voyageuse, elle a participé au rallye Pékin - Paris, marché dans les pas d'Ernest Shackleton en Géorgie du Sud, et exploré le Ladakh et le Cachemire afin de se documenter pour ce roman, qui a reçu le Prix du Grand Roman en Angleterre (RNA).



Parution : avril 2013
978-2-36812-0033
15,5 x 24 cm • 488 p.
22,50 €



« Rosie Thomas est l'une des meilleures conteuses actuelles. »

Express UK

« Envoûtant... un délice du début à la fin. »

Daily Express

COUP DE FOUDRE À AUSTENLAND

Shannon Hale

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

La comédie romantique que toutes les fans de Jane Austen attendent !

Jane Hayes est une jeune New-Yorkaise en apparence tout à fait normale, mais elle a un secret : son obsession pour Mr Darcy ou plus précisément pour Colin Firth jouant Mr Darcy dans l'adaptation de la BBC d'*Orgueil et Préjugés*. Résultat, sa vie amoureuse est proche du néant : aucun homme n'est à la hauteur de la comparaison ! Quand une riche parente lui laisse en héritage un séjour de trois semaines à Pembroke Park, un manoir où l'on vit dans la peau d'une héroïne de Jane Austen, les fantasmes de Jane deviennent un peu trop réels. Cette immersion dans cet Austenland réussira-t-elle à débarrasser la jeune femme de son obsession pour lui permettre de rencontrer un vrai Mr Darcy ?



Parution : mai 2013
978-2-36812-0118
13,5 x 21 cm • 256 p.
17 €



« Adorable ! Le meilleur hommage à Jane Austen. »

Stephenie Meyer,
l'auteur de *Twilight*

Zoom sur...

Un roman adapté au cinéma sous le titre « Austenland », un film produit par Stephenie Meyer, avec Keri Russell dans le rôle principal.

« Un petit bijou qui brille de mille feux. »

Nora Roberts

LES QUATRE GRÂCES

Patricia Gaffney

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

Bien plus qu'un roman de plage!

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

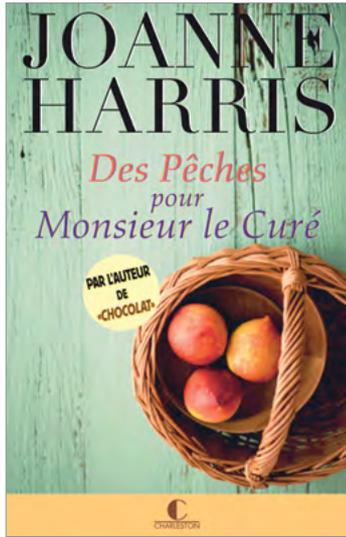
pas préparées survient... Un livre plein d'émotion et d'humour, une vraie leçon de vie. Des portraits de femmes qui sont, à elles quatre, toutes les femmes... et les meilleures amies dont on rêve toutes!

Patricia Gaffney est américaine. Elle est l'auteur à succès de 17 romans dont *The Saving Graces*, un best-seller du New York Times, de Publishers Weekly et de USA Today. Ses livres sont publiés dans le monde entier. *The Saving Graces*, considéré comme un classique aux États-Unis, s'est vendu à près de 2 millions d'exemplaires.



Parution : juin 2013
978-2-36812-004-0
15,5 x 24 cm • 488 p.
22,50 €





9 782368 120064

Parution : août 2013
978-2-36812-006-4
15,5 x 24 cm • 488 p.

DES PÊCHES POUR MONSIEUR LE CURÉ

Joanne Harris

Traduit de l'anglais par Gaëlle Rey

La suite de *Chocolat* !

Vianne et Roux ont établi leur chocolaterie sur un bateau amarré aux quais de Seine. Avec leurs deux filles, la vie parisienne se déroule paisiblement. Mais il arrive que le passé s'imisce dans nos vies sans qu'on s'y attende. Alors que le ramadan débute, ce sont les morts qui viennent hanter Vianne. Une lettre d'une de ses anciennes amies lui est

confiée après la mort de cette dernière. Celle-ci lui demande de retourner à Lansquenet, le village où, il y a huit ans, la jeune femme a ouvert sa première chocolaterie. Entre souvenirs intimes et immersion dans une culture qu'elle ne connaît pas, Vianne va se construire et découvrir ce qui lui manquait tant : l'acceptation de la foi, quelle qu'elle soit.

Née à Barnsley en 1964 d'une mère française et d'un père anglais, **Joanne Harris** est l'auteur de huit romans à succès, dont *Chocolat* (1999), qui a dépassé la barre du million d'exemplaires vendus. Le film adapté de ce roman, avec Juliette Binoche et Johnny Depp, a été nommé aux Oscars. Joanne Harris est publiée dans 40 pays. *Des Pêches pour Monsieur le Curé* est la suite de *Chocolat*.

Prochainement

CHOCOLAT

Joanne Harris

Traduit de l'anglais par Anouk Neuhoff

Remise en vente de ce best-seller, traduit dans 40 pays, vendu à plus de 1 million d'exemplaires. *Chocolat* a été adapté au cinéma avec Johnny Depp et Juliette Binoche.

Parution : août 2013
13,5 x 21 cm • 400 p.

« Comme *Chocolat*, ce livre est une fête des sens. Avec *Des Pêches pour Monsieur le Curé*, Harris revient en grande forme. »

Literary Review

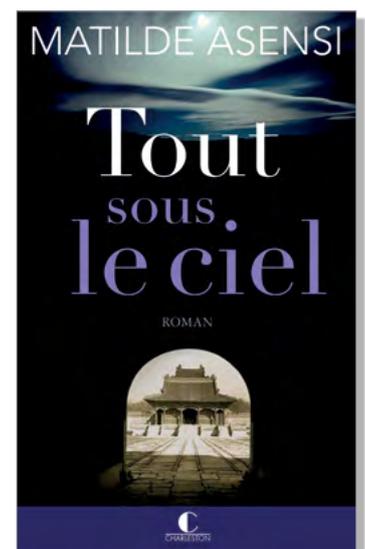
TOUT SOUS LE CIEL

Matilde Asensi

Traduit de l'espagnol par Anne-Carole Grillot

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

Écrivain espagnole née en 1962, **Matilde Asensi** est reconnue dans le monde entier pour ses romans d'aventures historiques très documentés et d'une bonne tenue littéraire. Souvent comparée au romancier espagnol Arturo Pérez-Reverte pour son érudition et son goût pour les énigmes, elle a déjà séduit plus de 20 millions de lecteurs. Lauréate de plusieurs prix littéraires dont l'International Latina Award, ses livres sont traduits dans le monde entier.



9 782368 120071

Parution : octobre 2013
978-2-36812-007-1
15,5 x 24 cm • 488 p.

« La reine du roman d'aventures. »

Que Leer

Zen Business



Dès leur création il y a dix ans, les éditions Leduc.s ont publié des livres pour mieux vivre, dans tous les domaines de la vie (santé, alimentation, famille, développement personnel...). Alors, publier des livres sur la vie professionnelle, en fait, il n'y avait qu'un pas à faire... Car mieux vivre, ce n'est pas juste

après les heures de boulot.

Nous avons donc pensé les éditions Zen Business pour que réussite professionnelle rime avec épanouissement et bien-être. Les livres Zen Business sont là pour vous aider à être heureux dans votre job en vous donnant une foule d'astuces pour gagner en efficacité, améliorer votre travail en équipe, développer votre assertivité, parler en public, vous sentir plus impliqué, manager autrement...

Deux thématiques sont présentes :

- **Efficacité personnelle**, qui regroupe les meilleurs livres pour s'améliorer, s'organiser, se vendre... Parmi lesquels : *S'organiser pour réussir*, *18 minutes pour être efficace*, *L'art d'aller à l'essentiel*, *Heureux dans son job*...
- **Management & Entrepreneurat**, où nous publions des ouvrages pour aider à repenser le management et la gestion d'entreprise... Par exemple : *L'entreprise du bonheur*, *La vérité sur ce qui nous motive*...



Extrait de *Heureux dans son job*
© Mai-Lan

POUR SUIVRE L'ACTUALITÉ DES ÉDITIONS ZEN BUSINESS, DÉCOUVREZ VITE :

Notre blog Zen Business, où l'on adore :

- vous dire pourquoi on a sélectionné tel ou tel livre (ou laisser l'auteur vous l'expliquer lui-même s'il le veut bien!);
- vous parler d'autres livres sur cette thématique, que l'on n'a pas publiés mais qu'on adore;
- vous parler d'articles de presse, de blogs, de vidéos... qui tournent autour de développement personnel / vie professionnelle / efficacité / management / entrepreneurat;
- avoir votre avis! Alors, n'hésitez pas à nous laisser des messages, des commentaires et nous faire partager vos impressions...

Rejoignez-nous sur :
zenbusiness.fr



Découvrez aussi :



Notre page Facebook : pour connaître toute l'actualité de nos livres, ne pas manquer un nouvel article du blog, des interviews d'auteurs et des articles sans cesse renouvelés...

www.facebook.com/ZenBusiness

EFFICACITÉ PERSONNELLE

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

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

Best-seller



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



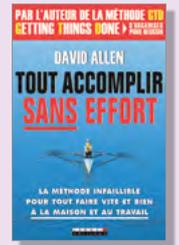
David Allen est l'un des théoriciens de la productivité les plus influents du monde. Consultant en gestion et coach pour cadres supérieurs, il donne des conférences et des séminaires sur l'efficacité professionnelle dans les plus grandes entreprises et organisations internationales.

TOUT ACCOMPLIR SANS EFFORT

David Allen

La méthode infallible pour tout faire vite et bien au travail comme à la maison !

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

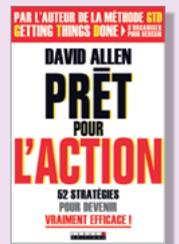


PRÊT POUR L'ACTION

David Allen

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

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



35 REPÈRES POUR MIEUX TRAVAILLER DE CHEZ SOI

Christie Vanbremeersch
et Marie Bousquet
Préface de Dominique Dufour

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



Vous êtes indépendant ? salarié, mais il vous arrive de travailler de chez vous ? Alors ce livre est fait pour vous !

Ce guide pratique va vous inspirer et vous aider à être plus performant, plus organisé, plus épanoui. En 35 repères, vous apprendrez à concilier votre vie personnelle et professionnelle (même si c'est dans le même lieu). Vous apprendrez aussi à lutter contre la procrastination et à mettre en place de nouvelles habitudes pour être plus efficace et heureux !

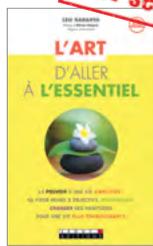
L'ART D'ALLER À L'ESSENTIEL

Leo Babauta

Préface d'Olivier Roland

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

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



Best-seller

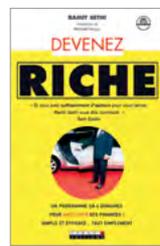
DEVENEZ RICHE !

Ramit Sethi

Préface et adaptation de Michael Ferrari

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

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



LES 12 LOIS DU CERVEAU

John Medina

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

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



OSER ÊTRE LA CHEF

Valérie Rocoplan

avec la collaboration de Christie Vanbremeersch
Pour celles qui veulent assumer leur ambition professionnelle et réussir leur carrière

978-2-84899-460-4
14,5 x 22,5 cm • 256 p. • 18 €



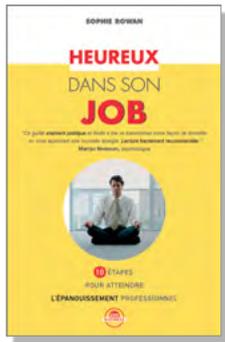
COMMENT PARLER À N'IMPORTE QUI

Emma Sargent et Tim Fearon

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

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

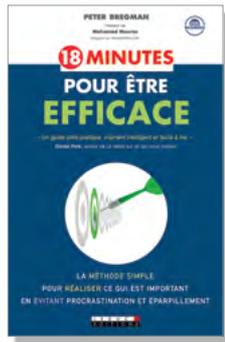




HEUREUX DANS SON JOB

Sophie Rowan

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



18 MINUTES POUR ÊTRE EFFICACE

Peter Bregman
Préface de Mohamed Mouras

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



MANAGEZ VOTRE CARRIÈRE COMME UNE START-UP

Reid Hoffman et Ben Casnocha
Préface de Loïc Le Meur

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



Êtes-vous heureux dans votre job? Vraiment?

L'épanouissement au travail est le souhait de la plupart d'entre nous. Mais ce bonheur dépend de tant de choses : nos propres objectifs et attentes, les personnes que nous côtoyons, la reconnaissance que nous avons (ou pas), l'environnement de travail, etc. Ce livre va vous aider à déterminer les choses que vous pouvez changer et, en 10 étapes, il vous apporte les solutions simples et efficaces pour les faire évoluer.

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

Alors que les spécialistes de la gestion du temps prétendent qu'on peut tout faire si on s'organise mieux, Peter Bregman affirme qu'on ne doit pas tout faire. On doit cibler uniquement ce qui est important afin de mettre son énergie là où ça compte. 18 minutes par jour : voilà ce qu'il faut pour remettre de l'ordre dans votre quotidien!

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

Il est loin le temps où l'on restait dans la même entreprise durant 40 ans! Et dans ce monde très compétitif, la clé est de manager sa carrière comme s'il s'agissait d'une start-up : une entreprise agile, apte à s'adapter continuellement, prête à prendre des risques, maîtresse dans l'art de développer un réseau efficace... Ce sont ces mêmes qualités qui vont vous aider à réussir votre carrière! Grâce à ce livre, vous allez appliquer à votre carrière les conseils des meilleures start-up.



Extrait de Heureux dans son job © Mai-Lan

« Tout le monde, homme ou femme, a besoin de voir grand pour réussir. Ce livre pratique vous montre comment gérer et construire une carrière qui comptera. »

Sheryl Sandberg, Directrice générale de Facebook

« Ce livre distille les techniques clés essentielles pour réussir. »

Jack Dorsey, Cofondateur de Twitter

RÉVÉLER SA VÉRITABLE PERSONNALITÉ AVEC LE PERSONAL BRANDING

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

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



SE VENDRE QUAND ON EST INTROVERTI

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

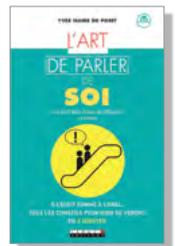
978-2-84899-574-8
14,5 x 22,5 cm • 288 p. • 20 €



L'ART DE PARLER DE SOI

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

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

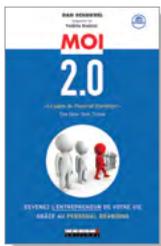


MOI 2.0

Dan Schawbel
Adaptation de Fadhila Brahimi

Devenez l'entrepreneur de votre vie grâce au personal branding

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



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

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

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



DÉVELOPPEZ VOTRE ASSERTIVITÉ DANS TOUTES LES SITUATIONS

Sue Hadfield et Gill Hasson
Préface de Patrick Amar
S'affirmer sans s'imposer : renvoyez une image positive et améliorez vos relations

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



RÉUSSIR VOTRE ENTRETIEN DE RECRUTEMENT

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

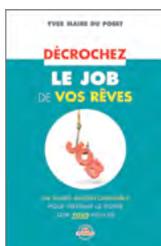
978-2-84899-600-4
11 x 17,8 cm • 192 p. • 7 €



DÉCROCHEZ LE JOB DE VOS RÊVES

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

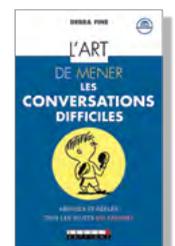
979-10-92184-01-3
12,7 x 19,2 cm • 160 p. • 10 €



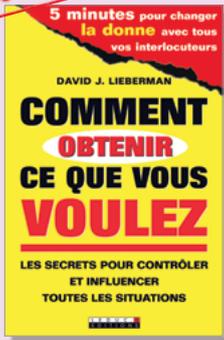
L'ART DE MENER LES CONVERSATIONS DIFFICILES

Debra Fine
Aborder et régler tous les sujets qui fâchent

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

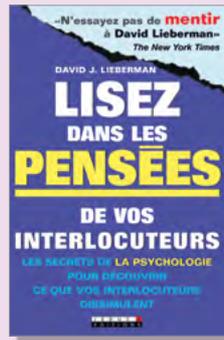


Best-seller



COMMENT OBTENIR CE QUE VOUS VOULEZ
David J. Lieberman

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



LISEZ DANS LES PENSÉES DE VOS INTERLOCUTEURS
David J. Lieberman

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



COMMENT OBTENIR LA VÉRITÉ EN MOINS DE 5 MINUTES
David J. Lieberman
L'art de déjouer les mensonges et autres manipulations

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



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

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

Dans ce livre, découvrez comment :

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

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

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

Dans ce livre, on trouvera :

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

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



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

LA BIBLE DE LA COMMUNICATION NON VERBALE

Jean-Claude Martin
Décodage des gestes de vos interlocuteurs et améliorez vos relations
978-2-84899-388-1
19 x 23 cm • 352 p. • 23 €



COMMENT AVOIR LE DERNIER MOT
Jean-Claude Martin
Avoir de la répartie ou comment répondre du tac au tac!

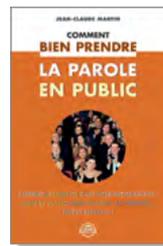
978-2-84899-433-8
14,5 x 22,5 cm • 352 p. • 19 €



COMMENT BIEN PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

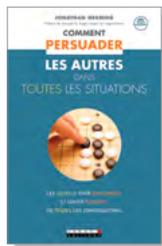
Jean-Claude Martin
Apprenez tous les secrets d'une intervention réussie

Parution : mai 2013
979-10-92184-03-7
14,5 x 22,5 cm



COMMENT PERSUADER LES AUTRES DANS TOUTES LES SITUATIONS

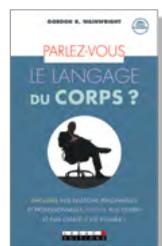
Jonathan Herring
Les secrets pour influencer et sortir gagnant de toutes les conversations
978-2-84899-557-1
14,5 x 22,5 cm • 240 p. • 18,50 €



PARLEZ-VOUS LE LANGAGE DU CORPS ?

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

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



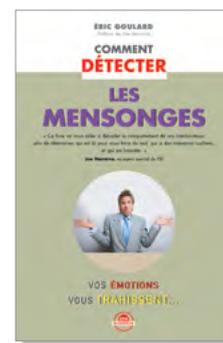
5 MINUTES POUR CONVAINCRE

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

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



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



COMMENT DÉTECTER LES MENSONGES

Éric Goulard
Préface de Joe Navarro

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



Toutes les techniques pour savoir qui est honnête et qui ne l'est pas

Il existe des techniques efficaces pour savoir si l'on vous trompe. En prêtant une attention particulière à certains indices (comportement, voix, regard...), vous serez bientôt en mesure de détecter les mensonges. Un atout essentiel pour garder l'avantage en toutes circonstances et ne plus vous faire avoir aussi bien dans votre vie professionnelle que personnelle.

MANAGEMENT & ENTREPRENEURIAT

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

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

LES SECRETS DES ENTREPRENEURS QUI RÉUSSISSENT

Norm Brodsky et Bo Burlingham
Préface de Stéphane Leduc

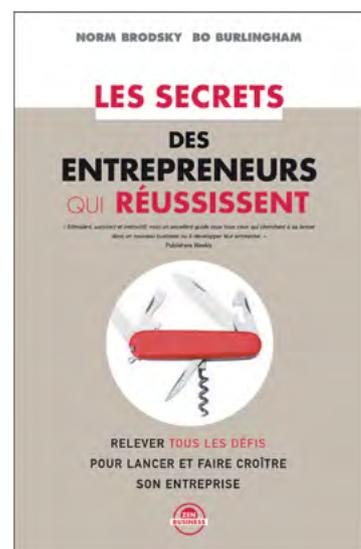
Une approche simple et accessible pour tous les entrepreneurs qui cherchent des conseils concrets !

Démarrer une entreprise est un projet enthousiasmant. Mais pour réussir, mieux vaut éviter les nombreux pièges dans lesquels tombent tous les entrepreneurs imprudents. Grâce à ce livre, vous allez acquérir l'état d'esprit qui vous permettra de réussir et de faire la différence.

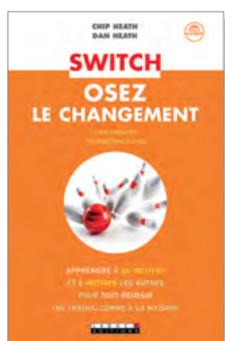
Parmi les conseils :

- Pour devenir un bon entrepreneur et éviter de manœuvrer à l'aveugle, vous devez comprendre les chiffres.

- La marge brute est le montant qui vous intéresse, loin devant le chiffre d'affaires.
- Une vente n'en est pas une tant qu'elle n'est pas encaissée.
- Identifiez vos vrais concurrents et traitez-les avec respect. L'image qu'ils se feront de vous aura un impact déterminant sur votre réputation.
- Votre rôle est de développer une bonne culture d'entreprise, et ce n'est pas quelque chose que vous pouvez déléguer.



Parution : avril 2013
979-10-92184-00-6
14,5 x 22,5 cm



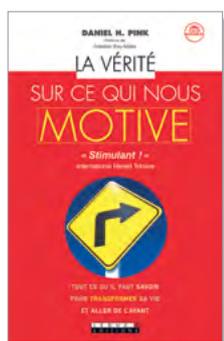
SWITCH, OSEZ LE CHANGEMENT
Chip Heath et Dan Heath
Préface de Frédéric Rey-Millet

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



Réussir à vaincre son immobilisme pour changer de vie !

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



LA VÉRITÉ SUR CE QUI NOUS MOTIVE
Daniel H. Pink
Préface de Frédéric Rey-Millet

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



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

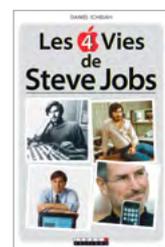
Contrairement à ce que l'on pense, les récompenses matérielles (salaires, primes) ne permettent pas d'obtenir le meilleur de vous ou des autres. La logique de la carotte et du bâton a même des conséquences désastreuses sur notre motivation. L'auteur prend le contre-pied de la chose et examine ici trois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

« Soyez insatiables, soyez fous ! »

Steve Jobs

LES 4 VIES DE STEVE JOBS
Daniel Ichbiah
Le parcours et les mille facettes de cet artiste

978-2-84899-467-3
14,5 x 22,5 cm • 316 p. • 17,50 €

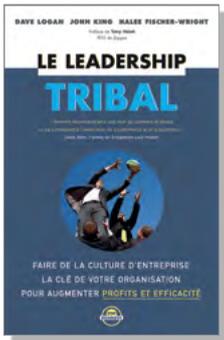


RÉUSSIR DANS LA LOCATION SAISONNIÈRE

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

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





LE LEADERSHIP TRIBAL

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

Parution : mai 2013
979-10-92184-02-0
14,5 x 22,5 cm



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

Le rôle d'un leader est de diriger son équipe, de la motiver et de la rendre plus efficace. Les auteurs ont identifié 5 stades dans lesquels pouvait se trouver une équipe. Le leadership tribal permet aux managers de situer leur équipe et de la faire monter étape après étape. Les bénéfices : collaboration plus efficace, diminution du stress, plus d'implication, plus d'épanouissement.

- Stade 1 : « La vie est nulle » (comportement : sabotage)
- Stade 2 : « Ma vie est nulle » (comportement : victime passive)
- Stade 3 : « Je suis génial (et pas toi) » (comportement : guerrier solitaire)
- Stade 4 : « Nous sommes géniaux (et pas les autres) » (comportement : fierté tribale)
- Stade 5 : « La vie est géniale » (comportement : émerveillement innocent)



L'ENTREPRISE DU BONHEUR

Tony Hsieh
Préface des fondateurs de Michel & Augustin

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



Faire de la culture d'entreprise un avantage concurrentiel

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

« Ce livre est génial. Intensément personnel et intensément pratique. »

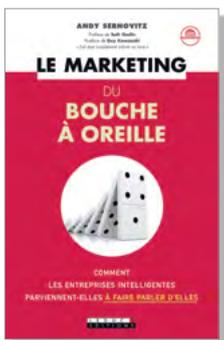
Tim Ferriss, auteur de *La semaine de 4 heures*



Tony Hsieh est un entrepreneur hors norme. Après des études à Harvard, il fonde à 23 ans LinkExchange, start-up vendue en 1998 à Microsoft pour 225 millions de dollars et fonde ensuite Zappos dont il devient le PDG.

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

Tony Hsieh



LE MARKETING DU BOUCHE À OREILLE

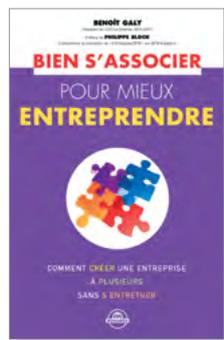
Andy Sernovitz
Préface de Seth Godin
Postface de Guy Kawasaki

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



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

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



BIEN S'ASSOCIER POUR MIEUX ENTREPRENDRE

Benoît Galy
Préface de Philippe Bloch

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



Comment créer une entreprise à plusieurs sans s'entretuer

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

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

MANAGER. C'EST FACILE

Céline Chaudeau
Les bons conseils pour être à la fois motivant, respecté et à l'écoute de votre équipe

Parution : septembre 2013
12,7 x 19,2 cm



DÉVELOPPEZ VOS TALENTS DE MANAGER

Pascale Baumeister
Le livre de développement personnel du manager

Parution : juin 2013
979-10-92184-04-4
14,5 x 22,5 cm

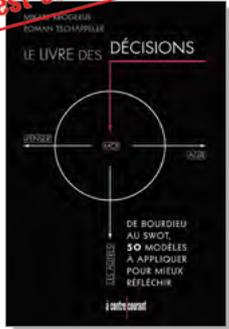




À contre-courant

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

Best-seller



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

LE LIVRE DES DÉCISIONS

Mikael Krogerus et Roman Tschäppeler

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

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



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

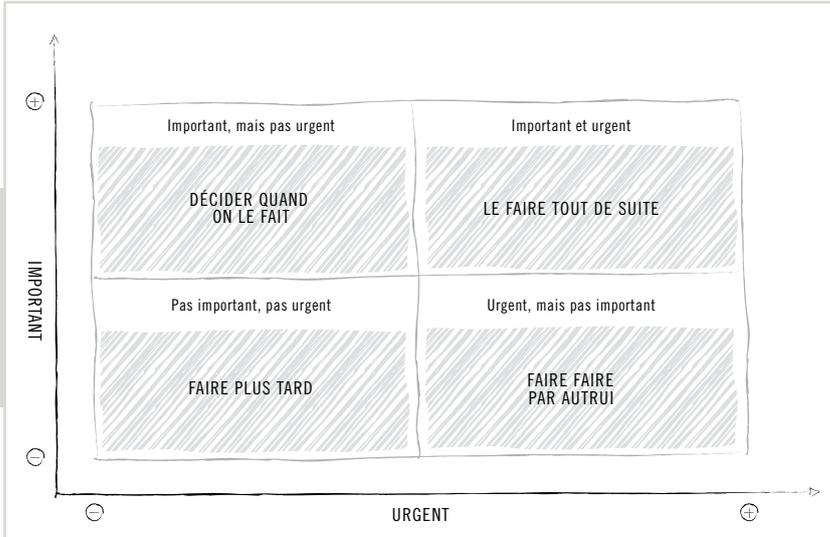
LE LIVRE DES BONNES QUESTIONS

Mikael Krogerus et Roman Tschäppeler

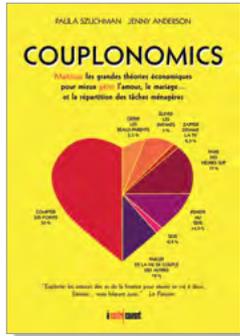
Découvrez qui vous êtes vraiment

- Considérez-vous que vous avez réussi?
- Que portez-vous lorsque vous voulez être séduisant?
- Combien de fois par jour consultez-vous votre boîte mail?
- Quel serait votre job idéal si vous n'aviez pas à vous soucier d'argent?
- Êtes-vous heureux dans votre vie de couple?

Le but de ce livre? Vous aider à mieux vous connaître. Quelles sont vos attentes réelles, vos motivations profondes, vos frustrations, vos regrets...? Explorez les moindres détails de votre quotidien, de vos rituels routiniers à vos plaisirs inavouables, à travers 616 questions enrichissantes, et notez vos réponses directement dans le livre!



La Matrice d'Eisenhower ou comment apprendre à travailler de manière plus efficace.
Inscrivez dans ce tableau les tâches qui vous incombent en ce moment et apprenez à différencier ce qui est important de ce qui est urgent.
Extrait du Livre des décisions



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

COUPLONOMICS

Paula Szuchman et Jenny Anderson
Préface de Michael Ferrari

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

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

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



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

CAPITALISME ET LIBERTÉ

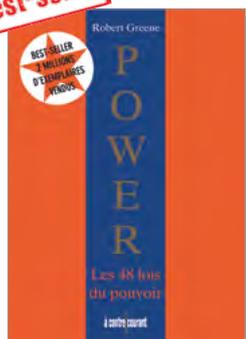
Milton Friedman
Préface d'André Fourçans

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

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

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

Best-seller



POWER

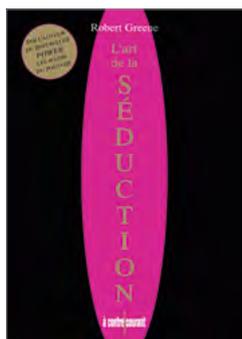
Robert Greene

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



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

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



L'ART DE LA SÉDUCTION

Robert Greene

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



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

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



STRATÉGIE LES 33 LOIS DE LA GUERRE

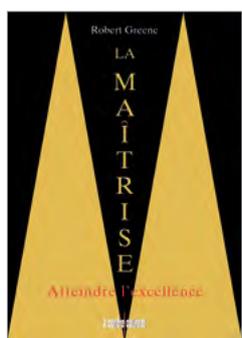
Robert Greene

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



Toutes les stratégies pour dominer ses adversaires!

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



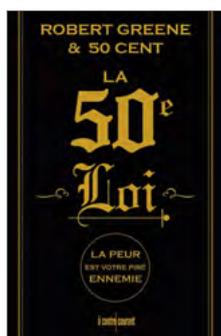
LA MAÎTRISE

Robert Greene

À suivre en 2014...
16,4 x 23,2 cm
26 €

Atteindre l'excellence

Dans *La maîtrise*, Robert Greene distille 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, écolier médiocre, pour devenir un illustre naturaliste? Quels furent les choix similaires entrepris par Mozart ou César Rodriguez, pilote d'élite hors norme de l'US Air Force? Robert Greene exploite ses années de recherche pour découvrir les ingrédients qui ont permis à quelques-uns de devenir des maîtres.



LA 50^e LOI

Robert Greene et 50 Cent

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

À travers des exemples tirés de la vie du rappeur 50 Cent mais aussi de l'histoire du monde, de Thucydide à Malcom X en passant par Napoléon, Robert Greene dresse les clés de l'intrépidité et de la réussite. Un

véritable livre de développement personnel basé sur l'histoire incroyable de ce jeune gamin du Queens devenu une star mondiale du rap, avec plus de 35 millions d'albums à son actif...

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



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





POUR NOUS CONTACTER

N'hésitez pas à nous contacter et à suivre toute notre actualité pour être tenu au courant de nos parutions.

VOUS ÊTES LECTEUR ?

Écrivez-nous à info@editionsleduc.com

VOUS ÊTES AUTEUR ?

Contactez-nous à manuscrit@editionsleduc.com

VOUS ÊTES JOURNALISTE ?

Pour les marques Quotidien Malin, Zen Business et À contre-courant, Hélène Lorillard est là pour vous au 01 40 52 35 33 ou helene@editionsleduc.com

Pour les marques Tut-tut et L'Instant Cupcake, contactez Élise lwasinta à elise@editionsleduc.com

Et pour les éditions Charleston, n'hésitez pas à joindre Élisabeth Trétriack-Franck au 06 84 97 65 56 ou elisabethtretriackfranck@yahoo.fr

VOUS SOUHAITEZ LIRE DES EBOOKS ?

La plupart de nos ouvrages sont désormais disponibles en format numérique. Vous pouvez les télécharger sur notre site Internet mais également chez nos revendeurs comme Amazon, Fnac, Apple, Kobo...

POUR NOUS ÉCRIRE

Leduc.s Éditions
17 rue du Regard
75006 Paris

RETROUVEZ-NOUS AUSSI SUR INTERNET

Notre site : www.editionsleduc.com

Notre blog : blog.editionsleduc.com

Sur la page Facebook « Leduc.s Éditions »

Sur Twitter : www.twitter.com/editionsleduc



DISTRIBUTION / DIFFUSION

France : Dilisco
Belgique : Nord-Sud
Suisse : Transat

● DÉCOUVREZ TOUTES NOS MARQUES ÉDITORIALES

PRATIQUE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

HUMOUR

 **TUT-TUT**

LIVRES-CADEAUX

L'INSTANT
CUPCAKE 

FICTION


CHARLESTON

VIE PROFESSIONNELLE


ZEN
BUSINESS

ESSAIS

à contre|courant

**LES ÉDITIONS
LEDUC.S,
DES LIVRES
POUR MIEUX VIVRE!**

