

éditions

leduc.s

2012

c

a

t

a

|

•

g

u

e

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

Depuis l'automne 2002, date de la création des éditions Leduc.s, vous nous prouvez chaque jour un peu plus votre attachement à nos parutions. Dix ans, bientôt, que nous surfons sur les tendances pour vous donner des clés qui vous aident à mieux vivre. Dix ans que nous écoutons vos préoccupations et que nous y répondons à travers des ouvrages pratiques, futés et épaulés par des spécialistes. Dix ans que vous nous incitez à inventer les livres dont vous avez besoin... le plus beau des cadeaux d'anniversaire, merci !

2012 ne fera pas exception. Nous poursuivrons notre histoire de cœur avec les livres et vous, lecteurs, au travers de nos quatre domaines de prédilection qui, tous, contribueront à améliorer votre qualité de vie. Via l'univers **MA SANTÉ**, nous veillerons à votre bien-être avec des solutions naturelles comme l'aromathérapie et l'alimentation. **MON QUOTIDIEN** s'attellera à vous donner les outils pour révéler le meilleur parent qui est en vous, mais aussi le meilleur amant, voire la meilleure maîtresse... de maison ! Mieux vivre, c'est aussi étendre (ou réveiller) sa culture générale et se détendre : tout est prévu ! Nous vous aiderons à être épanoui dans votre job en développant le domaine du **ZEN BUSINESS**, avec des modes d'emploi pour parler en public et une foule d'astuces pour gagner en efficacité. Enfin, **À CONTRE-COURANT** a la prétention de pousser la réflexion un peu plus loin que le bout de notre nez, avec des livres qui nous amènent à nous interroger sur notre société.

L'amour des livres ne dure pas trois ans, c'est une évidence. Aux éditions Leduc.s, on sait déjà qu'il dure au moins dix ans !

Très bonne lecture !

Stéphane Leduc

Pour nous écrire ou suivre notre actualité, retrouvez toutes les infos à la fin du catalogue.

SOMMAIRE

MA SANTÉ

AROMATHÉRAPIE

4



Les bienfaits des huiles essentielles pour toute la famille

LA SANTÉ AU NATUREL

8



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

FORME & BIEN-ÊTRE

13



Les meilleurs conseils pour être au top de sa forme

MINCEUR & NUTRITION

15



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

MON QUOTIDIEN

PARENTING

22



Pour devenir parent et offrir le meilleur à ses enfants

AMOUR & SEXUALITÉ

25



Des livres pour apprendre à aimer

QUOTIDIEN MALIN !

28



Des guides 100% malins, pour toutes les occasions

CULTURE GÉNÉRALE

32



Se cultiver, apprendre et réapprendre avec plaisir !

CROISSANCE PERSONNELLE

33



Des réponses à tous les petits et grands tracas du quotidien

HUMOUR

37



Pour avoir le moral toute l'année!

SOMMAIRE

ZEN BUSINESS

EFFICACITÉ PERSONNELLE 38



S'améliorer, mieux s'organiser et s'épanouir dans son job!

MANAGEMENT & ENTREPRENEURIAT 43



Devenir son propre patron, apprendre à se motiver et à motiver les autres

À CONTRE-COURANT

À CONTRE-COURANT 46



Des livres qui vous amènent à réfléchir et vous interroger sur notre société

POUR NOUS CONTACTER 49

Pour en savoir plus sur nos parutions et les événements à ne pas rater

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 page Facebook « huiles essentielles »

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

Inclus : une table de traduction français/latin et latin/français pour identifier facilement n'importe quelle huile essentielle, les composants biochimiques de chacune, etc.



ISBN : 978-2-84899-242-6
19 x 23 cm - 552 pages
23 €

LES HUILES ESSENTIELLES POUR TOUTE LA FAMILLE !

MES 15 HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

Les indispensables pour se soigner vite et bien

ISBN : 978-2-84899-097-2
15 x 21 cm - 272 pages
18 €



SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE

Danièle Festy

Les solutions naturelles pendant la grossesse et l'allaitement

ISBN : 978-2-84899-445-1
15 x 21 cm - 272 pages
18 €



SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

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

ISBN : 978-2-84899-295-2
15 x 21 cm - 320 pages
18 €



GUIDE DE POCHE D'AROMATHÉRAPIE

Danièle Festy et
Isabelle Pacchioni

Le b.a.-ba des huiles essentielles

ISBN : 978-2-84899-167-2
11 x 17,8 cm - 128 pages
5 €



100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

Danièle Festy

Je me soigne avec les huiles essentielles

ISBN : 978-2-84899-236-5
11 x 17,8 cm - 160 pages
6 €



LES HUILES ESSENTIELLES. ÇA MARCHE !

Danièle Festy

L'aromathérapie pour se soigner autrement

ISBN : 978-2-84899-316-4
13 x 19,3 cm - 320 pages
7 €



100 RÉFLEXES HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER

Danièle Festy

Toutes les clés du bien-être

ISBN : 978-2-84899-267-9
15 x 21 cm - 224 pages
14 €



MES RECETTES DE CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

Plaisir, santé et minceur

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

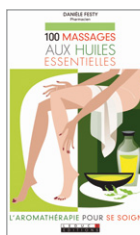


100 MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

Massages et automassages aroma santé, beauté, bien-être...

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





MES SECRETS DE PHARMACIENNE

Danièle Festy

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

Une vraie bible du bien-être physique et mental

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...

- **Un inventaire inédit des symptômes et leurs principales causes.** Mal de ventre, mauvaise haleine, gencives douloureuses... peuvent avoir de nombreuses origines. Soigner la cause plutôt que le symptôme est un investissement santé à long terme.
- **Un abécédaire complet des troubles**, de « Acidité gastrique » à « Zona », et pour chacun toutes les solutions pour les traiter naturellement.
- **Des solutions express à faire vous-même pour un mieux-être immédiat**, et des formules plus complexes à commander en pharmacie pour une action en profondeur et un traitement complet.
- **Rennie, Jouvence de l'Abbé Soury, pommade Vicks...** des médicaments de toujours qui ont fait leurs preuves et l'avis de Danièle Festy sur la meilleure façon de les employer.



MÉNOPAUSE ET HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

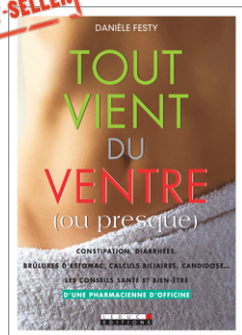
ISBN : 978-2-84899-512-0
15 x 21 cm - 384 pages
18,50 €

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.

LA SANTÉ AU NATUREL

BEST-SELLER



TOUT VIENT DU VENTRE (OU PRESQUE)

Danièle Festy

ISBN : 978-2-84899-374-4
15 x 21 cm - 256 pages
16 €

La clé pour retrouver la paix du ventre !

Ce que toutes les médecines traditionnelles savent depuis longtemps est confirmé de nos jours : l'intestin n'est pas seulement une machine à digérer. C'est notre « deuxième cerveau » et le tout premier système immunitaire du corps. Il est donc essentiel de le préserver et de bien le traiter !

Colite, brûlures d'estomac, constipation... pour chaque problème, des réponses 100% pratiques, efficaces et sans danger : probiotiques, enzymes, prébiotiques, plantes, huiles essentielles, homéopathie...



NOUS AVONS TOUTS BESOIN DE PROBIOTIQUES ET DE PRÉBIOTIQUES

Danièle Festy

ISBN : 978-2-84899-314-0
15 x 21 cm - 288 pages
16,12 €

Allergies, immunité, mycoses, candidoses, minceur...

Grâce à la flore intestinale, le corps digère, produit des substances antimicrobes... Un monde incroyable organisé en un écosystème parfaitement équilibré. Lorsqu'il se dérègle à cause du stress, d'une mauvaise alimentation, d'un traitement médical, rien ne va plus : infections à répétition, boutons, constipation...

La solution ? Les probiotiques, des bactéries amies, qui rééquilibrent notre flore. Et puis, il y a les prébiotiques, ces fibres spéciales, alliées de notre silhouette !



L'HOMÉOPATHIE POUR UN ENFANT BIEN DANS SA PEAU

Sophie Pensa et
Dr Véronique
Desfontaines

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

ISBN : 978-2-84899-504-5
15 x 21 cm - 192 pages
16 €



MES MEILLEURES TISANES AROMATIQUES

Danièle Festy

Soignez vos maux quotidiens grâce aux tisanes aromatiques !

ISBN : 978-2-84899-389-8
15 x 21 cm - 240 pages
16,12 €

MA BIBLE DE LA SANTÉ NATURE

Anne Dufour

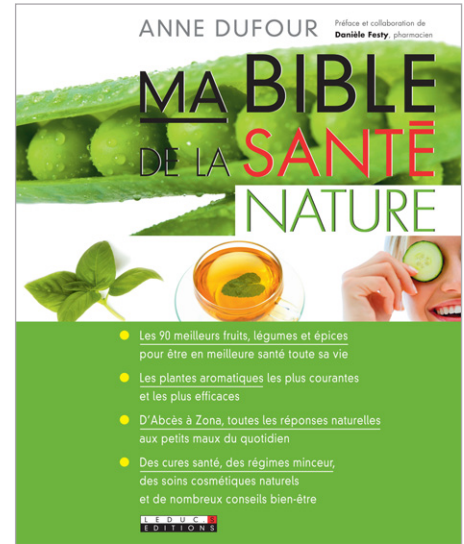
avec la collaboration de Danièle Festy

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!

- Cervez les besoins de votre corps pour y répondre efficacement avec des aliments naturels, sur mesure : citron détox, concombre drainant, miel apaisant...
- Profitez pleinement des fruits et légumes : les conseils pour bien les choisir, les conserver et des centaines d'idées recettes super-express pour les préparer.
- Apprivoisez les 90 fruits, légumes, herbes et plantes aromatiques les plus bénéfiques!
- Soignez vos maux quotidiens : d'Abcès à Zona, toutes les réponses naturelles, simples et pratiques. Avec les conseils « huiles essentielles » de Danièle Festy.
- Initiez-vous aux cures (raisin, citron, jus de légumes, son d'avoine, pomme...) : quelle cure choisir, pourquoi et son mode d'emploi.

Anne Dufour est journaliste indépendante et auteur de nombreux best-sellers. Dans ce livre, elle fait la synthèse de quinze années de recherche en nutrition et sur les plantes médicinales.

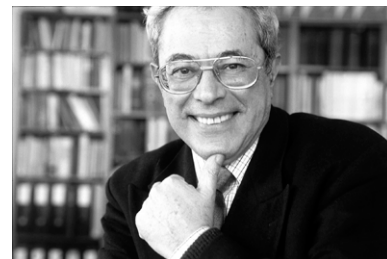


ISBN : 978-2-84899-380-5
19 x 23 cm - 606 pages
23 €

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

Fi de l'image obsolète que l'on pouvait se faire des scientifiques... purs et durs ! Car Albert-Claude Quemoun nous ramène à une conception à la fois passionnée et humaine de sa discipline : l'homéopathie.

Il suffit de vous plonger dans son fameux Homéopathie guide pratique pour appréhender cette « médecine douce » avec simplicité.



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 bénéfiques : 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.

A-t-elle des limites ?

Si l'homéopathie guérissait tout, ça se saurait ! Pour les petits maux de tous les jours, c'est l'idéal, et en cas de pathologies lourdes, elle a un rôle essentiel car elle peut atténuer les effets secondaires générés par les traitements classiques. L'homme n'est pas né pour souffrir...

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...

HOMÉOPATHIE GUIDE PRATIQUE

Dr Albert-Claude Quemoun

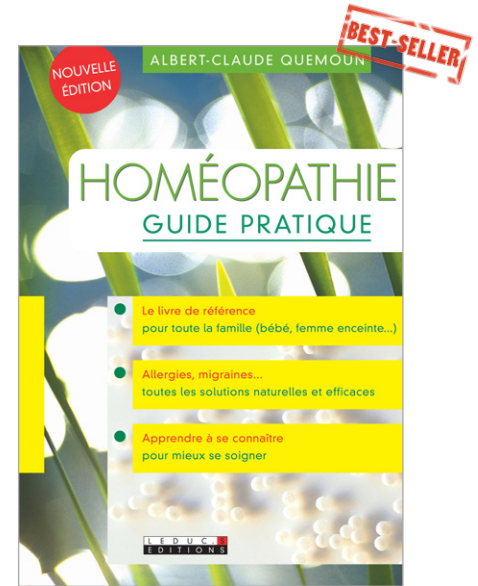
LA RÉFÉRENCE POUR SE SOIGNER SIMPLEMENT ET NATURELLEMENT AVEC
L'HOMÉOPATHIE

Si vous cherchez une médecine douce qui vous soigne sans vous intoxiquer, l'homéopathie est faite pour vous! Un problème? Allergies, migraines, brûlures d'estomac? Pour tous les maux quotidiens, une réponse efficace et sans danger pour se soigner!

Cet ouvrage, œuvre d'un spécialiste incontesté, est le couronnement d'une vie consacrée à la recherche et à la mise au point de nouveaux médicaments homéopathiques. Très pratique, il se révélera vite indispensable à tous ceux qui choisissent de se soigner par l'homéopathie.

« J'ai consacré ma vie à l'homéopathie et je veux partager aujourd'hui mes connaissances et mon expérience. C'est pour cela que j'ai voulu que ce livre soit votre guide et qu'il vous soit utile à chaque instant. Vous y trouverez des conseils très faciles à mettre en pratique, avec des index détaillés pour repérer l'information dont vous avez besoin. »

Albert-Claude Quemoun est pharmacien et chercheur. Vice-président de la Société française d'homéopathie et président de l'Institut homéopathique scientifique, il est également chargé de cours à la faculté de médecine de Paris-Nord.

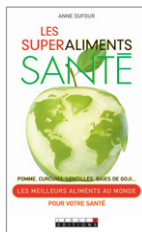


ISBN : 978-2-84899-357-7
15 x 21 cm - 336 pages
18 €

LES SUPERALIMENTS SANTÉ

Anne Dufour

À paraître en avril 2012
ISBN : 978-2-84899-537-3
11 x 17,8 cm - 224 pages
7 €

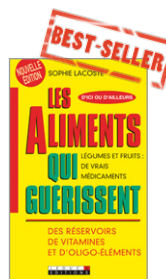


LES ALIMENTS QUI GUÉRISSENT

Sophie Lacoste

Légumes et fruits : de véritables médicaments

ISBN : 978-2-84899-218-1
11 x 17,8 cm - 320 pages
7,50 €



LES PLANTES QUI GUÉRISSENT

Sophie Lacoste

Les secrets de la phytothérapie à utiliser en tisanes, ampoules, gélules...

ISBN : 978-2-84899-262-4
11 x 17,8 cm - 416 pages
8,50 €



UNE POMME PAR JOUR ÉLOIGNE LE MÉDECIN POUR TOUJOURS

Anne Dufour

365 idées et astuces pour tout savoir de ce fruit mythique!

ISBN : 978-2-84899-329-4
15 x 21 cm - 288 pages
16,12 €



LES MEILLEURS ALIMENTS ANTICANCER

Anne Dufour

Plus de 150 recettes pour consommer les bons aliments au quotidien

ISBN : 978-2-84899-270-9
11 x 17,8 cm - 192 pages
6 €



100 RÉFLEXES POUR SE SOIGNER AVEC LES ALIMENTS

Anne Dufour

Pour chaque situation, les aliments à privilégier et ceux à éviter!

ISBN : 978-2-84899-179-5
13 x 19,3 cm - 256 pages
11,05 €



LES SURPRENANTES VERTUS DU JEÛNE

Sophie Lacoste

Pour retrouver la ligne et la conserver

ISBN : 978-2-84899-133-7
13 x 19,3 cm - 192 pages
10,04 €



SE SOIGNER AU NATUREL AVEC LES FLEURS DE BACH

Anne-Sophie Luguet-Saboulaud

ISBN : 978-2-84899-437-6
11 x 17,8 cm - 256 pages
6 €



MAIGRIR AVEC L'HOMÉOPATHIE

Albert-Claude Quemoun

ISBN : 978-2-84899-173-3
11 x 17,8 cm - 160 pages - 5 €

LA SANTÉ 100 % NATURE

Anne Dufour

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

FORME & BIEN-ÊTRE



LA VÉRITÉ SUR LES COSMÉTIQUES

Rita Stiens

ISBN : 978-2-84899-503-8
16 x 22,5 cm - 432 pages
23,50 €

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...



ADOPTER LA SLOW COSMÉTIQUE

Julien Kaibeck

Préface de Jean-Pierre Coffe

À paraître en avril 2012
ISBN : 978-2-84899-536-6
15 x 21 cm
15 €

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

Crèmes de jour, de nuit, soins antirides miracle, shampoings 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.

DES CONSEILS EFFICACES POUR VIVRE LONGTEMPS ET EN PARFAITE SANTÉ !

PLUS JEUNE L'AN PROCHAIN

Chris Crowley et Henry S. Lodge

Préface de Danièle Festy



ISBN : 978-2-84899-405-5
16 x 22,5 cm - 352 pages
20,18 €

Les bonnes habitudes de vie à prendre après 50 ans !

Vous aimeriez vivre jusqu'à 90 ans (voire plus) et en bonne santé ? Vous réveiller avec une énergie débordante ? Faire du vélo avec vos petits-enfants ? Ne pas souffrir de douleurs articulaires ? C'est possible grâce à cette équipe d'auteurs talentueux : un médecin pour les conseils santé et médicaux et un patient pour la motivation !

AVOIR UN CERVEAU EN PLEINE FORME

Lawrence C. Katz et

Manning Rubin

83 activités pour booster ses neurones au quotidien

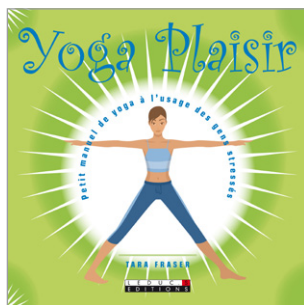
ISBN : 978-2-84899-477-2
13 x 19,3 cm - 160 pages
13 €



YOGA PLAISIR

Tara Fraser

La détente physique et mentale
par le yoga



ISBN : 978-2-84899-441-3
17 x 17 cm - 128 pages
10,10 €



MÉDITATION PLAISIR

David Fontana

Découvrez comment méditer facilement
et efficacement !

ISBN : 978-2-84899-442-0
17 x 17 cm - 128 pages
10,10 €

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. Équilibre nutritionnel, plaisir des saveurs et des couleurs... découvrez tous les livres qui vous aideront à mincir, à protéger votre santé et à rester mince pour longtemps.

BRÛLE-GRAISSES

Anne Dufour et Carole Garnier
Préface de Raphaël Gruman

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

Fini 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.

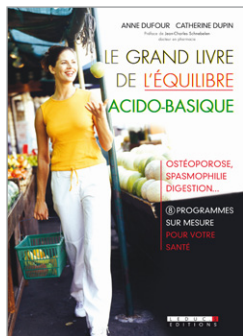
Avec ce guide « coach », vous êtes pris en charge du matin au soir avec des menus express simples et de nombreux conseils pour brûler des calories.

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



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

Découvrez vite le blog des auteurs : biendansmacuisine.com



LE GRAND LIVRE DE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Anne Dufour et Catherine Dupin

ISBN : 978-2-84899-486-4
15 x 21 cm - 384 pages
18 €

8 programmes sur mesure pour adopter l'hygiène de vie acido-basique

Essayez de faire pousser une plante dans une terre acide alors qu'elle a besoin de l'inverse... La pauvre serait fragile et peu épanouie. C'est exactement le même problème si notre milieu interne n'est pas adapté à nos besoins. Or, notre alimentation et nos habitudes de vie perturbent notre équilibre acido-basique. Ce déséquilibre peut générer fatigue, mauvaise haleine, douleurs et inflammations, fragilité osseuse... Réagissez et adoptez l'hygiène de vie acido-basique, vous constaterez dès les premiers jours un mieux-être et un tonus éclatants.



LE RÉGIME PORTFOLIO ANTI-CHOLESTÉROL

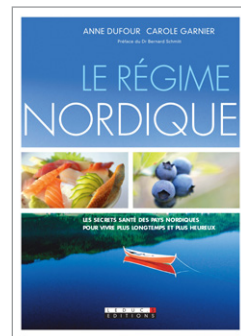
Anne Dufour et Isabelle Delaleu

À paraître en mai 2012
ISBN : 978-2-84899-542-7
15 x 21 cm

Une véritable alimentation santé qui protège en éliminant les kilos superflus

Basé sur les recherches les plus récentes, le Régime Portfolio est le plus efficace et le plus intelligent au monde pour diminuer le taux de cholestérol. Résultats? Époustouflants... Au cœur de Portfolio : les aliments riches en fibres et en antioxydants, mais aussi les « bons » gras, antifringales et anti-kilos!

Inclus : de nombreux menus pour adopter les bonnes habitudes alimentaires et 90 recettes pour un cœur fort!



LE RÉGIME NORDIQUE

Anne Dufour et Carole Garnier

ISBN : 978-2-84899-406-2
15 x 21 cm - 336 pages
17,20 €

Protecteur, anti-âge, minceur... le régime oméga 3 et antioxydant

Les habitants des pays du Nord (Islande, Norvège...) ont une espérance de vie en bonne santé nettement supérieure à la moyenne. Leurs secrets? Une vie plus proche de la nature et une alimentation très naturelle, riche en oméga 3, vitamine D, antioxydants et fibres.

Au programme dans cet ouvrage : plein de conseils à la nordique pour prendre soin de soi (respirer, le sauna, l'huile essentielle de pin...), les ingrédients stars à privilégier, 15 jours de menus pour se mettre à la mode nordique et des recettes santé très légères.



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 MÉTABOLIQUE

Dr Pierre Nys

ISBN : 978-2-84899-446-8
15 x 21 cm - 320 pages
18 €

Adopter définitivement les principes IG métabolique, c'est une garantie de santé et de bien-être

Diabète, hypertension, cholestérol, surpoids... nous pouvons tous être concernés par des problèmes qui altèrent en profondeur notre métabolisme. Pourtant, il est indispensable de le préserver, car de lui dépendent tout simplement notre vie, notre silhouette, notre bien-être.

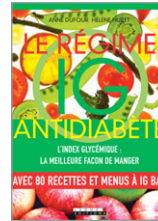
Dans ce livre, découvrez tous les conseils IG métabolique : les aliments à privilégier, des menus sur mesure, des recettes pour se régaler et une table des aliments les plus courants avec leur IG pour ne pas se tromper.

LE RÉGIME IG ANTIDIABÈTE

Anne Dufour et
Hélène Huret

Conseils et bonnes habitudes indispensables aux diabétiques avec 80 recettes IG bas

ISBN : 978-2-84899-170-2
15 x 21 cm - 288 pages
16 €



LE RÉGIME IG

Anne Dufour et
Carole Garnier

L'index glycémique, la plus grande découverte nutritionnelle depuis les calories!

ISBN : 978-2-84899-122-1
15 x 21 cm - 240 pages
15,11 €



LE RÉGIME EXPRESS IG BRÛLE-GRAISSES

Anne Dufour et
Carole Garnier

100 recettes rapides et gourmandes et tous les conseils pour fondre

ISBN : 978-2-84899-151-1
11 x 17,8 cm - 160 pages
6 €



LE RÉGIME IG THYROÏDE

Dr Pierre Nys

À paraître en septembre 2012
ISBN : 978-2-84899-556-4
15 x 21 cm

LE RÉGIME EXPRESS IG MINCEUR

Anne Dufour et Carole Garnier

ISBN : 978-2-84899-137-5
11 x 17,8 cm - 192 pages
6 €

LE RÉGIME CG MINCEUR

Anne Dufour et Pascale de Lomas

ISBN : 978-2-84899-203-7
11 x 17,8 cm - 224 pages
6 €

LE RÉGIME CG VENTRE PLAT

Anne Dufour

ISBN : 978-2-84899-258-7
11 x 17,8 cm - 224 pages
6 €





Si vous n'êtes pas encore adepte, il est grand temps de vous mettre à l'heure japonaise ! Sur l'île d'Okinawa, au Japon, les habitants sont minces, souriants, en meilleure santé et vivent plus longtemps. Découvrez tous leurs secrets. Parmi eux, l'agar-agar, une algue magique naturellement coupe-faim.

AGAR-AGAR, LA NOUVELLE ARME ANTIKILOS

Anne Dufour et Carole Garnier

Des recettes amusantes et faciles aux vertus minceur et anticholestérol

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



VERRINES SIMPLISSIMES À L'AGAR-AGAR

Anne Dufour et Carole Garnier

ISBN : 978-2-84899-247-1
11 x 17,8 cm - 160 pages
6 €

100 RECETTES EXPRESS OKINAWA

Anne Dufour

ISBN : 978-2-84899-257-0
11 x 17,8 cm - 192 pages
6 €

PROGRAMME MINCEUR AGAR-AGAR EN 15 JOURS

Anne Dufour et Carole Garnier

ISBN : 978-2-84899-221-1
13 x 19,3 cm - 256 pages
11,05 €

LE RÉGIME OKINAWA

Anne Dufour et Laurence Wittner

ISBN : 978-2-84899-072-9
15 x 21 cm - 224 pages
17,14 €

LE RÉGIME VENTRE PLAT

Liz Vaccariello
Cynthia Sass et
le Dr Martine André



ISBN : 978-2-84899-459-8
16 x 22,5 cm - 384 pages
18 €

Votre programme en 4 semaines pour perdre des centimètres et des kilos en trop... sans vous affamer!

Retrouver la ligne n'est pas forcément synonyme de régime déséquilibré ou draconien ; de petits changements dans l'alimentation sont bien souvent suffisants ! Cet ouvrage propose un programme 100% complet pour réapprendre à se nourrir sainement : des listes de courses, des menus, des recettes, un journal de bord à remplir jour après jour, des exercices de sport illustrés...

Un régime simple à suivre et sans frustration qui vous permettra de retrouver un ventre plat et une silhouette tonique !

100 RÉFLEXES OKINAWA

Anne Dufour

100 secrets Okinawa, anti-âge et antikiolos!

ISBN : 978-2-84899-111-5
13 x 19,3 cm - 160 pages
11,05 €



CONFITURES INRATABLES

Anne-Sophie Luguët-Saboulard

Confitures, gelées, marmelades... à faire soi-même!

À paraître en mai 2012
ISBN : 978-2-84899-546-5
11 x 17,8 cm - 6 €



SOUPES BRÛLE-GRAISSES

Alix Lefief-Delcourt

Les soupes, partenaires minceur par excellence!

ISBN : 978-2-84899-391-1
11 x 17,8 cm - 224 pages
6 €



PROGRAMME MINCEUR IS EN 15 JOURS

Anne Dufour et Carole Garnier

Mincir sans avoir faim!

ISBN : 978-2-84899-290-7
15 x 21 cm - 160 pages - 13,09 €

SMOOTHIES MINCEUR

Anne Dufour

100 jus, cocktails, boissons magiques : la minceur dans le mixeur!

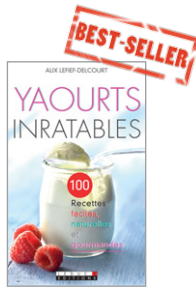
ISBN : 978-2-84899-233-4
11 x 17,8 cm - 224 pages - 6 €

YAOURTS INRATABLES

Alix Lefief-Delcourt

100 recettes faciles et gourmandes!

ISBN : 978-2-84899-362-1
11 x 17,8 cm - 192 pages
6 €



MAIGRIR SELON VOTRE SILHOUETTE

Dr Raphaël Blairvacq

À chaque surpoids sa solution!

ISBN : 978-2-84899-364-5
11 x 17,8 cm - 256 pages
6 €



LES 30 INGRÉDIENTS DE LA CUISINE BIO

Alix Lefief-Delcourt

Épatez votre famille et vos amis avec des recettes originales et saines!

ISBN : 978-2-84899-397-3
11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €

MAIGRIR AVEC LE RÉGIME CHRONOBIOLOGIQUE

Isabelle Delaleu

Perdez du poids grâce au rythme biologique de votre corps

ISBN : 978-2-84899-285-3
11 x 17,8 cm - 224 pages - 6 €



MAIGRIR ET RESTER MINCE AVEC L'EFT

Jean-Michel Gurret

Pour celles et ceux qui veulent enfin réussir à atteindre leurs objectifs minceur!

Grâce à ce livre, vous apprendrez à agir sur vos émotions pour vous sentir mieux! Véritable procédé de coaching, l'EFT (Technique de libération émotionnelle) va vous aider à concrétiser vos objectifs minceur en vous délivrant de vos blocages émotionnels.

ISBN : 978-2-84899-351-5
15 x 21 cm - 224 pages
16 €

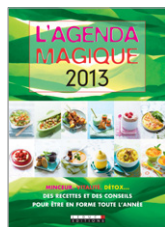
LA COLLECTION MAGIQUE !

MES RECETTES MAGIQUES AU KONJAC ET AUX SHIRATAKIS

Anne Dufour et Carole Garnier
Préface du Dr Pierre Dukan

Le secret minceur des pâtes sans calories et des régimes
hyperprotéinés

ISBN : 978-2-84899-535-9
15 x 21 cm - 208 pages - 14 €



MON AGENDA MAGIQUE

Minceur, vitalité, détox... des recettes et des conseils pour
être en forme toute l'année !

À paraître en juin 2012
ISBN : 978-2-84899-549-6

MES PETITES RECETTES MAGIQUES À L'HUILE D'OLIVE

Julie Frédérique et Delphine Labbay À paraître en mars 2012 - ISBN : 978-2-84899-530-4 - 11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €

MES PETITS APÉRITIFS DÎNATOIRES MAGIQUES

Alix Lefief-Delcourt À paraître en avril 2012 - ISBN : 978-2-84899-538-0 - 11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX HERBES AROMATIQUES

Carole Garnier À paraître en mai 2012 - ISBN : 978-2-84899-545-8 - 11 x 17,8 cm - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES DU MAGHREB

Anne Dufour et Carole Garnier À paraître en juin 2012 - ISBN : 978-2-84899-551-9 - 11 x 17,8 cm - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX SUPERFRUITS

Anne Dufour et Carole Garnier À paraître en juin 2012 - ISBN : 978-2-84899-552-6 - 11 x 17,8 cm - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES À L'AGAR-AGAR

Anne Dufour et Carole Garnier ISBN : 978-2-84899-390-4 - 11 x 17,8 cm - 224 pages - 6 €



MES PETITS DÉJEUNERS ET GOÛTERS MAGIQUES

Anne-Sophie Luguët-Saboulard ISBN : 978-2-84899-525-0 - 11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX SUPERÉPICES

Carole Garnier ISBN : 978-2-84899-516-8 - 11 x 17,8 cm - 208 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES À LA PLANCHA

Alix Lefief-Delcourt ISBN : 978-2-84899-471-0 - 11 x 17,8 cm - 176 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES ANTICHOLESTÉROL

Anne Dufour et Carole Garnier ISBN : 978-2-84899-463-5 - 11 x 17,8 cm - 208 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AU CURCUMA

Pascale de Lomas ISBN : 978-2-84899-449-9 - 11 x 17,8 cm - 224 pages - 6 €



MES PETITES RECETTES MAGIQUES AU SON D'AVOINE

Claire Pinson ISBN : 978-2-84899-431-4 - 11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €



MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy et Catherine Dupin ISBN : 978-2-84899-439-0 - 11 x 17,8 cm - 208 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX OMÉGA 3

Anne Dufour et Carole Garnier ISBN : 978-2-84899-472-7 - 11 x 17,8 cm - 208 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX PROTÉINES VÉGÉTALES

Anne Dufour et Carole Garnier ISBN : 978-2-84899-507-6 - 11 x 17,8 cm - 224 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES ANTIDIABÈTE

Anne Dufour et Carole Garnier ISBN : 978-2-84899-484-0 - 11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES À LA VAPEUR

Dr Martine André ISBN : 978-2-84899-493-2 - 11 x 17,8 cm - 176 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES DÉTOX

Anne Dufour et Catherine Dupin ISBN : 978-2-84899-501-4 - 11 x 17,8 cm - 256 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES HYPERPROTÉINÉES

Anne Dufour et Carole Garnier ISBN : 978-2-84899-440-6 - 11 x 17,8 cm - 208 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES POUR ALLERGIQUES ET INTOLÉRANTS

Patricia Coignard ISBN : 978-2-84899-499-4 - 11 x 17,8 cm - 224 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES SANS GLUTEN (ET SANS LACTOSE)

Carole Garnier ISBN : 978-2-84899-376-8 - 11 x 17,8 cm - 11 x 17,8 cm - 256 pages - 6 €

MES PETITES SOUPES MAGIQUES

Cathy Selena ISBN : 978-2-84899-248-8 - 11 x 17,8 cm - 224 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AU CITRON

Julie Frédérique et Carole Garnier ISBN : 978-2-84899-457-4 - 11 x 17,8 cm - 176 pages - 6 €

MES PETITES SALADES MAGIQUES

Cathy Selena ISBN : 978-2-84899-315-7 - 11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €

MES TARTES ET QUICHES MAGIQUES

Carole Garnier ISBN : 978-2-84899-396-6 - 11 x 17,8 cm - 224 pages - 6 €

MES PETITS DESSERTS MAGIQUES QUI NE FONT PAS GROSSIR

Hélène Huret ISBN : 978-2-84899-423-9 - 11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES ANTI-ÂGE

Annick Champetier de Ribes et Sylvie Jouffa ISBN : 978-2-84899-464-2 - 11 x 17,8 cm - 208 pages - 6 €

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX PROBIOTIQUES ET AUX PRÉBIOTIQUES

Danièle Festy ISBN : 978-2-84899-430-7 - 11 x 17,8 cm - 208 pages - 6 €

MES PETITES PAPILLOTES MAGIQUES

Alix Lefief-Delcourt ISBN : 978-2-84899-412-3 - 11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €





Devenir parent s'accompagne souvent de nombreuses inquiétudes, de doutes 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. Santé, nutrition, éducation... toutes les réponses à vos questions.



DEVENIR MÈRE ET RÉUSSIR SA VIE PROFESSIONNELLE

Isabelle Fontaine
Préface de Clémentine Autain

ISBN : 978-2-84899-514-4
15 x 21 cm - 256 pages - 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...



GUIDE PRATIQUE DE LA MAMAN QUI ASSURE

Kaz Cooke

ISBN : 978-2-84899-515-7
16 x 22,5 cm - 292 pages
19 €

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

Cet ouvrage vous propose des infos vraiment utiles pour les premières semaines et pour bien comprendre Bébé, des conseils post-accouchement et des listes ultra-pratiques pour toutes les situations (allaitement, voyage, sécurité, sommeil...).



GUIDE PRATIQUE DE LA MAMAN QUI ASSURE 2

Kaz Cooke

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

À paraître en juin 2012
ISBN : 978-2-84899-548-9



COMMENT FONCTIONNE LE CERVEAU DE BÉBÉ

John Medina

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

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.

➔ POUR OFFRIR LE MEILLEUR À SES ENFANTS... ET DÉDRAMATISER !

LE GUIDE DE L'ALIMENTATION DE LA FUTURE MAMAN

Catherine Chegrani-Conan

ISBN : 978-2-84899-432-1
15 x 21 cm - 256 pages
15,11 €



LE GUIDE INDISPENSABLE POUR DEVENIR MAMAN SANS AVOIR PEUR

Sandrine Dury

ISBN : 978-2-84899-476-5
15 x 21 cm - 192 pages
15,50 €



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

ISBN : 978-2-84899-494-9
11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €



PETITS POTS MAISON POUR BÉBÉ

Isabelle Lauras

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

ISBN : 978-2-84899-261-7
11 x 17,8 cm - 224 pages
6 €



BÉBÉ MANGE !

Christine Bailey

Les meilleures recettes naturelles et simples à préparer

ISBN : 978-2-84899-497-0
14 x 17 cm - 144 pages
9,10 €



MON AGENDA GROSSESSE

Hélène Kosmadakis

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

ISBN : 978-2-84899-249-5
11 x 17,8 cm - 256 pages
7 €



S.O.S. PARENTS DÉBUTANTS

Catherine Gerbod et le Dr Bernard Bedouret

ISBN : 978-2-84899-413-0 - 11 x 17,8 cm - 256 pages - 6 €

100 RÉFLEXES BÉBÉ BIO

Alix Lefief-Delcourt et Elisa de Castro Guerra

ISBN : 978-2-84899-271-6 - 15 x 21 cm - 256 pages - 13,09 €

PETITS PLATS MAISON POUR JEUNES ENFANTS

Pascale de Lomas et Isabelle Delaleu

ISBN : 978-2-84899-400-0 - 11 x 17,8 cm - 224 pages - 6 €

Petites leçons de sagesse

DE PÈRE À FILLE

Harry H. Harrison Jr.

ISBN : 978-2-84899-297-6
10,8 x 10,8 cm - 336 pages - 7 €



DE PÈRE À FILS

Harry H. Harrison Jr.

ISBN : 978-2-84899-298-3
10,8 x 10,8 cm - 336 pages - 7 €



DE MÈRE À FILS

Melissa et Harry H. Harrison Jr.

ISBN : 978-2-84899-300-3
10,8 x 10,8 cm - 336 pages - 7 €



DE MÈRE À FILLE

Melissa et Harry H. Harrison Jr.

ISBN : 978-2-84899-299-0
10,8 x 10,8 cm - 336 pages - 7 €



AU SECOURS! ELLE VEUT DES FRAISES

Gaëlle Renard

La grossesse expliquée aux garçons

ISBN : 978-2-84899-532-8
11 x 17,8 cm - 256 pages
8,50 €



AU SECOURS, JE SUIS MAMAN!

Gaëlle Renard

Couches, boulot, dodo, sexe et autres incompatibilités

ISBN : 978-2-84899-438-3
11 x 17,8 cm - 272 pages
7 €



COMMENT ÉLEVER UN ENFANT HYPERACTIF

Sophie Pensa

100 réflexes pour aider votre enfant à grandir sereinement

ISBN : 978-2-84899-452-9
13 x 19,3 cm - 208 pages
13,50 €



100 RÉFLEXES FUTUR PAPA

Emmanuel Pinon

100 réflexes pour devenir papa et savoir gérer toutes les situations

ISBN : 978-2-84899-373-7
15 x 21 cm - 256 pages
13,50 €



C'EST UNE FILLE!

ISBN : 978-2-84899-356-0
11 x 17,8 cm - 224 pages - 5 €

C'EST UN GARÇON!

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

ISBN : 978-2-84899-355-3
11 x 17,8 cm - 224 pages - 5 €



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!

ISBN : 978-2-84899-217-4
11 x 17,8 cm - 256 pages - 6 €



100 RÉFLEXES ALLAITEMENT

Mélanie Schmidt-Ulmann

ISBN : 978-2-84899-231-0 - 13 x 19,3 cm - 224 pages - 11,50 €

LE SERVICE APRÈS-VENTE DES SUPER MAMANS

Nicole Korchia et Virginie Cohen-Scali

ISBN : 978-2-84899-399-7 - 15 x 21 cm - 240 pages - 15,50 €

100 RÉFLEXES JEUNE MAMAN

Mélanie Schmidt-Ulmann

ISBN : 978-2-84899-382-9 - 15 x 21 cm - 256 pages - 13,50 €

COMMENT RESTER AMANTS QUAND ON DEVIENT PARENTS

Mélanie Schmidt-Ulmann

ISBN : 978-2-84899-408-6 - 15 x 21 cm - 240 pages - 15,11 €

COMMENT DONNER À SON ENFANT LE GOÛT D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Marie-Claire Thareau-Dupire

ISBN : 978-2-84899-386-7 - 15 x 21 cm - 256 pages - 15,11 €

100 RÉFLEXES FUTURE MAMAN

Patricia Réveillaud

ISBN : 978-2-84899-283-9 - 15 x 21 cm - 256 pages - 15,11 €



AMOUR & SEXUALITÉ



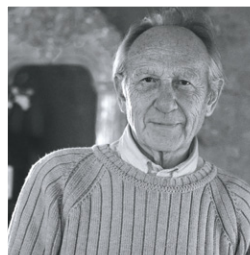
Des livres pour apprendre le délicieux langage de l'amour et le partager avec son partenaire de plaisir.

GÉRARD LELEU « L'AMOUROLOGUE »

Originaire de Lille, le docteur Gérard Leleu est aujourd'hui le sexologue le plus populaire en France!

Son parcours est original. Pendant vingt-quatre ans, Gérard Leleu est anesthésiste-réanimateur au CHU de Lille (urgences et neurochirurgie). Recherche, enseignement, conférences... ce métier de haute technicité le fascine mais il est frustré par le manque de relations humaines et finit par quitter cette activité pour ouvrir un cabinet de campagne. C'est alors qu'il constate que la plupart de nos maux sont liés à notre façon calamiteuse d'aimer. Il se passionne pour l'analyse des relations entre la femme et l'homme et devient sexologue et psychothérapeute de couple.

À 50 ans, les confidences et les souffrances relatées (et vécues) par ses patients le poussent à réaliser son autre vocation : écrire. En 1983, il publie *Le traité des caresses* qui le révèle au grand public. Dans ce livre, vendu à plus d'un million d'exemplaires, il parle du corps de la femme et de l'homme ainsi que de leurs caresses préférées comme personne ne l'a fait avant lui. Ce succès exceptionnel l'encourage à poursuivre sur cette voie. Il est aujourd'hui



l'auteur de plus d'une vingtaine d'ouvrages dont de nombreux best-sellers comme *Le traité des orgasmes* (réédité sous le titre *Les secrets de la jouissance au féminin*), *Le guide des couples heureux* et *Comment le rendre fou (de vous)*.

Son style à la fois précis et poétique, scientifique et tendre, didactique et érotique, et ses explications toujours claires plaisent aux lecteurs qui trouvent dans ses ouvrages les réponses aux questions intimes qu'ils se posent. À ces livres s'ajoutent d'innombrables articles, émissions, conférences et cours d'amour. Longtemps fidèle au Périgord, Gérard Leleu s'est récemment installé à Pornic où il écrit ses nouveaux projets à paraître aux éditions Leduc.s.

« Pour moi, un sexologue s'occupe plus du physiologique que de la relation qui unit... ou désunit, c'est selon, un homme et une femme. Et c'est ça justement qui m'intéresse. »

Dr Gérard Leleu

L'HOMME (NOUVEAU) EXPLIQUÉ AUX FEMMES

Dr Gérard Leleu

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

ISBN : 978-2-84899-528-1
14 x 21,5 cm – 336 pages
18,50 €



LES SECRETS DE LA JOUISSANCE AU FÉMININ

Dr Gérard Leleu

Les confidences d'un sexologue

ISBN : 978-2-84899-450-0
14 x 21,5 cm – 320 pages
18,50 €



LE GUIDE DES COUPLES HEUREUX

Dr Gérard Leleu

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

ISBN : 978-2-84899-425-3
14 x 21,5 cm – 224 pages
18,50 €



L'ART DE BIEN FAIRE L'AMOUR

Dr Gérard Leleu

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

ISBN : 978-2-84899-381-2
14 x 21,5 cm – 368 pages
18,50 €



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

Dr Gérard Leleu

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

ISBN : 978-2-84899-392-8
11 x 17,8 cm – 256 pages
6 €



COMMENT LE FAIRE JUIR DE PLAISIR ET VICE VERSA

Dr Gérard Leleu

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

ISBN : 978-2-84899-353-9
11 x 17,8 cm – 320 pages
7 €



LA CARESSE DE VÉNUS

Dr Gérard Leleu

Les rêves secrets du clitoris

ISBN : 978-2-84899-279-2
11 x 17,8 cm – 256 pages
7 €



COMMENT LE RENDRE FOU (DE VOUS)

Dr Gérard Leleu

Entrez dans les coulisses du plaisir au masculin

ISBN : 978-2-84899-145-0
11 x 17,8 cm – 224 pages
6 €



COMMENT LA RENDRE FOLLE (DE VOUS)

Dr Gérard Leleu

Devenez le meilleur amant qu'elle ait jamais connu!

ISBN : 978-2-84899-207-5
11 x 17,8 cm – 224 pages
6 €



LE KIT DE L'HOMME SÉDUISANT

Alexandre Roth

Un guide écrit par un homme et pour les hommes

ISBN : 978-2-884899-461-1
14 x 21,5 cm – 256 pages
17 €



LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

Gary Chapman

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

ISBN : 978-2-84899-272-3
11 x 17,8 cm – 256 pages
7 €



LE GUIDE DU PLAISIR

Hilda Hutcherson

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

ISBN : 978-2-84899-435-2
14 x 21,5 cm – 352 pages
17,20 €



S'AIMER SOI POUR MIEUX VIVRE À DEUX

Eva-Maria Zurhorst

Tout ce qu'il faut savoir pour sauver son couple... et être heureux !

ISBN : 978-2-84899-393-5
15 x 21 cm – 320 pages
16,50 €



DEVENEZ UNE FEMME IRRÉSISTIBLE

Jodi Lipper et Cerina Vincent

Tout savoir des hommes pour mieux les séduire

ISBN : 978-2-84899-470-3
15 x 21 cm – 224 pages
17,20 €



COMMENT DÉCROCHER L'AMOUR POUR LA VIE EN MOINS DE 90 MINUTES

Nicholas Boothman

ISBN : 978-2-84899-343-0 - 15 x 21 cm - 288 pages - 16,20 €

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

Anne Dufour

ISBN : 978-2-84899-144-3 - 11 x 17,8 cm - 256 pages - 6 €

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

Anne Dufour

ISBN : 978-2-84899-398-0 - 11 x 17,8 cm - 192 pages - 6 €

À LA RECHERCHE DE L'HOMME IDÉAL

J. M. Kearns

ISBN : 978-2-84899-387-4 - 15 x 21 cm - 304 pages - 16,20 €

UN DÉSIR SI FRAGILE

Dr Ghislaine Paris

ISBN : 978-2-84899-292-1 - 11 x 17,8 cm - 288 pages - 7 €

COMMENT ÊTRE UNE FEMME INOUBLIABLE

Helen Valentine et Alice Thompson

Le charme n'est pas inné, il s'apprend !

ISBN : 978-2-884899-479-6
11 x 17,8 cm – 192 pages
6 €



COMMENT SÉDUIRE UN HOMME SANS SE FATIGUER

Martine Lagardette

Les hommes aussi sont compliqués !

ISBN : 978-2-84899-340-9
11 x 17,8 cm - 256 pages - 7 €



QUOTIDIEN MALIN !



COLLECTION MALIN

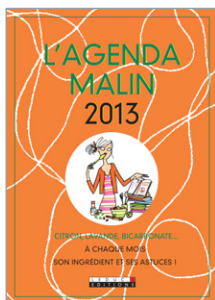
Tous les bienfaits d'ingrédients malins pour la santé, la beauté, la maison, la cuisine...

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.

L'AGENDA MALIN 2013

Des infos, des idées originales et des recettes à découvrir toutes les semaines !

- En début de mois, découvrez tout ce qu'il faut savoir sur un ingrédient 100% naturel (citron, vinaigre, miel...).
- Chaque semaine, des astuces, des recettes, des conseils pour la santé, la beauté, la maison et la cuisine!
- Sans oublier l'essentiel : de la place, chaque jour, pour indiquer les rendez-vous chez le dentiste, les dîners dans la belle-famille, les sorties scolaires des enfants, etc. Bref, un agenda *malin*!



À paraître en juin 2012
ISBN : 978-2-84899-550-2



LA LAVANDE, C'EST MALIN

Catherine Dupin et Danièle Festy

Huile essentielle, fraîche, séchée... Découvrez les incroyables vertus de cette fleur



À paraître en mai 2012
ISBN : 978-2-84899-543-4
11 x 17,8 cm
6 €

BIEN PENSER SA CUISINE, C'EST MALIN

Catherine Dupin

Équipement, aménagement, entretien : toutes les bonnes astuces pour une cuisine vraiment pratique!



À paraître en mai 2012
ISBN : 978-2-84899-544-1
11 x 17,8 cm
6 €

LE VINAIGRE MALIN

Michel Droulhiolle

Toutes les astuces du vinaigre et de nombreuses recettes pratiques

ISBN : 978-2-84899-291-4

11 x 17,8 cm - 192 pages

6 €



LE BICARBONATE MALIN

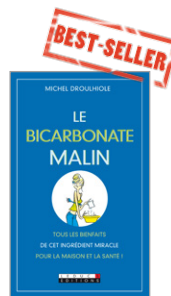
Michel Droulhiolle

Laissez-vous séduire par cette poudre magique!

ISBN : 978-2-84899-354-6

11 x 17,8 cm - 192 pages

6 €



LE CITRON MALIN

Julie Frédérique

Zeste, zist, jus, pulpe... dans le citron... tout est bon!

ISBN : 978-2-84899-332-4

11 x 17,8 cm - 224 pages

6 €



LE PAMPLEMOUSSE MALIN

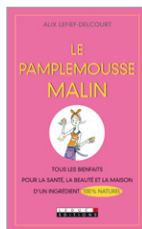
Alix Lefief-Delcourt

Un guide pratique pour découvrir tous les bienfaits du pamplemousse... et ne plus s'en passer!

ISBN : 978-2-84899-339-3

11 x 17,8 cm - 192 pages

6 €



LE MIEL MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Le miel, un ingrédient naturel à utiliser en toutes occasions!

ISBN : 978-2-84899-384-3

11 x 17,8 cm - 192 pages

6 €



LE RAISIN MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Un peu, beaucoup, en cure... tous les bienfaits de ce fruit!

ISBN : 978-2-84899-403-1

11 x 17,8 cm - 224 pages

6 €



LE SEL MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Laissez-vous séduire par le sel et ses atouts

ISBN : 978-2-84899-428-4

11 x 17,8 cm - 192 pages

6 €



L'HUILE D'OLIVE, C'EST MALIN

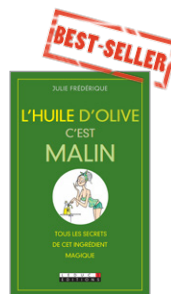
Julie Frédérique

Découvrez toutes les vertus d'une huile 100% naturelle!

ISBN : 978-2-84899-429-1

11 x 17,8 cm - 160 pages

6 €



L'ORTIE, C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Toutes les vertus et les conseils pratiques de cette plante magique

À paraître en avril 2012

ISBN : 978-2-84899-539-7

11 x 17,8 cm - 192 pages

6 €



L'ARGILE, C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Santé, beauté, maison... les 100 secrets de cette terre magique !

ISBN : 978-2-84899-448-2
11 x 17,8 cm - 160 pages

6 €



LE SAVON MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Un ingrédient incroyable pour la santé, la beauté, la maison... et la méthode pour en faire soi-même

ISBN : 978-2-84899-485-7
11 x 17,8 cm - 176 pages

6 €



LE CHLORURE DE MAGNÉSIUM MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Laissez-vous surprendre par les vertus de cet ingrédient !

ISBN : 978-2-84899-422-2
11 x 17,8 cm - 160 pages

6 €



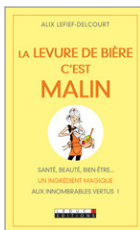
LA LEVURE DE BIÈRE, C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Un cocktail de bienfaits qui va changer votre vie !

ISBN : 978-2-84899-458-1
11 x 17,8 cm - 160 pages

6 €



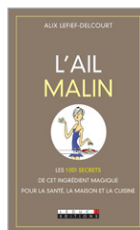
L'AIL MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Tous les secrets de cet ingrédient magique pour la santé, la maison et la cuisine

ISBN : 978-2-84899-473-4
11 x 17,8 cm - 160 pages

6 €



LES ÉPICES, C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

Cannelle, clou de girofle, poivre... les bienfaits des épices et toutes les utilisations pour la santé, la beauté et la maison

ISBN : 978-2-84899-524-3
11 x 17,8 cm - 192 pages

6 €



LE MÉNAGE MALIN

Julie Frédérique

Vinaigre, citron, bicarbonate... Les meilleures astuces pour tout faire briller grâce aux produits naturels !

ISBN : 978-2-84899-509-0
11 x 17,8 cm - 192 pages

6 €



LA BEAUTÉ, C'EST MALIN

Julie Frédérique

Citron, huile d'olive, son d'avoine... Des astuces naturelles pour être belle et mince toute l'année !

ISBN : 978-2-84899-517-5
11 x 17,8 cm - 192 pages

6 €



LE GUIDE DU CHAT HEUREUX

Sophie de Villenoisy

ISBN : 978-2-84899-506-9
13 x 19,3 cm - 208 pages
13,50 €



LE GUIDE DU CHIEN HEUREUX

Sophie de Villenoisy

ISBN : 978-2-84899-505-2
13 x 19,3 cm - 224 pages
13,50 €



LE GUIDE DES FÊTES RÉUSSIES

Claire Flury

ISBN : 978-2-84899-453-6
13 x 19,3 cm - 256 pages
13,50 €



LADY GAGA, NAISSANCE D'UNE ICÔNE

Marielle Cro

ISBN : 978-2-84899-444-4
14 x 22,5 cm - 256 pages
17,50 €



TOUT DÉTACHER AU NATUREL

Michel Droulhiolle

ISBN : 978-2-84899-385-0
11 x 17,8 cm - 192 pages
6 €



SIMPLIFIEZ VOTRE INTÉRIEUR

Karen Kingston

ISBN : 978-2-84899-215-0
13 x 19,3 cm - 208 pages
14 €



ÉCRIRE ET TROUVER SES LECTEURS Brigit Hache ISBN : 978-2-84899-466-6 - 15 x 21 cm - 240 pages - 17,50 €

LES 200 LETTRES INDISPENSABLES Michel Droulhiolle ISBN : 978-2-84899-377-5 - 11 x 17,8 cm - 304 pages - 6 €

DÉPOLLUER SON INTÉRIEUR Michel Droulhiolle ISBN : 978-2-84899-450-5 - 11 x 17,8 cm - 224 pages - 6 €

UN JARDIN SANS JARDIN Michel Droulhiolle ISBN : 978-2-84899-363-8 - 11 x 17,8 cm - 176 pages - 6 €

DRESSAGE TENDRESSE Michel Hasbrouck ISBN : 978-2-84899-213-6 - 11 x 17,8 cm - 256 pages - 6 €

100 RÉFLEXES POUR MANGER BIO ET PAS CHER Pierrick Bourgault *Préface de Corinne Lepage* ISBN : 978-2-84899-407-9 - 15 x 21 cm - 240 pages - 13,09 €

LE GUIDE DES NOUVEAUX GRANDS-PARENTS Pierre Lecarme ISBN : 978-2-84899-333-1 - 21 x 27 cm - 256 pages - 20 €

MES PETITS CADEAUX COSMÉTIQUES BIO Marie Bousquet et Christie Vanbremeersch ISBN : 978-2-84899-253-2 - 15 x 21 cm - 160 pages - 13,09 €

LA CHECK-LIST DE VOTRE MARIAGE Florence Le Bras ISBN : 978-2-84899-331-7 - 11 x 17,8 cm - 256 pages - 6 €

100 PETITS PAS POUR UN MONDE MEILLEUR Edwige Bernanoce ISBN : 978-2-84899-410-9 - 15 x 15 cm - 256 pages - 11,05 €

TRUCS DE FILLES Kaz Cooke ISBN : 978-2-84899-321-8 - 18 x 23 cm - 540 pages - 17,14 €

LES MEILLEURS VINS À MOINS DE 6 EUROS Michel Droulhiolle ISBN : 978-2-84899-482-6 - 11 x 17,8 cm - 320 pages - 6 €

TWITTER Tim Collins ISBN : 978-2-84899-346-1 - 11 x 15,3 cm - 160 pages - 7 €

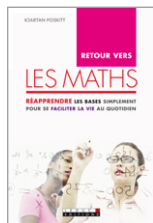
LA CUISINE DE LA FAMILLE TOURNEBROCHE Vincent-Pierre Angouillant ISBN : 978-2-84899-414-7 - 19 x 23 cm - 192 pages - 17,20 €

ÉNIGMES POUR GENTLEMEN AVENTUREUX ET TÊMÉRAIRES Christian Romain ISBN : 978-2-84899-395-9 - 11 x 17,8 cm - 224 pages - 12,10 €

CULTURE GÉNÉRALE



Notre pari? Vous faire rire, vous étonner, vous ébouriffer les neurones, en un mot : vous divertir. Et si on vous racontait l'Histoire de France avec ses anecdotes, la face cachée de ses personnages célèbres et des explications enfin compréhensibles? Et si les maths étaient avant tout là pour vous aider à choisir un crédit intéressant, la bonne quantité de peinture pour votre salon ou une promotion vraiment économique?



RETOUR VERS LES MATHS

Kjartan Poskitt

ISBN : 978-2-84899-427-7
13 x 19,3 cm - 224 pages
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 et qu'on n'y a jamais rien compris? Peut-on espérer venir à bout de ces petits calculs insidieux qui donnent la migraine rien qu'en y pensant?

Avec ses explications vraiment très simples et d'excellentes illustrations, ce petit livre va révolutionner votre quotidien!



RETOUR VERS L'HISTOIRE DE FRANCE

Jean-François Guédon
et Dominique Demont

ISBN : 978-2-84899-491-8
13 x 19,3 cm - 224 pages
13,50 €

Tous les événements et les grandes époques qui ont marqué notre Histoire avec des explications simples et ludiques!

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.



RETOUR VERS LA LITTÉRATURE

Christian Romain

ISBN : 978-2-84899-529-8
13 x 19,3 cm - 224 pages
13,50 €

Les grandes œuvres occidentales, les courants littéraires et les auteurs qu'il faut connaître

De la Bible à *Voyage au bout de la nuit* en passant par *La Chartreuse de Parme*, *Moby Dick* ou encore *Pantagruel*, notre littérature se nourrit des courants et œuvres du passé. Que dites-vous donc d'un petit plongeon parmi les références incontournables de notre littérature?

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 !



COMMENT DÉVELOPPER UNE MÉMOIRE EXTRAORDINAIRE

Dominic O'Brien

À paraître en juin 2012
ISBN : 978-2-84899-490-1
15 x 21 cm

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 ? Les noms de vos relations ? Vous aimeriez pouvoir faire vos courses sans votre liste que vous perdez tout le temps ? 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.



COMMENT PARLER À TOUT LE MONDE

Leil Lowndes

ISBN : 978-2-84899-462-8
15 x 21 cm - 416 pages
17 €

Devenir un AS de la communication pour réussir dans la vie et se faire des amis !

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

COMMENT ENGAGER LA CONVERSATION ET SE FAIRE DES AMIS

Florence Le Bras

Dites... ne dites pas : le bon mot au bon moment... pour toutes les situations

ISBN : 978-2-84899-480-2
11 x 17,8 cm - 224 pages - 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...

ISBN : 978-2-84899-500-7
11 x 17,8 cm - 160 pages - 6 €



COMMENT PLAIRE EN 3 MINUTES

Patricia Delahaie

Tout se joue sur la première impression!

ISBN : 978-2-84899-417-8
11 x 17,8 cm - 192 pages
6 €



COMMENT GUÉRIR DU MAL D'AMOUR

Patricia Delahaie

De la rupture à la reconstruction en 5 étapes

ISBN : 978-2-84899-402-4
11 x 17,8 cm - 256 pages
6 €



COMMENT S'AIMER TOUJOURS

Patricia Delahaie

Les 7 piliers du bonheur à deux!

ISBN : 978-2-84899-465-9
11 x 17,8 cm - 192 pages
6 €



LE GRAND ART DE LA PETITE CONVERSATION

Debra Fine

Des sujets qui fâchent mais qu'il faut pourtant bien aborder!

ISBN : 978-2-84899-523-6
11 x 17,8 cm - 208 pages
8 €



COMMENT DÉCODER LES GESTES DE VOS INTERLOCUTEURS

David Cohen

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

ISBN : 978-2-84899-426-0
15 x 21 cm - 224 pages - 16 €



SIMPLIFIEZ VOTRE VIE EN 7 JOURS

Erin Rooney Doland

Préface de David Allen

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

ISBN : 978-2-84899-447-5
15 x 21 cm - 224 pages
17 €



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...

ISBN : 978-2-84899-189-4
13 x 19,3 cm - 112 pages
9,10 €





LE BONHEUR

Eckart von Hirschhausen

« Peu importe dans quelle direction vous partez. Il y a du bonheur dans toutes les directions. »

ISBN : 978-2-84899-469-7
16 x 22,5 cm - 352 pages
20,50 €

La chance n'arrive jamais par hasard

Comment expliquer que, même en vivant dans l'un des pays les plus riches du monde, notre BIP (bonheur intérieur brut) soit aussi médiocre? Grâce à ce livre, partez à la découverte des 5 sphères du bonheur qui vous apporteront plénitude, satisfaction et enthousiasme.

- **Le plaisir** : massages, caresses, chocolat... Savoir savourer l'instant présent.
- **Les rapports humains** : amour, estime, respect. Savoir entretenir les relations positives.
- **La satisfaction dans l'effort** : défis, engagement... Aller au-delà de soi-même.
- **La chance** : bonne fortune, rencontre amusante, objet trouvé... Cultiver son étonnement.
- **Le sentiment d'extase et de plénitude** : nature, art, silence... Trouver sa propre façon de lâcher prise.

Eckart von Hirschhausen est allemand. Physicien et comédien, il est connu pour son humour décoiffant et chacune de ses apparitions dans les médias est un phénomène.

DEMANDEZ ET VOUS RECEVREZ

Pierre Morency

Apprenez les principes de la réussite pour une vie plus épanouie!

ISBN : 978-2-84899-359-1
15 x 21 cm - 192 pages
16 €



ARRÊTE DE TE PLAINDRE ET BOUGE-TOI!

Larry Winget

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

ISBN : 978-2-84899-372-0
15 x 21 cm - 256 pages
16,12 €

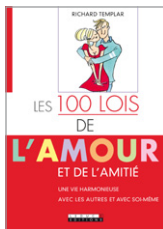


LES 100 LOIS DE L'AMOUR ET DE L'AMITIÉ

Richard Templar

Pour une vie harmonieuse avec les autres et avec soi-même

ISBN : 978-2-84899-370-6
15 x 21 cm – 240 pages
15,20 €



LES 100 LOIS POUR S'ENRICHIR ET ÊTRE HEUREUX

Richard Templar

Les secrets de la prospérité pour bien gérer son argent et réussir

ISBN : 978-2-84899-394-2
15 x 21 cm – 240 pages
15,20 €



CE QUE DISENT NOS CADEAUX

Sylvie Tenenbaum

Offrir ou recevoir, ce que les cadeaux révèlent sur les autres... et sur vous !

ISBN : 978-2-84899-420-8
15 x 21 cm – 192 pages
13,10 €



LES 100 LOIS POUR ÊTRE DES PARENTS PARFAITS (OU PRESQUE)

Richard Templar

Pour que vos enfants deviennent des adultes épanouis

ISBN : 978-2-84899-352-2
15 x 21 cm – 256 pages
15,20 €



LES 100 LOIS POUR UNE VIE HEUREUSE

Richard Templar

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

ISBN : 978-2-84899-327-0
15 x 21 cm – 232 pages
15,20 €



FAITES BRILLER VOTRE SOLEIL

Cécile Neuville

« Le bonheur est à votre portée : saisissez-le ! »

ISBN : 978-2-84899-419-2
15 x 21 cm – 256 pages
15,20 €



COMMENT SE DÉBARRASSER DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION

Shirley Trickett

ISBN : 978-2-84899-260-0
15 x 21 cm – 160 pages – 13,09 €

EN FINIR AVEC LES CRISES D'ANGOISSE

Shirley Trickett

ISBN : 978-2-84899-194-8
15 x 21 cm – 176 pages – 15 €



HUMOUR



Des livres pour garder le sourire au quotidien et le moral toute l'année !



COMMENT (NE PAS) DEVENIR PARISIEN

Caroline Rochet

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

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

Vous venez d'emménager à Paris et observez avec effarement et fascination les mœurs des indigènes ? Ou bien, au contraire, vous revendiquez votre appartenance avec fierté ? Ce livre est fait pour vous !

De la façon de marcher à celle de s'habiller, des attitudes au vocabulaire en passant par les travers et les qualités, ainsi que les lieux où manger, sortir, faire semblant de sortir, boire un verre, draguer... apprenez tous les secrets de la vie à Paris, ici décryptée avec une bonne dose de second degré, et devenez-en vite addict (ou non...).



FOUS RIRES 2013

François Jouffa et Frédéric Pouhier

Chaque année, des centaines de blagues pour rire du meilleur de l'actu !

Des blagues 100% drôles, inédites, parfois même coquines, mais toujours désopilantes !

À paraître en septembre 2012
ISBN : 978-2-84899-559-5
16 x 16 cm



Y'A PAS DE MÂLES !

Marion Dumas

Les aventures délicieuses et drôlissimes d'une jeune et belle célibataire

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



TÊTE EN L'AIR, MOI ? J'ASSUME !

Colette Becquart

C'est drôle, c'est vif et frais. Voici enfin la vie d'une femme normale, et c'est passionnant !

ISBN : 978-2-84899-409-3
13 x 19,3 cm - 288 pages
13,10 €

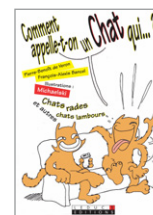


LES MEILLEURES BLAGUES CH'TIS

Alain Briaux et François Jouffa

Rassemblées par un vrai gars deuch Nord !

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



COMMENT APPELLE-T-ON UN CHAT QUI... ?

Pierre-Benoît de Veron et François-Alexis Bancel

100 % chat, 100 % drôle !

ISBN : 978-2-84899-416-1
12 x 16 cm - 160 pages
9,10 €



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!



S'ORGANISER POUR RÉUSSIR

David Allen

Un maximum d'efficacité pour un minimum de stress!

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

ISBN : 978-2-84899-209-9
14,5 x 22,5 cm – 288 pages
23 €

PRÊT POUR L'ACTION

David Allen

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

ISBN : 978-2-84899-312-6
14,5 x 22,5 cm – 192 pages
16 €



TOUT ACCOMPLIR SANS EFFORT

David Allen

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

ISBN : 978-2-84899-379-9
14,5 x 22,5 cm – 336 pages – 23 €

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.

DÉVELOPPEZ VOTRE ASSERTIVITÉ DANS TOUTES LES SITUATIONS

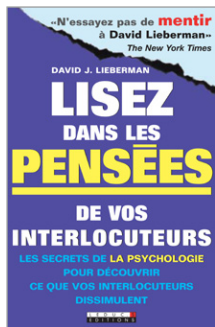
Sue Hadfield et
Gill Hasson



À paraître en mai 2012
ISBN : 978-2-84899-541-0
14,5 x 22,5 cm

S'affirmer sans s'imposer : renvoyez une image positive de vous-même et améliorez votre relation avec les autres

L'assertivité est la capacité à s'exprimer et à défendre ses idées sans empiéter sur celles des autres. Elle correspond également à une attitude positive et enthousiaste qui rend la communication plus facile et plus constructive. Exit domination, agression et soumission... ce livre vous aidera à établir des relations harmonieuses et acquérir les techniques pour un management tout en douceur.



LISEZ DANS LES PENSÉES DE VOS INTERLOCUTEURS

David J. Lieberman

À paraître en avril 2012
ISBN : 978-2-84899-533-5
14 x 21,5 cm
19 €

Les secrets de la psychologie pour découvrir ce que vos interlocuteurs dissimulent

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. David J. Lieberman donne toutes les clés pour le découvrir et garder le contrôle en toutes circonstances...

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. Hypnothérapeute et docteur en psychologie, il intervient comme expert dans des grandes entreprises et auprès de particuliers.



COMMENT OBTENIR CE QUE VOUS VOULEZ

David J. Lieberman

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

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



COMMENT OBTENIR LA VÉRITÉ EN MOINS DE 5 MINUTES

David J. Lieberman

ISBN : 978-2-84899-456-7
11 x 17,8 cm - 256 pages
7 €

L'art de déjouer les mensonges et autres manipulations



COMMENT AVOIR LE DERNIER MOT

Jean-Claude Martin

ISBN : 978-2-84899-433-8
14,5 x 22,5 cm - 352 pages
19 €

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

Après une discussion un peu animée, vous vous êtes sûrement déjà dit : « J'aurais dû lui répondre...! » Cette fameuse réplique qui aurait fait mouche... mais à laquelle vous avez pensé trop tard. Grâce à ce livre, prendre le contrôle de la conversation, mener l'autre par le bout du nez, ou tout simplement le noyer dans ses propres arguments, va devenir un jeu d'enfant !

Tests pratiques, cas concrets, figures de style à maîtriser... vous aideront à acquérir l'attitude gagnante face aux attaques verbales de vos interlocuteurs. Avec *Comment avoir le dernier mot*, vous aurez la riposte imparable.



DEVEENEZ RICHE

Ramit Sethi
Adaptation de
Michael Ferrari
d'Esprit-riche.com

ISBN : 978-2-84899-421-5
14,5 x 22,5 cm - 336 pages
19 €

Un programme en 6 semaines pour améliorer ses finances! Simple et efficace... tout simplement

Vous aimeriez faire fructifier votre argent? Économiser suffisamment pour monter votre propre entreprise? Ou faire le voyage de vos rêves? Et si c'était juste une question de gestion et de méthode?

Dans ce guide vraiment très pratique, découvrez des conseils simples à mettre en œuvre et qui changeront votre vie. N'attendez plus, passez à l'action et suivez le programme en 6 semaines pour réorganiser vos finances.



LES 12 LOIS DU CERVEAU

John Medina

ISBN : 978-2-84899-424-6
14,5 x 22,5 cm - 304 pages
21 €

Notre cerveau : ce qu'il faut savoir pour en tirer le meilleur!

La plupart d'entre nous n'ont pas la moindre idée de ce qui se passe vraiment dans leur cerveau. Comment apprenons-nous? Pourquoi le cerveau ne peut-il pas exécuter plusieurs tâches à la fois en prêtant une attention maximale à chacune? Pourquoi est-il si facile d'oublier?

Dans ce livre, le Dr John Medina expose les 12 lois du cerveau – dont l'existence a été prouvée par la science – et propose ensuite des idées innovantes pour améliorer votre manière d'enseigner, de travailler, d'apprendre...

Des informations que tout le monde devrait connaître pour exploiter plus efficacement ses capacités intellectuelles.



MOI 2.0

Dan Schawbel

Adaptation de Fadhila Brahimi

ISBN : 978-2-84899-496-3
14,5 x 22,5 cm – 336 pages
21 €

Devenez l'entrepreneur de votre vie grâce au personal branding

Votre personnalité, vos valeurs, votre persévérance... tout ce qui compose la marque Moi® sont vos atouts. Quel que soit votre statut professionnel (salarié, entrepreneur ou en recherche d'emploi), ce livre vous apportera tous les outils pour promouvoir votre marque personnelle et décrocher le job de vos rêves.



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

Alexandre Dubarry

ISBN : 978-2-84899-520-5
14,5 x 22,5 cm – 256 pages
18,50 €

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

Votre collègue envoie tout le temps des SMS pendant que vous lui parlez? Il s'étale sur sa vie privée et ça vous met mal à l'aise? Pire, son haleine ou sa transpiration menacent de vous faire tourner de l'œil?

Grâce à ce livre, apprenez à gérer vos émotions et à communiquer sans blesser.



35 REPÈRES POUR MIEUX TRAVAILLER DE CHEZ SOI

Christie Vanbremeersch et Marie Bousquet

ISBN : 978-2-84899-527-4
14,5 x 22,5 cm – 224 pages
18,50 €

Les secrets pour gagner en efficacité professionnelle et s'épanouir

Travailler de chez soi est une pratique de plus en plus courante : autoentrepreneurs, salariés en télétravail de manière ponctuelle ou non... Seulement, lorsqu'on travaille de chez soi, la maison, c'est à la fois son environnement professionnel et familial. Et les difficultés d'organisation sont beaucoup plus nombreuses! Découvrez dans ce livre les 35 repères pour gagner en efficacité.



L'ART DE PARLER DE SOI

Yves Maire du Poset

ISBN : 978-2-84899-488-8
14,5 x 22,5 cm – 320 pages
18 €

À l'écrit comme à l'oral, tous les conseils pour bien se vendre en 2 minutes

Parler de soi, raconter son histoire – que ce soit avec ses collègues, ses clients ou même avec ses proches – est un exercice difficile mais qui peut rapporter gros. Gare aux discours confus, trop longs ou ennuyeux! Cet ouvrage vous donne toutes les clés pour apprendre, définitivement, à faire une bonne première impression.

L'ART DE MENER LES CONVERSATIONS DIFFICILES

Debra Fine

ISBN : 978-2-84899-508-3
11 x 17,8 cm - 256 pages
7 €



PARLEZ-VOUS LE LANGAGE DU CORPS ?

Gordon R. Wainwright

ISBN : 978-2-84899-515-1
11 x 17,8 cm - 288 pages
8,50 €



DÉVELOPPEZ VOTRE MARQUE PERSONNELLE

Thierry Do Espirito

ISBN : 978-2-84899-481-9
11 x 17,8 cm - 208 pages
7 €



L'ART D'ALLER À L'ESSENTIEL

Leo Babauta
Préface d'Olivier Roland

ISBN : 978-2-84899-531-1
11 x 17,8 cm - 224 pages
8,50 €



OSER ÊTRE LA CHEF

Valérie Rocoplan
avec la collaboration de
Christie Vanbremeersch

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

ISBN : 978-2-84899-460-4
14,5 x 22,5 cm - 256 pages - 18 €



TOUTES LES CLÉS DU SAVOIR-VIVRE EN ENTREPRISE

Yves Maire du Poset et
Olivier de Clermont-Tonnerre

*Pour réussir sa carrière et être
heureux dans son travail*

ISBN : 978-2-84899-418-5
14,5 x 22,5 cm - 208 pages - 18 €



5 MINUTES... POUR CONVAINCRE

Jean-Claude Martin

ISBN : 978-2-84899-348-5 - 11 x 17,8 cm - 256 pages - 7 €

100 LETTRES DE MOTIVATION 100% RÉUSSITE

Garlone Courrier

ISBN : 978-2-84899-211-2 - 13 x 19,13 cm - 256 pages - 10,04 €

RÉVÉLER SA VÉRITABLE PERSONNALITÉ AVEC LE PERSONAL BRANDING

Pascale Baumeister

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

ISBN : 978-2-84899-451-2
19 x 23 cm - 448 pages - 23 €



LA BIBLE DE LA COMMUNICATION NON VERBALE

Jean-Claude Martin

Décodage des gestes de vos interlocuteurs et améliorez vos relations

ISBN : 978-2-84899-388-1
19 x 23 cm - 352 pages - 23 €



MANAGEMENT & ENTREPRENEURIAT



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. Que ce soit en donnant plus de libertés (synonyme de créativité) aux équipes ou en instaurant une culture d'entreprise chaleureuse, un bon management se veut humain, collaboratif et surtout libre. Découvrez des ouvrages novateurs et inspirés pour réinventer votre façon de travailler et de faire avancer vos équipes.



SWITCH, OSEZ LE CHANGEMENT

Chip Heath et Dan Heath

À paraître en avril 2012
ISBN : 978-2-84899-526-7
14,5 x 22,5 cm – 320 pages
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 !



L'ENTREPRISE DU BONHEUR

Tony Hsieh

ISBN : 978-2-84899-487-1
14,5 x 22,5 cm – 320 pages
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. Il nous rappelle en somme combien la passion se marie bien avec l'inspiration !

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.



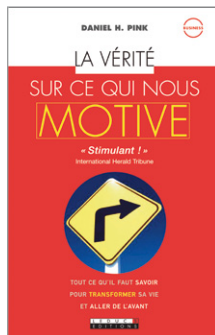
RÉUSSIR DANS LA LOCATION SAISONNIÈRE

Laurène Baldassara

ISBN : 978-2-84899-519-9
14,5 x 22,5 cm - 240 pages
18,50 €

Avec la location saisonnière, découvrirez un mode de location lucratif, sûr et passionnant à la fois !

Longtemps cantonnée aux locations en bord de mer ou à la montagne, la location saisonnière se développe aujourd'hui dans toutes les grandes et moyennes villes et tend à devenir la solution d'hébergement de demain. Les clients ne manquent pas, mais encore faut-il savoir les attirer... De l'achat du bien à la gestion en passant par la décoration, l'aménagement et le marketing, ce guide vous donne tous les conseils pour y arriver !



LA VÉRITÉ SUR CE QUI NOUS MOTIVE

Daniel H. Pink

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

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

Contrairement à ce que l'on pense souvent, les récompenses matérielles (salaires, primes) ne permettent pas d'obtenir le meilleur de vous ou des autres. La logique traditionnelle 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 les trois éléments importants 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 vous donne des idées neuves et originales pour diriger sa vie et ses équipes autrement.



LE MARKETING DU BOUCHE À OREILLE

Andy Sernvotz

Préface de Seth Godin et postface de Guy Kawasaki

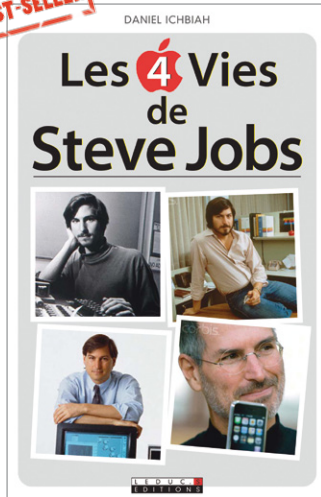
À paraître en juin 2012
ISBN : 978-2-84899-547-2
14,5 x 22,5 cm

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. Des clients heureux sont votre meilleure publicité !

BEST-SELLER



LES 4 VIES DE STEVE JOBS

Daniel Ichbiah

« À trente ans je me suis retrouvé sur le pavé. Viré avec pertes et fracas. La raison d'être de ma vie n'existait plus. J'étais en miettes. Je ne m'en suis pas rendu compte tout de suite, mais mon départ forcé d'Apple fut salubre... »

ISBN : 978-2-84899-467-3
14,5 x 22,5 cm - 316 pages
17,50 €

LES 4 VIES DE STEVE JOBS (LIVRE AUDIO)

Daniel Ichbiah
Interprété par
Victor Vestia



ISBN : 978-2-35329-054-3
1 CD MP3 - Durée : 9 h environ
20,50 €

L'entrepreneur mythique a vécu 4 vies racontées ici sous la forme d'un reportage passionnant.

Disponible également chez SonoBook en CD MP3 et en téléchargement chez SIXTRID (<http://www.sixtrid.com/livre-audio/detail/1020>)

Telle est la confession de Steve Jobs en ce matin de juin 2005 aux étudiants de l'université de Stanford. Elle résume la maturation qui s'est lentement opérée en lui. Viré d'Apple comme un mal-propre en 1985, Jobs a réussi un come-back retentissant dix ans plus tard et décliné des œuvres qui marquent leur époque tels l'iPod, l'iPhone et l'iPad.

Les 4 vies de Steve Jobs révèle le parcours et les mille facettes de cet artiste.

- Son enfance troublée, à la recherche d'un idéal de vie, en Inde et en Californie.
- Sa métamorphose en chef d'entreprise avec la fondation d'Apple en 1976... et sa mise à pied en 1985.
- Sa tentative de revanche avec la création de deux nouvelles sociétés.
- Son retour triomphal à la tête d'Apple, devenue l'une des entreprises les plus rentables et les plus aimées au monde.

Depuis son récent décès, nous avons pourtant dû intégrer l'idée que Jobs appartenait au royaume des éphémères. Il n'en est devenu que plus précieux...



Lancée au printemps 2009, la collection « À contre-courant » publie 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.



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.



LA 50^e LOI

Robert Greene
et 50 Cent

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

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

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...

POWER, LES 48 LOIS DU POUVOIR

Robert Greene



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

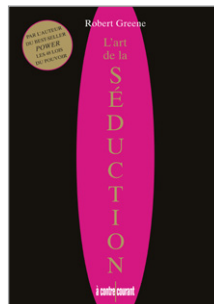
*Le pouvoir... on le désire, on le craint,
on veut s'en protéger...*

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 3 000 ans d'histoire du pouvoir en 48 lois. Véritable manuel de la manipulation, il analyse la quintessence de cette sagesse millénaire, tirée de la vie et des œuvres des plus illustres stratèges, hommes d'État, séducteurs et escrocs de l'histoire.

L'ART DE LA SÉDUCTION

Robert Greene



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

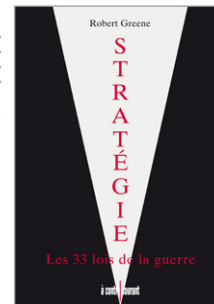
*La plus belle arme du pouvoir de tous
les temps...*

Obtenez ce que vous voulez en vous servant du talon d'Achille de chacun : l'insatiable besoin de plaisir. La séduction est la forme la plus aboutie, la plus subtile, la plus intelligente du pouvoir. Robert Greene identifie les lois d'un jeu impitoyable et intemporel pour ensorceler et contraindre votre adversaire à capituler.

Il vous faudra d'abord créer du désir chez votre victime, jouer avec ses sentiments en alternant plaisir et confusion, puis vous faire désirer toujours plus... pour enfin exécuter les dernières notes de votre triomphe.

STRATÉGIE, LES 33 LOIS DE LA GUERRE

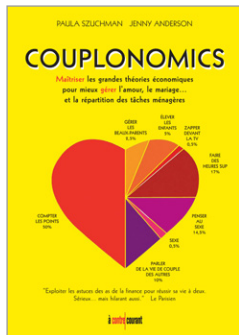
Robert Greene



ISBN : 978-2-84899-404-8
16,4 x 23,2 cm - 500 pages
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.



COUPLONOMICS

Paula Szuchman et
Jenny Anderson

Préface de
Michael Ferrari
d'Esprit-riche.com

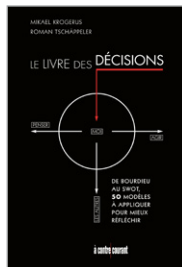
À paraître en avril 2012
ISBN : 978-2-84899-534-2
16,4 x 23,2 cm
24 €

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

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

Découvrez dans ce livre :

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



LE LIVRE DES DÉCISIONS

Mikael Krogerus et
Roman Tschäppler

À paraître en mai 2012
ISBN : 978-2-84899-540-3
12 x 17 cm

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

Comment prendre la bonne décision? Comment me motiver et motiver mon équipe? Comment changer certaines habitudes? Qu'est-ce que mes amis savent de moi que je ne sais pas?

Parce que ces questions sont essentielles, faites confiance aux 50 meilleurs modèles de prise de décision pour trouver des réponses vraiment concrètes. Parmi ces modèles : Pyramide de Maslow, Loi de Pareto, Longue Traîne, Matrice d'Eisenhower, Modèle de Bourdieu... à (re)découvrir! Préparez-vous à trouver de nombreux sujets de réflexion dans ce livre qui trouvera parfaitement sa place dans votre poche ou sur votre table de chevet!



CAPITALISME ET LIBERTÉ

Milton Friedman
Préface d'André
Fourçans

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

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

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

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 ?

Hélène Lorillard est là pour vous au
01 40 52 35 33 ou helene@editionsleduc.com

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 Twitter : www.twitter.com/editionsleduc
Sur la page Facebook « Leduc.s Editions »

DISTRIBUTION / DIFFUSION

France : Dilisco
Belgique : Nord-Sud
Suisse : Transat

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

17 rue du regard 75006 paris



DISTRIBUTION / DIFFUSION FRANCE : DILISCO. BELGIQUE : NORD-SUD. SUISSE : TRANSAT

design : bernard amiard, photographie : (c) paul taylor - gettyimages