

Catalogue

« Santé Vie pratique »



Liste alphabétique des titres

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| 101 conseils pour bien maigrir - format poche | 1 |
| 12 exercices pour se passer de la cigarette | 1 |
| 40 questions et réponses sur les rêves | 1 |
| 50 exercices pour sortir de l'anorexie | 2 |
| 7 avantages de la beauté (Les) | 2 |
| 7 péchés familiaux (Les) - format poche | 2 |
| 7 péchés familiaux (Les) | 3 |
| À chacun son vrai poids | 3 |
| À quoi pensent les animaux ? | 3 |
| À quoi sert le couple ? | 4 |
| À quoi sert le couple ? - format poche | 4 |
| Accepter son corps et s'aimer | 4 |
| Accès au savoir en ligne (L') | 5 |
| Adultères - format poche | 5 |
| Adultères | 5 |
| Aimer ses enfants ici et ailleurs | 6 |
| Air au quotidien (L') | 6 |
| Alcool, drogues chez les jeunes : agissons | 6 |
| Alcool, première addiction (L') | 7 |
| Aliments (Les) | 7 |
| Aliments de l'intelligence (Les) | 7 |
| Allons chez le docteur | 8 |
| Alzheimer | 8 |
| Amour dans les couples (L') | 8 |
| Amour de A à XY (L') - format poche | 9 |
| Amour de A à XY (L') | 9 |
| Amour et Violence - format poche | 9 |
| Amour et Violence | 10 |
| Amour, le vrai (L') | 10 |
| Amour, Sexualité, Tendresse | 10 |
| Amours infidèles (Les) - format poche | 11 |
| Amours infidèles (Les) | 11 |
| Animaux artistes | 11 |
| Animaux et la Ville (Les) | 12 |
| Anorexie (L') | 12 |
| Anorexie et boulimie | 12 |
| Anxiété (L') | 13 |
| Apprivoiser l'esprit, guérir le corps | 13 |
| arbre enfant (L') | 13 |
| Arrêter de fumer ? | 14 |
| Art d'accommoder les bébés (L') | 14 |
| Art d'accommoder les bébés (L') - format poche | 14 |
| Art d'être coparents (L') | 15 |
| Art de bien respirer (L') | 15 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Art de naître (L') | 15 |
| Asthme (L') | 16 |
| Asthme (L') | 16 |
| Au cœur des premiers liens | 16 |
| Au début de la vie psychique | 17 |
| Au risque d'aimer | 17 |
| Au-delà de la souffrance au travail | 17 |
| Autisme au quotidien (L') - format poche | 18 |
| Autisme au quotidien (L') | 18 |
| Aux sources de l'humour | 18 |
| Avoir un bon sommeil | 19 |
| Beauté sur mesure (La) | 19 |
| Bébé dans tous ses états (Le) | 19 |
| Bébés en réanimation | 20 |
| Bébés kangourous | 20 |
| Bien cuisiner les saveurs du monde | 20 |
| Bien dormir sans médicaments | 21 |
| Bien manger : vrais et faux dangers - format poche | 21 |
| Bien manger : vrais et faux dangers | 21 |
| Bien manger pour être au top | 22 |
| Bien manger pour ne plus déprimer | 22 |
| Bien nourrir son bébé | 22 |
| Bien nourrir son cerveau | 23 |
| Bien soigner le mal de dos | 23 |
| Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait | 23 |
| Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait ! - format poche | 24 |
| Bien vivre sa sexualité - format poche | 24 |
| Bien vivre sa sexualité | 24 |
| Bien vivre son homosexualité | 25 |
| Bien-être émotionnel (Le) | 25 |
| Bisexualité et l'ordre de la nature (La) | 25 |
| Blessures de l'âme (Les) | 26 |
| Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi | 26 |
| Bon, sain et pas cher | 26 |
| Bonheur d'être mère (Le) | 27 |
| Bonnes Graisses (Les) | 27 |
| Bourdonnements et Sifflements d'oreille | 27 |
| Bourdonnements et Sifflements d'oreille - format poche | 28 |
| brioche tue plus que le cholestérol (La) | 28 |
| Bronchite chronique au quotidien (La) | 28 |
| Café, thé, chocolat | 29 |
| Calculs urinaires (Les) | 29 |
| Champagne (Le) | 29 |
| Changer de sexe | 30 |
| Changer grâce à Darwin | 30 |
| Changer le comportement de mon chien en 7 jours | 30 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Chien gentil, mode d'emploi | 31 |
| Chimie féminine (La) | 31 |
| Chrono-Alimentation du cerveau (La) | 31 |
| Chrono-Diététique (La) - format poche | 32 |
| Chrono-Diététique (La) | 32 |
| Coachez votre vie | 32 |
| Comment arrêter de fumer ? | 33 |
| Comment arrêter de fumer ? - format poche | 33 |
| Comment arrêter l'alcool ? | 33 |
| Comment devenir un bon stressé | 34 |
| Comment devient-on amoureux ? | 34 |
| Comment devient-on amoureux ? - format poche | 34 |
| Comment être bien soigné | 35 |
| Comment la méditation a changé ma vie... | 35 |
| Comment les énergies fossiles détruisent notre santé, le climat et la biodiversité | 35 |
| Comment ne pas tout remettre au lendemain | 36 |
| Comment ne plus ronfler - format poche | 36 |
| Comment retrouver le sommeil par soi-même - format poche | 36 |
| Comment retrouver le sommeil par soi-même | 37 |
| Comment sortir de l'anorexie ? | 37 |
| Comment sortir de l'anorexie ? - format poche | 37 |
| Comment sortir de la boulimie | 38 |
| Comment sortir de la boulimie - format poche | 38 |
| Comment utiliser les écrans en famille | 38 |
| Construisons un repas | 39 |
| Consultation du sommeil (La) | 39 |
| Contraception : contrainte ou liberté ? | 39 |
| Couple amoureux (Le) - format poche | 40 |
| Couple amoureux (Le) | 40 |
| Coureur des océans - format poche | 40 |
| Coureur des océans | 41 |
| Crise du milieu de la vie (La) - format poche | 41 |
| Crise du milieu de la vie (La) | 41 |
| Cuisine (La) | 42 |
| Cuisine anticancer (La) | 42 |
| Cuisine du bien maigrir (La) | 42 |
| Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients (La) | 43 |
| Cuisiner vite et bon | 43 |
| Culturomics | 43 |
| D'une main déliée | 44 |
| De l'animal à l'assiette | 44 |
| De la maladie de la vache folle à celle de Creutzfeldt-Jakob | 44 |
| Dépendance amoureuse (La) - format poche | 45 |
| Dépendance amoureuse (La) | 45 |
| Dépression (La) | 45 |
| Des hauts et des bas | 46 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Des hauts et des bas - format poche | 46 |
| Des hommes à aimer - format poche | 46 |
| Des hommes à aimer | 47 |
| Désir - format poche | 47 |
| Désir | 47 |
| Désir criminel (Le) | 48 |
| Desserts en fête | 48 |
| Deuxième Chance en amour (La) - format poche | 48 |
| Deuxième Chance en amour (La) | 49 |
| Dialogues du périnée (Les) | 49 |
| Dictature des régimes. Attention ! | 49 |
| Diététique de la longévité (La) | 50 |
| Diététique de la performance (La) - format poche | 50 |
| Diététique de la performance (La) | 50 |
| Diététique du cerveau | 51 |
| Docteur, j'ai mal à mon sommeil | 51 |
| Dodue | 51 |
| Dominants et dominés chez les animaux | 52 |
| Donner du sens à son alimentation pour donner du sens à sa vie | 52 |
| Du nouveau dans l'hypnose | 52 |
| École en question (L') | 53 |
| Éduquer ses enfants - format poche | 53 |
| Éduquer ses enfants | 53 |
| Effervescence | 54 |
| En 31 jours, découvrez comment vous pensez | 54 |
| Enfant : la vraie question de l'école (L') | 54 |
| enfant bien portant (L') | 55 |
| Enfants du désir (Les) | 55 |
| Enfants et adolescents face au numérique | 55 |
| Entendre l'enfant | 56 |
| Entendre l'enfant - format poche | 56 |
| Érection | 56 |
| Espoir d'une vie longue et bonne (L') | 57 |
| Et si on parlait de sexe à nos ados ? | 57 |
| Être femme au travail - format poche | 57 |
| Être femme au travail | 58 |
| Être mince, en bonne santé et bien dans sa peau | 58 |
| Être mince, en bonne santé et bien dans sa peau - format poche | 58 |
| Éteindre votre douleur, éteindre votre souffrance | 59 |
| Face aux animaux | 59 |
| Faire face au cancer | 59 |
| Faire le bon choix amoureux | 60 |
| Faites danser votre cerveau | 60 |
| Faites danser votre cerveau - format poche | 60 |
| Fantasmes (Les) - format poche | 61 |
| Fantasmes (Les) | 61 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Fatigue au quotidien (La) | 61 |
| Faut-il avoir peur de la radioactivité ? | 62 |
| Femme au top | 62 |
| Femmes face à l'alcool (Les) | 62 |
| Femmes, faites-vous entendre | 63 |
| Folie des chats (La) | 63 |
| Folie des chats (La) - format poche | 63 |
| Force des émotions (La) | 64 |
| Force du système immunitaire (La) | 64 |
| Forme et la Frime (La) | 64 |
| Garçon, un cent d'huîtres ! | 65 |
| Gardez votre jeunesse, commencez à vivre | 65 |
| Geste d'amour | 65 |
| Goût des études (Le) - format poche | 66 |
| Grand Livre de la forme (Le) | 66 |
| Grand Livre de notre alimentation (Le) | 66 |
| Grenier des rêves (Le) | 67 |
| Guerre des sexes chez les animaux (La) - format poche | 67 |
| Guerre des sexes chez les animaux (La) | 67 |
| Guide de l'adoption (Le) | 68 |
| Guide de l'aide psychologique de l'enfant | 68 |
| Guide de l'alimentation de l'enfant (Le) | 68 |
| Guide de l'audition (Le) | 69 |
| Guide de l'orientation scolaire | 69 |
| Guide de l'adoption (Le) | 69 |
| Guide de l'alimentation pour les familles (Le) | 70 |
| Guide de l'enfant de 0 à 2 ans (Le) | 70 |
| Guide de la beauté au masculin (Le) | 70 |
| Guide de la contraception (Le) | 71 |
| Guide de la femme après 40 ans (Le) | 71 |
| Guide de la voix (Le) | 71 |
| Guide de psychologie de la vie quotidienne (Le) - format poche | 72 |
| Guide de psychologie de la vie quotidienne (Le) | 72 |
| Guide de voyage météo | 72 |
| Guide des allergies (Le) | 73 |
| Guide des jumeaux (Le) | 73 |
| Guide des médicaments génériques (Le) | 73 |
| Guide des produits chimiques à l'usage du particulier (Le) | 74 |
| Guide du sommeil (Le) | 74 |
| Guide du voyageur autour du monde (Le) | 74 |
| Guide pratique de l'Internet | 75 |
| Guide pratique de la beauté (Le) | 75 |
| Guide pratique du cancer | 75 |
| Guide santé des seniors (Le) | 76 |
| Guide santé et beauté de la peau | 76 |
| Halte au cannabis ! | 76 |

| | |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Hépatites (Les) | 77 |
| Histoire naturelle du plaisir amoureux | 77 |
| Homme et le Chien (L') - format poche | 77 |
| Homme et le Chien (L') | 78 |
| Homos | 78 |
| Horloges du vivant (Les) | 78 |
| Hypertension artérielle (L') | 79 |
| Importance du sexuel (L') | 79 |
| Intimité retrouvée (L') | 79 |
| Inventer le couple - format poche | 80 |
| Inventer le couple | 80 |
| J'aime la cuisine de ma mère mais sans les kilos | 80 |
| J'arrête de fumer en douceur | 81 |
| J'éveille mon bébé | 81 |
| Je décide de vieillir bien | 81 |
| Je rêve un enfant - format poche | 82 |
| Je rêve un enfant | 82 |
| Journal d'Arthur et Chloé (Le) | 82 |
| Journal d'un bébé - format poche | 83 |
| Journal d'un bébé | 83 |
| Jours de femme au quotidien | 83 |
| Jules et les Julies (Les) | 84 |
| Jumeaux et leur jumeau (Les) | 84 |
| Labo sexo | 84 |
| Lait : vrais et faux dangers (Le) - format poche | 85 |
| Lait : vrais et faux dangers (Le) | 85 |
| Langage ordinaire et la différence sexuelle (Le) | 85 |
| Libérez-vous de vos insomnies | 86 |
| Libre et parfois effrontée | 86 |
| Livre du pied et de la marche (Le) | 86 |
| Lunettes ou laser ? | 87 |
| Ma douleur, comment l'apprivoiser ? | 87 |
| Ma grossesse | 87 |
| Ma grossesse, mon enfant | 88 |
| Ma promesse anti-âge - format poche | 88 |
| Ma promesse anti-âge | 88 |
| Maigrir : la transformation de soi | 89 |
| Maigrir avec la méthode 2-4-7 - format poche | 89 |
| Maigrir avec la méthode 2-4-7 | 89 |
| Maigrir en grande forme - format poche | 90 |
| Maigrir en grande forme | 90 |
| Maigrir pour être en bonne santé | 90 |
| Maigrir sans régime | 91 |
| Maigrir sans regrossir - format poche | 91 |
| Maigrir sans regrossir | 91 |
| Maigrir vite et bien - format poche | 92 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Maigrir vite et bien | 92 |
| Maigrir, c'est fou ! | 92 |
| Maigrir, c'est simple et dans la tête | 93 |
| Maigrir, c'est dans la tête | 93 |
| Main du maître (La) | 93 |
| Maîtriser son trac | 94 |
| Mal de dos (Le) | 94 |
| Mal de ventre (Le) | 94 |
| Mal-entendre au quotidien | 95 |
| Maladie d'Alzheimer (La) | 95 |
| Maladie de Parkinson (La) | 95 |
| Maman, pourquoi tu pleures ? | 96 |
| Manger | 96 |
| Manger intelligent, éloge de l'omnivore | 96 |
| Manger pour bien maigrir | 97 |
| Mangeur hypermoderne (Le) | 97 |
| Mangez en paix ! - format poche | 97 |
| Mangez en paix ! | 98 |
| Maternité (La) | 98 |
| Médecine chinoise (La) | 98 |
| Médecine du fœtus (La) | 99 |
| Médecines douces (Les) | 99 |
| Médicaments du futur (Les) | 99 |
| Méditation, c'est bon pour le cerveau (La) | 100 |
| Méditation, c'est bon pour le cerveau (La) - format poche | 100 |
| Méditer avec le Dr Steven Laureys | 100 |
| Meilleure Façon de manger (La) | 101 |
| Meilleurs Régimes du monde (Les) | 101 |
| Mémoire, comment la conserver et la développer (La) | 101 |
| Ménopause heureuse (La) | 102 |
| Mensonges, régime Dukan et balivernes | 102 |
| Méthode acide-base (La) - format poche | 102 |
| Méthode acide-base (La) | 103 |
| Méthode Bio-Nutrimab (La) | 103 |
| Méthode Papillote (La) | 103 |
| Mieux vivre avec l'asthme | 104 |
| Mieux vivre avec un diabète | 104 |
| Migraine (La) | 104 |
| Mince alors ! - format poche | 105 |
| Mince alors ! | 105 |
| Mon animal a-t-il besoin d'un psy ? | 105 |
| Mon chien est heureux | 106 |
| Mon chien est heureux - format poche | 106 |
| Mon enfant | 106 |
| Monde des bébés (Le) | 107 |
| Monde du sommeil (Le) | 107 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Muscle, le Sport et la longévité (Le) | 107 |
| N'attendez pas trop longtemps pour avoir un enfant | 108 |
| Naissance d'une mère (La) - format poche | 108 |
| Naissance d'une mère (La) | 108 |
| Naissance de la vieillesse - format poche | 109 |
| Naissance de la vieillesse | 109 |
| Notre sommeil, une urgence absolue | 109 |
| Nourrissez votre cerveau | 110 |
| Nouveau Code de la sexualité (Le) | 110 |
| Nouveau Guide du bien maigrir (Le) | 110 |
| Nouveau Guide du bien vieillir (Le) | 111 |
| Nouveau voyage au cœur d'une bulle de champagne | 111 |
| Nouveaux Comportements sexuels (Les) - format poche | 111 |
| Nouveaux Comportements sexuels (Les) | 112 |
| Nouvelle diététique du cerveau (La) - format poche | 112 |
| Nouvelle méthode anti-âge (La) | 112 |
| Obésité de l'enfant et de l'adolescent (L') | 113 |
| Ordre des mets (L') | 113 |
| Oser la vie à deux - format poche | 113 |
| Oser la vie à deux | 114 |
| Osez manger | 114 |
| Ostéoporose (L') | 114 |
| Ostéoporose (L') - format poche | 115 |
| Où est passé l'amour ? - format poche | 115 |
| Où est passé l'amour ? | 115 |
| Pacte des lions (Le) | 116 |
| Parler à ses enfants | 116 |
| Passion du football (La) | 116 |
| Père et l'Enfant (Le) | 117 |
| Petit Livre de la ménopause (Le) | 117 |
| Petite histoire de la masturbation | 117 |
| Petits plats raffinés en 20 minutes chrono | 118 |
| Peur de la séparation (La) | 118 |
| Philtre d'amour | 118 |
| Plaisir du sucre au risque du prédiabète (Le) | 119 |
| Pour aider votre enfant à retrouver le sourire | 119 |
| Pour garder votre animal en pleine santé | 119 |
| Pour une nouvelle physiologie du goût | 120 |
| Pourquoi les animaux trichent et se trompent | 120 |
| Pourquoi les femmes souffrent-elles davantage et vivent-elles plus longtemps ? | 120 |
| Premier pas, premiers gestes | 121 |
| Prendre en main son destin | 121 |
| Prendre la vie du bon côté | 121 |
| Prendre la vie du bon côté - format poche | 122 |
| Prenez votre cœur à cœur | 122 |
| Prévenir et guérir le mal de dos - format poche | 122 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Prévenir et guérir le mal de dos | 123 |
| Prévenir et soigner les maladies du cœur | 123 |
| Prévenir le cancer, ça dépend aussi de vous | 123 |
| Profs, l'École et la Sexualité (Les) | 124 |
| Programme pour bien nourrir votre cerveau (Le) | 124 |
| Psychologie de la peur - format poche | 124 |
| Psychologie de la peur | 125 |
| Psychologie de la solitude - format poche | 125 |
| Psychologie de la solitude | 125 |
| Psychologie de la vie quotidienne - format poche | 126 |
| Psychologie de la vie quotidienne | 126 |
| Psychologie du chien (La) - format poche | 126 |
| Psychologie du chien (La) | 127 |
| Psychologie(s) des transsexuels et des transgenres | 127 |
| Qu'est-ce qu'une femme désire quand elle désire une femme ? | 127 |
| Qu'est-ce qu'on mange ? | 128 |
| Qualité de vie du nouveau-né (La) | 128 |
| Que faire ? Mon enfant est trop gros - format poche | 128 |
| Que faire ? Mon enfant est trop gros | 129 |
| Que faire après un cancer du sein ? | 129 |
| Que mangerons-nous demain ? | 129 |
| Quelle école maternelle pour nos enfants ? | 130 |
| Questions d'adolescents | 130 |
| Questions d'enfants - format poche | 130 |
| Questions d'enfants | 131 |
| Questions d'hommes | 131 |
| Questions de femmes | 131 |
| Recettes et astuces d'autrefois pour aujourd'hui | 132 |
| Recettes gourmandes du vrai régime anticancer (Les) | 132 |
| Recettes scientifiques de la longévité heureuse (Les) | 132 |
| Régime antidéprime (Le) | 133 |
| Régime des pâtes (Le) - format poche | 133 |
| Régime des pâtes (Le) | 133 |
| Régime liberté (Le) | 134 |
| Régime santé (Le) | 134 |
| Régime sur mesure (Le) | 134 |
| Relations amoureuses entre les femmes (Les) | 135 |
| Relations amoureuses entre les femmes (Les) | 135 |
| Relaxation et Méditation | 135 |
| Relaxation et Sexualité - format poche | 136 |
| Relaxation et Sexualité | 136 |
| Réponses à toutes les questions que vous vous posez sur l'Alimentation de votre enfant | 136 |
| Réponses de pédiatre - format poche | 137 |
| Réponses de pédiatre | 137 |
| Rester jeune, c'est dans la tête - format poche | 137 |
| Rester jeune, c'est dans la tête | 138 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Rêves de femmes | 138 |
| Revivre après un choc | 138 |
| Révolution du plaisir féminin (La) - format poche | 139 |
| Révolution du plaisir féminin (La) | 139 |
| Rhume des foins et Allergies du nez - format poche | 139 |
| Rhume des foins et Allergies du nez | 140 |
| Risques et Peurs alimentaires | 140 |
| Ronflement et Apnées du sommeil | 140 |
| Rythmes du corps (Les) - format poche | 141 |
| Rythmes du corps (Les) | 141 |
| Salon des confidences (Le) | 141 |
| Santé | 142 |
| Santé : urgence | 142 |
| Sclérose en plaques (La) | 142 |
| Sclérose en plaques (La) | 143 |
| Sclérose en plaques (La) | 143 |
| Se soigner par l'alimentation | 143 |
| Se soigner par l'ostéopathie | 144 |
| Secret des femmes (Le) - format poche | 144 |
| Secret des femmes (Le) | 144 |
| Secrets de psys - format poche | 145 |
| Secrets de psys | 145 |
| Sens du rire et de l'humour (Les) | 145 |
| Séropositivité au quotidien (La) | 146 |
| Sexe des émotions (Le) - format poche | 146 |
| Sexe des émotions (Le) | 146 |
| Sexe et l'Amour (Le) | 147 |
| Sexe et l'Amour (Le) - format poche | 147 |
| Sexe et Sensualité | 147 |
| Sexe sans contrôle | 148 |
| Sexe, l'Homme et l'Évolution (Le) - format poche | 148 |
| Sexe, l'Homme et l'Évolution (Le) | 148 |
| Sexualité (La) | 149 |
| Sexualité des enfants (La) | 149 |
| Sexualité et l'Histoire (La) | 149 |
| Sexualité II (La) | 150 |
| Sexualité masculine (La) | 150 |
| Simple comme maigrir | 150 |
| Singe cuisinier (Le) | 151 |
| Soigner le stress et l'anxiété par soi-même | 151 |
| Soigner le stress par l'homéopathie et la phytothérapie | 151 |
| Soigner sa cyclothymie - format poche | 152 |
| Soigner sa cyclothymie | 152 |
| Solitude à deux (La) | 152 |
| Sommeil de votre enfant (Le) | 153 |
| sommeil, c'est bon pour le cerveau (Le) | 153 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Sommeil, la Conscience et l'Éveil (Le) | 153 |
| Soulager la douleur | 154 |
| sport est-il bon pour la santé ? (Le) - format poche | 154 |
| sport est-il bon pour la santé ? (Le) | 154 |
| Sport pour maigrir (Le) - format poche | 155 |
| Sport pour maigrir (Le) | 155 |
| Sport, psychologie d'une passion (Le) | 155 |
| Surmonter la peur en avion | 156 |
| Surmontez vos peurs | 156 |
| Surveiller et soigner l'hypertension | 156 |
| Tables d'hier, Tables d'ailleurs | 157 |
| Temps d'aimer (Le) - format poche | 157 |
| Temps d'aimer (Le) | 157 |
| Tout à fait homme | 158 |
| Tout est dans la tête - format poche | 158 |
| Tout est dans la tête | 158 |
| Tout pour développer l'intelligence de votre chien | 159 |
| Tout sur la psychologie du chat | 159 |
| Tout sur la psychologie du chien | 159 |
| Tout sur le chocolat | 160 |
| Tout sur le comportement du chien | 160 |
| Tout sur les compléments alimentaires | 160 |
| Traiter l'obésité et le surpoids - format poche | 161 |
| Traiter l'obésité et le surpoids | 161 |
| Triangle primaire (Le) | 161 |
| Troubles des règles (Les) - format poche | 162 |
| Trouver ses forces intérieures | 162 |
| Un bébé n'attend pas | 162 |
| un est l'autre (L') - format poche | 163 |
| un est l'autre (L') | 163 |
| Un nouveau regard sur le rajeunissement du visage | 163 |
| Une certaine forme d'obstination | 164 |
| Une histoire mondiale de la table - format poche | 164 |
| Une histoire mondiale de la table | 164 |
| Vaincre son anxiété par soi-même | 165 |
| Végétarien, végétan ou flexitarien ? | 165 |
| Vérité sur les oméga-3 (La) - format poche | 165 |
| Vérité sur les oméga-3 (La) | 166 |
| Vérité sur les sucres et les édulcorants (La) | 166 |
| Vertiges (Les) | 166 |
| Vie émotionnelle du tout-petit (La) | 167 |
| Vie intime des femmes (La) | 167 |
| Violences ordinaires des hommes envers les femmes (Les) - format poche | 167 |
| Violences ordinaires des hommes envers les femmes (Les) | 168 |
| Vivre avec l'arthrose | 168 |
| Vivre heureux - format poche | 168 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vivre heureux | 169 |
| Vivre mieux avec les allergies de l'enfant | 169 |
| Vivre mieux avec sa voix | 169 |
| Vivre mieux avec ses émotions - format poche | 170 |
| Vivre mieux avec ses émotions | 170 |
| Vivre mieux avec son impulsivité | 170 |
| Voix de femme | 171 |
| Votre beauté vous appartient ! | 171 |
| Vous êtes belle ! | 171 |
| Voyage au cœur d'une bulle de champagne | 172 |
| Vrai Régime anticancer (Le) - format poche | 172 |
| Vrai Régime anticancer (Le) | 172 |
| XY - format poche | 173 |
| XY | 173 |
| Yoga (Le) | 173 |
| Yoga thérapie : soigner l'hypertension artérielle | 174 |
| Yoga-Thérapie (La) | 174 |
| Yoga-thérapie : Soigner l'attaque de panique et l'anxiété | 174 |
| Yoga-thérapie : soigner l'insomnie | 175 |
| Yoga-thérapie : soigner la dépression | 175 |
| Yoga-thérapie : Soigner la douleur et la fibromyalgie | 175 |
| Yoga-thérapie : soigner le mal de dos | 176 |
| Yoga-thérapie : soigner le stress | 176 |
| Yoga-thérapie : soigner les chocs émotionnels et les peurs | 176 |
| Yoga-thérapie : traiter les troubles respiratoires | 177 |

**101 CONSEILS POUR BIEN MAIGRIR - FORMAT POCHE**

JACQUES FRICKER

N°278, ISBN 9782738126122, mars 2011, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 8.50 €

**12 EXERCICES POUR SE PASSER DE LA CIGARETTE**

STÉPHANE VAGNARELLI

ISBN 9782738123831, janvier 2010, 145 x 220 mm, 160 pages, 13.10 €

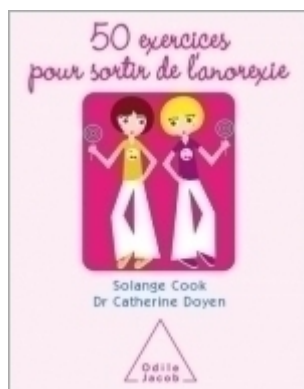
Comme presque tous les fumeurs, vous avez sûrement déjà pensé à arrêter. Concrètement, comment y parvenir ? Et surtout comment gérer les émotions que ce projet suscite ? Voici une nouvelle démarche conçue pour vous aider à vous passer de la cigarette.

**40 QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LES RÊVES**

JACQUES MONTANGERO

ISBN 9782738129536, juin 2013, 145 x 220 mm, 208 pages, 20.90 €

Faut-il faire quelque chose de ses rêves, ou juste les oublier ?

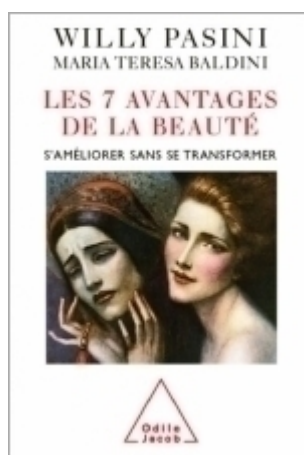


50 EXERCICES POUR SORTIR DE L'ANOREXIE

SOLANGE COOK, CATHERINE DOYEN

ISBN 9782738120748, mai 2008, 150 x 195 mm, 224 pages, 21.90 €

L'anorexie est un piège dont on a les plus grandes difficultés à se sortir. Voici 50 exercices pour apprendre à mieux vivre son corps, à se débarrasser des idées envahissantes et à contrôler les comportements liés à la maladie.



7 AVANTAGES DE LA BEAUTÉ (LES)

S'améliorer sans se transformer

WILLY PASINI, MARIA TERESA BALDINI

ISBN 9782738117243, mai 2006, 145 x 220 mm, 228 pages, 21.90 €

Pourquoi consacre-t-on autant d'énergie et d'argent à notre apparence ? Comment comprendre cette évolution ? Willy Pasini et Maria Teresa Baldini proposent une réflexion sur ce qui est à notre disposition aujourd'hui pour nous améliorer sans nous transformer.

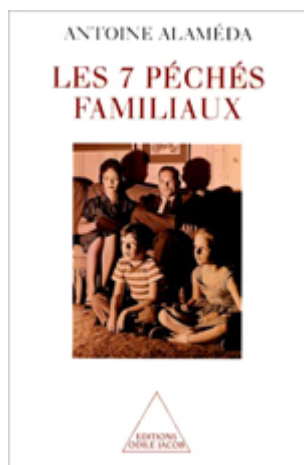


7 PÉCHÉS FAMILIAUX (LES) - FORMAT POCHE

ANTOINE ALAMÉDA

N°255, ISBN 9782738125149, septembre 1998, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 9.50 €

À travers l'histoire du petit Daniel, d'Héloïse ou de René et Paula, Antoine Alaméda met au jour les motivations profondes que cachent souvent les crises familiales.

**7 PÉCHÉS FAMILIAUX (LES)**

ANTOINE ALAMÉDA

ISBN 9782738106186, septembre 1998, 145 x 220 mm, 208 pages, 19.90 €

À travers l'histoire du petit Daniel, d'Héloïse ou de René et Paula, Antoine Alaméda met au jour les motivations profondes que cachent souvent les crises familiales.

**À CHACUN SON VRAI POIDS**

La santé avant tout

JEAN-MICHEL LECERF

ISBN 9782738128669, mars 2013, 145 x 220 mm, 160 pages, 17.90 €

Un autre chemin, ouvert à tous, pour faire la paix avec son poids.

**À QUOI PENSENT LES ANIMAUX ?**

MARC D. HAUSER

ISBN 9782738111890, octobre 2002, 155 x 240 mm, 336 pages, 32.95 €

« Marc Hauser a contribué à révolutionner la psychologie animale. Cet ouvrage fascinera tous ceux qui s'intéressent à la nature de l'esprit et à la nature des animaux. » Steven Pinker



À QUOI SERT LE COUPLE ?

WILLY PASINI

ISBN 9782738104069, septembre 1996, 145 x 220 mm, 256 pages, 21.90 €

Comment distinguer un couple solide d'un couple fragile ? Faut-il préférer le concubinage au mariage ? Comment maintenir le bon équilibre entre intimité et autonomie ? Comment faire durer la passion ? Peut-on sauver des liens vacillants ? Quand consulter ?

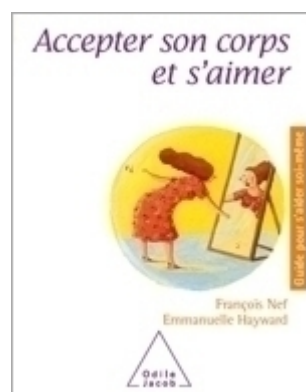


À QUOI SERT LE COUPLE ? - FORMAT POCHE

WILLY PASINI

N°21, ISBN 9782738108487, septembre 1996, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 8.50 €

Comment distinguer un couple solide d'un couple fragile ? Faut-il préférer le concubinage au mariage ? Comment maintenir le bon équilibre entre intimité et autonomie ? Comment faire durer la passion ? Peut-on sauver des liens vacillants ? Quand consulter ?



ACCEPTER SON CORPS ET S'AIMER

FRANÇOIS NEF, EMMANUELLE HAYWARD

ISBN 9782738121745, novembre 2008, 150 x 195 mm, 176 pages, 17.00 €

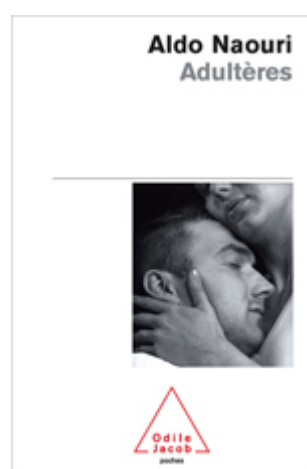
Comment se sentir bien dans son corps ? Les complexes physiques peuvent nous gâcher la vie, nous faire perdre confiance et nous gêner dans nos relations avec les autres.

**ACCÈS AU SAVOIR EN LIGNE (L')**

JACQUES PERRIAULT

ISBN 9782738112019, novembre 2002, 145 x 220 mm, 272 pages, 27.90 €

À l'euphorie du e-learning a succédé un certain désenchantement. Quel est l'avenir du numérique ? Quel rôle peut-il jouer pour l'éducation ? Quelles politiques publiques doivent être mises en œuvre afin d'assurer aux réseaux un développement durable ?

**ADULTÈRES - FORMAT POCHE**

ALDO NAOURI

N°192, ISBN 9782738120168, septembre 2006, 108 x 178 mm (format poche), 416 pages, 9.50 €

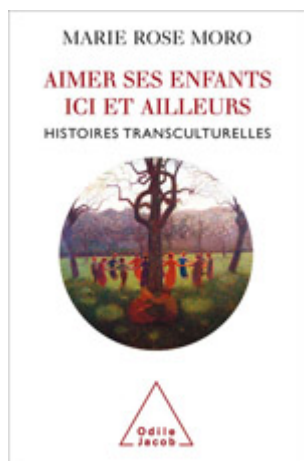
« [...] la libération actuelle des mœurs semble rendre difficile, voire impossible, l'entente durable d'un homme et d'une femme, d'une femme et d'un homme. Le couple est-il alors condamné à n'être qu'une union précaire, toujours menacée ? » A. N.

**ADULTÈRES**

ALDO NAOURI

ISBN 9782738118271, septembre 2006, 145 x 220 mm, 400 pages, 23.90 €

« [...] la libération actuelle des mœurs semble rendre difficile, voire impossible, l'entente durable d'un homme et d'une femme, d'une femme et d'un homme. Le couple est-il alors condamné à n'être qu'une union précaire, toujours menacée ? » A. N.



AIMER SES ENFANTS ICI ET AILLEURS

Histoires transculturelles

MARIE ROSE MORO

ISBN 9782738118929, février 2007, 145 x 220 mm, 272 pages, 22.90 €

Partout, on dit aimer les enfants. Pourtant, on les aime bien différemment si on en juge par les mille et une manières de les élever, de les éduquer, de les protéger ou de leur apprendre l'usage du monde.

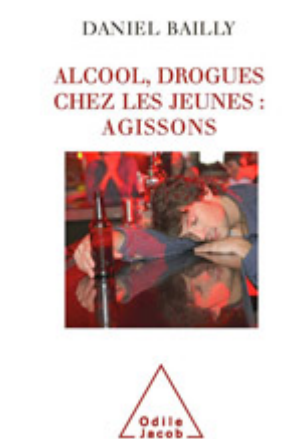


AIR AU QUOTIDIEN (L')

JANINE THIBAUT

ISBN 9782738112750, mai 2003, 155 x 240 mm, 230 pages, 20.90 €

Qu'est-ce que l'air ? Qu'est-ce que la pollution ? Que ce soit sur l'atmosphère, les effets polluants ou la météorologie, les enseignants trouveront dans cet ouvrage d'initiation les théories élémentaires sur l'air et les principes essentiels d'une attitude citoyenne et préventive à transmettre à leurs élèves.



ALCOOL, DROGUES CHEZ LES JEUNES : AGISSONS

DANIEL BAILLY

ISBN 9782738122551, mars 2009, 145 x 220 mm, 288 pages, 22.90 €

Pourquoi et comment un jeune est-il amené à expérimenter des pratiques illicites ? Quand faut-il s'inquiéter ? Quel rôle les parents doivent-ils avoir ? Banaliser ou dramatiser ? Comment prévenir ? Comment traiter ?



ALCOOL, PREMIÈRE ADDICTION (L')

Pour sortir d'un mal chronique

MICHEL CRAPLET

ISBN 9782738152978, juin 2021, 145 x 220 mm, 352 pages, 24.90 €

La consommation d'alcool est à l'origine de graves problèmes de santé publique et de la première des addictions...



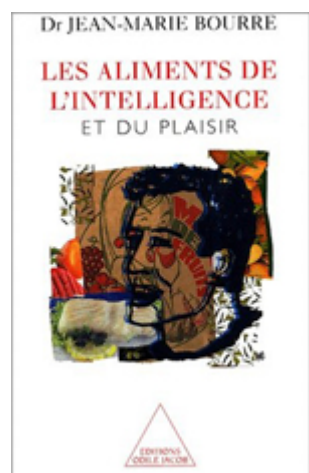
ALIMENTS (LES)

Leur vrai pouvoir sur la santé

VIVIANNE DE LA GUÉRONNIÈRE

ISBN 9782738131317, juin 2014, 155 x 240 mm, 400 pages, 22.90 €

Protéger son bien-être et sa santé est l'une des choses les plus importantes qui soient. Et votre alimentation reste encore le meilleur moyen d'y parvenir.



ALIMENTS DE L'INTELLIGENCE (LES)

Et du plaisir

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738109705, avril 2001, 155 x 240 mm, 400 pages, 30.90 €

« [...] Oui, pour votre cerveau, vous devez manger de tout, avec plaisir. Non, vous ne devez pas vous transformer en herbivore, sauf à compromettre le développement et l'harmonie de votre cerveau ! » J.-M. B.



ALLONS CHEZ LE DOCTEUR

T. BERRY BRAZELTON

ISBN 9782738104663, février 1997, 190 x 240 mm, 48 pages, 12.90 €

Écrit par l'un des plus grands pédiatres américains, ce petit livre illustré explique et montre aux enfants les différentes étapes de la visite chez le médecin. Pour que parents et enfants dédramatisent ensemble le moment tant redouté de la visite chez le pédiatre.



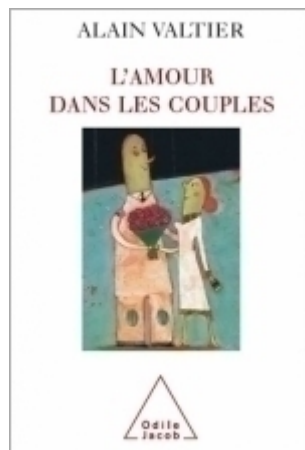
ALZHEIMER

Que savoir ? Que craindre ? Qu'espérer ?

BERNARD CROISILE

ISBN 9782738131478, septembre 2014, 145 x 220 mm, 304 pages, 22.90 €

Par l'un des meilleurs spécialistes français de la maladie, voici donc, enfin, le livre de référence sur une pathologie, la maladie d'Alzheimer, dont le nombre de malades pourrait doubler d'ici à 2030.

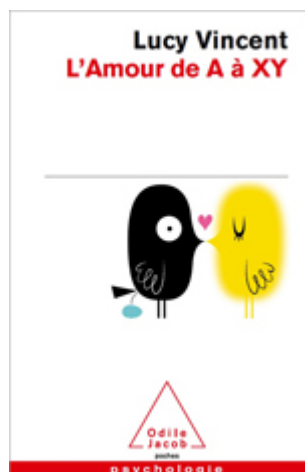


AMOUR DANS LES COUPLES (L')

ALAIN VALTIER

ISBN 9782738117014, avril 2006, 145 x 220 mm, 256 pages, 22.90 €

Comment comprendre ces crises qui menacent le sentiment amoureux ? Et comment éviter leur issue la plus évidente et la plus commune aujourd'hui : la séparation et la rupture ?

**AMOUR DE A À XY (L') - FORMAT POCHE**

LUCY VINCENT

N°313, ISBN 9782738127785, septembre 2010, 108 x 178 mm (format poche), 288 pages, 9.50 €

Vous vous posez des questions sur votre histoire d'amour ? Vous aimeriez qu'on vous réponde de manière approfondie et argumentée ? Ne cherchez pas, voici le livre qu'il vous faut, clair, précis et complet.

**AMOUR DE A À XY (L')**

LUCY VINCENT

ISBN 9782738122452, septembre 2010, 145 x 220 mm, 304 pages, 22.25 €

Vous vous posez des questions sur votre histoire d'amour ? Vous aimeriez qu'on vous réponde de manière approfondie et argumentée ? Ne cherchez pas, voici le livre qu'il vous faut, clair, précis et complet.

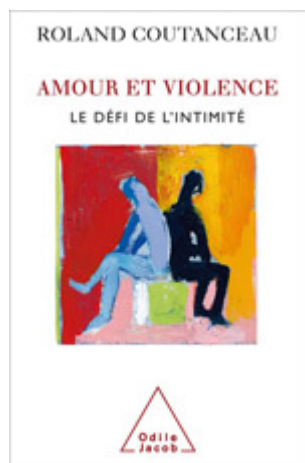
**AMOUR ET VIOLENCE - FORMAT POCHE**

Le défi de l'intimité

ROLAND COUTANCEAU

N°296, ISBN 9782738126740, février 2006, 108 x 178 mm (format poche), 264 pages, 7.50 €

Passion exacerbée, désir fusionnel, jalousie, possessivité, tentation d'emprise, peur de la perte : Roland Coutanceau aide à mieux comprendre les conditions et les mécanismes de la violence dans la vie du couple.

**AMOUR ET VIOLENCE****Le défi de l'intimité****ROLAND COUTANCEAU**

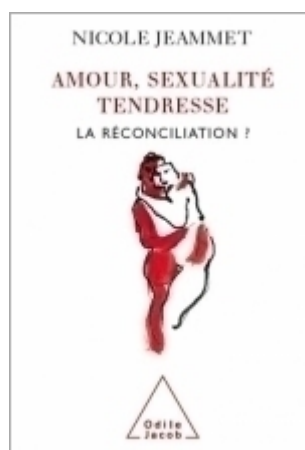
ISBN 9782738117090, février 2006, 145 x 220 mm, 256 pages, 26.90 €

Passion exacerbée, désir fusionnel, jalousie, possessivité, tentation d'emprise, peur de la perte : Roland Coutanceau aide à mieux comprendre les conditions et les mécanismes de la violence dans la vie du couple.

**AMOUR, LE VRAI (L')****FLORENCE LAUTRÉDOU**

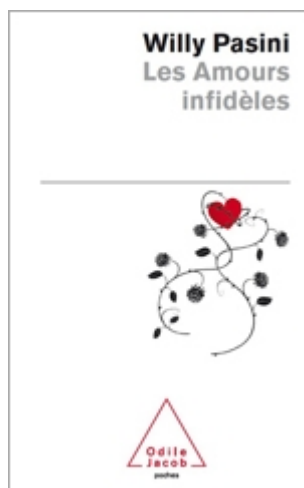
ISBN 9782738134271, juin 2016, 145 x 220 mm, 256 pages, 25.90 €

À travers les héroïnes de huit récits amoureux, l'auteur nous raconte les errements sentimentaux des femmes d'aujourd'hui, confrontées à une nouvelle carte du Tendre. À l'intention des femmes, l'auteur trace une voie. Vers des relations authentiques, intenses, forcément justes. Car l'amour, le vrai, nous fait grandir.

**AMOUR, SEXUALITÉ, TENDRESSE****La réconciliation ?****NICOLE JEAMMET**

ISBN 9782738116895, octobre 2005, 145 x 220 mm, 256 pages, 23.90 €

Comment expliquer le primat actuel de la sexualité dans les relations amoureuses ? Nicole Jeammet analyse les raisons profondes qui peuvent pousser des individus à dissocier le sexe d'un sentiment amoureux fort et durable.

**AMOURS INFIDÈLES (LES) - FORMAT POCHE**

WILLY PASINI

N°264, ISBN 9782738125163, avril 2008, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 8.50 €

L'amour est plus fort que tout. Mais alors que faire quand l'un trahit l'autre ? Pourquoi les blessures amoureuses sont-elles souvent si douloureuses et si longues à cicatriser ? Surtout, comment faire pour que le couple soit plus fort que la trahison et que l'amour triomphe, malgré tout ?

**AMOURS INFIDÈLES (LES)**

WILLY PASINI

ISBN 9782738121004, avril 2008, 145 x 220 mm, 208 pages, 21.90 €

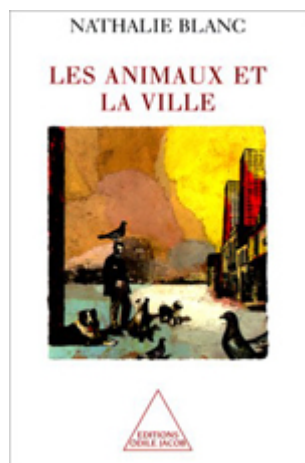
L'amour est plus fort que tout. Mais alors que faire quand l'un trahit l'autre ? Pourquoi les blessures amoureuses sont-elles souvent si douloureuses et si longues à cicatriser ? Surtout, comment faire pour que le couple soit plus fort que la trahison et que l'amour triomphe, malgré tout ?

**ANIMAUX ARTISTES**

EMMANUELLE POUYDEBAT, CAROLINE POCHART

ISBN 9782415009458, septembre 2024, 170 x 240 mm, 152 pages, 19.90 €

Les animaux sont intelligents. Ils éprouvent des émotions complexes. Extrêmement habiles, ils bâtissent, aménagent des espaces, sculptent, décorent, cousent, peignent, répètent, se maquillent, dansent, chantent...

**ANIMAUX ET LA VILLE (LES)**

NATHALIE BLANC

ISBN 9782738108951, octobre 2000, 145 x 220 mm, 240 pages, 29.90 €

Nathalie Blanc analyse le rôle de l'animal, et donc du vivant, dans nos sociétés urbaines. Chercheur au CNRS, Nathalie Blanc est spécialiste de géographie urbaine.

**ANOREXIE (L')**

THIERRY VINCENT

ISBN 9782738108838, octobre 2000, 145 x 220 mm, 256 pages, 23.90 €

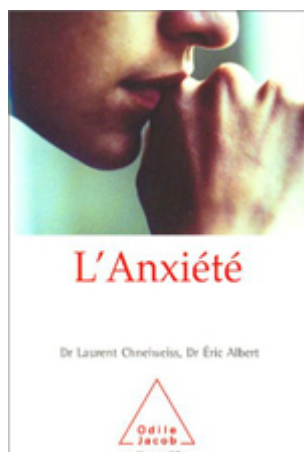
Thierry Vincent pose les questions fondamentales pour comprendre ce qui se joue réellement dans l'anorexie ; c'est à partir de là que l'on peut envisager de nouvelles formes de traitements.

**ANOREXIE ET BOULIMIE****Comprendre et aider votre enfant**

GÉRARD TIXIER, CLOTHILDE TOURTE

ISBN 9782738123947, février 2010, 145 x 220 mm, 192 pages, 23.90 €

Votre enfant ne mange plus ou bien il vide les placards en cachette. Les repas deviennent un enjeu vital, et chaque parole autour de la nourriture porte les germes d'un conflit. Tout autant que les adolescents, les parents ont besoin d'être épaulés.

**ANXIÉTÉ (L')**

LAURENT CHNEIWEISS, ÉRIC ALBERT

ISBN 9782738112491, mars 2001, 145 x 220 mm, 192 pages, 17.90 €

Un nœud dans l'estomac, un sentiment d'angoisse diffuse sont des sensations fréquentes. Mais quand l'anxiété devient envahissante, que faire ? Quelles en sont les manifestations ? Quand devient-elle une maladie ? Comment la gérer au quotidien ?

**APPRIVOISER L'ESPRIT, GUÉRIR LE CORPS**

Stress, émotions, santé

NATHALIE RAPOPORT-HUBSCHMAN

ISBN 9782738128324, septembre 2012, 145 x 220 mm, 240 pages, 25.90 €

Dans ce livre novateur, vous allez enfin découvrir pourquoi vous devez méditer, comment vous pouvez cultiver une vision positive de l'existence et donner du sens à votre vie, et bien d'autres choses encore : tout cela peut contribuer à renforcer votre santé.

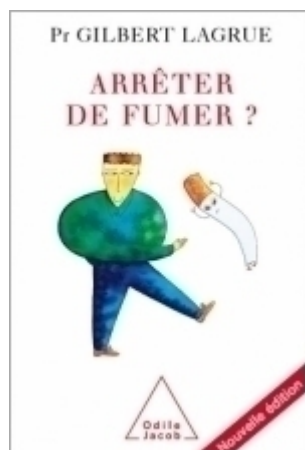
**ARBRE ENFANT (L')**

Une nouvelle approche du développement de l'enfant

HUBERT MONTAGNER

ISBN 9782738118295, septembre 2006, 155 x 240 mm, 352 pages, 35.00 €

Le meilleur spécialiste du développement propose son grand livre sur ce que devrait être le petit humain accompli : l'« arbre enfant », nourri par un attachement sécurisant, évoluant en symbiose entre ses rythmes propres et ceux de son environnement.



ARRÊTER DE FUMER ?

GILBERT LAGRUE

ISBN 9782738118189, mai 2006, 145 x 220 mm, 336 pages, 20.90 €

Ces dernières années, des progrès importants ont été réalisés dans la prise en charge de l'arrêt du tabac et une aide efficace peut maintenant être apportée même aux fumeurs « résistants ».



ART D'ACCOMMODER LES BÉBÉS (L')

GENEVIÈVE DELAISI DE PARSEVAL, SUZANNE LALLEMAND

ISBN 9782738105981, mai 1998, 108 x 178 mm, 336 pages, 11.43 €

En matière de grossesse, d'accouchement et de maternage, les mères doivent composer avec des spécialistes qui tentent de leur imposer leur point de vue au moyen de " conseils pratiques ".



ART D'ACCOMMODER LES BÉBÉS (L') - FORMAT POCHE

GENEVIÈVE DELAISI DE PARSEVAL, SUZANNE LALLEMAND

N°45, ISBN 9782738109392, mai 1998, 108 x 178 mm (format poche), 352 pages, 10.50 €

En matière de grossesse, d'accouchement et de maternage, les mères doivent composer avec des spécialistes qui tentent de leur imposer leur point de vue au moyen de " conseils pratiques ".

Nicolas Favez

**L'art d'être
coparents**Se soutenir pour élever
des enfants**ART D'ÊTRE COPARENTS (L')**

Se soutenir pour élever ses enfants

NICOLAS FAVEZ

ISBN 9782738151650, avril 2020, 145 x 220 mm, 240 pages, 22.90 €

Que l'on soit en couple, séparé, divorcé ou remarié, comment se mettre d'accord avec l'autre parent quand on discute des enfants ?

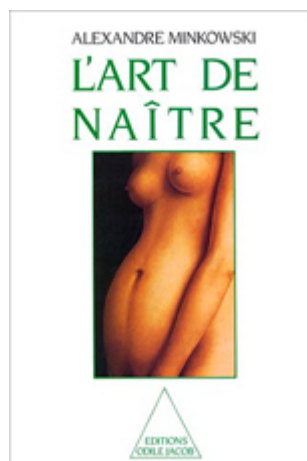
**ART DE BIEN RESPIRER (L')**

Le secret pour vivre en pleine conscience. Mais n'en soufflez pas un mot...

DANNY PENMAN

ISBN 9782738139764, novembre 2017, 125 x 190 mm, 128 pages, 12.90 €

Vous respirez 22 000 fois chaque jour. Mais de combien de fois en avez-vous vraiment conscience ? Apprendre à respirer, pour mieux lâcher prise et retrouver la paix presque immédiatement, c'est que nous propose ici Danny Penman.

**ART DE NAÎTRE (L')**

ALEXANDRE MINKOWSKI

ISBN 9782738100214, novembre 1987, 145 x 220 mm, 288 pages, 17.90 €

À la fois histoire de la naissance à travers les âges et véritable anthropologie médicale, ce livre constitue le bilan rigoureux et actuel de nos connaissances dans le domaine de la biologie fœtale et de la médecine néonatale.



L'Asthme
Savoir le reconnaître
pour bien vivre avec

Pr MICHEL AUBIER



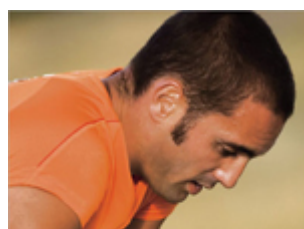
ASTHME (L')

Savoir le reconnaître pour bien vivre avec

MICHEL AUBIER

ISBN 9782738128928, janvier 2013, 150 x 195 mm, 128 pages, 19.90 €

L'asthme est une affection de plus en plus fréquente ; elle touche, en France, près de 4 millions de personnes, dont un tiers a moins de 15 ans ; première des maladies chroniques de l'enfant, elle en concerne un sur sept en France.



L'Asthme

Pr Denis Vincent



ASTHME (L')

DENIS VINCENT

ISBN 9782738119681, avril 2007, 145 x 220 mm, 256 pages, 22.90 €

Trois millions de Français souffrent d'asthme. Ce trouble respiratoire particulièrement angoissant est souvent dû à des allergies et ses crises aiguës peuvent aller parfois jusqu'à l'asphyxie. L'auteur expose ici les données biologiques les plus avancées.

MALINKA DAUVERNÉ
**AU CŒUR
DES PREMIERS LIENS**
SAVOIR ÊTRE PARENTS



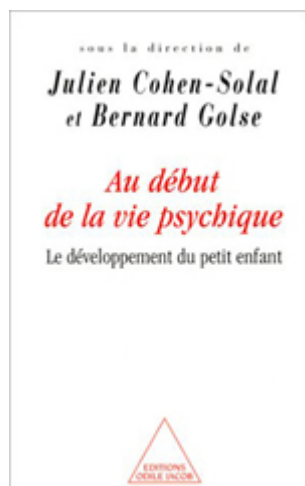
AU CŒUR DES PREMIERS LIENS

Savoir être parents

MALINKA DAUVERNÉ

ISBN 9782738128041, novembre 2012, 145 x 220 mm, 240 pages, 25.90 €

Accompagner un jeune enfant dans son éveil est à la fois merveilleux et difficile. Un guide précieux pour développer la qualité de la relation parents-enfant.

**AU DÉBUT DE LA VIE PSYCHIQUE****Le développement du petit enfant****JULIEN COHEN-SOLAL, BERNARD GOLSE**

ISBN 9782738104236, mai 1999, 155 x 240 mm, 374 pages, 23.90 €

Les meilleurs spécialistes du bébé et de l'enfant font le point sur ce qu'on sait aujourd'hui de son développement, de ses capacités, des interactions avec son environnement et sa famille de zéro à trois ans.

**AU RISQUE D'AIMER****CLAUDE BÉATA**

ISBN 9782738129840, mai 2013, 155 x 240 mm, 336 pages, 26.90 €

Dans ce livre, Claude Béata nous invite à un voyage unique au cœur du phénomène universel de l'attachement en prenant le temps de visiter beaucoup d'espèces animales sans jamais oublier l'être humain.

**AU-DELÀ DE LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL****Clés pour un autre management****OLIVIER TIRMARCHE**

ISBN 9782738124821, avril 2010, 145 x 220 mm, 288 pages, 21.85 €

Est-il possible de modifier les conditions de travail pour réduire le stress dans le contexte d'une double pression des clients et des actionnaires ? Sommes-nous absolument contraints par la logique économique ? Et que faire vraiment ?

Catherine Milcent
L'Autisme
au quotidien



psychologie

AUTISME AU QUOTIDIEN (L') - FORMAT POCHE

CATHERINE MILCENT

N°432, ISBN 9782738138538, janvier 1991, 108 x 178 mm (format poche), 192 pages, 9.50 €

Ce livre décrit les projets les plus novateurs, le rôle des associations de parents, dresse le bilan de ce que l'on sait désormais de l'autisme comme des processus de l'apprentissage.



AUTISME AU QUOTIDIEN (L')

CATHERINE MILCENT

ISBN 9782738101112, janvier 1991, 125 x 190 mm, 192 pages, 15.90 €

Ce livre décrit les projets les plus novateurs, le rôle des associations de parents, dresse le bilan de ce que l'on sait désormais de l'autisme comme des processus de l'apprentissage.



AUX SOURCES DE L'HUMOUR

ALFRED SAUVY

ISBN 9782738100290, mars 1988, 145 x 220 mm, 372 pages, 22.00 €

Esprit aussi encyclopédique que malicieux, Alfred Sauvy nous invite à un voyage à travers les siècles et les cultures, à la recherche de cet antidote éternel contre la tristesse et la pédanterie : l'humour.

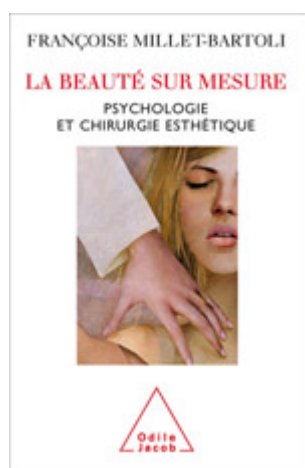


AVOIR UN BON SOMMEIL

WILLIAM C. DEMENT, CHRISTOPHER VAUGHAN

ISBN 9782738108999, novembre 2000, 145 x 220 mm, 432 pages, 26.90 €

« Impossible d'être en bonne santé si on dort mal. [...] Après plus de quarante ans de recherches, mon but ici est de donner au lecteur les clés nécessaires pour changer sa façon de dormir et donc sa vie. » W. C. D.



BEAUTÉ SUR MESURE (LA)

Psychologie et chirurgie esthétique

FRANÇOISE MILLET-BARTOLI

ISBN 9782738120847, mai 2008, 145 x 220 mm, 256 pages, 23.90 €

Que se passe-t-il, en revanche, quand la demande de transformation chirurgicale cache une insatisfaction beaucoup plus profonde, une blessure, une vulnérabilité personnelle ?



BÉBÉ DANS TOUS SES ÉTATS (LE)

Colloque Gypsy II

RENÉ FRYDMAN, MYRIAM SZEJER

ISBN 9782738105608, mars 1998, 145 x 220 mm, 192 pages, 20.90 €

Colloque Gypsy II, en collaboration avec l'association "La Cause des Bébé", les 22 et 23 février 1997

**BÉBÉS EN RÉANIMATION****Naître et renaître (avec la collaboration de Martine Bloch)****BERNARD GOLSE, SYLVIE GOSME-SEGURET, MOSTAFA MOKHTARI**

ISBN 9782738109286, janvier 2001, 145 x 220 mm, 224 pages, 27.90 €

Chaque année, en France, des dizaines de milliers de bébés sont placés dès leur naissance en service de réanimation. Pour les parents, c'est un choc et une immense douleur.

**BÉBÉS KANGOUROUS****Materner autrement****NATHALIE CHARPAK**

ISBN 9782738116437, mai 2005, 145 x 220 mm, 192 pages, 28.90 €

Nathalie Charpak est pionnière dans l'application d'une méthode révolutionnaire pour porter les bébés. Tous les nouveau-nés, même les plus fragiles, se développent merveilleusement bien grâce à cette nouvelle façon de mater et de prendre soin de son enfant.

**BIEN CUISINER LES SAVEURS DU MONDE****JACQUES FRICKER, ANNE DEVILLE**

ISBN 9782738123060, septembre 2009, 155 x 240 mm, 360 pages, 14.90 €

La gourmandise n'a pas de frontières. Jacques Fricker et Anne Deville nous font voyager au travers des cuisines du monde.

CLÉMENCE PEIX LAVALLÉE

**Bien Dormir
sans médicaments**

séances audio à télécharger

**BIEN DORMIR SANS MÉDICAMENTS**

CLÉMENCE PEIX LAVALLÉE

ISBN 9782738143792, décembre 2018, 145 x 220 mm, 320 pages, 21.90 €

Choisissez parmi les 25 pratiques, illustrées par les dictons de nos anciens, validées par les études scientifiques, celles qui conviennent à votre profil de dormeur et appliquez les solutions proposées. Ça a changé la vie de très nombreuses personnes, ça va changer la vôtre !

Dr Jean-Marie Bourre
 Bien manger :
 vrais et faux dangers
**BIEN MANGER : VRAIS ET FAUX DANGERS - FORMAT POCHE**

JEAN-MARIE BOURRE

N°248, ISBN 9782738124364, septembre 2008, 108 x 178 mm (format poche), 352 pages, 8.50 €

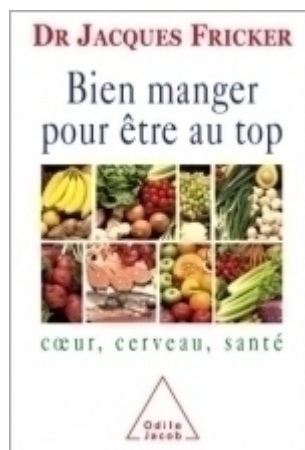
Que demandons-nous à nos aliments ? De respecter les « 3 S » : d'être sûrs, sains et... savoureux. Le Dr Jean-Marie Bourre montre ici comment l'obsession du sûr peut conduire à sacrifier le savoureux... et parfois même le sain !

**Dr Jean-Marie
Bourre**
**Bien manger :
vrais et faux
dangers****BIEN MANGER : VRAIS ET FAUX DANGERS**

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738121677, septembre 2008, 145 x 220 mm, 336 pages, 22.90 €

Que demandons-nous à nos aliments ? De respecter les « 3 S » : d'être sûrs, sains et... savoureux. Le Dr Jean-Marie Bourre montre ici comment l'obsession du sûr peut conduire à sacrifier le savoureux... et parfois même le sain !



BIEN MANGER POUR ÊTRE AU TOP

Cœur, cerveau, santé

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738111784, mars 2006, 145 x 220 mm, 240 pages, 19.90 €

Faut-il manger de la viande rouge ? Le vin est-il bon pour le cœur ? Les aliments « bio » apportent-ils un « plus » ? Que penser des alicaments ? Il est facile de se régaler tout en se faisant du bien.

Dr Guillaume Fond

Bien manger pour ne plus déprimer

Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau



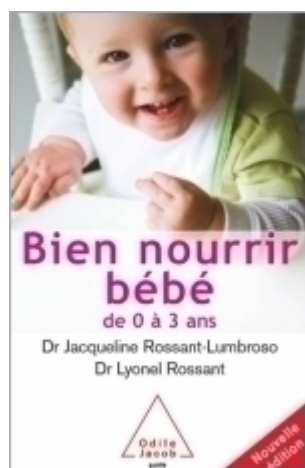
BIEN MANGER POUR NE PLUS DÉPRIMER

Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau

GUILLAUME FOND

ISBN 9782415001582, avril 2022, 145 x 220 mm, 272 pages, 22.90 €

« Ce livre, écrit par le meilleur spécialiste français des liens entre psychologie et microbiote, explique, preuves scientifiques à l'appui, comment ce que nous mangeons joue un rôle central sur nos émotions. [...] »



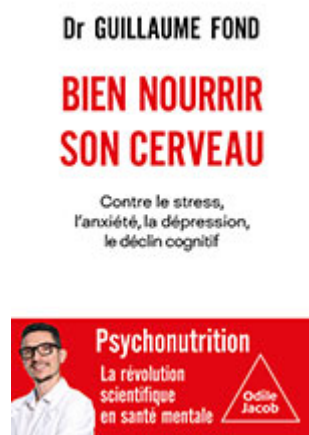
BIEN NOURRIR SON BÉBÉ

De 0 à 3 ans

JACQUELINE ROSSANT-LUMBROSO, LYONEL ROSSANT

ISBN 9782738118608, janvier 2007, 155 x 240 mm, 816 pages, 25.00 €

Ce guide constitue une véritable bible de la nutrition des tout-petits. De façon concrète et pratique, il répond à toutes les questions des parents.

**BIEN NOURRIR SON CERVEAU**

Contre le stress, l'anxiété, la dépression, le déclin cognitif

GUILLAUME FOND

ISBN 9782415010560, janvier 2025, 145 x 220 mm, 240 pages, 22.90 €

Vous êtes stressé, anxieux, déprimé, vous avez des troubles du sommeil et des difficultés à vous concentrer ?

**BIEN SOIGNER LE MAL DE DOS**

BERNARD DUPLAN, MARC MARTY

ISBN 9782738109668, janvier 2002, 155 x 240 mm, 352 pages, 26.90 €

Pourquoi avez-vous mal au dos ? Quels sont les traitements à votre disposition ? Ce guide vous propose une information complète et des conseils pratiques.

**BIEN VIEILLIR, C'EST POSSIBLE, JE L'AI FAIT**

GILBERT LAGRUE

ISBN 9782738130020, septembre 2013, 145 x 220 mm, 272 pages, 21.90 €

Les moyens de remédier aux processus de vieillissement existent ; ce sont parfois des traitements médicaux ou chirurgicaux, mais ce sont surtout des mesures générales concernant notre mode de vie et nos comportements quotidiens.

Pr Gilbert Lagrue
**Bien vieillir,
c'est possible,
je l'ai fait !**



santé/bien-être

BIEN VIEILLIR, C'EST POSSIBLE, JE L'AI FAIT ! - FORMAT POCHE

GILBERT LAGRUE

N°390, ISBN 9782738132789, février 2015, 108 x 178 mm (format poche), 272 pages, 9.50 €

Dr François-Xavier
Poudat
Bien vivre
sa sexualité



BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ - FORMAT POCHE

FRANÇOIS-XAVIER POUDAT

N°250, ISBN 9782738123640, septembre 2004, 108 x 178 mm (format poche), 288 pages, 8.50 €

Bien vivre sa sexualité passe d'abord par une bonne connaissance de soi, de son corps, de sa libido et par une meilleure compréhension de l'autre et de ses attentes.

*Bien vivre
sa sexualité*



Dr François-Xavier Poudat

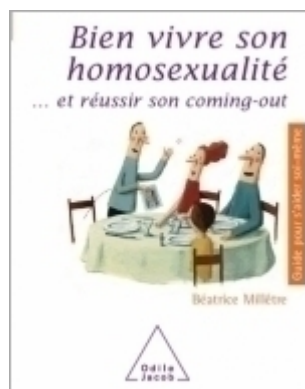


BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ

FRANÇOIS-XAVIER POUDAT

ISBN 9782738115287, septembre 2004, 150 x 195 mm, 272 pages, 17.00 €

Bien vivre sa sexualité passe d'abord par une bonne connaissance de soi, de son corps, de sa libido et par une meilleure compréhension de l'autre et de ses attentes.



BIEN VIVRE SON HOMOSEXUALITÉ

... et réussir son coming-out

BÉATRICE MILLÊTRE

ISBN 9782738117311, avril 2006, 150 x 195 mm, 176 pages, 17.00 €

Par peur d'être rejeté, de décevoir, de faire souffrir, on est souvent contraint, lorsqu'on est homosexuel, de mentir et de cacher sa vie. Comment l'annoncer ? Béatrice Millêtre propose des conseils pratiques pour réussir cette étape indispensable.



BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL (LE)

9 clés pour vivre la pleine conscience

GAËTAN COUSIN, DOMINIQUE PAGE

ISBN 9782738133670, février 2016, 145 x 220 mm, 160 pages, 20.90 €

Une présentation claire et lumineuse des 9 clés qui permettront à chacun d'entre nous d'améliorer son bien-être émotionnel et de cultiver les émotions plaisantes et prosociales !



BISEXUALITÉ ET L'ORDRE DE LA NATURE (LA)

CLAUDE ARON

ISBN 9782738103659, février 1996, 145 x 220 mm, 312 pages, 28.90 €

Notre sexe définit notre identité, nos divers rôles sociaux. Et pourtant, des expériences captivantes ont établi que la nature n'avait conçu qu'un seul modèle, bisexuel. Une pièce essentielle dans le débat sur le caractère génétique ou non de l'homosexualité.

ALAIN CASSOURRA

Les blessures de l'âme

Quand l'énergie ouvre la voie de la guérison

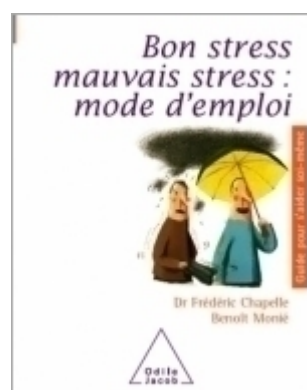
**BLESSURES DE L'ÂME (LES)**

Quand l'énergie ouvre la voie de la guérison

ALAIN CASSOURRA

ISBN 9782415002329, juin 2022, 145 x 220 mm, 320 pages, 23.90 €

Chaque histoire individuelle a des ressorts singuliers. L'âge adulte permet de modifier la donne...

**BON STRESS, MAUVAIS STRESS : MODE D'EMPLOI**

FRÉDÉRIC CHAPELLE, BENOÎT MONIÉ

ISBN 9782738118820, février 2007, 150 x 195 mm, 320 pages, 19.00 €

Voici un programme complet pour mieux affronter les situations stressantes. Grâce à lui, vous découvrirez comment reprendre le contrôle, vous relaxer, mieux communiquer, mieux gérer votre temps et avoir une meilleure hygiène de vie.

**BON, SAIN ET PAS CHER**

AUDREY AVEAUX, JACQUES FRICKER

ISBN 9782738123930, mai 2010, 145 x 220 mm, 384 pages, 16.25 €

Sandwichs et salades, quiches et pizzas, soupes et sushis... avec ce guide, vous apprendrez à bien les associer ou à les compléter, à créer de bons menus qui préservent le goût et rassasient, sans risques pour la ligne.



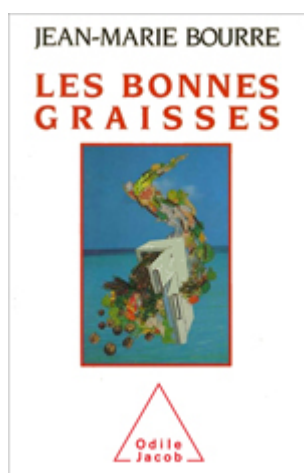
BONHEUR D'ÊTRE MÈRE (LE)

La grossesse après 35 ans

MICHEL TOURNAIRE

ISBN 9782738108111, septembre 2005, 145 x 220 mm, 304 pages, 24.90 €

Aujourd'hui, les femmes sont de plus en plus nombreuses à travailler et à décider de faire un enfant plus tard. Le professeur Michel Tournaire les guide pas à pas et les conseille au quotidien pour une grossesse épanouie.

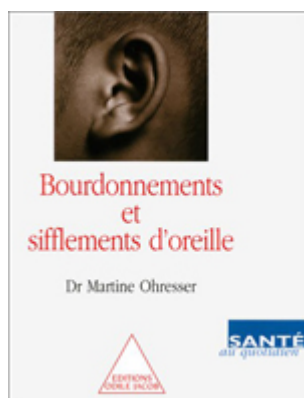


BONNES GRAISSES (LES)

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738101259, avril 1991, 155 x 240 mm, 352 pages, 27.90 €

Sans les graisses, indispensables à notre cerveau et à notre santé, la vie est impossible. Mais ce sont aussi des vecteurs de la culture, à travers les arts et les techniques, à travers la cuisine, dont elles font les joies.



BOURDONNEMENTS ET SIFFLEMENTS D'OREILLE

MARTINE OHRESSER

ISBN 9782738110732, février 2002, 150 x 195 mm, 176 pages, 23.90 €

Plusieurs millions de personnes dans le monde souffrent d'acouphènes. Impossible de vivre normalement, impossible de dormir, impossible de retrouver le silence. Quels sont les mécanismes, les causes des acouphènes ?



BOURDONNEMENTS ET SIFFLEMENTS D'OREILLE - FORMAT POCHE

MARTINE OHRESSER

N°999, ISBN 9782738114723, février 2002, 108 x 178 mm (format poche), 160 pages, 7.50 €

Plusieurs millions de personnes dans le monde souffrent d'acouphènes. Impossible de vivre normalement, impossible de dormir, impossible de retrouver le silence. Quels sont les mécanismes, les causes des acouphènes ?



BRIOCHE TUE PLUS QUE LE CHOLESTÉROL (LA)

Combattre l'inflammation

ÉDOUARD PÉLISSIER

ISBN 9782738127952, août 2012, 145 x 220 mm, 400 pages, 22.90 €

« J'ai écrit ce livre pour vous aider à savoir ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire afin de mieux vous protéger contre les maladies liées à notre civilisation : infarctus, obésité, diabète, cancer, Alzheimer, ostéoporose, fatigue chronique et même dépression.



BRONCHITE CHRONIQUE AU QUOTIDIEN (LA)

ALAIN JÉHAN

ISBN 9782738101235, avril 1991, 125 x 190 mm, 188 pages, 12.90 €

Trois millions de personnes souffrent de bronchite chronique et trente-cinq mille en meurent chaque année. L'auteur expose les données les plus récentes sur ce mal et toutes les méthodes thérapeutiques.

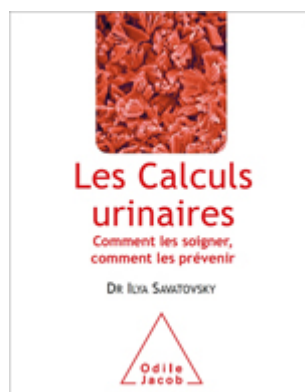
**CAFÉ, THÉ, CHOCOLAT**

Les bienfaits pour le cerveau et le corps

JEAN COSTENTIN, PIERRE DELAVEAU

ISBN 9782738124203, mai 2010, 155 x 240 mm, 272 pages, 24.25 €

Deux éminents universitaires explorent ici les arcanes de ces substances qui ne font pas nos délices tout à fait par hasard. Les données scientifiques les plus avancées sur ces petites « drogues » du quotidien.

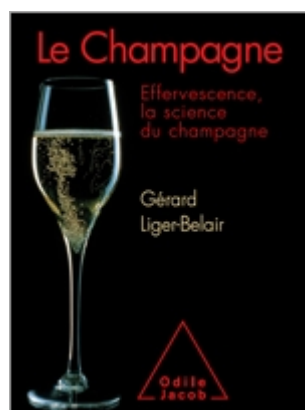
**CALCULS URINAIRES (LES)**

Comment les soigner, comment les prévenir

ILYA SAVATOVSKY

ISBN 9782738128713, novembre 2012, 150 x 195 mm, 160 pages, 19.90 €

Les calculs urinaires sont une des pathologies les plus fréquentes de l'appareil urinaire. La colique néphrétique, qui en est l'expression la plus douloureuse, est l'urgence urologique la plus fréquente.

**CHAMPAGNE (LE)**

GÉRARD LIGER-BELAIR

ISBN 9782738123534, octobre 2009, 140 x 190 mm, 208 pages, 24.25 €

Le champagne est un vin d'une grande complexité, apprécié pour sa fraîcheur, son caractère festif, sa sensualité. Quelle est la mystérieuse alchimie à l'origine de l'une des boissons les plus prisées au monde ?

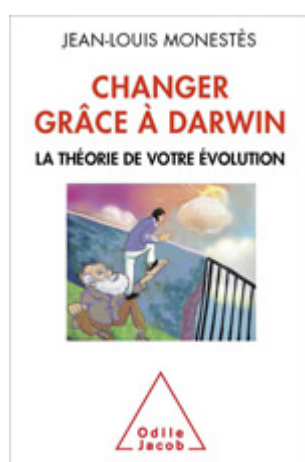
**CHANGER DE SEXE**

Illusion et réalité

COLETTE CHILAND

ISBN 9782738124517, janvier 2011, 145 x 220 mm, 352 pages, 29.00 €

« De tout temps, il y a eu des hommes et des femmes refusant de vivre dans le corps dans lequel ils étaient nés...

**CHANGER GRÂCE À DARWIN**

La théorie de votre évolution

JEAN-LOUIS MONESTÈS

ISBN 9782738124951, mai 2010, 145 x 220 mm, 240 pages, 22.34 €

Darwin nous a appris comment l'évolution avait façonné notre espèce. Mais sa théorie peut aussi être utile à chacun d'entre nous au quotidien ! Un « darwinisme personnel » pour faciliter votre propre évolution !

**CHANGER LE COMPORTEMENT DE MON CHIEN EN 7 JOURS**

Hyperactivité, agressivité, peurs...

JOËL DEHASSE

ISBN 9782738128416, septembre 2012, 145 x 220 mm, 256 pages, 22.90 €

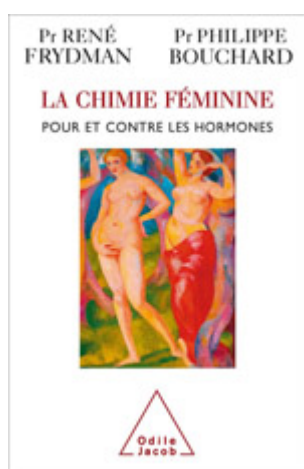
Trop beau pour être vrai ? Essayez ! Résultats garantis en 7 jours !

**CHIEN GENTIL, MODE D'EMPLOI**

LAURENCE DILLIÈRE-LESSEUR, ALEXANDRA COUTURE

ISBN 9782738130396, octobre 2013, 145 x 220 mm, 240 pages, 21.90 €

Il n'existe pas de race de chiens plus dangereuse qu'une autre. A priori un chihuahua représente un danger au même titre qu'un pitbull. Pourquoi ? Parce que c'est avant tout un chien.

**CHIMIE FÉMININE (LA)**

RENÉ FRYDMAN, PHILIPPE BOUCHARD

ISBN 9782738116949, avril 2006, 145 x 220 mm, 224 pages, 21.90 €

Contraception, traitement de la stérilité, traitement de la ménopause. Les professeurs René Frydman et Philippe Bouchard font le point sur les connaissances actuelles et prodiguent leurs meilleurs conseil.

**CHRONO-ALIMENTATION DU CERVEAU (LA)**

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738133823, mars 2016, 155 x 240 mm, 352 pages, 23.90 €

Que vous soyez parent d'un enfant en pleine croissance, une femme enceinte ou un senior, vous êtes soucieux de bien faire fonctionner vos neurones. Ce livre est le grand livre de l'alimentation du cerveau, il vous aidera à réussir tout ce que vous entreprenez.

**CHRONO-DIÉTÉTIQUE (LA) - FORMAT POCHE**

JEAN-MARIE BOURRE

N°344, ISBN 9782738129659, mars 2012, 108 x 178 mm (format poche), 456 pages, 10.50 €

Manger de tout pour ne manquer de rien : l'idée semble simple. Mais en quelle quantité, quand et à quelle vitesse ?

Dr JEAN-MARIE BOURRE

LA CHRONO-DIÉTÉTIQUE**CHRONO-DIÉTÉTIQUE (LA)**

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738127846, mars 2012, 155 x 240 mm, 336 pages, 23.20 €

Manger de tout pour ne manquer de rien : l'idée semble simple. Mais en quelle quantité, quand et à quelle vitesse ?

**COACHEZ VOTRE VIE**

JÉRÔME PALAZZOLO, CHRISTOPHE PINNA

ISBN 9782738120144, septembre 2007, 145 x 220 mm, 208 pages, 21.90 €

Un psychothérapeute et un coach sportif de haut niveau associent leur savoir-faire et nous expliquent, exercices et témoignages à l'appui. Un guide pour coacher votre vie, vous mettre en accord avec vous-même et réaliser vos rêves.



COMMENT ARRÊTER DE FUMER ?

HENRI-JEAN AUBIN, PATRICK DUPONT, GILBERT LAGRUE

ISBN 9782738110886, janvier 2003, 150 x 195 mm, 192 pages, 17.00 €

Pour arrêter de fumer et mettre toutes les chances de votre côté, voici, étape par étape, le programme de trois grands spécialistes, validé par des années de recherche sur le sevrage et désormais recommandé par tous les médecins.



COMMENT ARRÊTER DE FUMER ? - FORMAT POCHE

HENRI-JEAN AUBIN, PATRICK DUPONT, GILBERT LAGRUE

N°998, ISBN 9782738114815, janvier 2003, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 7.50 €

Pour arrêter de fumer et mettre toutes les chances de votre côté, voici, étape par étape, le programme de trois grands spécialistes, validé par des années de recherche sur le sevrage et désormais recommandé par tous les médecins.



COMMENT ARRÊTER L'ALCOOL ?

PIERLUIGI GRAZIANI, DANIELA ERALDI-GACKIERE

ISBN 9782738113269, octobre 2003, 150 x 195 mm, 240 pages, 17.00 €

Si vous êtes un proche d'une personne ayant des problèmes avec l'alcool, cet ouvrage vous donnera les clés pour la comprendre, la motiver, l'aider. Un guide pour retrouver votre autonomie et votre liberté.

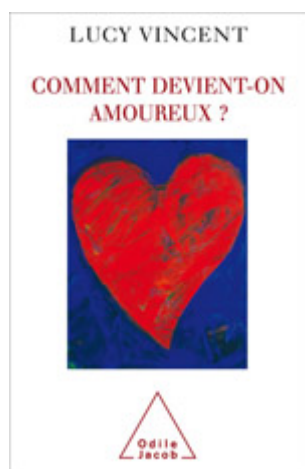


COMMENT DEVENIR UN BON STRESSÉ

ÉRIC ALBERT

ISBN 9782738102713, octobre 1994, 145 x 220 mm, 208 pages, 19.00 €

Que faire pour travailler mieux ? Comment mettre en place des méthodes de travail et des modes de relations qui favorisent l'efficacité et le dynamisme sans exercer une pression excessive ? Comment concilier performance et bien-être ?



COMMENT DEVIENT-ON AMOUREUX ?

LUCY VINCENT

ISBN 9782738115003, juin 2004, 145 x 220 mm, 192 pages, 22.90 €

Voilà des années que les scientifiques ont entrepris de percer les mystères de l'amour, qu'ils accumulent les données sur les hormones, les phéromones et les neurotransmetteurs. Lucy Vincent nous propose de découvrir le vrai visage de l'amour.



COMMENT DEVIENT-ON AMOUREUX ? - FORMAT POCHE

LUCY VINCENT

N°176, ISBN 9782738117441, juin 2004, 108 x 178 mm (format poche), 192 pages, 9.50 €

Voilà des années que les scientifiques ont entrepris de percer les mystères de l'amour, qu'ils accumulent les données sur les hormones, les phéromones et les neurotransmetteurs. Lucy Vincent nous propose de découvrir le vrai visage de l'amour.

**COMMENT ÊTRE BIEN SOIGNÉ**

PIERRE KHALIFA

ISBN 9782738109811, mars 2002, 155 x 240 mm, 384 pages, 26.90 €

Un guide d'accompagnement médical très concret pour mieux aborder les problèmes les plus courants.

**COMMENT LA MÉDITATION A CHANGÉ MA VIE...****et pourrait bien changer la vôtre !**

JEANNE SIAUD-FACCHIN

ISBN 9782738125262, mars 2012, 145 x 220 mm, 336 pages, 23.90 €

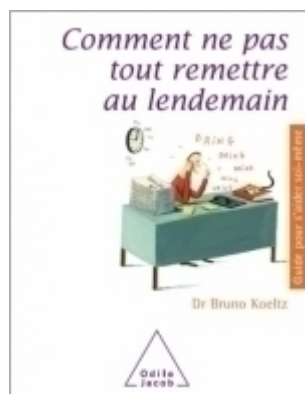
Dans ce livre clair, dynamique, intime, Jeanne Siaud-Facchin nous invite au cœur de la méditation de pleine conscience et nous initie à cette nouvelle façon de méditer, résolument contemporaine, vivante, validée scientifiquement et accessible à tous, à chaque instant.

**COMMENT LES ÉNERGIES FOSSILES DÉTRUISENT NOTRE SANTÉ, LE CLIMAT ET LA BIODIVERSITÉ**

BARBARA DEMENEIX

ISBN 9782415000813, mai 2022, 145 x 220 mm, 304 pages, 23.90 €

Les énergies fossiles et leurs émissions de gaz à effet de serre ne sont pas seulement la cause directe du réchauffement climatique...



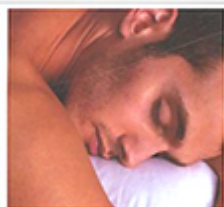
COMMENT NE PAS TOUT REMETTRE AU LENDEMAIN

BRUNO KOELTZ

ISBN 9782738117106, janvier 2006, 150 x 195 mm, 288 pages, 17.00 €

Procrastinateur occasionnel ou impénitent, n'attendez plus pour changer. S'appuyant sur sa pratique de psychothérapeute, le Dr Bruno Koeltz vous propose une méthode simple et efficace pour ne plus tout remettre au lendemain.

Dr Bernard Fleury
Dr Chantal Hausser-Hauw
Marie-Frédérique Bacqué
Comment ne plus ronfler



COMMENT NE PLUS RONFLER - FORMAT POCHE

BERNARD FLEURY, CHANTAL HAUSSER-HAUW

N°997, ISBN 9782738114778, février 2004, 108 x 178 mm (format poche), 192 pages, 7.50 €

—

Dr Sylvie
Royant-Parola
Comment retrouver le sommeil par soi-même

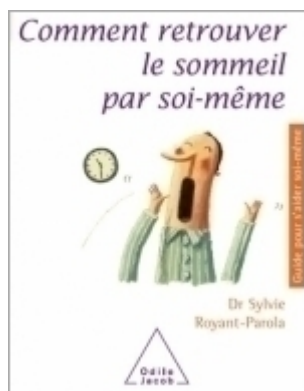


COMMENT RETROUVER LE SOMMEIL PAR SOI-MÊME - FORMAT POCHE

SYLVIE ROYANT-PAROLA

N°562, ISBN 9782415008901, mars 2006, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 8.50 €

Que faire quand on ne parvient pas à s'endormir ? Y a-t-il de bons médicaments ? Comment réapprendre à dormir ? Quel mauvais dormeur êtes-vous ? Quel dormeur êtes-vous en réalité ? Quelle est votre durée de sommeil optimale ?

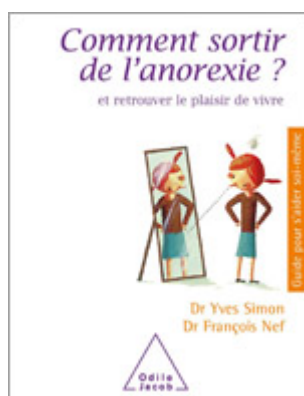


COMMENT RETROUVER LE SOMMEIL PAR SOI-MÊME

SYLVIE ROYANT-PAROLA

ISBN 9782738111067, mars 2006, 150 x 195 mm, 192 pages, 17.00 €

Que faire quand on ne parvient pas à s'endormir ? Y a-t-il de bons médicaments ? Comment réapprendre à dormir ? Quel mauvais dormeur êtes-vous ? Quel dormeur êtes-vous en réalité ? Quelle est votre durée de sommeil optimale ?



COMMENT SORTIR DE L'ANOREXIE ?

Et retrouver le plaisir de vivre

YVES SIMON, FRANÇOIS NEF

ISBN 9782738110695, février 2002, 150 x 195 mm, 224 pages, 18.90 €

Pour la première fois, voici un livre qui considère que la personne anorexique peut guérir par elle-même, avec l'aide de son entourage. Oui, il est possible de s'en sortir et de réapprendre à vivre, durablement.

**Dr Yves Simon
Dr François Nef**
**Comment sortir
de l'anorexie ?**
Et retrouver le plaisir
de vivre

COMMENT SORTIR DE L'ANOREXIE ? - FORMAT POCHE

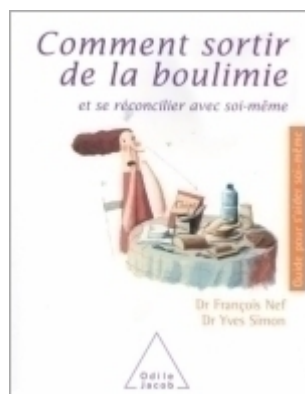
Et retrouver le plaisir de vivre

YVES SIMON, FRANÇOIS NEF

N°564, ISBN 9782415008925, février 2002, 108 x 178 mm (format poche), 240 pages, 9.50 €



Pour la première fois, voici un livre qui considère que la personne anorexique peut guérir par elle-même, avec l'aide de son entourage. Oui, il est possible de s'en sortir et de réapprendre à vivre, durablement.



COMMENT SORTIR DE LA BOULIMIE

YVES SIMON

ISBN 9782738114822, avril 2004, 150 x 195 mm, 256 pages, 19.00 €

La boulimie, on peut en sortir. Deux spécialistes des troubles du comportement alimentaire vous proposent, étape par étape, leur programme, afin de découvrir comment mieux vous aimer et comment mieux vivre avec les autres.

**Dr François Nef
Dr Yves Simon**
**Comment sortir
de la boulimie**
Et se réconcilier
avec soi-même

COMMENT SORTIR DE LA BOULIMIE - FORMAT POCHE

YVES SIMON

N°563, ISBN 9782415008918, avril 2004, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 9.50 €



La boulimie, on peut en sortir. Deux spécialistes des troubles du comportement alimentaire vous proposent, étape par étape, leur programme, afin de découvrir comment mieux vous aimer et comment mieux vivre avec les autres.

Elena Pasquinelli

**Comment
utiliser
les écrans
en famille**

Petit guide
à l'usage
des parents 3.0



COMMENT UTILISER LES ÉCRANS EN FAMILLE

Petit guide à l'usage des parents 3.0

ELENA PASQUINELLI

ISBN 9782738145161, septembre 2018, 145 x 220 mm, 224 pages, 21.90 €

Smartphones, consoles de jeux, tablettes, ordinateurs... : quel est l'impact du numérique sur le cerveau de nos enfants ? Tout sur les stratégies à adopter pour favoriser un usage réfléchi des écrans pour nos enfants et... pour nous-mêmes !



CONSTRUISONS UN REPAS

HERVÉ THIS

ISBN 9782738118769, février 2007, 185 x 235 mm, 192 pages, 23.90 €

Munie des connaissances produites par la science, la technologie culinaire peut ensuite aider la technique culinaire à progresser... afin de stimuler les sens, et surtout, de donner de l'« amour » aux convives.



CONSULTATION DU SOMMEIL (LA)

Le guide médical et pratique

CHANTAL HAUSSE-HAUW

ISBN 9782738127006, septembre 2011, 155 x 240 mm, 352 pages, 25.25 €

Insomnie, perturbations du sommeil, somnolence diurne : Voici le guide clair et complet, que vous attendiez, conçu à la manière d'une consultation personnalisée, avec toutes les explications nécessaires et tous les traitements possibles !

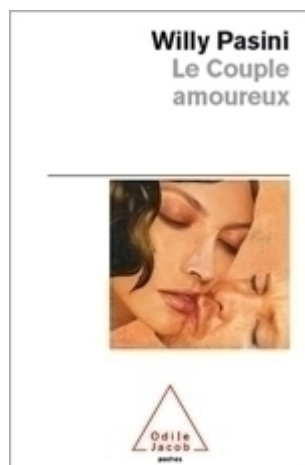


CONTRACEPTION : CONTRAINTE OU LIBERTÉ ?

ÉTIENNE-ÉMILE BAULIEU, FRANÇOISE HÉRITIER, HENRI LERIDON

ISBN 9782738107220, septembre 1999, 140 x 205 mm, 312 pages, 31.90 €

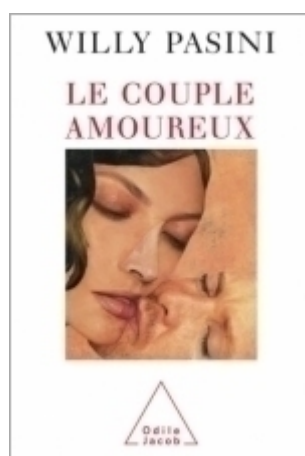
Réunis au Collège de France, les plus grands spécialistes font pour la première fois le point sur toutes les dimensions de la contraception, aussi bien sociales que psychologiques, scientifiques, juridiques ou éthiques.

**COUPLE AMOUREUX (LE) - FORMAT POCHE**

WILLY PASINI

N°212, ISBN 9782738119377, avril 2005, 108 x 178 mm (format poche), 352 pages, 9.50 €

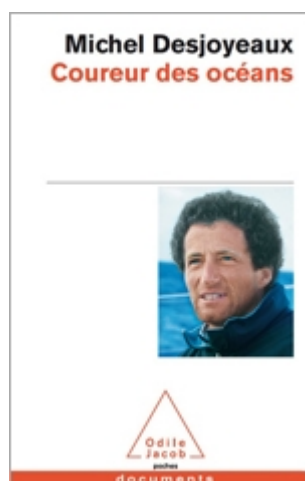
Oui, l'amour dure très longtemps ; oui, le couple peut traverser toutes les épreuves, même les plus difficiles. À condition de savoir se renouveler, évoluer, avancer. Comment tombe-t-on amoureux ? Comment reste-t-on amoureux ?

**COUPLE AMOUREUX (LE)**

WILLY PASINI

ISBN 9782738116130, avril 2005, 145 x 220 mm, 360 pages, 22.90 €

Oui, l'amour dure très longtemps ; oui, le couple peut traverser toutes les épreuves, même les plus difficiles. À condition de savoir se renouveler, évoluer, avancer. Comment tombe-t-on amoureux ? Comment reste-t-on amoureux ?

**COUREUR DES OCÉANS - FORMAT POCHE**

MICHEL DESJOYEUX

N°287, ISBN 9782738126351, mai 2009, 108 x 178 mm (format poche), 312 pages, 9.50 €

Parti bon dernier, Michel Desjoyeaux est arrivé premier, pulvérisant tous les records : le Vendée Globe 2009 est une extraordinaire victoire, une réussite superbe.



COUREUR DES OcéANS

MICHEL DESJOYEUX

ISBN 9782738121936, mai 2009, 145 x 220 mm, 320 pages, 19.30 €

Parti bon dernier, Michel Desjoyeaux est arrivé premier, pulvérisant tous les records : le Vendée Globe 2009 est une extraordinaire victoire, une réussite superbe.



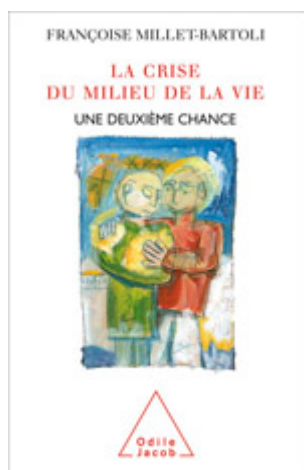
CRISE DU MILIEU DE LA VIE (LA) - FORMAT POCHE

Une deuxième chance

FRANÇOISE MILLET-BARTOLI

N°171, ISBN 9782738116932, septembre 2002, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 8.50 €

Le milieu de la vie est souvent une période de crise. C'est aussi une occasion de faire le bilan et de rebondir. Quelles sont les principales manifestations de cette crise ? Comment influe-t-elle sur la santé, le moral ou la sexualité ?



CRISE DU MILIEU DE LA VIE (LA)

Une deuxième chance

FRANÇOISE MILLET-BARTOLI

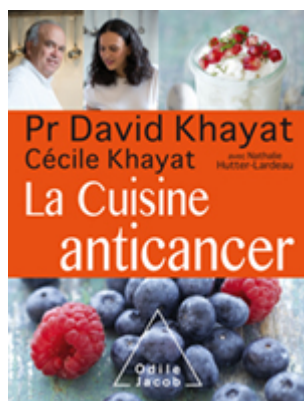
ISBN 9782738111760, septembre 2002, 145 x 220 mm, 224 pages, 22.90 €

Le milieu de la vie est souvent une période de crise. C'est aussi une occasion de faire le bilan et de rebondir. Quelles sont les principales manifestations de cette crise ? Comment influe-t-elle sur la santé, le moral ou la sexualité ?

**CUISINE (LA)****C'est de l'amour, de l'art, de la technique****HERVÉ THIS, PIERRE GAGNAIRE**

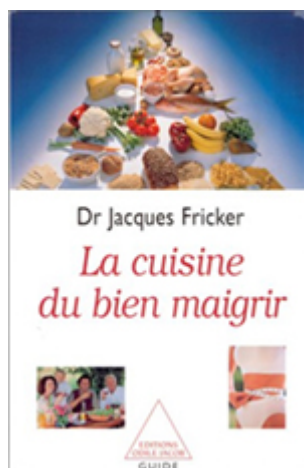
ISBN 9782738122001, octobre 2008, 185 x 235 mm, 312 pages, 24.90 €

Ce livre est le fruit de la rencontre inattendue entre Hervé This, un chimiste audacieux, et Pierre Gagnaire, un chef prestigieux. Tout un programme !

**CUISINE ANTICANCER (LA)****DAVID KHAYAT, CÉCILE KHAYAT, NATHALIE HUTTER-LARDEAU**

ISBN 9782738133755, avril 2016, 165 x 215 mm, 400 pages, 24.90 €

Manger sain devient un véritable plaisir ! 120 recettes, 60 produits, pour cuisiner sain tout en conservant le goût des bonnes choses. Un livre de recettes anticancer tout à fait nouveau.

**CUISINE DU BIEN MAIGRIR (LA)****De la forme et de la santé****JACQUES FRICKER**

ISBN 9782738105455, décembre 1997, 155 x 240 mm, 330 pages, 20.90 €

Bien manger, c'est d'abord équilibrer son alimentation quotidienne. Les recettes de ce livre ont été réalisées par Patrick Clavé, chef au Centre diététique de Brides-les-Bains, avec la collaboration de Valérie Gehin, Isabelle Revol et Marie-José Carduner, diététiciennes.

**CUISINE MÉDITERRANÉENNE EN 5 INGRÉDIENTS (LA)**

DOMINIQUE LATY

ISBN 9782738127013, octobre 2011, 155 x 240 mm, 288 pages, 18.15 €

Voici 200 recettes d'inspiration méditerranéenne, remises au goût du jour pour vous faciliter la vie. Dominique Laty a imaginé des recettes épatantes, à préparer avec, au maximum, 5 ingrédients en plus des éléments de base (sel, sucre, poivre, huile ou beurre), et ne dépassant pas 15 minutes de préparation.

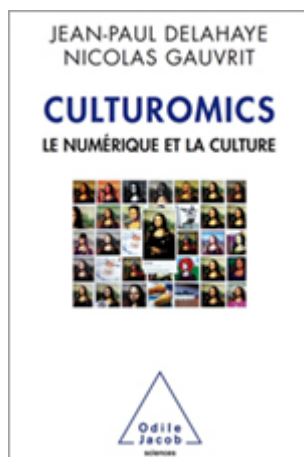
**CUISINER VITE ET BON**

La bonne cuisine minceur

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738125910, janvier 2011, 155 x 240 mm, 432 pages, 21.90 €

Voici plus de 300 recettes gourmandes et des menus à cuisiner vite et bons. La nouvelle cuisine minceur est adaptée à chacune et à chacun pour toutes les occasions.

**CULTUROMICS**

Le numérique et la culture

JEAN-PAUL DELAHAYE, NICOLAS GAUVRIT

ISBN 9782738128973, mars 2013, 145 x 220 mm, 224 pages, 22.90 €

Ce petit guide pittoresque a été conçu pour initier aux subtilités de la culturomique, la science numérique de la culture

PATRICE
FRANCHET D'ESPÈREY
En collaboration avec BÉLÉNO GÉRARDON
D'UNE MAIN DÉLIÉE
PRATIQUE D'UNE NOUVELLE ÉQUITATION
À LA FRANÇAISE



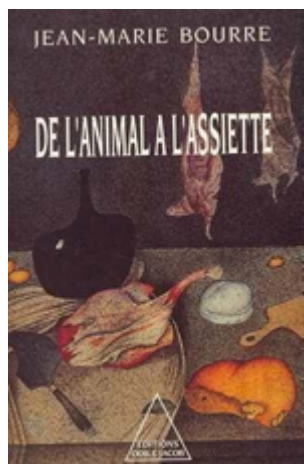
D'UNE MAIN DÉLIÉE

Pratique d'une nouvelle équitation à la française

PATRICE FRANCHET D'ESPÈREY

ISBN 9782415007300, novembre 2023, 155 x 240 mm, 352 pages, 34.90 €

Ce livre, fruit d'une longue quête, propose un nouveau modèle d'accompagnement du cheval...

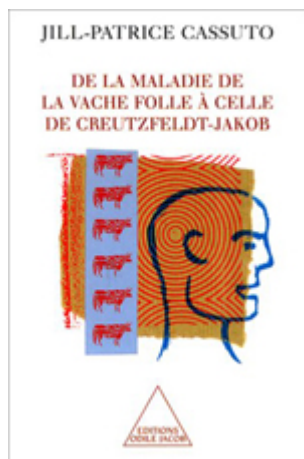


DE L'ANIMAL À L'ASSIETTE

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738102065, avril 1993, 155 x 240 mm, 264 pages, 23.00 €

Les nourritures animales sont indispensables à notre corps, à notre forme, aux joies de nos repas. Le raz de marée diététique semble faire du mangeur moderne un mutant fuyant les viandes et les graisses.



DE LA MALADIE DE LA VACHE FOLLE À CELLE DE CREUTZFELDT-JAKOB

JILL-PATRICE CASSUTO

ISBN 9782738107022, avril 1999, 145 x 220 mm, 192 pages, 20.90 €

Jill-Patrice Cassuto fait le point sur l'encéphalopathie spongiforme bovine ainsi que sur sa forme humaine dérivée, la maladie de Creutzfeldt-Jacob, et sur la question hautement controversée des modes de contamination.



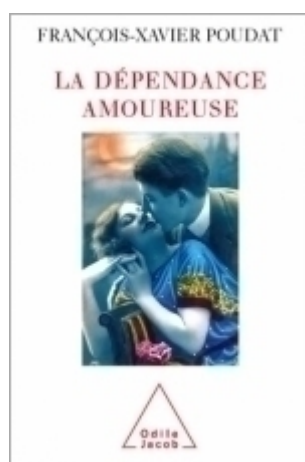
DÉPENDANCE AMOUREUSE (LA) - FORMAT POCHE

Quand le sexe et l'amour deviennent des drogues

FRANÇOIS-XAVIER POUDAT

N°224, ISBN 9782738123398, octobre 2005, 108 x 178 mm (format poche), 192 pages, 8.50 €

Les drogués de l'amour ne se ressemblent pas tous : certains aiment maladivement la séduction, la passion, la fusion ; d'autres ne peuvent pas « lâcher » leur partenaire ; d'autres encore sont « accros » au sexe.



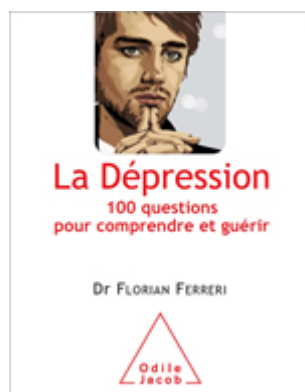
DÉPENDANCE AMOUREUSE (LA)

Quand le sexe et l'amour deviennent des drogues

FRANÇOIS-XAVIER POUDAT

ISBN 9782738116529, octobre 2005, 145 x 220 mm, 208 pages, 24.90 €

Les drogués de l'amour ne se ressemblent pas tous : certains aiment maladivement la séduction, la passion, la fusion ; d'autres ne peuvent pas « lâcher » leur partenaire ; d'autres encore sont « accros » au sexe.



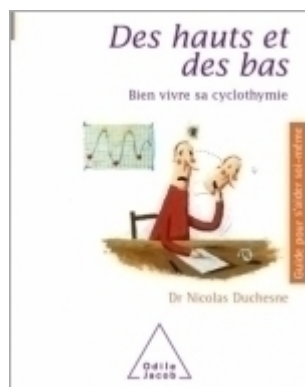
DÉPRESSION (LA)

100 questions pour comprendre et guérir

FLORIAN FERRERI

ISBN 9782738128034, juin 2012, 150 x 195 mm, 176 pages, 18.90 €

Un Français sur cinq a été, est ou sera déprimé au cours de sa vie. Faisant un sort aux idées reçues, ce livre aborde également les traitements existants et les problématiques particulières (deuil, alcool, grossesse, etc.).



DES HAUTS ET DES BAS

Bien vivre sa cyclothymie

NICOLAS DUCHESNE

ISBN 9782738117038, mars 2006, 150 x 195 mm, 272 pages, 18.90 €

Spécialiste de la cyclothymie et des troubles bipolaires, Nicolas Duchesne propose des conseils concrets à mettre en œuvre soi-même et explique comment bien utiliser les différents moyens thérapeutiques actuellement disponibles.



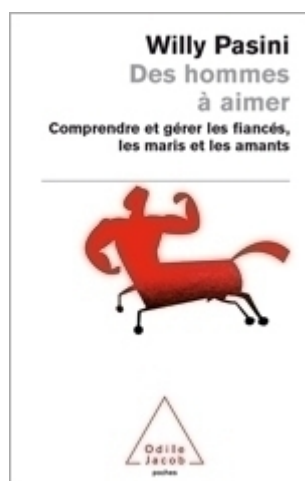
DES HAUTS ET DES BAS - FORMAT POCHE

Bien vivre sa cyclothymie

NICOLAS DUCHESNE

N°587, ISBN 9782415011581, mars 2006, 108 x 178 mm (format poche), 288 pages, 9.50 €

Spécialiste de la cyclothymie et des troubles bipolaires, Nicolas Duchesne propose des conseils concrets à mettre en œuvre soi-même et explique comment bien utiliser les différents moyens thérapeutiques actuellement disponibles.



DES HOMMES À AIMER - FORMAT POCHE

Comprendre et gérer les fiancés, les maris et les amants

WILLY PASINI

N°204, ISBN 9782738121295, avril 2007, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 8.50 €

Willy Pasini nous décrit ici le « nouvel homme », fort et sensible, qui sait concilier virilité et émotion. Une sorte de centaure, en somme.

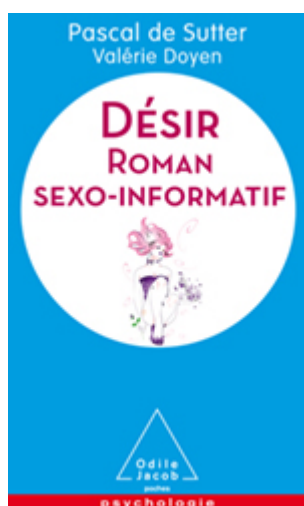
**DES HOMMES À AIMER**

Comprendre et gérer les fiancés, les maris et les amants

WILLY PASINI

ISBN 9782738119155, avril 2007, 145 x 220 mm, 224 pages, 22.90 €

Willy Pasini nous décrit ici le « nouvel homme », fort et sensible, qui sait concilier virilité et émotion. Une sorte de centaure, en somme.

**DÉSIR - FORMAT POCHE**

Roman sexo-informatif

PASCAL DE SUTTER, VALÉRIE DOYEN

N°411, ISBN 9782738134424, août 2014, 108 x 178 mm (format poche), 320 pages, 9.50 €

À la lecture de ce livre vous comprendrez tous les mystères du désir sexuel féminin

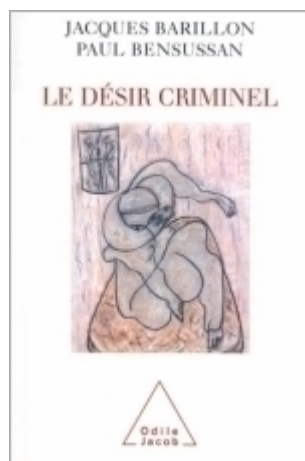
**DÉSIR**

Roman sexo-informatif

PASCAL DE SUTTER, VALÉRIE DOYEN

ISBN 9782738131706, août 2014, 150 x 195 mm, 304 pages, 21.90 €

À la lecture de ce livre vous comprendrez tous les mystères du désir sexuel féminin

**DÉSIR CRIMINEL (LE)**

JACQUES BARILLON, PAUL BENSUSSAN

ISBN 9782738113788, février 2004, 145 x 220 mm, 240 pages, 25.50 €

Nombre de conduites sexuelles encore récemment tolérées sont désormais condamnées. C'est cette évolution inquiétante que dénoncent ici les auteurs. L'avocat et le psychiatre expert judiciaire mettent en examen... la sexualité.

**DESSERTS EN FÊTE**

PHILIPPE CONTICINI, JACQUES FRICKER

ISBN 9782738120328, octobre 2007, 165 x 215 mm, 288 pages, 23.90 €

Philippe Conticini a été qualifié d'« enfant prodige de la pâtisserie » et élu « pâtissier de l'année » dès ses débuts. Jacques Fricker est nutritionniste. Ses ouvrages sur la nutrition et la minceur rencontrent un très grand succès auprès du public.

**DEUXIÈME CHANCE EN AMOUR (LA) - FORMAT POCHE**

SYLVIE ANGEL, STÉPHANE CLERGET

N°194, ISBN 9782738120373, juin 2006, 108 x 178 mm (format poche), 288 pages, 9.50 €

« Ce livre propose une méthode fondée sur de petits exercices à faire sur vous-même, pour comprendre votre douleur et vos erreurs, d'abord, pour créer les conditions de nouvelles rencontres [...] » S. A. et S. C

**DEUXIÈME CHANCE EN AMOUR (LA)**

SYLVIE ANGEL, STÉPHANE CLERGET

ISBN 9782738118141, juin 2006, 145 x 220 mm, 272 pages, 21.90 €

« Ce livre propose une méthode fondée sur de petits exercices à faire sur vous-même, pour comprendre votre douleur et vos erreurs, d'abord, pour créer les conditions de nouvelles rencontres [...] » S. A. et S. C

**DIALOGUES DU PÉRINÉE (LES)**

ALAIN BOURCIER, JEAN JURAS

ISBN 9782738134813, novembre 2016, 145 x 220 mm, 200 pages, 23.90 €

Les diverses formes de troubles urinaires chez la femme et chez l'homme, un sujet difficile traité ici sur un ton humoristique qui respecte la souffrance de toutes les personnes concernées par ces troubles extrêmement invalidants tant sur le plan personnel et social que professionnel.

**DICTATURE DES RÉGIMES. ATTENTION !**

GÉRARD APFELDORFER, JEAN-PHILIPPE ZERMATI

ISBN 9782738116505, mars 2006, 145 x 220 mm, 368 pages, 22.90 €

Une critique radicale de la façon de traiter l'alimentation dans les sociétés développées et surmédicalisées. Des solutions concrètes pour retrouver une alimentation sensée.



DIÉTÉTIQUE DE LA LONGÉVITÉ (LA)

DOMINIQUE LANZMANN-PETITHORY

ISBN 9782738111425, septembre 2002, 145 x 220 mm, 368 pages, 22.90 €

Comment vivre le plus longtemps possible dans la meilleure forme possible ? Grâce à ce livre, adoptez des règles de vie simples et saines et mettez la nutrition au service de votre longévité !

Jean-Marie Bourre
La Diététique
de la performance
Intelligence, mémoire, sexualité

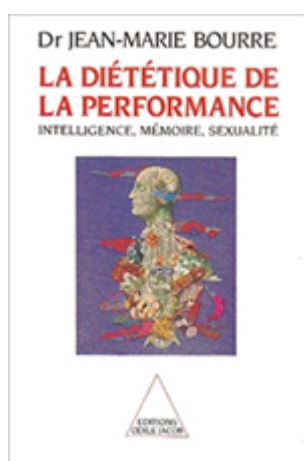
DIÉTÉTIQUE DE LA PERFORMANCE (LA) - FORMAT POCHE

Intelligence, mémoire, sexualité

JEAN-MARIE BOURRE

N°106, ISBN 9782738112293, février 1995, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 9.50 €

Comment rester concentré tout au long de la journée ? Comment conserver et développer votre mémoire ? Comment stimuler votre vivacité intellectuelle ? Comment bien dormir ? Comment améliorer votre sexualité ?



DIÉTÉTIQUE DE LA PERFORMANCE (LA)

Intelligence, mémoire, sexualité

JEAN-MARIE BOURRE

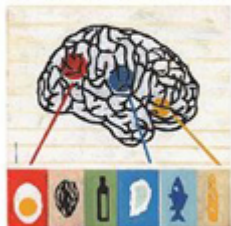
ISBN 9782738102904, février 1995, 155 x 240 mm, 256 pages, 25.90 €

Comment rester concentré tout au long de la journée ? Comment conserver et développer votre mémoire ? Comment stimuler votre vivacité intellectuelle ? Comment bien dormir ? Comment améliorer votre sexualité ?

Dr JEAN-MARIE BOURRE

**DIÉTÉTIQUE
DU CERVEAU**

LA NOUVELLE DONNE

**DIÉTÉTIQUE DU CERVEAU**

La nouvelle donne

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738112668, avril 2003, 155 x 240 mm, 300 pages, 20.90 €

Comment bien manger pour bien penser ? Ce livre célèbre les bonheurs d'un cerveau gourmand, d'un cerveau gastronome. Il nous entraîne dans une passionnante exploration de la chimie qui relie notre assiette à notre cerveau.

Dr Patrick Lemoine

**Docteur,
j'ai mal
à mon sommeil**Pour dormir
naturellement**DOCTEUR, J'AI MAL À MON SOMMEIL**

Pour dormir naturellement

PATRICK LEMOINE

ISBN 9782738151537, février 2021, 145 x 220 mm, 256 pages, 21.90 €

Pourquoi dormir est-il si important pour vivre longtemps et en bonne santé ? Comment réussir à dormir ? Comment réussir à dormir presque naturellement ?

CHRISTOPHE ANDRÉ
présente

OLIVIA HAGIMONT

DODUEou comment j'ai vaincu
la dictature de la minceur**DODUE**

ou comment j'ai vaincu la dictature de la minceur

OLIVIA HAGIMONT

ISBN 9782738129222, avril 2013, 185 x 235 mm, 112 pages, 15.90 €

Ce livre témoigne que l'on peut passer outre le diktat de la minceur, se sortir du piège des régimes et s'aimer comme on est.



DOMINANTS ET DOMINÉS CHEZ LES ANIMAUX

ALEXIS ROSENBAUM

ISBN 9782738132352, mars 2015, 145 x 220 mm, 184 pages, 22.90 €

Pourquoi y a-t-il dans le monde animal des hiérarchies ? Les animaux se dominant-ils seulement par la force physique ou des facteurs psychologiques entrent-ils en jeu ?

Paule Nathan
**Donner du sens
à son alimentation
pour donner
du sens à sa vie**



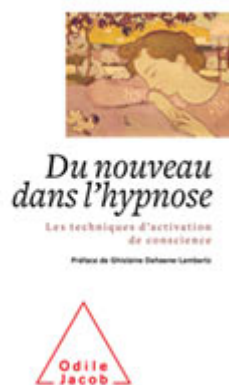
DONNER DU SENS À SON ALIMENTATION POUR DONNER DU SENS À SA VIE

PAULE NATHAN

ISBN 9782415003647, novembre 2022, 145 x 220 mm, 240 pages, 22.90 €

Ce qui est bon pour le corps est bon pour l'esprit. L'aliment est bien plus que ce que nous ingérons...

JEAN BECCHIO
AVEC BRUNO SUAREZ



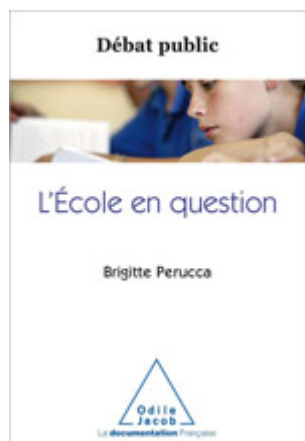
DU NOUVEAU DANS L'HYPNOSE

Les techniques d'activation de conscience

JEAN BECCHIO, BRUNO SUAREZ

ISBN 9782738154927, mars 2021, 145 x 220 mm, 256 pages, 22.90 €

Le docteur Jean Becchio nous explique dans ce livre comment l'hypnose est devenue en quelques années une technique de soin moderne...

**ÉCOLE EN QUESTION (L')**

BRIGITTE PERUCCA

ISBN 9782738121219, avril 2008, 140 x 205 mm, 160 pages, 12.90 €

Débattre en étant informé ; débattre sur les enjeux ; débattre avec des arguments : voilà ce que permet chaque volume de cette collection consacrée aux grandes questions sociales et politiques qui agitent notre pays.

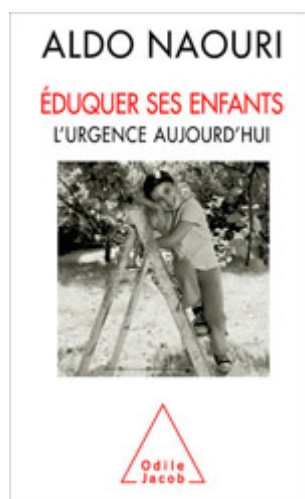
**ÉDUIQUER SES ENFANTS - FORMAT POCHE**

L'urgence aujourd'hui

ALDO NAOURI

N°226, ISBN 9782738123411, mars 2008, 108 x 178 mm (format poche), 352 pages, 10.50 €

Le regard lucide d'un pédiatre sur ce qui fait aujourd'hui défaut dans notre façon d'élever nos enfants. Une réflexion qui aidera chacun à s'interroger sur le sens de sa mission et sur les vrais besoins de l'enfant. Un ouvrage qui fera débat.

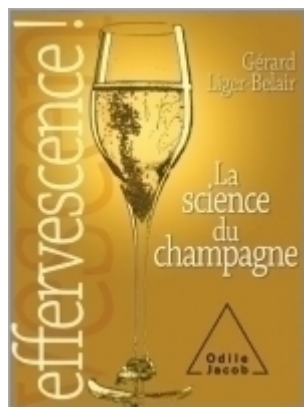
**ÉDUIQUER SES ENFANTS**

L'urgence aujourd'hui

ALDO NAOURI

ISBN 9782738120731, mars 2008, 145 x 220 mm, 336 pages, 23.90 €

Le regard lucide d'un pédiatre sur ce qui fait aujourd'hui défaut dans notre façon d'élever nos enfants. Une réflexion qui aidera chacun à s'interroger sur le sens de sa mission et sur les vrais besoins de l'enfant. Un ouvrage qui fera débat.



EFFERVESCENCE

La science du champagne

GÉRARD LIGER-BELAIR

ISBN 9782738118394, octobre 2006, 140 x 190 mm, 208 pages, 24.90 €

Le champagne est un vin d'une grande complexité, apprécié pour sa fraîcheur, son caractère festif, sa sensualité. Mais quelle est cette mystérieuse alchimie à l'origine de l'une des boissons les plus prisées au monde ?

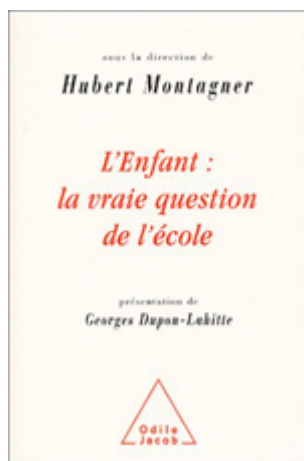


EN 31 JOURS, DÉCOUVREZ COMMENT VOUS PENSEZ

MARTIN COHEN

ISBN 9782738126542, mai 2011, 145 x 220 mm, 192 pages, 20.20 €

Et si vous deveniez philosophe en 31 jours ? C'est l'amusant défi que vous propose de relever cet ouvrage. En 4 semaines et 31 petites expériences, en forme d'énigmes, de jeux, d'exercices pratiques à faire soi-même chaque jour.



ENFANT : LA VRAIE QUESTION DE L'ÉCOLE (L')

HUBERT MONTAGNER

ISBN 9782738111692, septembre 2002, 155 x 240 mm, 336 pages, 30.90 €

Replacer l'enfant au coeur des débats sur l'école : telle est l'ambition de ce livre. Cet ouvrage est issu d'un colloque organisé par la Fédération des conseils de parents d'élèves (FCPE) en octobre 2001.

Dr ALDO NAOURI
**L'Enfant
 bien portant**
 Les fondamentaux



ENFANT BIEN PORTANT (L')

Les fondamentaux

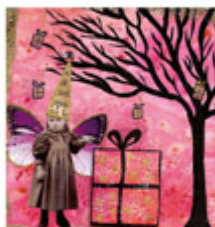
ALDO NAOURI

ISBN 9782738123916, février 2010, 155 x 240 mm, 672 pages, 35.00 €

Aldo Naouri, pédiatre chevronné passé par la psychanalyse, sait le poids des mots et l'importance des formulations. Il écrit, donc. Il raconte, il explique et il balaie quantité de manières de faire héritées d'un hygiénisme obsolète et de légendes tenaces.

MONIQUE BYDLOWSKI

LES ENFANTS DU DÉSIR



ENFANTS DU DÉSIR (LES)

MONIQUE BYDLOWSKI

ISBN 9782738120793, mai 2008, 145 x 220 mm, 208 pages, 27.90 €

Fruit d'une longue expérience, ce livre montre, au moyen d'histoires de vie qui défient la nature, la logique et même la technique, combien la dynamique psychique et la contrainte sociale habitent la biologie.

JEAN-CHARLES NAYEBI

**ENFANTS ET ADOLESCENTS
 FACE AU NUMÉRIQUE**

COMMENT LES PROTÉGER
 ET LES ÉDUIQUER



ENFANTS ET ADOLESCENTS FACE AU NUMÉRIQUE

Comment les protéger et les éduquer

JEAN-CHARLES NAYEBI

ISBN 9782738125088, septembre 2010, 145 x 220 mm, 240 pages, 20.20 €

Nos enfants appartiennent à cette première génération qui vit avec les nouvelles technologies : jeux en ligne, sites de réseaux sociaux. Tous ces nouveaux usages d'Internet ou du téléphone mobile bousculent les modèles éducatifs.

ALDO
NAOURI

**ENTENDRE
L'ENFANT**

**ENTENDRE L'ENFANT**

ALDO NAOURI

ISBN 9782738138750, mai 2017, 140 x 205 mm, 128 pages, 13.90 €

Aldo Naouri revisite dans ce nouveau livre le rôle de la mère, la place du père et le statut de l'autorité dans l'éducation. Une méditation qui conjugue la sagesse du thérapeute et le talent de l'écrivain.

ALDO
NAOURI

**ENTENDRE
L'ENFANT**



psychologie

ENTENDRE L'ENFANT - FORMAT POCHE

ALDO NAOURI

N°463, ISBN 9782738145208, mai 2017, 108 x 178 mm (format poche), 144 pages, 7.50 €

Aldo Naouri revisite dans ce nouveau livre le rôle de la mère, la place du père et le statut de l'autorité dans l'éducation. Une méditation qui conjugue la sagesse du thérapeute et le talent de l'écrivain.

**ÉRECTION**

Roman sexo-informatif

PASCAL DE SUTTER, VALÉRIE DOYEN

ISBN 9782738144270, mai 2018, 150 x 195 mm, 288 pages, 21.90 €

À la lecture de ce livre, vous comprendrez tous les mystères de l'érection masculine. Comment elle fonctionne, fluctue et parfois disparaît. Et comment l'améliorer, l'appivoiser et mieux la gérer.

Pr Bernard Sablonnière

L'espoir d'une vie longue et bonne

Les promesses de la science



ESPOIR D'UNE VIE LONGUE ET BONNE (L')

Les promesses de la science

BERNARD SABLONNIÈRE

ISBN 9782738143259, mars 2018, 145 x 220 mm, 208 pages, 21.90 €

Bernard Sablonnière passe au crible les différents traitements offerts aujourd'hui pour lutter contre le vieillissement : que faut-il penser de l'utilisation des cellules souches ou bien des organes 3D, qui prétendent, dans un futur proche, nous rajeunir et même nous « réparer » ?



ET SI ON PARLAIT DE SEXE À NOS ADOS ?

Pour éviter les grossesses non prévues chez les jeunes filles

ISRAËL NISAND, BRIGITTE LETOMBE, SOPHIE MARINOPOULOS

ISBN 9782738127563, février 2012, 145 x 220 mm, 256 pages, 22.20 €

« Ce livre [...] a pour vocation de susciter une réflexion plus large autour d'une question qu'il nous faut impérativement, nous adultes, assumer et regarder en face : la sexualité des adolescents. » Jeannette Bougrab,



ÊTRE FEMME AU TRAVAIL - FORMAT POCHE

Ce qu'il faut savoir pour réussir mais qu'on ne vous dit pas

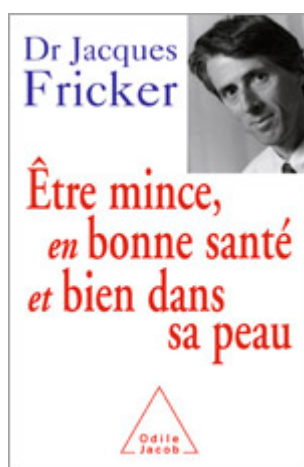
ANNE-CÉCILE SARFATI

N°364, ISBN 9782738130839, avril 2013, 108 x 178 mm (format poche), 432 pages, 10.50 €

Réussir sa vie professionnelle sans compromettre sa vie personnelle, est-ce vraiment possible pour les femmes ?

**ÊTRE FEMME AU TRAVAIL****Ce qu'il faut savoir pour réussir mais qu'on ne vous dit pas****ANNE-CÉCILE SARFATI***ISBN 9782738129703, avril 2013, 155 x 240 mm, 400 pages, 22.90 €*

Réussir sa vie professionnelle sans compromettre sa vie personnelle, est-ce vraiment possible pour les femmes ?

**ÊTRE MINCE, EN BONNE SANTÉ ET BIEN DANS SA PEAU****JACQUES FRICKER***ISBN 9782738114013, mars 2004, 145 x 220 mm, 256 pages, 15.90 €*

« [...] J'ai conçu ce livre pour vous apporter des réponses scientifiquement justes et applicables à la vie de tous les jours ; Santé, forme et minceur : le bien-être en mangeant de tout ! » J. F.

**ÊTRE MINCE, EN BONNE SANTÉ ET BIEN DANS SA PEAU - FORMAT POCHE****JACQUES FRICKER***N°277, ISBN 9782738126115, mars 2004, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 8.50 €*

« [...] J'ai conçu ce livre pour vous apporter des réponses scientifiquement justes et applicables à la vie de tous les jours ; Santé, forme et minceur : le bien-être en mangeant de tout ! » J. F.



ÉTEINDRE VOTRE DOULEUR, ÉTEINDRE VOTRE SOUFFRANCE

La thérapie basée sur la pleine conscience

STÉPHANY ORAIN-PELISSOLO

ISBN 9782738143310, mars 2018, 145 x 220 mm, 288 pages, 23.90 €

Ce livre parle de la douleur et de la souffrance. S'appuyant sur une douzaine d'exercices de méditation, Stéphanie Orain-Pelissolo nous aide à réaliser par nous-mêmes le programme de thérapie basée sur la pleine conscience pour apprendre à avoir moins mal.



FACE AUX ANIMAUX

Nos émotions, nos préjugés, nos ambivalences

LAURENT BÉGUE-SHANKLAND

ISBN 9782415001841, février 2022, 145 x 220 mm, 352 pages, 22.90 €

C'est l'histoire du lien très particulier que nous entretenons avec les animaux qui nous est contée dans ce livre...



FAIRE FACE AU CANCER

L'espoir au quotidien

GILLES FREYER

ISBN 9782738120922, mars 2008, 145 x 220 mm, 240 pages, 23.90 €

Ce livre est conçu comme une méthode pour vous accompagner dans votre parcours : faire de votre stress une force vitale, mobiliser les ressources de l'alimentation, de l'exercice corporel, de la thérapeutique, des méthodes « naturelles » – pourquoi pas...



FAIRE LE BON CHOIX AMOUREUX

Les adultes doués et la quête amoureuse

ARIELLE ADDA

ISBN 9782738152855, juin 2020, 140 x 205 mm, 192 pages, 19.90 €

La vie amoureuse est délicate pour la plupart des individus ; elle l'est encore davantage pour les êtres sensibles et doués.



FAITES DANSER VOTRE CERVEAU

LUCY VINCENT

ISBN 9782738143761, septembre 2018, 145 x 220 mm, 208 pages, 18.90 €

Lucy Vincent nous explique ici en quoi la coordination de mouvements complexes au rythme de la musique stimule nos connexions cérébrales, en même temps qu'elle préserve notre santé et renforce notre estime de soi.



Lucy Vincent
Faites danser
votre cerveau

FAITES DANSER VOTRE CERVEAU - FORMAT POCHE

LUCY VINCENT

N°496, ISBN 9782738155306, septembre 2018, 108 x 178 mm (format poche), 208 pages, 8.50 €



Lucy Vincent nous explique ici en quoi la coordination de mouvements complexes au rythme de la musique stimule nos connexions cérébrales, en même temps qu'elle préserve notre santé et renforce notre estime de soi.



santé / vie pratique

**FANTASMES (LES) - FORMAT POCHE**

L'Érotisme et la Sexualité

CLAUDE CRÉPAULT

N°292, ISBN 9782738126504, avril 2007, 108 x 178 mm (format poche), 240 pages, 9.50 €

Quels sont les fantasmes érotiques conscients des hommes et des femmes ? Que sait-on des fantasmes latents, ceux qui n'accèdent habituellement pas à la conscience ? Quel lien établir avec le monde souterrain des rêves, que nous ne contrôlons pas ?

**FANTASMES (LES)**

L'Érotisme et la Sexualité

CLAUDE CRÉPAULT

ISBN 9782738119292, avril 2007, 145 x 220 mm, 240 pages, 23.90 €

Quels sont les fantasmes érotiques conscients des hommes et des femmes ? Que sait-on des fantasmes latents, ceux qui n'accèdent habituellement pas à la conscience ? Quel lien établir avec le monde souterrain des rêves, que nous ne contrôlons pas ?

**FATIGUE AU QUOTIDIEN (LA)**

JEAN-PAUL ORTH

ISBN 9782738101945, septembre 1993, 125 x 190 mm, 208 pages, 12.90 €

Entre la fatigue normale, la bonne fatigue, liée à l'effort, et celle qui est due au surmenage de la vie quotidienne et aux effets d'une maladie, comment s'orienter, comment traiter le syndrome de fatigue chronique ?



FAUT-IL AVOIR PEUR DE LA RADIOACTIVITÉ ?

PIERRE BEY, JEAN-PIERRE GÉRARD, MARTIN SCHLUMBERGER

ISBN 9782738129857, mai 2013, 150 x 195 mm, 208 pages, 22.90 €

Cet ouvrage tente d'éclairer le lecteur à partir des données objectives de la connaissance scientifique, suivant en cela la recommandation de Marie Curie expliquant que « rien n'est à craindre dans la vie, tout est à comprendre ».



FEMME AU TOP

Belle, en forme et en bonne santé

DOMINIQUE LATY, PAULE NATHAN

ISBN 9782738114297, mai 2006, 155 x 240 mm, 312 pages, 24.90 €

Votre minceur, votre beauté, votre santé dépendent avant tout de votre alimentation. Des conseils de nutrition en fonction de chaque âge de la vie : jeune femme, grossesse, ménopause. Des exercices adaptés. Un programme complet à appliquer pour être au top.



FEMMES FACE À L'ALCOOL (LES)

Résister et s'en sortir

FATMA BOUVET DE LA MAISONNEUVE

ISBN 9782738124210, mai 2010, 145 x 220 mm, 192 pages, 21.90 €

Pourquoi de plus en plus de femmes tombent-elles dans le piège de la dépendance à l'alcool ? Pourquoi ce piège est-il plus redoutable encore lorsqu'on est une femme ? Et comment s'en sortir ?

Christine Moussot

**Femmes,
faites-vous entendre**

S'affirmer par le travail de la voix

**FEMMES, FAITES-VOUS ENTENDRE**

S'affirmer par le travail de la voix

CHRISTINE MOUSSOT

ISBN 9782738136299, mai 2017, 145 x 220 mm, 288 pages, 21.90 €

Cet ouvrage permet de comprendre ce qui, justement, pénalise vocalement les femmes. Il leur offre une méthode simple et des outils concrets pour développer une voix bien affirmée, acquérir le pouvoir de convaincre et prendre, enfin, toute la place qui leur revient.

CLAUDE BÉATA

**La folie
des chats**

Préface de Boris Cyrulnik

**FOLIE DES CHATS (LA)**

CLAUDE BÉATA

ISBN 9782738157201, octobre 2022, 145 x 220 mm, 288 pages, 22.90 €

Nous sommes nombreux à être fous de nos chats et cette passion peut être réciproque. Le chat est un être d'attachement.

Claude
Béata**La folie des chats**

Préface de Boris Cyrulnik

**FOLIE DES CHATS (LA) - FORMAT POCHE**

CLAUDE BÉATA

N°555, ISBN 9782415008406, octobre 2022, 108 x 178 mm (format poche), 288 pages, 10.50 €

Nous sommes nombreux à être fous de nos chats et cette passion peut être réciproque. Le chat est un être d'attachement.



FORCE DES ÉMOTIONS (LA)

Amour, colère, joie...

FRANÇOIS LELORD, CHRISTOPHE ANDRÉ

ISBN 9782738109545, mars 2001, 145 x 220 mm, 400 pages, 23.90 €

Pour chacune de nos grandes émotions, la joie, la colère, la tristesse, la jalousie..., voici du nouveau et des conseils pour mieux les comprendre et les exprimer. Apprenez à faire de vos émotions une force.



FORCE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE (LA)

Vers de nouveaux traitements des plus grandes maladies

JACQUES THÈZE

ISBN 9782738132161, janvier 2015, 145 x 220 mm, 320 pages, 29.90 €

Comment le corps humain se défend-il avec autant de succès contre ses innombrables ennemis, bactéries, virus?



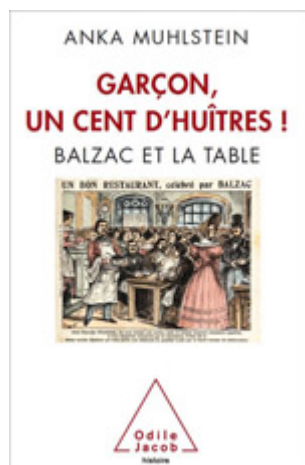
FORME ET LA FRIME (LA)

Pouvoirs et limites des régimes et de l'exercice

LUCY-ANNA KUKSTAS

ISBN 9782738105288, janvier 1998, 145 x 220 mm, 224 pages, 20.90 €

Lucy-Anna Kukstas montre l'absurdité de cette idéologie de la souffrance et de la privation. Un livre qui érige le plaisir en règle d'or et nous propose une hygiène de vie pour le troisième millénaire.



GARÇON, UN CENT D'HUÎTRES !

Balzac et la table

ANKA MUHLSTEIN

ISBN 9782738125521, octobre 2010, 145 x 220 mm, 224 pages, 24.25 €

Voici un étonnant essai de « gastronomie littéraire ». Relisant Balzac, des restaurants à la mode aux sombres estaminets, des festins mondains aux mesquineries de la petite-bourgeoisie, c'est toute la France à table au XIXe siècle qu'Anka Muhlstein nous fait redécouvrir.

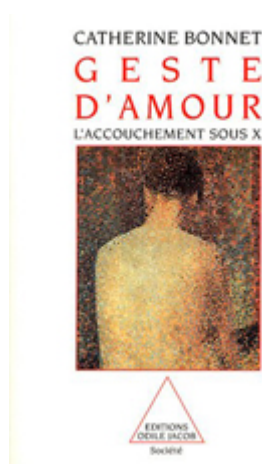


GARDEZ VOTRE JEUNESSE, COMMENCEZ À VIVRE

HELENA COMPPER, YANN ROUGIER

ISBN 9782738138095, janvier 2018, 145 x 220 mm, 320 pages, 22.90 €

Helena Rachel Comppeer et le Dr Yann Rougier ont mis au point un programme-santé révolutionnaire, la Biosystémie. Détoxifier et régénérer son corps, améliorer sa santé et son apparence pour garder l'énergie de la jeunesse !



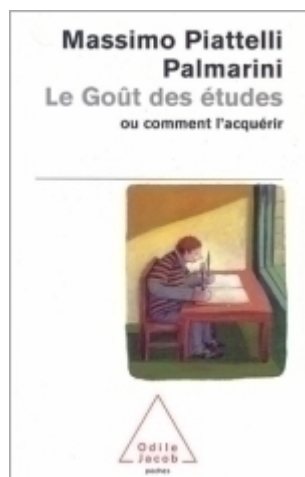
GESTE D'AMOUR

L'accouchement sous x

CATHERINE BONNET

ISBN 9782738110503, septembre 2001, 145 x 220 mm, 240 pages, 21.20 €

Un livre déchirant, qui éclaire la souffrance de femmes dont le seul geste d'amour est de protéger leur enfant de la violence qu'elles portent en elles. Un regard nouveau sur les fondements de la maternité et de la filiation.



GOÛT DES ÉTUDES (LE) - FORMAT POCHE

ou comment l'acquérir

MASSIMO PIATTELLI PALMARINI

N°141, ISBN 9782738113962, juin 2004, 108 x 178 mm (format poche), 392 pages, 10.50 €



GRAND LIVRE DE LA FORME (LE)

DOMINIQUE LATY, JACQUES FRICKER

ISBN 9782738104847, avril 1997, 155 x 240 mm, 348 pages, 25.90 €

Plus de 300 exercices, près de 200 schémas, des recettes, des mises en garde, un peu d'histoire, tous les arcanes de la forme sont ici dévoilés dans un guide pratique aussi énergique qu'exhaustif.



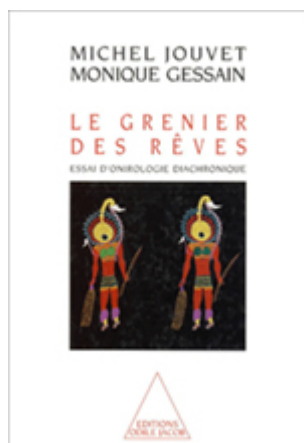
GRAND LIVRE DE NOTRE ALIMENTATION (LE)

avec 25 experts de l'Académie d'agriculture de France

ACADÉMIE D'AGRICULTURE DE FRANCE

ISBN 9782738147974, août 2019, 155 x 240 mm, 416 pages, 23.90 €

Que faut-il manger ? Peut-on faire confiance à la nourriture que nous achetons ? Le guide complet de notre alimentation en 100 chapitres, par 25 experts de l'Académie d'agriculture.



GRENIER DES RÊVES (LE)

Essai d'oniologie diachronique

MICHEL JOUVET, MONIQUE GESSAIN

ISBN 9782738104670, février 1997, 145 x 220 mm, 290 pages, 29.90 €

Au terme de cet essai, Michel Juvet et Monique Gessain nous auront convaincus que, réunis dans des « onirothèques », les souvenirs de rêve sont des matériaux qu'il ne faut pas négliger si l'on veut mieux comprendre les hommes et les sociétés.

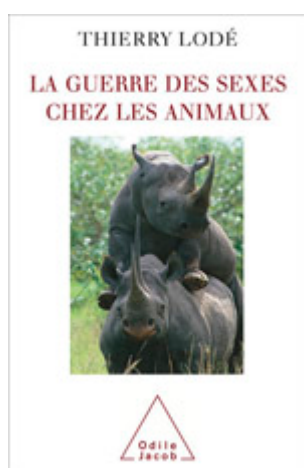


GUERRE DES SEXES CHEZ LES ANIMAUX (LA) - FORMAT POCHE

THIERRY LODÉ

N°286, ISBN 9782738126634, mars 2007, 108 x 178 mm (format poche), 336 pages, 9.50 €

La biodiversité amoureuse : un des principes fondamentaux de l'aventure du vivant ! Une description savoureuse des stratégies féroces et des bizarreries amoureuses telles qu'on les observe dans le monde animal.



GUERRE DES SEXES CHEZ LES ANIMAUX (LA)

THIERRY LODÉ

ISBN 9782738119018, mars 2007, 155 x 240 mm, 368 pages, 27.90 €

La biodiversité amoureuse : un des principes fondamentaux de l'aventure du vivant ! Une description savoureuse des stratégies féroces et des bizarreries amoureuses telles qu'on les observe dans le monde animal.

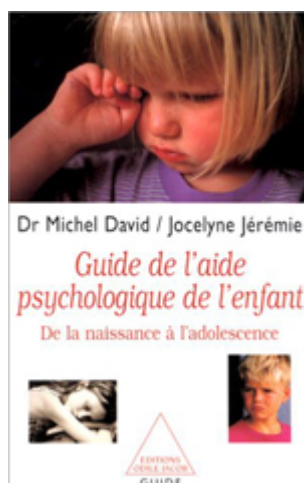


GUIDE DE L'ADOPTION (LE)

JEAN-JACQUES CHOULOT, HÉLÈNE DIRIBARNE-SOMERS

ISBN 9782738119162, octobre 2007, 155 x 240 mm, 384 pages, 22.90 €

Ce guide unique en son genre propose une information complète sur l'adoption. En associant un pédiatre et une avocate, il rassemble toutes les connaissances utiles pour mûrir et réussir votre projet d'adopter un enfant.



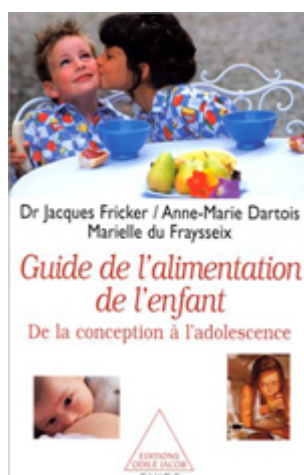
GUIDE DE L'AIDE PSYCHOLOGIQUE DE L'ENFANT

De la naissance à l'adolescence

MICHEL DAVID, JOCELYNE JÉRÉMIE

ISBN 9782738106735, février 1999, 155 x 240 mm, 320 pages, 27.90 €

Ce guide a pour but de faciliter l'accès aux soins psychiatriques et psychologiques. Il vise à mieux faire connaître les professionnels de la santé mentale, les motifs de consultation, les structures de soins et les procédés diagnostiques et thérapeutiques.



GUIDE DE L'ALIMENTATION DE L'ENFANT (LE)

De la conception à l'adolescence

JACQUES FRICKER, ANNE MARIE DARTOIS, MARIELLE DU FRAYSSEIX

ISBN 9782738106179, septembre 1998, 155 x 240 mm, 672 pages, 33.00 €

Que faire pour allaiter dans les meilleures conditions ? Faut-il mettre des farines infantiles dans le biberon ? Comment se nourrir pendant la grossesse ? Doit-on forcer un enfant à manger ? Faut-il interdire le sucre ? Que dire à une adolescente qui se trouve trop grosse ?



Le Guide de l'audition

Py BRUNO FRACHET, ÉMILIE VORMES



GUIDE DE L'AUDITION (LE)

BRUNO FRACHET, ÉMILIE VORMES

ISBN 9782738123121, septembre 2009, 155 x 240 mm, 240 pages, 25.90 €

Vous avez le sentiment d'entendre ou de comprendre moins bien ? Vous êtes, au contraire, trop sensible au bruit ? Vous avez des bourdonnements, des sifflements, des acouphènes ? Un guide concret et pratique.



André Richaud

Guide de l'orientation scolaire

Du collège à l'université

Les bonnes options •
Choisir sa filière •
Les débouchés •



GUIDE DE L'ORIENTATION SCOLAIRE

Du collège à l'université

ANDRÉ RICHAUD

ISBN 9782738109439, février 2001, 145 x 220 mm, 320 pages, 25.90 €

Ce guide vous donne toutes les informations et les conseils pratiques pour connaître les différentes formations, évaluer les points faibles et les points forts de votre enfant, choisir l'orientation la mieux adaptée à ses qualités et à la réalité du monde d'aujourd'hui.



NOUVELLE
ÉDITION

Le Guide de l'adoption

Dr J.-J. CHOULOT, H. DIRIBARNE-SOMERS

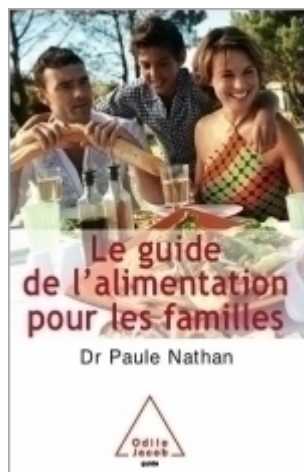


GUIDE DE L'ADOPTION (LE)

HÉLÈNE DIRIBARNE-SOMERS, JEAN-JACQUES CHOULOT

ISBN 9782738131959, novembre 2014, 155 x 240 mm, 384 pages, 24.90 €

Ce guide unique en son genre propose une information complète sur l'adoption. En associant un pédiatre et une avocate, il rassemble toutes les connaissances utiles pour mûrir et réussir votre projet d'adopter un enfant.



GUIDE DE L'ALIMENTATION POUR LES FAMILLES (LE)

PAULE NATHAN

ISBN 9782738115652, janvier 2005, 155 x 240 mm, 552 pages, 19.90 €

Ce guide contient toutes les informations sur tous les aliments, et tous les régimes indispensables pour éviter les maladies cardio-vasculaires, le diabète et le cholestérol, et aussi pour les traiter. Le livre pour une famille en pleine santé.



GUIDE DE L'ENFANT DE 0 À 2 ANS (LE)

FABRICE QUERCIA

ISBN 9782738126498, mai 2011, 145 x 220 mm, 304 pages, 20.20 €

Ce guide est le fruit de l'expérience d'un pédiatre de ville, attentif aux questions des parents. Il vous aidera à comprendre le comportement de votre tout-petit pour installer, dès les premiers jours, les bases d'un développement épanoui.



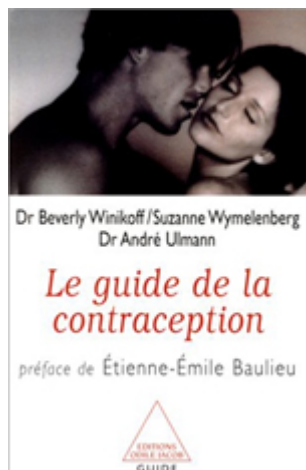
GUIDE DE LA BEAUTÉ AU MASCULIN (LE)

À la pointe de la recherche et de l'innovation

MICHELE VERSCHOORE

ISBN 9782738131928, janvier 2016, 155 x 240 mm, 272 pages, 21.90 €

Fini les tabous ! L'homme moderne entretient désormais une relation décomplexée avec la beauté : il prend soin de sa ligne, de sa peau et de ses cheveux. La cosmétique masculine sans tabou.

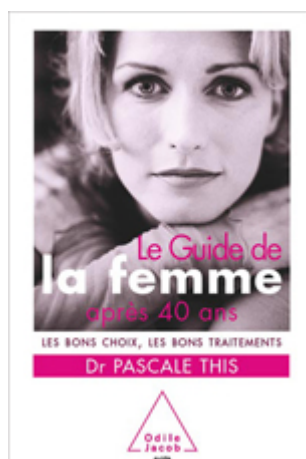


GUIDE DE LA CONTRACEPTION (LE)

BEVERLY WINIKOFF, SUZANNE WYMELLENBERG, ANDRÉ ULMANN

ISBN 9782738107114, mai 1999, 155 x 240 mm, 224 pages, 23.90 €

Le nombre d'IVG dus à des grossesses non désirées atteste du manque d'informations sur les différentes méthodes contraceptives. Il n'existait aucun guide aussi complet, précis et à jour sur ce sujet qui concerne des millions d'individus.



GUIDE DE LA FEMME APRÈS 40 ANS (LE)

Les bons choix, les bons traitements

PASCALE THIS

ISBN 9782738119704, mai 2007, 155 x 240 mm, 552 pages, 19.90 €

Le guide du Dr Pascale This apporte aux femmes toutes les réponses indispensables à leurs questions intimes pour leur permettre de choisir le bon traitement. C'est la condition d'une responsabilisation féminine qui s'impose aujourd'hui plus que jamais.



GUIDE DE LA VOIX (LE)

YVES ORMEZZANO

ISBN 9782738108104, avril 2000, 155 x 240 mm, 432 pages, 28.90 €

Ce guide rassemble des informations claires et pratiques sur cette part indissociable de notre personne.

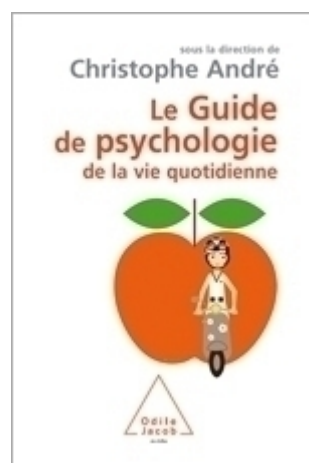


GUIDE DE PSYCHOLOGIE DE LA VIE QUOTIDIENNE (LE) - FORMAT POCHE

CHRISTOPHE ANDRÉ

N°353, ISBN 9782738129901, octobre 2008, 108 x 178 mm (format poche), 576 pages, 12.50 €

Comment être bien dans sa vie, en amour, en famille, au travail ? Comment vivre en paix avec soi, se sentir bien à deux et s'épanouir avec les autres ?



GUIDE DE PSYCHOLOGIE DE LA VIE QUOTIDIENNE (LE)

CHRISTOPHE ANDRÉ

ISBN 9782738121523, octobre 2008, 155 x 240 mm, 576 pages, 19.90 €

Comment être bien dans sa vie, en amour, en famille, au travail ? Comment vivre en paix avec soi, se sentir bien à deux et s'épanouir avec les autres ?

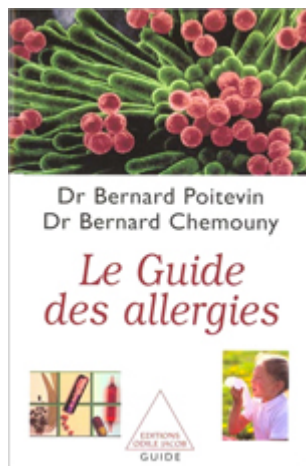


GUIDE DE VOYAGE MÉTÉO

LOUIS BODIN, BERNARD THOMASSON

ISBN 9782738127167, mars 2013, 149 x 234 mm, 288 pages, 19.90 €

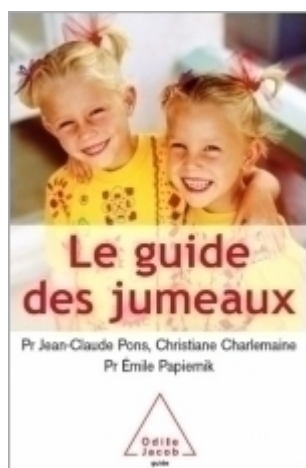
Ce guide original et indispensable vous aidera à préparer au mieux vos voyages, à toutes les périodes de l'année, en fonction de la météo qui vous convient.

**GUIDE DES ALLERGIES (LE)**

BERNARD POITEVIN, BERNARD CHEMOUNY

ISBN 9782738109569, mars 2001, 145 x 220 mm, 432 pages, 19.90 €

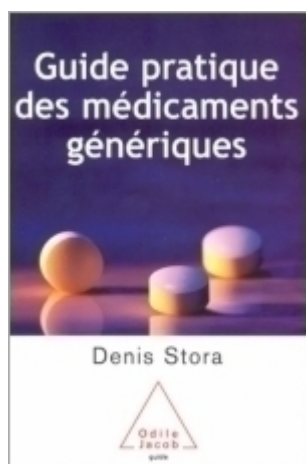
Asthme, eczéma, rhinite, allergie alimentaire ou médicamenteuse. Ce guide vous permet de comprendre les maladies allergiques et d'utiliser, de façon complémentaire, les traitements classiques et les médecines naturelles.

**GUIDE DES JUMEAUX (LE)**

JEAN-CLAUDE PONS, CHRISTIANE CHARLEMAÏNE, ÉMILE PAPIERNIK

ISBN 9782738116567, janvier 2006, 155 x 240 mm, 336 pages, 21.90 €

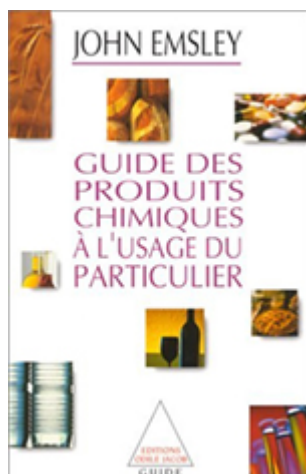
Vous attendez des jumeaux, des triplés ou même plus ? Ce guide répond à toutes vos questions: grossesse, accouchements, vie quotidienne et donne aussi des conseils pratiques pour profiter au mieux de votre nouvelle famille.

**GUIDE DES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES (LE)**

DENIS STORA

ISBN 9782738114686, mai 2004, 145 x 220 mm, 360 pages, 28.90 €

Ce guide pratique vous présente les 1 600 médicaments génériques aujourd'hui disponibles sur le marché. Aussi efficaces que les médicaments de marque, moins chers, les médicaments génériques sont de plus en plus prescrits par les médecins.



GUIDE DES PRODUITS CHIMIQUES À L'USAGE DU PARTICULIER (LE)

JOHN EMSLEY

ISBN 9782738103840, mai 1996, 155 x 240 mm, 336 pages, 26.90 €

Nous avons tous entendu des récits inquiétants sur les dangers potentiels que présentent de nombreuses substances chimiques au quotidien. Le lecteur trouvera dans ce guide des informations surprenantes et, pour la plupart, rassurantes sur ce qu'il en est réellement.



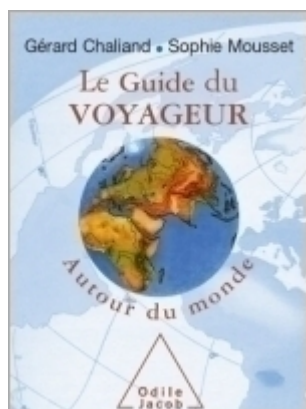
GUIDE DU SOMMEIL (LE)

Comment bien dormir

MICHEL BILLIARD

ISBN 9782738119315, octobre 2007, 155 x 240 mm, 312 pages, 25.90 €

Six millions de Français se plaignent d'insomnie et 3 millions de somnolence anormale. Troubles de vigilance et de concentration, manque de motivation, nervosité, mauvaise humeur : autant d'effets négatifs sur notre journée que nous pouvons combattre.



GUIDE DU VOYAGEUR AUTOUR DU MONDE (LE)

GÉRARD CHALIAND, SOPHIE MOUSSET

ISBN 9782738117939, octobre 2006, 140 x 190 mm, 320 pages, 26.90 €

Où partir ? Où aller et pourquoi ? Gérard Chaliand et Sophie Mousset proposent une sélection de 70 pays incontournables, selon des critères qui sont sans doute les vôtres : beauté naturelle des sites, épaisseur culturelle, qualité d'accueil.



Karine Douplitzky

Guide pratique de l'Internet



GUIDE PRATIQUE DE L'INTERNET

KARINE DOUPLITZKY

ISBN 9782738110435, novembre 2001, 155 x 240 mm, 338 pages, 26.90 €

Comment se connecter à l'Internet ? Comment utiliser sa messagerie ? Comment naviguer astucieusement ? Comment discuter sur le Web ? Comment créer vos propres pages web ? Que signifient ICQ, Browser, VRML, TCP/IP, streaming, JAVA ?

Dr Jean-Claude Hagège
Pr Patrice Morel

Le Guide pratique de la beauté

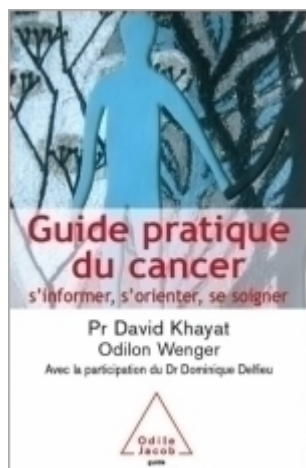


GUIDE PRATIQUE DE LA BEAUTÉ (LE)

JEAN-CLAUDE HAGÈGE, PATRICE MOREL

ISBN 9782738112804, mai 2004, 155 x 240 mm, 528 pages, 30.90 €

« [...] Les bonnes questions et les meilleures réponses enfin réunies à la portée de toutes les femmes. » J.-C. H. et P. M.



Guide pratique du cancer

s'informer, s'orienter, se soigner

Pr David Khayat
Odilon Wenger

Avec la participation du Dr Dominique Delfieu



GUIDE PRATIQUE DU CANCER

S'informer, s'orienter, se soigner

DAVID KHAYAT, ODILON WENGER, DOMINIQUE DELFIEU

ISBN 9782738118592, janvier 2007, 155 x 240 mm, 288 pages, 29.90 €

L'annonce d'un cancer est toujours un très gros choc. Ce guide vous oriente, vous informe et vous accompagne dans votre cheminement personnel, médical et administratif.



GUIDE SANTÉ DES SENIORS (LE)

Conseils prévention traitements

FRANÇOIS PIETTE, SÉBASTIEN WEILL-ENGERER

ISBN 9782738113344, octobre 2003, 155 x 240 mm, 576 pages, 37.90 €

Comment vivre le mieux possible le plus longtemps possible ? Comment faire des années de la maturité vos plus belles années ?

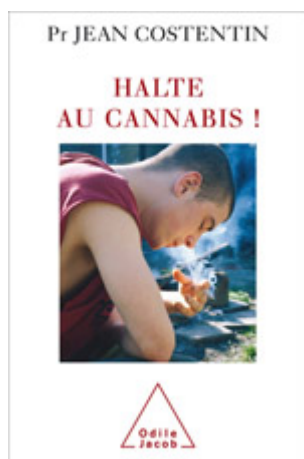


GUIDE SANTÉ ET BEAUTÉ DE LA PEAU

MARIE-LAURE FLÉCHET, PIERRE ANDRÉ

ISBN 9782738104892, mai 1997, 155 x 240 mm, 432 pages, 25.90 €

Avec rigueur, simplicité et esprit pratique, le docteur Marie-Laure Fléchet et le docteur Pierre André vous donnent des conseils personnalisés, et vous aident à mieux vivre avec cette inséparable compagne qu'est votre peau.



HALTE AU CANNABIS !

JEAN COSTENTIN

ISBN 9782738118219, septembre 2006, 145 x 220 mm, 272 pages, 23.90 €

Le cannabis passé au scanner, dans ses composants chimiques et quant à ses effets sur l'intellect, la vie affective, le comportement. Pour inciter les parents à la vigilance et convaincre les adolescents !



HÉPATITES (LES)

JILL-PATRICE CASSUTO, BRIGITTE REBOULOT

ISBN 9782738105745, mars 1998, 150 x 195 mm, 144 pages, 13.90 €

Avec ce livre, chacun sait à quoi s'en tenir sur les moyens de diagnostic et les traitements qui existent actuellement, ainsi que sur les risques réels de transmission.

THIERRY LODÉ
HISTOIRE NATURELLE
DU PLAISIR AMOUREUX
Préface d'André Longanez



HISTOIRE NATURELLE DU PLAISIR AMOUREUX

THIERRY LODÉ

ISBN 9782738155924, juin 2021, 145 x 220 mm, 336 pages, 22.90 €

Encore aujourd'hui, la sexualité animale reste une énigme. Pourquoi est-elle assortie de pareilles incertitudes ?



HOMME ET LE CHIEN (L') - FORMAT POCHE

PATRICK PAGEAT

N°242, ISBN 9782738124258, mai 2006, 108 x 178 mm (format poche), 384 pages, 9.50 €

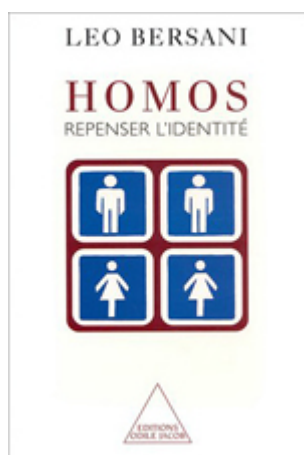
Tous les conseils pratiques pour dresser et éduquer son chien. Un livre indispensable pour une relation harmonieuse entre un maître heureux et un chien équilibré.

**HOMME ET LE CHIEN (L')**

PATRICK PAGEAT

ISBN 9782738107435, mai 2006, 145 x 220 mm, 384 pages, 29.00 €

Tous les conseils pratiques pour dresser et éduquer son chien. Un livre indispensable pour une relation harmonieuse entre un maître heureux et un chien équilibré.

**HOMOS**

Repenser l'identité

LÉO BERSANI

ISBN 9782738106100, avril 1998, 145 x 220 mm, 224 pages, 20.90 €

Une réflexion critique novatrice sur l'identité et les dangers du repli communautaire.

**HORLOGES DU VIVANT (LES)**

Comment elles rythment nos jours et nos nuits

ANDRÉ KLARSFELD

ISBN 9782738123459, octobre 2009, 145 x 220 mm, 320 pages, 23.90 €

Y a-t-il des gens du matin et des gens du soir ? Quel est l'effet sur nos organismes du passage à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver ? D'où viennent les symptômes du décalage horaire (jet-lag)...



HYPERTENSION ARTÉRIELLE (L')

Ce qu'il faut savoir pour la surveiller et la traiter

NICOLAS POSTEL-VINAY, GUILLAUME BOBRIE

ISBN 9782738128720, novembre 2012, 150 x 195 mm, 256 pages, 19.90 €

« Aujourd'hui, suivre les conseils du médecin, prendre des traitements, faire des examens, anticiper des choix d'hygiène de vie procède d'une démarche de compréhension et de participation pour laquelle il faut un mode d'emploi : le voici. » Pr Pierre-François Plouin



IMPORTANCE DU SEXUEL (L')

Retrouver le désir

GHISLAINE PARIS

ISBN 9782738130419, octobre 2013, 145 x 220 mm, 192 pages, 23.90 €

Le manque de désir sexuel est aujourd'hui au cœur des consultations de sexologie. Comment redonner à la sexualité la place et la valeur qu'elle mérite dans nos vies ?



INTIMITÉ RETROUVÉE (L')

WILLY PASINI

ISBN 9782738123114, octobre 2009, 145 x 220 mm, 224 pages, 21.30 €

Ne pas renoncer à ses rêves, bien s'entendre avec soi-même, avoir le goût de l'imprévu, rechercher aussi la connivence intellectuelle, telles sont quelques-unes des suggestions que Willy Pasini développe pour nous dans ce petit manifeste de l'intimité.

**INVENTER LE COUPLE - FORMAT POCHE**

PHILIPPE BRENOT

N°123, ISBN 9782738113290, mai 2001, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 8.50 €

Dans l'évolution morale, sociale et sexuelle des dernières décennies, le couple a été inventé, en Occident, à la fin du XXe siècle, par les enfants de la génération du baby-boom qui en vivent aujourd'hui les nouvelles formes.

**INVENTER LE COUPLE**

PHILIPPE BRENOT

ISBN 9782738109910, mai 2001, 145 x 220 mm, 240 pages, 22.90 €

Dans l'évolution morale, sociale et sexuelle des dernières décennies, le couple a été inventé, en Occident, à la fin du XXe siècle, par les enfants de la génération du baby-boom qui en vivent aujourd'hui les nouvelles formes.

**J'AIME LA CUISINE DE MA MÈRE MAIS SANS LES KILOS**

CORINE TEMAN

ISBN 9782738124227, mars 2010, 145 x 220 mm, 272 pages, 18.15 €

Garder tout le plaisir des recettes de nos mères qu'on aime tant... sans prendre des kilos ! Ce livre rend hommage à la cuisine des mères des quatre coins du monde, rassemble des plats traditionnels du terroir et d'ailleurs.



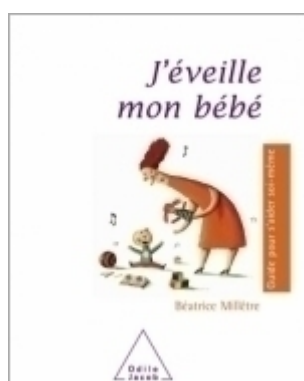
J'ARRÊTE DE FUMER EN DOUCEUR

La nouvelle méthode

YVES NADJARI

ISBN 9782738120915, mars 2008, 145 x 220 mm, 144 pages, 12.90 €

Une méthode efficace pour arrêter de fumer durablement. Pour vous sentir plus fort et retrouver un nouveau plaisir de vivre.



J'ÉVEILLE MON BÉBÉ

BÉATRICE MILLÈRE

ISBN 9782738116086, mars 2005, 150 x 195 mm, 192 pages, 17.00 €

S'appuyant sur sa pratique de psychothérapeute, Béatrice Millère vous propose un guide détaillé et concret sur le développement du bébé, son langage, ses apprentissages, ses relations à sa mère, à son père et aux autres.



JE DÉCIDE DE VIEILLIR BIEN

Longtemps en bonne santé

ÉRIC BOULANGER

ISBN 9782738156044, novembre 2021, 145 x 220 mm, 176 pages, 17.90 €

Vieillir ne fait plaisir à personne ; c'est la vie, pense-t-on souvent. Pourtant, il est désormais possible de l'envisager de manière totalement différente, positive et constructive.



JE RÊVE UN ENFANT - FORMAT POCHE

L'expérience intérieure de la maternité

MONIQUE BYDLOWSKI

N°239, ISBN 9782738123992, février 2000, 108 x 178 mm (format poche), 192 pages, 9.50 €

Un voyage au pays des mères qui montre combien la création d'un enfant demeure, en dépit de tous les progrès scientifiques, une aventure hors normes, tissée dans l'étoffe de la vie de chaque femme.



JE RÊVE UN ENFANT

L'expérience intérieure de la maternité

MONIQUE BYDLOWSKI

ISBN 9782738107701, février 2000, 145 x 208 mm, 204 pages, 26.00 €

Un voyage au pays des mères qui montre combien la création d'un enfant demeure, en dépit de tous les progrès scientifiques, une aventure hors normes, tissée dans l'étoffe de la vie de chaque femme.



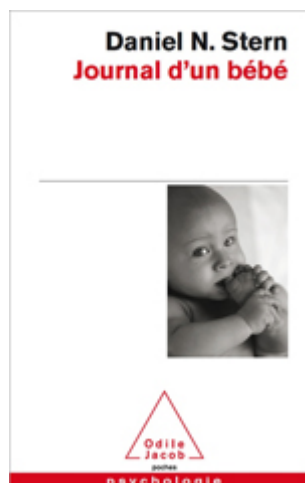
JOURNAL D'ARTHUR ET CHLOÉ (LE)

L'Amour et la sexualité expliqués aux ados

PHILIPPE BRENOT

ISBN 9782738114976, septembre 2004, 140 x 205 mm, 132 pages, 19.90 €

Un livre d'initiation sentimentale et amoureuse, interdit aux adultes. Il est suivi des « Douze questions les plus fréquemment posées par les adolescents », auxquelles répond le docteur Philippe Brenot.



JOURNAL D'UN BÉBÉ - FORMAT POCHE

DANIEL N. STERN

N°305, ISBN 9782738122674, janvier 2004, 108 x 178 mm (format poche), 240 pages, 8.50 €

« Si j'ai imaginé ce journal, c'est afin de répondre aux questions que tout le monde se pose sur la vie intérieure d'un petit enfant. Voilà plus de trente ans que je réfléchis à ces questions et que je tente d'en trouver les réponses. [...] » D. N. S.



JOURNAL D'UN BÉBÉ

DANIEL N. STERN

ISBN 9782738113221, janvier 2004, 145 x 220 mm, 216 pages, 21.90 €

« Si j'ai imaginé ce journal, c'est afin de répondre aux questions que tout le monde se pose sur la vie intérieure d'un petit enfant. Voilà plus de trente ans que je réfléchis à ces questions et que je tente d'en trouver les réponses. [...] » D. N. S.



JOURS DE FEMME AU QUOTIDIEN

ANNE DE KERVASDOUÉ

ISBN 9782738101693, mai 1992, 125 x 190 mm, 232 pages, 12.90 €

L'auteur présente ici tous les problèmes liés à la menstruation, la puberté, la ménopause, contraception et traitements hormonaux, sans négliger les liens entre vie affective et rythmes biologiques.

**JULES ET LES JULIES (LES)**

ROGER EISENBERG

ISBN 9782738114655, mars 2006, 145 x 220 mm, 304 pages, 21.90 €

Si « l'amour est aveugle », l'épreuve du temps va voir les différences s'affirmer, et c'est l'évolution de sa sexualité qui va pérenniser ou faire imploser le couple. À travers leurs confidences, apprenons à mieux se comprendre pour mieux s'aimer.

**JUMENTS ET LEUR JUMENT (LES)**

LAWRENCE WRIGHT

ISBN 9782738106308, octobre 1998, 145 x 220 mm, 216 pages, 20.90 €

Lawrence Wright fait le point sur les recherches scientifiques les plus avancées en matière de jument. Il a reçu le National Magazine Award for Reporting pour cette enquête scientifique.

**LABO SEXO**

Bonnes nouvelles du plaisir féminin

ÉLISABETH BRUNE

ISBN 9782738133564, janvier 2016, 145 x 220 mm, 288 pages, 21.90 €

Ce livre est à la fois le condensé d'un long travail d'enquête auprès des femmes elles-mêmes et des chercheurs en sexologie, et d'une récolte surprenante dans la littérature scientifique de ces quinze années de travail.

Dr Jean-Marie Bourre
**Le Lait : vrais
 et faux dangers**

LAIT : VRAIS ET FAUX DANGERS (LE) - FORMAT POCHE

JEAN-MARIE BOURRE

N°311, ISBN 9782738127778, avril 2010, 108 x 178 mm (format poche), 504 pages, 10.50 €



santé/bien-être

Lait, yaourts, fromages sont aujourd'hui sur la sellette. On va même parfois jusqu'à prophétiser qu'ils favoriseraient l'ostéoporose, qu'ils seraient source d'obésité, de diabète, d'hypertension ou encore de cancer. Où est le vrai ? Où est le faux ?

**Dr Jean-Marie
 Bourre**

**Le Lait :
 vrais et faux
 dangers**



LAIT : VRAIS ET FAUX DANGERS (LE)

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738124722, avril 2010, 155 x 240 mm, 368 pages, 24.25 €

Lait, yaourts, fromages sont aujourd'hui sur la sellette. On va même parfois jusqu'à prophétiser qu'ils favoriseraient l'ostéoporose, qu'ils seraient source d'obésité, de diabète, d'hypertension ou encore de cancer. Où est le vrai ? Où est le faux ?

**Moustapha
 Safouan**

**Le Langage
 ordinaire
 et la différence
 sexuelle**



LANGAGE ORDINAIRE ET LA DIFFÉRENCE SEXUELLE (LE)

MOUSTAPHA SAFOUAN

ISBN 9782738123183, septembre 2009, 140 x 205 mm, 160 pages, 21.90 €

L'important, en matière de différence sexuelle, n'est pas la réalité des sexes, qui est incontestable, mais le choix par le sujet d'un désir conforme ou non à son sexe. Mais comment se fait ce choix ?

Benjamin Putois
Mélina Chapoutot
**Libérez-vous
de vos insomnies**
Plus belle sera la nuit



LIBÉREZ-VOUS DE VOS INSOMNIES

Plus belle sera la nuit

BENJAMIN PUTOIS, MÉLINÉE CHAPOUTOT

ISBN 9782415004897, août 2023, 155 x 240 mm, 272 pages, 24.90 €

Le sommeil ne se commande pas, il s'apprivoise. Cet excellent guide, plein de science et d'expérience...

**WILLY
PASINI**

**Libre et parfois
effrontée**

Toutes les nuances
de la sexualité féminine



LIBRE ET PARFOIS EFFRONTÉE

Toutes les nuances de la sexualité féminine

WILLY PASINI

ISBN 9782738131751, septembre 2014, 145 x 220 mm, 240 pages, 20.90 €

Avec ce livre, Willy Pasini souhaite aider toutes les femmes à vivre le mieux possible la sexualité qu'elles désirent.

Dr JEAN BÉNICHOU
Dr MARC LIBOTTE

**LE LIVRE DU PIED
ET DE LA MARCHÉ**



LIVRE DU PIED ET DE LA MARCHÉ (LE)

JEAN BÉNICHOU, MARC LIBOTTE

ISBN 9782738109903, novembre 2002, 145 x 220 mm, 336 pages, 27.90 €

Pieds plats ? Creux ? Déviations de l'orteil ? Entorses ? Les ongles, la peau, les mycoses ? Pourquoi les pieds de l'enfant, du sportif, du senior sont-ils plus fragiles ? Quelle est la place du pied dans notre culture ?



LUNETTES OU LASER ?

Choisir sa vision

YVES POULIQUEN, JEAN-JACQUES SARAGOUSSI

ISBN 9782738126146, mars 2011, 145 x 220 mm, 224 pages, 24.25 €

Un nouveau chapitre de l'histoire de l'ophtalmologie vient de s'écrire. Qu'est-il possible de réaliser et dans quelles conditions ? Quels sont les risques et les avantages ? Quel confort de vie peut-on espérer ?



MA DOULEUR, COMMENT L'APPRIVOISER ?

CATHERINE GUILLEMONT, CHANTAL NOLLET-CLÉMENTON

ISBN 9782738128485, octobre 2012, 150 x 195 mm, 352 pages, 23.90 €

Illustré par de nombreux témoignages, ce guide vous permettra de mieux comprendre la douleur et son fonctionnement : quels sont les différents types de douleur, leurs mécanismes, leurs causes et conséquences.



MA GROSSESSE

RENÉ FRYDMAN, JULIEN COHEN-SOLAL

ISBN 9782738119261, février 2008, 155 x 240 mm, 608 pages, 19.90 €

Pour bien préparer la venue de votre bébé : un livre exceptionnel qui réunit les compétences d'un grand gynécologue-obstétricien et celles d'un pédiatre de renom.

**MA GROSSESSE, MON ENFANT**

RENÉ FRYDMAN, JULIEN COHEN-SOLAL

ISBN 9782738112415, février 2003, 155 x 240 mm, 768 pages, 37.90 €

Deux grands spécialistes vous accompagnent au long de votre grossesse et pendant la première année de votre enfant. Pour vivre sereinement vos débuts dans la vie de maman.

**MA PROMESSE ANTI-ÂGE - FORMAT POCHE**

HERVÉ GROSGOGEAT

N°279, ISBN 9782738126092, avril 2009, 108 x 178 mm (format poche), 448 pages, 9.50 €

« Dans ce livre, mon objectif est de vous aider à améliorer votre alimentation et votre mode de vie pour prévenir les maladies liées à l'âge, maigrir, conserver un poids stable et une peau rayonnante.

**MA PROMESSE ANTI-ÂGE**

HERVÉ GROSGOGEAT

ISBN 9782738121998, avril 2009, 145 x 220 mm, 448 pages, 22.90 €

« Dans ce livre, mon objectif est de vous aider à améliorer votre alimentation et votre mode de vie pour prévenir les maladies liées à l'âge, maigrir, conserver un poids stable et une peau rayonnante.

Dr ANNIE LACUISSE-CHABOT

MAIGRIR
LA TRANSFORMATION DE SOI**MAIGRIR : LA TRANSFORMATION DE SOI**

ANNIE LACUISSE-CHABOT

ISBN 9782738122568, mars 2009, 155 x 240 mm, 240 pages, 25.90 €

Maigrir, ce n'est pas seulement perdre des kilos, c'est aussi se transformer plus profondément. Pour cela, il est aussi important de comprendre comment on peut gagner quelque chose dans sa vie en perdant ses kilos en trop.

Dr JACQUES FRICKER**Bien maigrir**
en **bonne santé**avec la
méthode
2 4 7

santé/bien-être

MAIGRIR AVEC LA MÉTHODE 2-4-7 - FORMAT POCHE

JACQUES FRICKER

N°402, ISBN 9782738134042, mars 2014, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 8.50 €

La méthode 2-4-7 est une nouvelle manière de réussir votre projet minceur. Elle vous aide à vous sentir en pleine forme et en pleine santé.

Dr JACQUES FRICKER**Maigrir**
avec la
méthode
2 4 7**MAIGRIR AVEC LA MÉTHODE 2-4-7**

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738130693, mars 2014, 145 x 220 mm, 256 pages, 17.90 €

La méthode 2-4-7 est une nouvelle manière de réussir votre projet minceur. Elle vous aide à vous sentir en pleine forme et en pleine santé.



MAIGRIR EN GRANDE FORME - FORMAT POCHE

JACQUES FRICKER

N°101, ISBN 9782738111975, mars 1999, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 7.50 €

« Après des années de recherche au laboratoire de nutrition humaine de l'Inserm et grâce à ma pratique quotidienne de médecin nutritionniste, j'ai mis au point une méthode pour maigrir en grande forme et sans risque pour la santé. [...] »



MAIGRIR EN GRANDE FORME

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738106797, mars 1999, 145 x 220 mm, 242 pages, 15.90 €

« Après des années de recherche au laboratoire de nutrition humaine de l'Inserm et grâce à ma pratique quotidienne de médecin nutritionniste, j'ai mis au point une méthode pour maigrir en grande forme et sans risque pour la santé. [...] »

Dr PATRICK BIBAS
MAIGRIR POUR ÊTRE
EN BONNE SANTÉ



MAIGRIR POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

PATRICK BIBAS

ISBN 9782738122377, avril 2009, 145 x 220 mm, 320 pages, 22.80 €

Perdre du poids peut changer votre vie. Pour protéger sa santé, il est crucial de bien se nourrir et de savoir comment maigrir.

**MAIGRIR SANS RÉGIME**

Nouvelle édition revue et augmentée

JEAN-PHILIPPE ZERMATI

ISBN 9782738125026, février 2011, 145 x 220 mm, 448 pages, 23.90 €

Jean-Philippe Zermati nous propose une approche scientifiquement étayée. Pour perdre du poids durablement, une autre solution est possible. Suivez le guide...

**MAIGRIR SANS REGROSSIR - FORMAT POCHE**

Est-ce possible ?

JEAN-PHILIPPE ZERMATI

N°241, ISBN 9782738124241, mars 2009, 108 x 178 mm (format poche), 288 pages, 8.50 €

À une époque de surconsommation et de recommandations contradictoires, manger ne va plus de soi. Nous devons réapprendre à écouter nos besoins et à gérer nos envies. Heureusement, notre corps a la capacité de se réguler.

**MAIGRIR SANS REGROSSIR**

Est-ce possible ?

JEAN-PHILIPPE ZERMATI

ISBN 9782738121721, mars 2009, 145 x 220 mm, 288 pages, 19.90 €

À une époque de surconsommation et de recommandations contradictoires, manger ne va plus de soi. Nous devons réapprendre à écouter nos besoins et à gérer nos envies. Heureusement, notre corps a la capacité de se réguler.

**Dr Jacques
Fricker**
**Maigrir vite
et bien**

MAIGRIR VITE ET BIEN - FORMAT POCHE

JACQUES FRICKER

N°566, ISBN 9782415008949, mars 2010, 108 x 178 mm (format poche), 320 pages, 9.50 €



Maigrir vite tout en mangeant avec plaisir. Rester mince sur le long terme.



MAIGRIR VITE ET BIEN

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738124050, mars 2010, 145 x 220 mm, 320 pages, 17.90 €

Maigrir vite tout en mangeant avec plaisir. Rester mince sur le long terme.



MAIGRIR, C'EST FOU !

GÉRARD APFELDORFER

ISBN 9782738107787, février 2000, 145 x 220 mm, 304 pages, 22.90 €

Pourquoi les régimes à la mode ont-ils autant de succès ? Pourquoi le nombre des obèses ne cesse-t-il d'augmenter ? Et pourquoi tout le monde veut-il maigrir, même les minces ?

**MAIGRIR, C'EST SIMPLE ET DANS LA TÊTE**

GÉRARD APFELDORFER

ISBN 9782738147882, avril 2019, 155 x 240 mm, 432 pages, 21.50 €

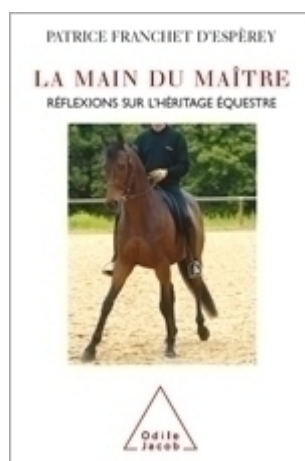
Le livre pour toutes celles et tous ceux qui veulent maigrir et rester minces tout en apprenant à s'estimer et à se respecter. Pour maigrir et être en paix avec soi-même.

**MAIGRIR, C'EST DANS LA TÊTE**

GÉRARD APFELDORFER

ISBN 9782738122896, mai 2009, 155 x 240 mm, 360 pages, 26.90 €

Pour maigrir, il ne suffit pas de perdre des kilos. C'est aussi dans la tête que cela se passe

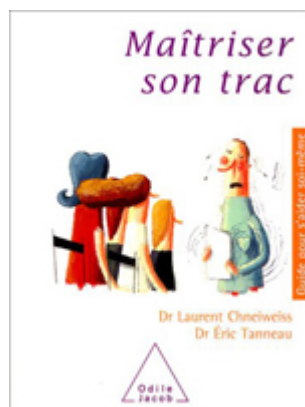
**MAIN DU MAÎTRE (LA)**

Réflexions sur l'héritage équestre

PATRICE FRANCHET D'ESPÈREY

ISBN 9782738120335, janvier 2008, 155 x 240 mm, 400 pages, 40.00 €

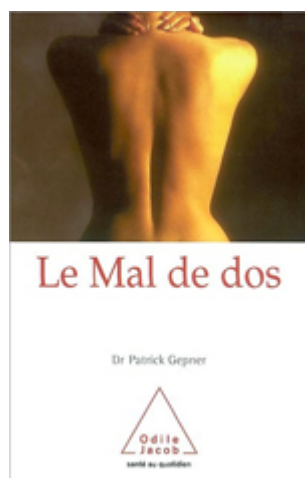
Ce livre est un véritable manuel de savoir-vivre destiné à ceux qui aspirent à monter à cheval pour leur plaisir, à enseigner l'art équestre. Avec sa morale de l'échange respectueux, l'initiation équestre donne à chacun les moyens de progresser et de s'accomplir.

**MAÎTRISER SON TRAC**

LAURENT CHNEIWEISS, ÉRIC TANNEAU

ISBN 9782738112699, avril 2003, 150 x 195 mm, 226 pages, 17.00 €

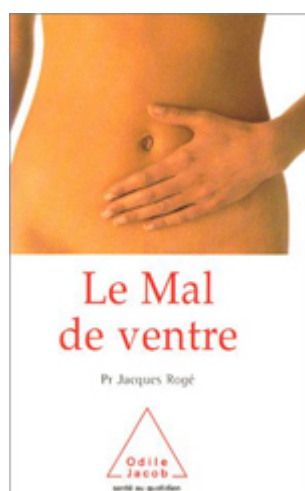
Le trac vous paralyse au travail, en réunion, lors de tests ou d'examens ? Parler devant les autres vous fait paniquer ? Aborder une personne qui vous attire vous paraît impossible ? Une méthode efficace pour maîtriser votre trac et oser être vous-même.

**MAL DE DOS (LE)**

PATRICK GEPNER

ISBN 9782738112231, mars 2003, 145 x 220 mm, 176 pages, 17.90 €

Que faire quand vous souffrez du dos ? Ce livre réunit des témoignages, des conseils ainsi que les données les plus récentes de la médecine et de la recherche sur ce mal qui touche près de huit personnes sur dix.

**MAL DE VENTRE (LE)**

JACQUES ROGÉ

ISBN 9782738112538, mars 2003, 145 x 220 mm, 192 pages, 17.90 €

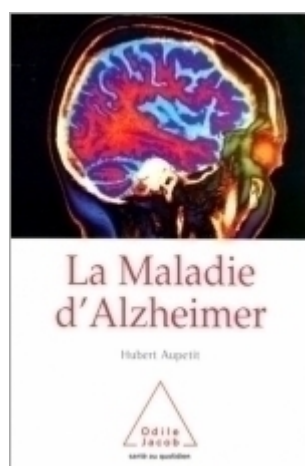
Douleurs abdominales, ballonnements et autres problèmes... Le mal de ventre touche aujourd'hui, à des degrés divers, plus de cinq millions de personnes en France. Voici un petit guide pratique pour vous accompagner au quotidien.

**MAL-ENTENDRE AU QUOTIDIEN**

MARIE-LISE BARGUES

ISBN 9782738101563, janvier 1992, 125 x 190 mm, 192 pages, 12.90 €

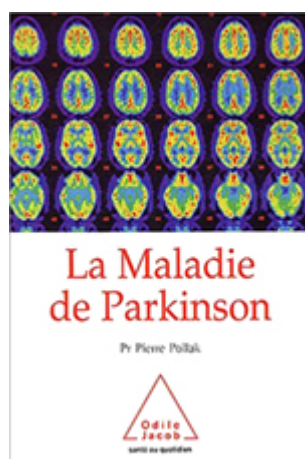
L'auteur expose avec précision, clarté et simplicité les différents types de handicap, de diagnostic et toutes les modalités de prise en charge.

**MALADIE D'ALZHEIMER (LA)**

HUBERT AUPETIT

ISBN 9782738113863, février 2004, 145 x 220 mm, 240 pages, 21.90 €

La maladie d'Alzheimer est une préoccupation majeure pour tous les pays occidentaux. L'auteur expose ici les aspects scientifiques les plus récents et les espoirs qu'ils permettent. Il fournit aussi un guide d'accompagnement du malade au jour le jour.

**MALADIE DE PARKINSON (LA)**

PIERRE POLLAK

ISBN 9782738112545, janvier 2004, 145 x 220 mm, 192 pages, 20.90 €

Quels sont les mécanismes et les causes de la maladie ? Quand le tremblement survient-il ? Quels sont les autres troubles ? Quels sont les moyens thérapeutiques les plus récents ? Que faire quand les médicaments ne sont plus efficaces ?



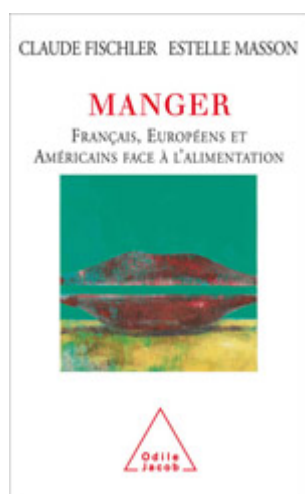
MAMAN, POURQUOI TU PLEURES ?

Les désordres émotionnels de la grossesse et de la maternité

JACQUES DAYAN

ISBN 9782738110725, février 2002, 145 x 220 mm, 304 pages, 20.90 €

Devenir mère est un moment privilégié. Mais l'inquiétude, l'épuisement ou la tristesse viennent parfois assombrir le bonheur attendu. Ces moments sont d'autant plus difficiles à vivre que la jeune maman n'ose pas avouer les sentiments qui la troublent.



MANGER

Français, Européens et Américains face à l'alimentation

CLAUDE FISCHLER, ESTELLE MASSON

ISBN 9782738120885, janvier 2008, 155 x 240 mm, 336 pages, 29.90 €

Voici une grande enquête internationale sur les attitudes vis-à-vis de l'alimentation, du corps et de la santé, réalisée plusieurs années durant sur plus de 7 000 personnes, dans six pays occidentaux et quatre langues.



MANGER INTELLIGENT, ÉLOGE DE L'OMNIVORE

JACQUES FRICKER

ISBN 9782415005283, avril 2025, 145 x 220 mm, 272 pages, 19.90 €

Manger intelligent, c'est manger de manière à être au mieux de sa forme physique et mentale, à rester en bonne santé et à garder un poids optimal.

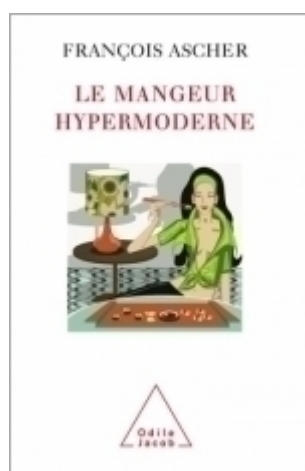


**MANGER POUR BIEN MAIGRIR**

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738116185, mars 2005, 145 x 220 mm, 240 pages, 15.90 €

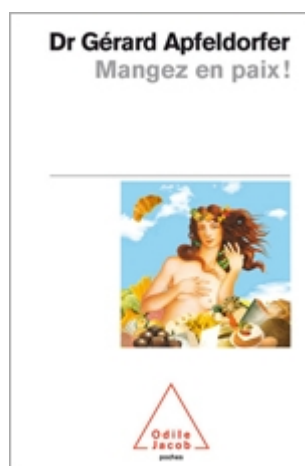
« À partir des connaissances scientifiques les plus récentes, je vous propose une méthode efficace pour perdre du poids et une manière de manger naturelle et bénéfique pour les hommes, les femmes, pour toute la famille. » J. F.

**MANGEUR HYPERMODERNE (LE)**

FRANÇOIS ASCHER

ISBN 9782738116024, mars 2005, 155 x 240 mm, 336 pages, 32.50 €

François Ascher poursuit son étude de la société « hypermoderne » en s'appuyant sur l'évolution des pratiques alimentaires. Une réflexion originale sur la liberté des individus telle qu'elle s'exerce chaque jour.

**MANGEZ EN PAIX ! - FORMAT POCHE**

GÉRARD APFELDORFER

N°218, ISBN 9782738122681, février 2008, 108 x 178 mm (format poche), 352 pages, 9.50 €

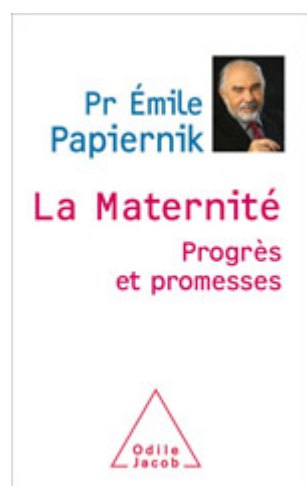
Gérard Apfeldorfer vous guide tout au long d'un parcours : vous y apprendrez à mieux choisir vos aliments, à les consommer avec toute l'attention qu'ils méritent, à faire la paix avec vous-même et avec les autres.

**MANGEZ EN PAIX !**

GÉRARD APFELDORFER

ISBN 9782738120601, février 2008, 145 x 220 mm, 320 pages, 22.90 €

Gérard Apfeldorfer vous guide tout au long d'un parcours : vous y apprendrez à mieux choisir vos aliments, à les consommer avec toute l'attention qu'ils méritent, à faire la paix avec vous-même et avec les autres.

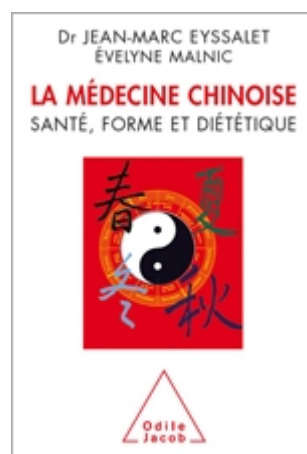
**MATERNITÉ (LA)**

Progrès et promesses

ÉMILE PAPIERNIK

ISBN 9782738120823, mai 2008, 145 x 220 mm, 320 pages, 23.90 €

Émile Papiernik a grandement contribué à 40 ans d'avancées pour : la sécurité de l'accouchement, la lutte contre la prématurité, l'attention aux jumeaux, le congé de maternité, et l'indispensable association avec la recherche.

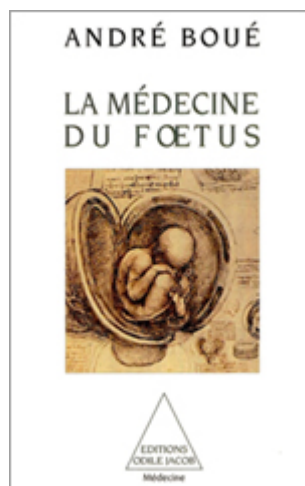
**MÉDECINE CHINOISE (LA)**

Santé, forme et diététique

JEAN-MARC EYSSALET, ÉVELYNE MALNIC

ISBN 9782738122629, janvier 2010, 145 x 220 mm, 368 pages, 24.90 €

Découvrez tout ce que la médecine chinoise peut vous apporter. En suivant les recommandations de cette médecine millénaire, vous apprendrez à protéger et à renforcer votre organisme face aux agressions.

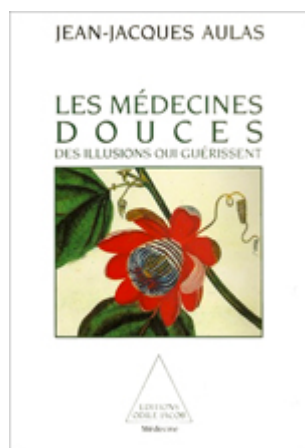


MÉDECINE DU FŒTUS (LA)

ANDRÉ BOUÉ

ISBN 9782738102683, janvier 1995, 145 x 220 mm, 240 pages, 21.90 €

Jusqu'en 1970, diagnostiquer des maladies et les soigner chez le fœtus relevaient de l'utopie. Pour la médecine, naguère, tout commençait à l'accouchement. En vingt ans, des progrès fascinants ont été accomplis.



MÉDECINES DOUCES (LES)

Des illusions qui guérissent

JEAN-JACQUES AULAS

ISBN 9782738102119, mai 1993, 145 x 220 mm, 304 pages, 23.00 €

D'où vient l'efficacité des médecines douces ? Pourquoi les principes de l'homéopathie, de l'acupuncture, de l'ostéopathie, de l'hypnothérapie, qui semblent pourtant discutables aux scientifiques, ont-ils dans la réalité des effets bénéfiques ?



MÉDICAMENTS DU FUTUR (LES)

PIERRE JOLY

ISBN 9782738121271, février 2009, 145 x 220 mm, 240 pages, 23.35 €

Témoin et acteur de la grande aventure pharmaceutique lancée il y a une cinquantaine d'années, Pierre Joly livre un bilan critique, alors que s'annonce une deuxième révolution avec les nouveaux médicaments à venir.



MÉDITATION, C'EST BON POUR LE CERVEAU (LA)

STEVEN LAUREYS

ISBN 9782738149077, septembre 2019, 145 x 220 mm, 272 pages, 22.90 €

Grâce à ce livre, vous allez non seulement mieux comprendre l'action de la méditation sur nos neurones, mais aussi avoir envie de faire pour vous-même les exercices de méditation, simples et efficaces, qui sont proposés !

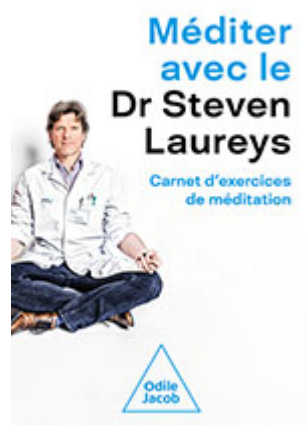


MÉDITATION, C'EST BON POUR LE CERVEAU (LA) - FORMAT POCHE

STEVEN LAUREYS

N°552, ISBN 9782415008048, septembre 2019, 108 x 178 mm (format poche), 272 pages, 10.50 €

Grâce à ce livre, vous allez non seulement mieux comprendre l'action de la méditation sur nos neurones, mais aussi avoir envie de faire pour vous-même les exercices de méditation, simples et efficaces, qui sont proposés !



MÉDITER AVEC LE DR STEVEN LAUREYS

Carnet d'exercices de méditation

STEVEN LAUREYS

ISBN 9782738157713, janvier 2022, 145 x 220 mm, 208 pages, 18.90 €

Après le best-seller La méditation, c'est bon pour le cerveau, voici le carnet d'exercices de méditation du neurologue Steven Laureys.



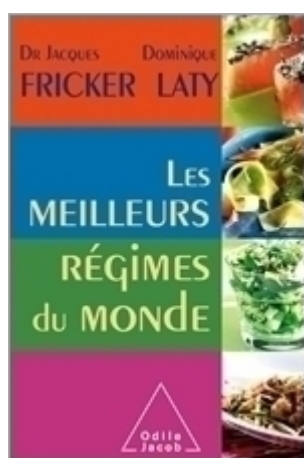
MEILLEURE FAÇON DE MANGER (LA)

Les désarrois du mangeur moderne

MICHELLE LE BARZIC, MARIANNE POUILLON

ISBN 9782738106438, octobre 1998, 145 x 220 mm, 288 pages, 29.90 €

Le mythe de la santé à tout prix ne risque-t-il pas de nous faire perdre nos repères et nos bons réflexes alimentaires ? Une analyse des dangers que font courir à chacun d'entre nous, gros, mince ou maigre, les dérives de l'hygiénisme contemporain.

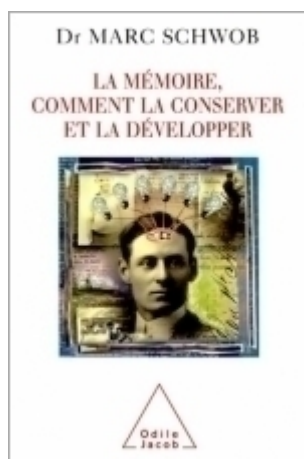


MEILLEURS RÉGIMES DU MONDE (LES)

JACQUES FRICKER, DOMINIQUE LATY

ISBN 9782738121783, octobre 2008, 145 x 220 mm, 224 pages, 17.90 €

Quels sont les secrets des centenaires qui vivent, de plus en plus nombreux, aux quatre coins du monde ? Parmi les plus connus, on compte les Crétois, les Japonais de l'île d'Okinawa...

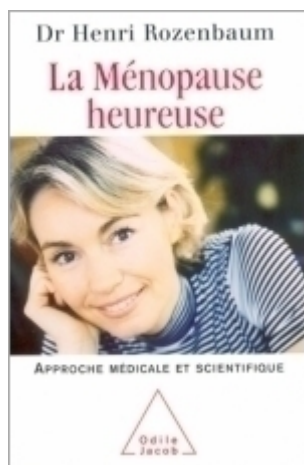


MÉMOIRE, COMMENT LA CONSERVER ET LA DÉVELOPPER (LA)

MARC SCHWOB

ISBN 9782738114174, septembre 2004, 145 x 220 mm, 292 pages, 24.90 €

Comment protéger votre mémoire ? Que peut-on faire pour lutter contre la maladie d'Alzheimer ? Clair et précis, ce livre a été conçu pour répondre à vos questions, calmer vos éventuelles inquiétudes et vous permettre d'entretenir votre mémoire.

**MÉNOPAUSE HEUREUSE (LA)**

Approche médicale et scientifique

HENRI ROZENBAUM

ISBN 9782738113672, janvier 2004, 155 x 240 mm, 336 pages, 22.90 €

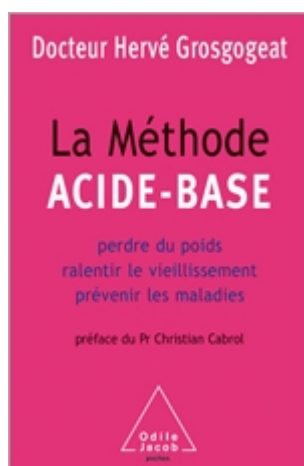
Véritable petite encyclopédie médicale, ce livre répond à vos questions et vous permet de définir le traitement adapté à votre cas. Pour une meilleure qualité de vie, pour une meilleure santé, pour une ménopause heureuse.

**MENSONGES, RÉGIME DUKAN ET BALIVERNES**

GÉRARD APFELDORFER, JEAN-PHILIPPE ZERMATI

ISBN 9782738128393, septembre 2012, 140 x 205 mm, 192 pages, 13.90 €

Vous voulez vous lancer dans un régime. Vous avez maigri grâce au régime Dukan, mais vous avez tout repris par votre faute, croyez-vous. Ce livre est fait pour vous. Un livre indispensable pour maigrir et rester en bonne santé.

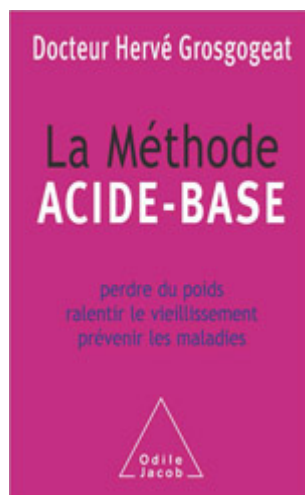
**MÉTHODE ACIDE-BASE (LA) - FORMAT POCHE**

Perdre du poids, ralentir le vieillissement, prévenir les maladies

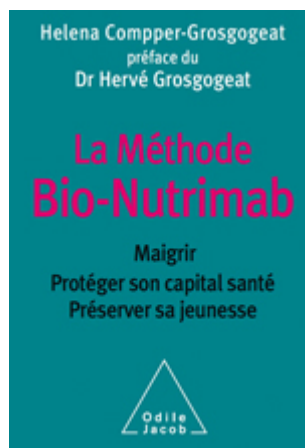
HERVÉ GROSGOGEAT

N°223, ISBN 9782738122704, avril 2007, 108 x 178 mm (format poche), 352 pages, 10.50 €

Pour lutter contre le surpoids, le vieillissement prématuré, le stress, les douleurs chroniques. Voici la nouvelle méthode acide-base développée par le Dr Hervé Grosogeat. Cette méthode a été élaborée à partir des recherches scientifiques les plus récentes. C'est une véritable révolution pour la nutrition.

**MÉTHODE ACIDE-BASE (LA)****Perdre du poids, ralentir le vieillissement, prévenir les maladies****HERVÉ GROSOGÉAT***ISBN 9782738116956, avril 2007, 145 x 220 mm, 352 pages, 24.00 €*

Pour lutter contre le surpoids, le vieillissement prématuré, le stress, les douleurs chroniques. Voici la nouvelle méthode acide-base développée par le Dr Hervé Grosogeat. Cette méthode a été élaborée à partir des recherches scientifiques les plus récentes. C'est une véritable révolution pour la nutrition.

**MÉTHODE BIO-NUTRIMAB (LA)****Maigrir, protéger son capital santé, préserver sa jeunesse****HELENA COMPPER-GROSOGÉAT***ISBN 9782738124937, avril 2012, 145 x 220 mm, 480 pages, 22.90 €*

La Bio-Nutrimab, le programme durable du juste équilibre, est un nouvel art de vivre et de se nourrir qui permet de perdre du poids, de lutter contre le vieillissement et de rester en bonne santé.

**MÉTHODE PAPILLOTE (LA)****Pour les enfants qui ont des kilos en trop****VINCENT BOGGIO***ISBN 9782738121042, avril 2008, 150 x 195 mm, 224 pages, 22.00 €*

Tout enfant qui a des kilos en trop a envie de se sentir mieux dans sa peau. Voici une méthode originale destinée en priorité aux enfants, et aux parents désireux de les aider.



Mieux vivre avec l'asthme

Pr Pierre Duroux, Pr Michel de Boucaud,
Marie-Dominique Leborgne



MIEUX VIVRE AVEC L'ASTHME

PIERRE DUROUX, MICHEL DE BOUCAUD, MARIE-DOMINIQUE LEBORGNE

ISBN 9782738112071, novembre 2002, 150 x 195 mm, 160 pages, 17.90 €

Comment gérer les crises d'asthme, repérer les signes avant-coureurs ? Comment éviter le stress et les angoisses ? Comment bien vivre le traitement ? Comment gérer le quotidien ?

Pr Gérard Slama

Mieux vivre avec un diabète



TROISIÈME ÉDITION
revue et augmentée

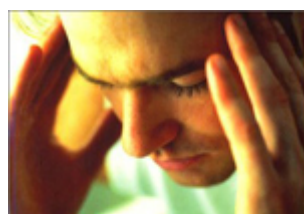


MIEUX VIVRE AVEC UN DIABÈTE

GÉRARD SLAMA

ISBN 9782738144522, mai 2018, 145 x 220 mm, 400 pages, 22.90 €

Le diabète est une maladie contraignante, mais les avancées sont nombreuses. La nouvelle édition de ce livre expose les progrès les plus récents qui donnent de plus en plus d'autonomie et changent la vie des patients diabétiques...



La Migraine

Pr André Pradalier



MIGRAINE (LA)

ANDRÉ PRADALIER

ISBN 9782738112507, mars 2003, 145 x 220 mm, 200 pages, 17.90 €

Qu'est-ce qui déclenche la crise de migraine ? Comment la prévenir au quotidien ? Quels sont les différents traitements ? Comment éviter les effets indésirables ? Que faire si votre enfant en souffre à son tour ?

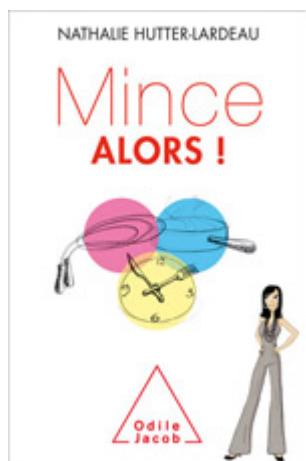
**Nathalie
Hutter-Lardeau**
Mince alors !

MINCE ALORS ! - FORMAT POCHE

NATHALIE HUTTER-LARDEAU

N°343, ISBN 9782738129642, mai 2011, 108 x 178 mm (format poche), 288 pages, 8.50 €

Comment ne plus faire de la minceur et des régimes une obsession ? Comment renouer avec le plaisir de manger ? Comment mincir sans regrossir aussitôt ? En comprenant enfin comment ça marche.



MINCE ALORS !

NATHALIE HUTTER-LARDEAU

ISBN 9782738126320, mai 2011, 145 x 220 mm, 288 pages, 18.15 €

Comment ne plus faire de la minceur et des régimes une obsession ? Comment renouer avec le plaisir de manger ? Comment mincir sans regrossir aussitôt ? En comprenant enfin comment ça marche.



MON ANIMAL A-T-IL BESOIN D'UN PSY ?

JOËL DEHASSE

ISBN 9782738117052, janvier 2006, 145 x 220 mm, 352 pages, 25.90 €

Il existe des solutions efficaces et ciblées pour traiter les troubles de comportement que présente votre animal de compagnie. Ces traitements peuvent transformer la vie de votre chien ou de votre chat, mais aussi la vôtre.



MON CHIEN EST HEUREUX

Jeux, exercices et astuces

JOËL DEHASSE

ISBN 9782738122162, janvier 2009, 145 x 220 mm, 208 pages, 21.90 €

Une méthode révolutionnaire qui fera le bonheur de tous les chiens et de leur famille. Une centaine d'exercices faciles à réaliser, seul ou avec vos enfants, dans le jardin ou carrément dans votre salon.



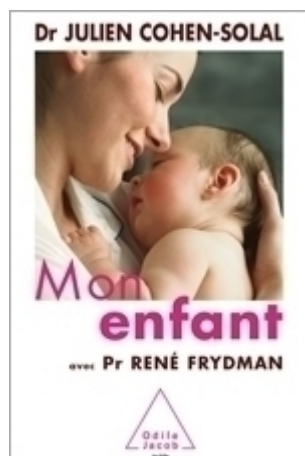
MON CHIEN EST HEUREUX - FORMAT POCHE

Jeux, exercices et astuces

JOËL DEHASSE

N°581, ISBN 9782415011161, janvier 2009, 108 x 178 mm (format poche), 208 pages, 9.50 €

Une méthode révolutionnaire qui fera le bonheur de tous les chiens et de leur famille. Une centaine d'exercices faciles à réaliser, seul ou avec vos enfants, dans le jardin ou carrément dans votre salon.

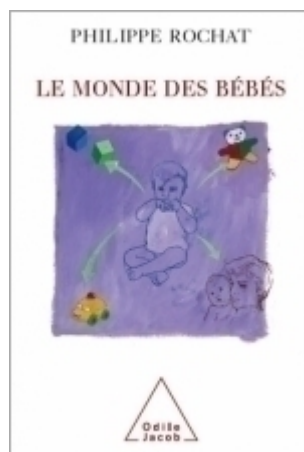


MON ENFANT

JULIEN COHEN-SOLAL, RENÉ FRYDMAN

ISBN 9782738119278, février 2008, 155 x 240 mm, 448 pages, 19.90 €

Pour accompagner le petit être qui grandit près de vous : un livre exceptionnel qui réunit les compétences d'un grand pédiatre et celles d'un gynécologue-obstétricien de renom.

**MONDE DES BÉBÉS (LE)**

PHILIPPE ROCHAT

ISBN 9782738114266, février 2006, 145 x 220 mm, 320 pages, 25.90 €

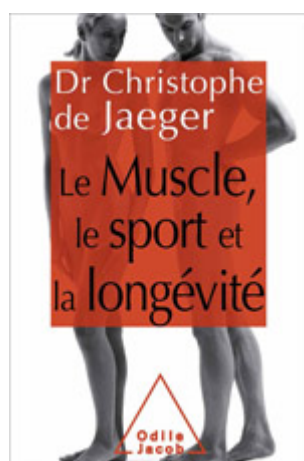
Voici une introduction à l'un des champs les plus en pointe de la psychologie scientifique, une plongée étonnante dans ce que voit, entend, ressent le tout-petit.

**MONDE DU SOMMEIL (LE)**

PERETZ LAVIE

ISBN 9782738105523, février 1998, 155 x 240 mm, 320 pages, 23.90 €

Tout ce que vous avez toujours rêvé de savoir sur le monde étrange et merveilleux du sommeil, chez l'animal et chez l'être humain, c'est dans ce livre que vous le trouverez !

**MUSCLE, LE SPORT ET LA LONGÉVITÉ (LE)**

CHRISTOPHE DE JAEGER

ISBN 9782738125385, février 2011, 145 x 220 mm, 208 pages, 25.90 €

Une foule de conseils ciblés qui vous aideront à bien choisir le sport le mieux adapté et le plus bénéfique pour votre santé et pour votre longévité.



N'ATTENDEZ PAS TROP LONGTEMPS POUR AVOIR UN ENFANT

FRANÇOIS OLIVENNES, LAURENCE BEAUVILLARD

ISBN 9782738120786, mars 2008, 145 x 220 mm, 288 pages, 23.90 €

« Par ce livre, je veux m'adresser aux femmes de tous âges, et plus particulièrement à celles, de plus en plus nombreuses, qui, la trentaine passée, ont décidé d'avoir un enfant. Pour certaines, le succès sera au rendez-vous. [...] » F. O.



NAISSANCE D'UNE MÈRE (LA) - FORMAT POCHE

DANIEL N. STERN, NADIA BRUSCHWEILER-STERN, ALISON FREELAND

N°217, ISBN 9782738122650, septembre 1998, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 8.50 €

Destiné d'abord aux nouvelles mamans, ce livre a pour principal objectif de vous aider à vous préparer aux bouleversements qui vous attendent et qui vont fondamentalement vous transformer.



NAISSANCE D'UNE MÈRE (LA)

DANIEL N. STERN, NADIA BRUSCHWEILER-STERN, ALISON FREELAND

ISBN 9782738106209, septembre 1998, 145 x 220 mm, 240 pages, 24.90 €

Destiné d'abord aux nouvelles mamans, ce livre a pour principal objectif de vous aider à vous préparer aux bouleversements qui vous attendent et qui vont fondamentalement vous transformer.

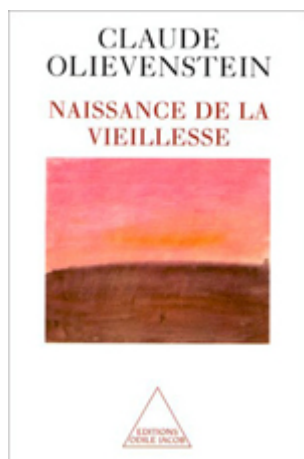


NAISSANCE DE LA VIEILLESSE - FORMAT POCHE

CLAUDE OLIEVENSTEIN

N°7, ISBN 9782738107954, janvier 1999, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 8.50 €

« Heureux ceux qui, au lieu de se recroqueviller, savent, veulent profiter de la vieillesse. [...] À travers sentiments, sensations et émotions, cernant ce que vieillir veut dire, ce sont les instants privilégiés d'une métamorphose, d'une expérience complète des sens que j'explore ici. » C. O.



NAISSANCE DE LA VIEILLESSE

CLAUDE OLIEVENSTEIN

ISBN 9782738106162, janvier 1999, 145 x 220 mm, 204 pages, 20.90 €

« Heureux ceux qui, au lieu de se recroqueviller, savent, veulent profiter de la vieillesse. [...] À travers sentiments, sensations et émotions, cernant ce que vieillir veut dire, ce sont les instants privilégiés d'une métamorphose, d'une expérience complète des sens que j'explore ici. » C. O.



NOTRE SOMMEIL, UNE URGENCE ABSOLUE

Manifeste pour une écologie du sommeil

SYLVIE ROYANT-PAROLA

ISBN 9782415009588, septembre 2024, 145 x 220 mm, 272 pages, 22.90 €

« Ce livre est une invitation à découvrir le sommeil comme vous ne l'avez jamais vu.[...] » S. R.-P.



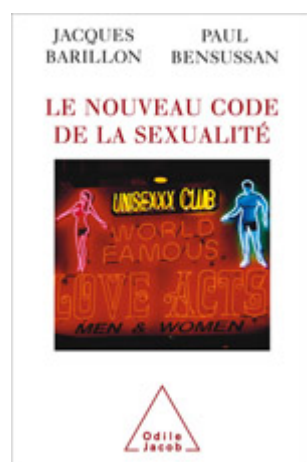
NOURRISSEZ VOTRE CERVEAU

Neurosciences, aliments et 30 recettes savoureuses

PERLA KALIMAN, MIGUEL AGUILAR

ISBN 9782738135926, mars 2017, 170 x 240 mm, 168 pages, 21.90 €

Un livre de recettes de cuisine totalement nouveau. Ce livre conjugue pour la première fois les connaissances scientifiques les plus récentes sur les bons aliments qui nourrissent votre cerveau et des recettes savoureuses pour prendre soin de vos neurones tout au long de la vie.



NOUVEAU CODE DE LA SEXUALITÉ (LE)

JACQUES BARILLON, PAUL BENSUSSAN

ISBN 9782738118660, janvier 2007, 145 x 220 mm, 368 pages, 23.90 €

Il n'y a pas d'érotisme sans risque, dit-on. Les auteurs vous proposent de revisiter sous cet angle le monde de la relation amoureuse : en analysant plus de 60 situations concrètes, tirées de leur pratique ou illustrées par des faits divers récents.



NOUVEAU GUIDE DU BIEN MAIGRIR (LE)

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738110879, mars 2002, 155 x 240 mm, 560 pages, 27.90 €

À la lumière de son expérience et des découvertes scientifiques les plus récentes, Jacques Fricker vous donne les moyens de bien maigrir.



NOUVEAU GUIDE DU BIEN VIEILLIR (LE)

Mémoire, cerveau, alimentation, sexualité, sommeil, forme

OLIVIER DE LADOUCKETTE

ISBN 9782738126016, février 2011, 155 x 240 mm, 672 pages, 25.90 €

Voici un guide complet qui permet d'aborder au mieux le vieillissement, en mettant l'accent sur la santé bien sûr, mais aussi et surtout sur l'équilibre intellectuel, affectif et émotionnel.



NOUVEAU VOYAGE AU CŒUR D'UNE BULLE DE CHAMPAGNE

GÉRARD LIGER-BELAIR, GUILLAUME POLIDORI

ISBN 9782738133458, octobre 2015, 190 x 250 mm, 192 pages, 29.90 €

Le champagne est un monde à découvrir ! Gérard Liger-Belair et Guillaume Polidori ont mis au point des techniques de prise de vue qui permettent d'obtenir des images inédites de ce vin d'exception.



NOUVEAUX COMPORTEMENTS SEXUELS (LES) - FORMAT POCHE

WILLY PASINI

N°240, ISBN 9782738124005, avril 2003, 108 x 178 mm (format poche), 288 pages, 7.50 €

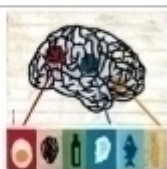
Comment expliquer qu'on parle de plus en plus de ses fantasmes ? Comment faire coexister le désir de vivre des émotions intenses et l'envie d'être fidèle ? Quelle place reste-t-il pour la tendresse ? Pour tout savoir sur les nouvelles règles du jeu amoureux.

WILLY PASINI
LES NOUVEAUX
COMPORTEMENTS
SEXUELS**NOUVEAUX COMPORTEMENTS SEXUELS (LES)**

WILLY PASINI

ISBN 9782738112620, avril 2003, 145 x 220 mm, 286 pages, 21.90 €

Comment expliquer qu'on parle de plus en plus de ses fantasmes ? Comment faire coexister le désir de vivre des émotions intenses et l'envie d'être fidèle ? Quelle place reste-t-il pour la tendresse ? Pour tout savoir sur les nouvelles règles du jeu amoureux.

Jean-Marie Bourre
La Nouvelle
Diététique
du cerveau**NOUVELLE DIÉTÉTIQUE DU CERVEAU (LA) - FORMAT POCHE**

JEAN-MARIE BOURRE

*N°173, ISBN 9782738117786, mars 2006, 108 x 178 mm (format poche), 352 pages, 10.50 €***Dr Christophe**
de Jaeger
La
Nouvelle
Méthode
anti-âge**NOUVELLE MÉTHODE ANTI-ÂGE (LA)**

CHRISTOPHE DE JAEGER

ISBN 9782738119179, avril 2008, 145 x 220 mm, 272 pages, 21.90 €

Vivre plus longtemps et en pleine forme, au mieux de nos performances physiques et intellectuelles, voilà ce que propose, dans ce livre, Christophe de Jaeger.

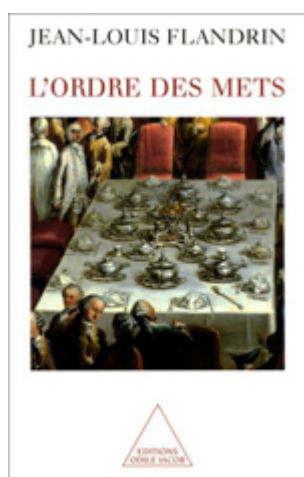


OBÉSITÉ DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT (L')

MARIE-LAURE FRELUT

ISBN 9782738112606, mars 2003, 145 x 220 mm, 190 pages, 20.90 €

Pourquoi un enfant prend-il trop de poids ? Est-ce génétique ? Est-ce lié au manque d'activité physique ? Est-ce psychologique ? Son alimentation est-elle mauvaise ? Comment l'aider à ne pas devenir obèse ? Que faut-il manger ?



ORDRE DES METS (L')

JEAN-LOUIS FLANDRIN

ISBN 9782738110527, janvier 2002, 155 x 240 mm, 288 pages, 28.90 €

Mort en 2001, Jean-Louis Flandrin avait entrepris de constituer une « gastronomie historique » dont ce livre devait être le monument. Il y montre comment la gastronomie a changé au gré des cultures et au fil du temps.



OSER LA VIE À DEUX - FORMAT POCHE

FRÉDÉRIC FANGET

N°339, ISBN 9782738129604, mars 2010, 108 x 178 mm (format poche), 264 pages, 9.50 €

Je l'aime, il m'aime, et pourtant... cela ne suffit pas toujours. Quel est le secret des couples heureux ? Comment se jouer des différences ? Transcender le quotidien ? Bien vivre à deux ?

**OSER LA VIE À DEUX**

FRÉDÉRIC FANGET

ISBN 9782738124173, mars 2010, 145 x 220 mm, 256 pages, 22.90 €

Je l'aime, il m'aime, et pourtant... cela ne suffit pas toujours. Quel est le secret des couples heureux ? Comment se jouer des différences ? Transcender le quotidien ? Bien vivre à deux ?

Dr Jean-Philippe Zermati

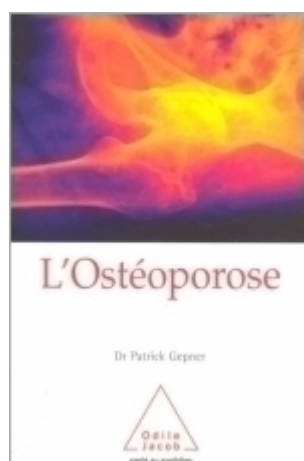
**Osez
manger****OSEZ MANGER**

Libérez-vous du contrôle

JEAN-PHILIPPE ZERMATI

ISBN 9782738150455, novembre 2019, 145 x 220 mm, 208 pages, 18.90 €

Dans ce livre, Jean-Philippe Zermati nous explique comment réduire nos envies de manger et permettre à chacun d'atteindre son poids d'équilibre...

**OSTÉOPOROSE (L')**

PATRICK GEPNER

ISBN 9782738114037, mars 2004, 145 x 220 mm, 160 pages, 17.90 €

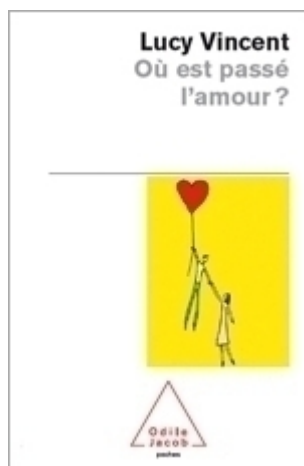
L'ostéoporose est un ennemi invisible qu'aucun signe extérieur ne permet de repérer. Aujourd'hui, une femme sur trois est menacée par cette maladie à la ménopause. Les hommes sont eux-mêmes de plus en plus concernés.

**OSTÉOPOROSE (L') - FORMAT POCHE**

PATRICK GEPNER

N°20, ISBN 9782738117977, mars 2004, 108 x 178 mm (format poche), 160 pages, 8.50 €

L'ostéoporose est un ennemi invisible qu'aucun signe extérieur ne permet de repérer. Aujourd'hui, une femme sur trois est menacée par cette maladie à la ménopause. Les hommes sont eux-mêmes de plus en plus concernés.

**OÙ EST PASSÉ L'AMOUR ? - FORMAT POCHE**

LUCY VINCENT

N°198, ISBN 9782738121196, juin 2007, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 8.50 €

Tout ce qu'il faut savoir sur les couples qui durent, les couples qui marchent et l'avenir même du couple.

**OÙ EST PASSÉ L'AMOUR ?**

LUCY VINCENT

ISBN 9782738119124, juin 2007, 145 x 220 mm, 208 pages, 24.90 €

Tout ce qu'il faut savoir sur les couples qui durent, les couples qui marchent et l'avenir même du couple.

**PACTE DES LIONS (LE)**

Une socioécologie de la vie sauvage

THIERRY LODÉ

ISBN 9782415008703, juin 2024, 145 x 220 mm, 288 pages, 23.90 €

Longtemps, la biologie a présumé que les animaux vivent ensemble pour mieux se reproduire et diffuser leurs gènes. ...

**PARLER À SES ENFANTS**

ANTOINE ALAMÉDA

ISBN 9782738114365, mars 2005, 155 x 240 mm, 384 pages, 23.90 €

Une quarantaine de courts chapitres composent ce livre et traitent, chacun, d'une situation concrète et proposent des réponses et des conseils nécessaires pour gérer au mieux le problème que vous rencontrez en famille.

**PASSION DU FOOTBALL (LA)**

PATRICK MIGNON

ISBN 9782738106117, mai 1998, 145 x 220 mm, 288 pages, 20.90 €

Passion planétaire, divertissement universel, le football, avec ses stars, ses foules en liesse et ses supporters agressifs, n'est plus seulement un jeu : mieux le comprendre, c'est mieux déchiffrer nos sociétés.



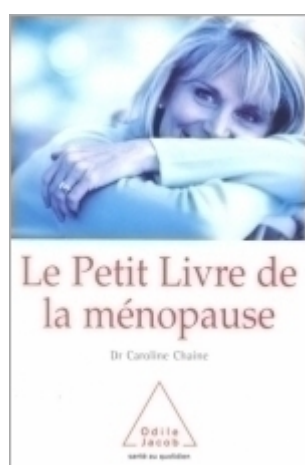
PÈRE ET L'ENFANT (LE)

À l'épreuve de la séparation

JEAN LE CAMUS, MICHÈLE LABORDE

ISBN 9782738121547, février 2009, 145 x 220 mm, 224 pages, 20.90 €

Pour toute une génération d'enfants, le divorce ou la séparation des parents se traduit souvent, dans les faits, par la relégation du père à un rôle secondaire, quand ce n'est pas son éviction complète de presque tous les domaines.

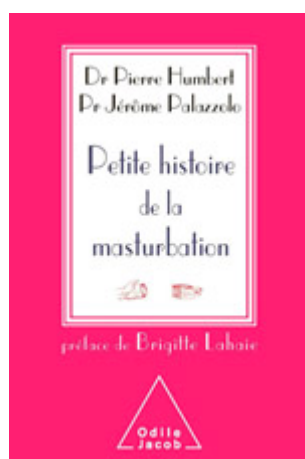


PETIT LIVRE DE LA MÉNOPAUSE (LE)

CAROLINE CHAÎNE

ISBN 9782738113283, février 2004, 145 x 220 mm, 192 pages, 17.90 €

La ménopause est souvent vécue comme une étape difficile de la vie féminine. Le Dr Caroline Chaine répond ici à toutes vos questions sur les symptômes et les aspects psychologiques de la ménopause et sur le traitement hormonal substitutif.



PETITE HISTOIRE DE LA MASTURBATION

PIERRE HUMBERT, JÉRÔME PALAZZOLO

ISBN 9782738121738, avril 2009, 145 x 220 mm, 256 pages, 21.90 €

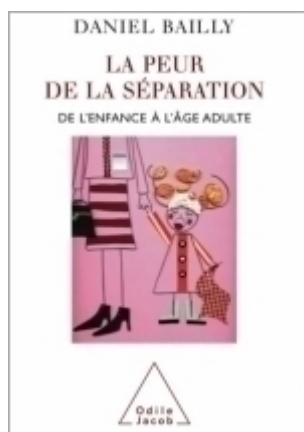
Woody Allen en disait : « Après tout, c'est une façon de faire l'amour avec quelqu'un qu'on aime bien. » Sur cette question si personnelle et intime, voici une perspective historique apportée par un médecin et un psychiatre.

**PETITS PLATS RAFFINÉS EN 20 MINUTES CHRONO**

DOMINIQUE LATY

ISBN 9782738119933, septembre 2007, 160 x 200 mm, 176 pages, 17.90 €

130 recettes savoureuses et raffinées à préparer en 20 minutes chrono !

**PEUR DE LA SÉPARATION (LA)**

De l'enfance à l'âge adulte

DANIEL BAILLY

ISBN 9782738116321, mai 2005, 145 x 220 mm, 224 pages, 25.90 €

L'attachement que l'enfant éprouve pour sa mère peut parfois être trop fort et devenir nocif pour lui. Naît alors une véritable anxiété de séparation qui peut avoir des répercussions tout au long de sa vie.

**PHILTRE D'AMOUR**

TOBIE NATHAN

ISBN 9782738129208, octobre 2013, 145 x 220 mm, 224 pages, 22.90 €

« Comment le ou la rendre amoureux ? Toute mon expérience me permet de vous présenter ici à la fois un guide pratique et les clés de ce qu'est vraiment la passion amoureuse. » T. N.

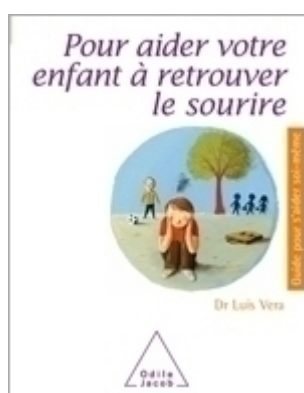


PLAISIR DU SUCRE AU RISQUE DU PRÉDIABÈTE (LE)

RÉGINALD ALLOUCHE

ISBN 9782738129093, octobre 2013, 145 x 220 mm, 240 pages, 22.90 €

Le prédiabète, mal sournois récemment identifié, touche un nombre croissant de personnes. Or il est réversible, car il est possible d'agir pour empêcher son aggravation vers le diabète de type II. La solution passe par un dépistage précoce et par la mise en place de mesures simples.



POUR AIDER VOTRE ENFANT À RETROUVER LE SOURIRE

LUIS VERA

ISBN 9782738118493, mai 2008, 150 x 195 mm, 264 pages, 17.00 €

Cet ouvrage vous propose tous les outils pour aider votre enfant : • à changer sa façon de penser, à être plus optimiste et à avoir une plus grande confiance en lui. • à gérer les difficultés de la vie, à l'école, dans ses relations avec les autres.



POUR GARDER VOTRE ANIMAL EN PLEINE SANTÉ

PHILIPPE BOUDAROUA

ISBN 9782738118547, octobre 2006, 145 x 220 mm, 256 pages, 25.90 €

Dans un langage clair et accessible, à travers des exemples cliniques, Philippe Boudaroua présente les affections les plus fréquentes rencontrées chez le chien et le chat avec l'âge.

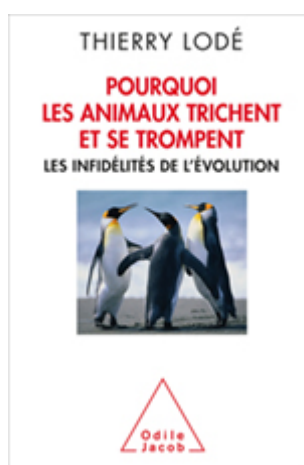


POUR UNE NOUVELLE PHYSIOLOGIE DU GOÛT

JEAN-MARIE AMAT, JEAN-DIDIER VINCENT

ISBN 9782738109071, novembre 2000, 145 x 220 mm, 256 pages, 20.90 €

Un grand cuisinier et un neurobiologiste nous font partager leurs émotions et leurs réflexions sur le goût et les goûts, autour de quelques mets fétiches. Au fil des pages, un soupçon de science, une pincée d'humour, une poignée de recettes...



POURQUOI LES ANIMAUX TRICHENT ET SE TROMPENT

Les infidélités de l'évolution

THIERRY LODÉ

ISBN 9782738129741, septembre 2013, 155 x 240 mm, 336 pages, 28.90 €

Et si le sexe était ce qui, dans l'histoire du vivant, favorise les rencontres improbables, les rapprochements inattendus, les détours imprévus et même les relations hybrides ?

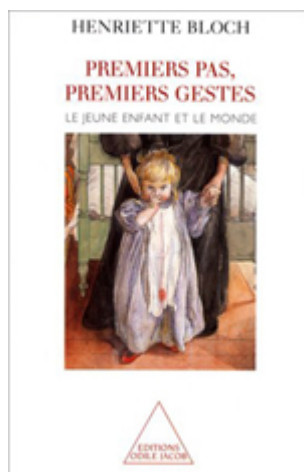


POURQUOI LES FEMMES SOUFFRENT-ELLES DAVANTAGE ET VIVENT-ELLES PLUS LONGTEMPS ?

ANNE DE KERVASDOUÉ, JEAN BELAISCH

ISBN 9782738115386, janvier 2005, 145 x 220 mm, 464 pages, 26.90 €

Un livre sensible, écrit par deux cliniciens qui côtoient quotidiennement des patient(e)s découragé(e)s que l'on culpabilise en leur disant que « c'est dans la tête » et qui explique pourquoi les hommes et les femmes ne sont pas égaux devant la douleur.



PREMIER PAS, PREMIERS GESTES

Le jeune enfant et le monde

HENRIETTE BLOCH

ISBN 9782738107886, mars 2000, 145 x 220 mm, 208 pages, 22.90 €

Repérer les origines du cheminement que suit l'enfant pour s'ouvrir le monde et se construire lui-même, montrer ce que chaque étape lui apporte : tel est le parcours que propose ce livre.

Prendre en main son destin

Transformer ses faiblesses en sagesse



Maxim Verbist

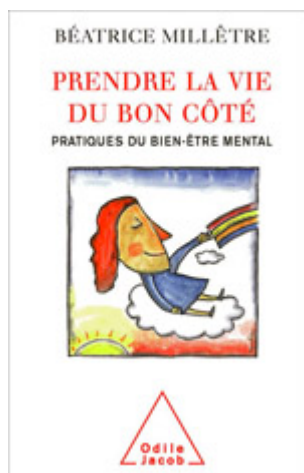
PRENDRE EN MAIN SON DESTIN

Transformer ses faiblesses en sagesse

MAXIM VERBIST

ISBN 9782738122346, février 2009, 150 x 195 mm, 208 pages, 17.00 €

Illustrée d'exemples et fondée sur une synthèse de différents courants psychologiques et philosophiques, cette méthode originale offre des exercices de développement personnel qui vous aideront à prendre en main votre destin.



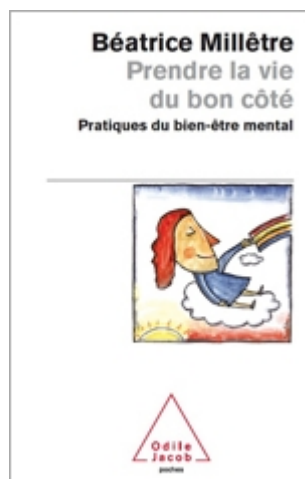
PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ

Pratiques du bien-être mental

BÉATRICE MILLÈTRE

ISBN 9782738122285, janvier 2008, 145 x 220 mm, 208 pages, 19.90 €

Béatrice Millêtre vous propose de changer votre manière d'appréhender la réalité pour repartir sur la bonne voie. Avec ses conseils, vous amorcerez ce changement et un petit agenda vous aidera à le concrétiser au quotidien.



PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ - FORMAT POCHE

Pratiques du bien-être mental

BÉATRICE MILLÈRE

N°268, ISBN 9782738125873, janvier 2008, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 7.50 €

Béatrice Millère vous propose de changer votre manière d'appréhender la réalité pour repartir sur la bonne voie. Avec ses conseils, vous amorcerez ce changement et un petit agenda vous aidera à le concrétiser au quotidien.



PRENEZ VOTRE CŒUR À CŒUR

JACQUES FRICKER, PATRICK ASSYAG

ISBN 9782738152091, mars 2021, 145 x 220 mm, 448 pages, 22.90 €

Le cœur, c'est la vie. « Avoir un bon cœur » est essentiel pour être au mieux de sa forme, physique, psychologique et intellectuelle. Pour vivre mieux, pour vivre pleinement, pour vivre plus longtemps...



PRÉVENIR ET GUÉRIR LE MAL DE DOS - FORMAT POCHE

CLAUDE HAMONET

ISBN 9782738120205, février 2007, 108 x 178 mm (format poche), 192 pages, 7.50 €

Claude Hamonet a créé, il y a trente ans, la première « école du dos » en France. Il livre aujourd'hui son expérience et ses conseils. Il propose des exercices à effectuer tous les jours, des recommandations simples qui deviendront des automatismes.



Prévenir et guérir le mal de dos

Pr Claude Hamonet

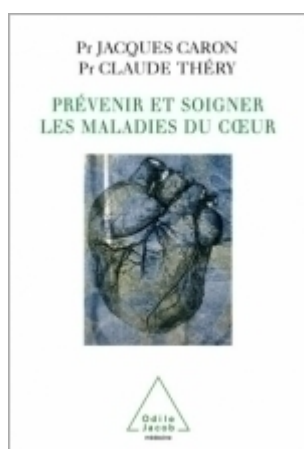


PRÉVENIR ET GUÉRIR LE MAL DE DOS

CLAUDE HAMONET

ISBN 9782738117557, février 2007, 145 x 220 mm, 192 pages, 22.90 €

Claude Hamonet a créé, il y a trente ans, la première « école du dos » en France. Il livre aujourd'hui son expérience et ses conseils. Il propose des exercices à effectuer tous les jours, des recommandations simples qui deviendront des automatismes.



Pr JACQUES CARON
Pr CLAUDE THÉRY

PRÉVENIR ET SOIGNER LES MALADIES DU CŒUR



PRÉVENIR ET SOIGNER LES MALADIES DU CŒUR

CLAUDE THÉRY, JACQUES CARON

ISBN 9782738116246, avril 2005, 145 x 220 mm, 322 pages, 30.90 €

Deux grands cardiologues expliquent les immenses progrès réalisés ces dernières années par la médecine et la chirurgie du cœur, et présentent les moyens dont on dispose aujourd'hui pour prévenir les maladies cardiaques et rester en bonne santé.

Pr David Khayat

PRÉVENIR LE CANCER

ça dépend
AUSSI de VOUS

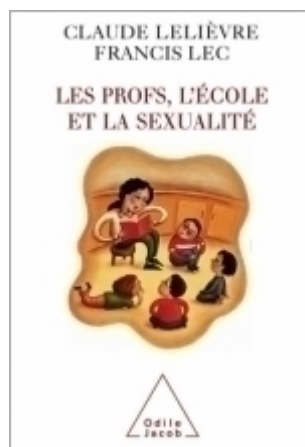


PRÉVENIR LE CANCER, ÇA DÉPEND AUSSI DE VOUS

DAVID KHAYAT

ISBN 9782738129246, octobre 2014, 145 x 220 mm, 288 pages, 17.90 €

Je voudrais, dans ce livre, vous transmettre tout ce que je sais, tout ce que j'ai vu, observé pendant mes trente-cinq ans de lutte contre le cancer, pour vous aider le plus possible en amont à vous prémunir de cette maladie et, peut-être, à l'éviter.



PROFS, L'ÉCOLE ET LA SEXUALITÉ (LES)

CLAUDE LELIÈVRE, FRANCIS LEC

ISBN 9782738116239, avril 2005, 145 x 220 mm, 352 pages, 26.90 €

Les abus sexuels comptent aujourd'hui parmi les situations qui inquiètent le plus les parents concernant leurs enfants. En particulier à l'école. Pourquoi l'école, longtemps considérée comme un sanctuaire, est-elle devenue l'objet de tous les soupçons ?

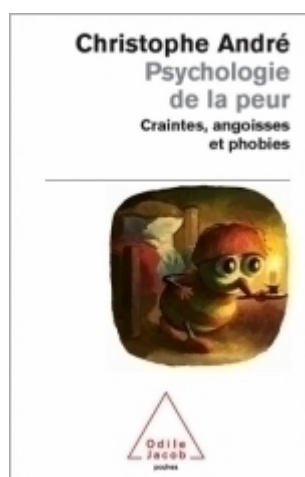


PROGRAMME POUR BIEN NOURRIR VOTRE CERVEAU (LE)

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738146090, avril 2019, 155 x 240 mm, 336 pages, 20.90 €

Vous voulez que votre cerveau fonctionne à plein régime et soit au top, tirer le meilleur parti de vos capacités de concentration, d'attention et d'action, éviter les maladies dégénératives ? Demandez le programme !



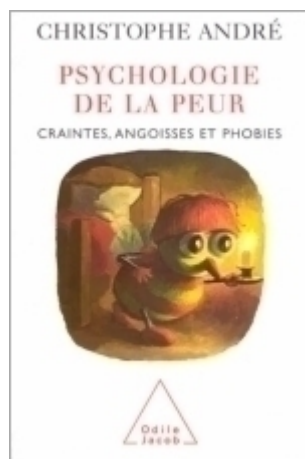
PSYCHOLOGIE DE LA PEUR - FORMAT POCHE

Craintes, angoisses et phobies

CHRISTOPHE ANDRÉ

N°166, ISBN 9782738116772, septembre 2004, 108 x 178 mm (format poche), 384 pages, 10.50 €

Voici un livre de référence qui vous fait comprendre pourquoi les mécanismes de nos peurs peuvent parfois se dérégler, et comment notre cerveau émotionnel prend alors le pouvoir.



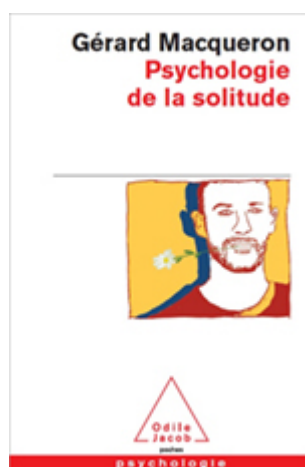
PSYCHOLOGIE DE LA PEUR

Craintes, angoisses et phobies

CHRISTOPHE ANDRÉ

ISBN 9782738114259, septembre 2004, 145 x 220 mm, 368 pages, 23.00 €

Voici un livre de référence qui vous fait comprendre pourquoi les mécanismes de nos peurs peuvent parfois se dérégler, et comment notre cerveau émotionnel prend alors le pouvoir.



PSYCHOLOGIE DE LA SOLITUDE - FORMAT POCHE

GÉRARD MACQUERON

N°340, ISBN 9782738129611, octobre 2009, 108 x 178 mm (format poche), 312 pages, 10.50 €

Ce livre explique, conseils concrets à l'appui, comment trouver une harmonie entre l'épanouissement personnel et une vie sociale et affective enrichissante. Pour enfin savoir être seul et savoir aller vers les autres et les accueillir.

Gérard Macqueron
**Psychologie
de la solitude**



PSYCHOLOGIE DE LA SOLITUDE

GÉRARD MACQUERON

ISBN 9782738123329, octobre 2009, 145 x 220 mm, 304 pages, 27.90 €

Ce livre explique, conseils concrets à l'appui, comment trouver une harmonie entre l'épanouissement personnel et une vie sociale et affective enrichissante. Pour enfin savoir être seul et savoir aller vers les autres et les accueillir.

Jacques Van Rillaer
Psychologie de
la vie quotidienne



psychologie

PSYCHOLOGIE DE LA VIE QUOTIDIENNE - FORMAT POCHE

JACQUES VAN RILLAER

N°419, ISBN 9782738135339, octobre 2003, 108 x 178 mm (format poche), 336 pages, 10.50 €

Comment expliquer les peurs irrationnelles, les obsessions ? Sommes-nous déterminés par notre passé ? Pouvons-nous, en toute bonne foi, produire de faux souvenirs ? Est-il possible de faire évoluer ses comportements, ses modes de pensée ?

JACQUES VAN RILLAER
PSYCHOLOGIE DE
LA VIE QUOTIDIENNE



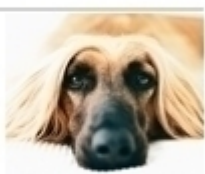
PSYCHOLOGIE DE LA VIE QUOTIDIENNE

JACQUES VAN RILLAER

ISBN 9782738113450, octobre 2003, 145 x 220 mm, 352 pages, 26.90 €

Comment expliquer les peurs irrationnelles, les obsessions ? Sommes-nous déterminés par notre passé ? Pouvons-nous, en toute bonne foi, produire de faux souvenirs ? Est-il possible de faire évoluer ses comportements, ses modes de pensée ?

Claude Béata
La Psychologie
du chien
 Stress, anxiété, agressivité



vie pratique

PSYCHOLOGIE DU CHIEN (LA) - FORMAT POCHE

Stress, anxiété, agressivité...

CLAUDE BÉATA

N°206, ISBN 9782738121165, octobre 2004, 108 x 178 mm (format poche), 352 pages, 10.50 €

Les chiens ont un psychisme différent du nôtre. Nous devons le comprendre, parfois aussi le soigner. Ce livre nous conduit à la découverte des émotions du chien, de ses aptitudes relationnelles, de ses processus mentaux.



PSYCHOLOGIE DU CHIEN (LA)

Stress, anxiété, agressivité...

CLAUDE BÉATA

ISBN 9782738114358, octobre 2004, 145 x 220 mm, 336 pages, 30.90 €

Les chiens ont un psychisme différent du nôtre. Nous devons le comprendre, parfois aussi le soigner. Ce livre nous conduit à la découverte des émotions du chien, de ses aptitudes relationnelles, de ses processus mentaux.



PSYCHOLOGIE(S) DES TRANSSEXUELS ET DES TRANSGENRES

FRANÇOISE SIRONI

ISBN 9782738125835, avril 2011, 145 x 220 mm, 272 pages, 27.90 €

Les sujets transidentitaires – transsexuels, transgenres – bouleversent des certitudes, dérangent ou fascinent. Comment comprendre que le recouvrement entre sexe et genre ne va pas de soi ?



QU'EST-CE QU'UNE FEMME DÉSIRE QUAND ELLE DÉSIRE UNE FEMME ?

MARIE-JO BONNET

ISBN 9782738153036, juin 2022, 145 x 220 mm, 368 pages, 24.90 €

Occulté depuis l'Antiquité, le désir de la femme pour la femme ressurgit constamment au cours de l'histoire, malgré sa répression, sa négation ou la fausse indifférence qu'il suscite aujourd'hui.



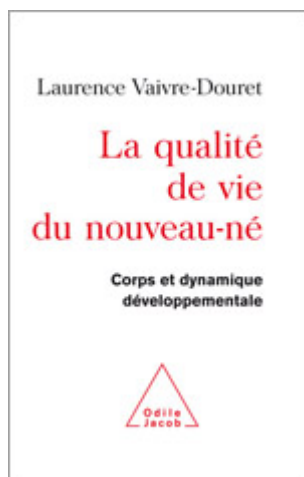
QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

L'alimentation des ados de A à Z

DOMINIQUE-ADÈLE CASSUTO

ISBN 9782738129000, juin 2013, 150 x 195 mm, 364 pages, 23.90 €

Un guide pour aider les adolescents et leur famille à concilier le plaisir de bien manger avec celui d'être en forme.



QUALITÉ DE VIE DU NOUVEAU-NÉ (LA)

Corps et dynamique développementale

LAURENCE VAIVRE-DOURET

ISBN 9782738112798, octobre 2003, 155 x 240 mm, 336 pages, 29.50 €

Respecter le corps du nouveau-né afin de ne pas perturber son organisation propre ou les interactions relationnelles dans lesquelles il s'engage très tôt, tel est l'objectif du programme de soins qui est présenté ici.

Dr Vincent Boggio
Que faire ?
Mon enfant
est trop gros



QUE FAIRE ? MON ENFANT EST TROP GROS - FORMAT POCHE

VINCENT BOGGIO

N°11, ISBN 9782738114938, janvier 2002, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 7.50 €

La méthode que propose le Dr Vincent Boggio se démarque du sacro-saint « diététiquement correct ». On ne met pas un enfant au régime : on lui fait prendre de bonnes habitudes. Pour aider votre enfant à se faire du bien et à être bien dans sa peau.





QUE FAIRE ? MON ENFANT EST TROP GROS

VINCENT BOGGIO

ISBN 9782738110640, janvier 2002, 145 x 220 mm, 224 pages, 19.90 €

La méthode que propose le Dr Vincent Boggio se démarque du sacro-saint « diététiquement correct ». On ne met pas un enfant au régime : on lui fait prendre de bonnes habitudes. Pour aider votre enfant à se faire du bien et à être bien dans sa peau.



QUE FAIRE APRÈS UN CANCER DU SEIN ?

Toutes les réponses à vos questions

JOCELYNE ROLLAND

ISBN 9782415000516, novembre 2021, 170 x 240 mm, 208 pages, 23.90 €

« Vous souhaitez connaître les gestes à faire et à ne pas faire après un cancer du sein, comment soulager les douleurs et retrouver l'aisance dans vos mouvements.[...] » J. R.



QUE MANGERONS-NOUS DEMAIN ?

CHRISTIAN RÉMÉSÉY

ISBN 9782738115775, janvier 2005, 145 x 220 mm, 304 pages, 28.90 €

Notre alimentation est-elle adaptée à nos besoins ? Christian Rémésy livre fait le point sur tous les bienfaits démontrés scientifiquement d'une alimentation bien conduite et pointe les incohérences de notre chaîne alimentaire.



QUELLE ÉCOLE MATERNELLE POUR NOS ENFANTS ?

ALAIN BENTOLILA

ISBN 9782738121905, janvier 2009, 140 x 205 mm, 160 pages, 18.90 €

« Nous voulons que la maternelle soit une école à part entière, avec des objectifs, des missions et des fonctions parfaitement identifiés, avec des programmes clairement affichés, une formation exigeante et appropriée et un encadrement spécifique. [...] » A. B.

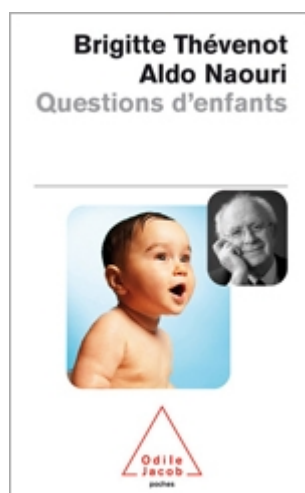


QUESTIONS D'ADOLESCENTS

CHRISTIAN SPITZ

ISBN 9782738102560, avril 1994, 145 x 220 mm, 352 pages, 20.90 €

« Allô, Doc ? » Ils ont été des milliers à prendre la parole à l'antenne de Fun Radio, des milliers à attendre les réponses de Christian Spitz, le médecin qui animait l'émission « Lovin'fun », véritable phénomène de société.



QUESTIONS D'ENFANTS - FORMAT POCHE

BRIGITTE THÉVENOT, ALDO NAOURI

N°44, ISBN 9782738122230, septembre 1999, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 8.50 €

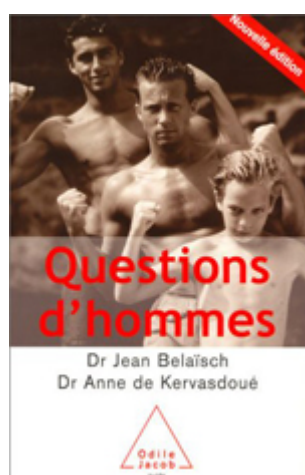
Interrogés par Brigitte Thévenot, avec le docteur Aldo Naouri, les plus grands spécialistes nous expliquent ce que chacun doit savoir aujourd'hui sur ces étapes et sur le développement du bébé, de la naissance à trois ans.

**QUESTIONS D'ENFANTS**

BRIGITTE THÉVENOT, ALDO NAOURI

ISBN 9782738107213, septembre 1999, 150 x 195 mm, 304 pages, 21.90 €

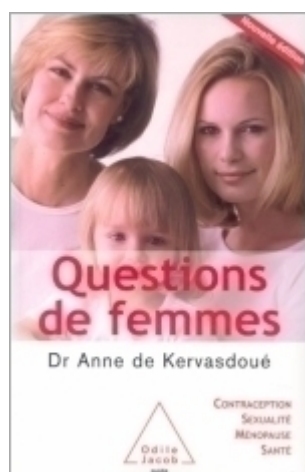
Interrogés par Brigitte Thévenot, avec le docteur Aldo Naouri, les plus grands spécialistes nous expliquent ce que chacun doit savoir aujourd'hui sur ces étapes et sur le développement du bébé, de la naissance à trois ans.

**QUESTIONS D'HOMMES**

JEAN BELAÏSCH, ANNE DE KERVASDOUÉ

ISBN 9782738112736, avril 2003, 158 x 246 mm, 792 pages, 19.90 €

Un livre qui s'adresse aussi bien aux hommes qui souhaitent explorer leur propre univers qu'aux femmes désireuses de comprendre leur fils ou d'améliorer une communication aujourd'hui difficile avec leur conjoint.

**QUESTIONS DE FEMMES****Contraception, sexualité, ménopause, santé**

ANNE DE KERVASDOUÉ

ISBN 9782738114594, mai 2004, 155 x 240 mm, 672 pages, 19.90 €

Ce livre fait le point sur la santé de la femme, répondant à toutes les interrogations sur le corps, la sexualité, la maîtrise de la fécondité. Aux problèmes de toujours comme aux questions d'actualité il apporte des réponses précises et détaillées.

**RECETTES ET ASTUCES D'AUTREFOIS POUR AUJOURD'HUI**

Beauté, santé, maison

CATHERINE FRUCTUS

ISBN 9782738124548, mai 2010, 145 x 220 mm, 384 pages, 21.30 €

Ce livre, animé par la passion de l'authenticité, va vous faire découvrir le meilleur des savoir-faire d'autrefois, à l'efficacité jamais démentie. Onguents, crèmes, lotions, boissons de santé, parfums d'intérieur... T

**RECETTES GOURMANDES DU VRAI RÉGIME ANTICANCER (LES)**

DAVID KHAYAT, CAROLINE ROSTANG

ISBN 9782738126153, avril 2011, 165 x 215 mm, 288 pages, 21.19 €

Voici les 102 recettes gourmandes du vrai régime anticancer pour chacun et chacune, créées spécialement pour vous, avec le souci permanent d'être simple, dans les recettes ou dans la recherche des bons produits.

**RECETTES SCIENTIFIQUES DE LA LONGÉVITÉ HEUREUSE (LES)**

ÉDOUARD PÉLISSIER

ISBN 9782738133410, novembre 2015, 145 x 220 mm, 272 pages, 22.90 €

« [...] j'ai voulu dans ce livre faire partager toute mon expérience. Je crois vraiment qu'il est possible de prévenir les maladies liées au vieillissement en changeant tout simplement quelques habitudes de vie. » Dr É. P.

**RÉGIME ANTIDÉPRIME (LE)**

Être zen et positif grâce à l'alimentation

FLORIAN FERRERI, FRANCK GRISON

ISBN 9782738131836, octobre 2014, 150 x 195 mm, 168 pages, 19.90 €

Le Régime antidéprime ne prétend pas guérir ni prévenir une dépression par le seul régime alimentaire, mais il explore les bienfaits d'une alimentation saine et variée pour avoir et garder bon moral.

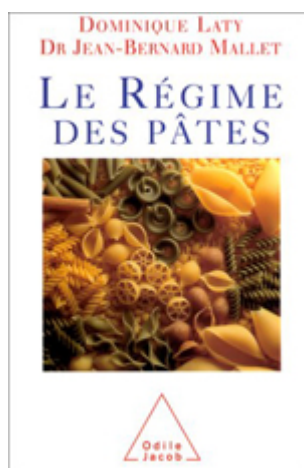
Dominique Laty
Dr Jean-Bernard Mallet
Le Régime
des pâtes

**RÉGIME DES PÂTES (LE) - FORMAT POCHE**

DOMINIQUE LATY, JEAN-BERNARD MALLET

N°994, ISBN 9782738114730, mai 2002, 108 x 178 mm (format poche), 352 pages, 7.50 €

Associées aux légumes et aux protéines, les pâtes fournissent un plat complet, simple, rapide et savoureux. Elles permettent de garder la forme, le moral et sont un véritable atout beauté.

**RÉGIME DES PÂTES (LE)**

DOMINIQUE LATY, JEAN-BERNARD MALLET

ISBN 9782738111470, mai 2002, 145 x 220 mm, 336 pages, 26.90 €

Associées aux légumes et aux protéines, les pâtes fournissent un plat complet, simple, rapide et savoureux. Elles permettent de garder la forme, le moral et sont un véritable atout beauté.

**RÉGIME LIBERTÉ (LE)**

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738119575, mars 2007, 145 x 220 mm, 224 pages, 22.00 €

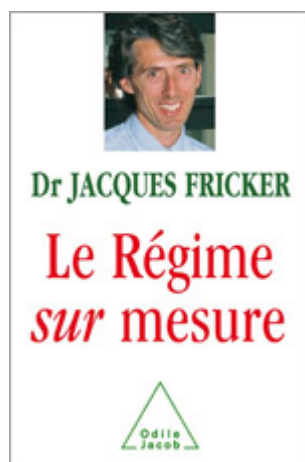
Avec le régime liberté, vous serez libre de composer vos repas en respectant votre faim, libre de privilégier le petit déjeuner, le déjeuner ou le dîner, libre de prendre un repas en famille, de faire un repas sur le pouce ou d'aller au restaurant.

**RÉGIME SANTÉ (LE)**

SERGE RENAUD

ISBN 9782738106131, juin 1998, 155 x 240 mm, 230 pages, 21.90 €

Ce « régime santé » s'inspire de l'alimentation traditionnelle crétoise qui, année après année, permet au même miracle de se reproduire. Car c'est en Crète que l'espérance de vie est la plus longue.

**RÉGIME SUR MESURE (LE)**

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738109491, mars 2001, 145 x 220 mm, 336 pages, 20.90 €

« Avec ce livre, je vous propose d'établir votre programme sur mesure, conçu spécialement pour vous, rien que pour vous. Selon qui vous êtes, vous pouvez composer le régime qui vous convient. [...] Minceur, plaisir et santé ! » J. F.



RELATIONS AMOUREUSES ENTRE LES FEMMES (LES)

XVI^e-XX^e siècle

MARIE-JO BONNET

ISBN 9782415002350, juin 2022, 108 x 178 mm, 432 pages, 11.50 €

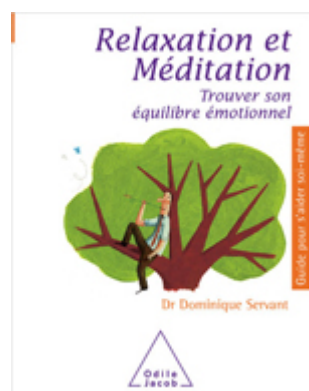
Il faut se rendre à l'évidence : l'amour entre les femmes sent le soufre...



RELATIONS AMOUREUSES ENTRE LES FEMMES (LES)

MARIE-JO BONNET

ISBN 9782738103192, juin 1995, 108 x 178 mm, 420 pages, 16.90 €



RELAXATION ET MÉDITATION

Trouver son équilibre émotionnel

DOMINIQUE SERVANT

ISBN 9782738120007, octobre 2007, 150 x 195 mm, 240 pages, 18.90 €

Comment préserver son bien-être face au stress de la vie quotidienne ? En apprenant la relaxation et la méditation ! Ce guide va vous montrer comment ces méthodes peuvent devenir les outils les plus naturels et les plus efficaces de votre équilibre.



RELAXATION ET SEXUALITÉ - FORMAT POCHE

SUZANNE KÉPES, PHILIPPE BRENOT

N°995, ISBN 9782738114761, avril 1998, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 7.50 €

L'insatisfaction sexuelle est très fréquente. Elle fait souffrir les couples et certains se séparent pour « incompatibilité sexuelle ». Il existe pourtant des solutions.



RELAXATION ET SEXUALITÉ

SUZANNE KÉPES, PHILIPPE BRENOT

ISBN 9782738105936, avril 1998, 145 x 220 mm, 224 pages, 21.90 €

L'insatisfaction sexuelle est très fréquente. Elle fait souffrir les couples et certains se séparent pour « incompatibilité sexuelle ». Il existe pourtant des solutions.



RÉPONSES À TOUTES LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ SUR L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT

PATRICK TOUNIAN

ISBN 9782738131287, mai 2014, 150 x 195 mm, 208 pages, 21.90 €

Combien de temps allaiter son nouveau-né ? Que faire devant un nourrisson allaité qui pleure ? Quel lait infantile choisir ? Les laits de croissance sont-ils indispensables ? À quel âge faut-il diversifier l'alimentation du nourrisson ?



RÉPONSES DE PÉDIATRE - FORMAT POCHE

ALDO NAOURI

N°128, ISBN 9782738113825, avril 2000, 108 x 178 mm (format poche), 128 pages, 9.50 €

La tristesse ou la nervosité du bébé, la garde ou à la crèche, l'absence du père, les antibiotiques, les prématurés, les jumeaux, l'adoption, les caprices. Aldo Naouri, vous aide à accompagner et éduquer au mieux son enfant.



RÉPONSES DE PÉDIATRE

ALDO NAOURI

ISBN 9782738108258, avril 2000, 145 x 220 mm, 204 pages, 18.90 €

La tristesse ou la nervosité du bébé, la garde ou à la crèche, l'absence du père, les antibiotiques, les prématurés, les jumeaux, l'adoption, les caprices. Aldo Naouri, vous aide à accompagner et éduquer au mieux son enfant.



RESTER JEUNE, C'EST DANS LA TÊTE - FORMAT POCHE

OLIVIER DE LADOUCKETTE

N°266, ISBN 9782738125743, mai 2005, 108 x 178 mm (format poche), 320 pages, 8.50 €

S'appuyant sur ce qu'il a observé en tant que médecin et sur les études scientifiques les plus récentes, Olivier de Ladoucette montre que rester jeune, cela se passe avant tout dans la tête. Et que cela se prépare.

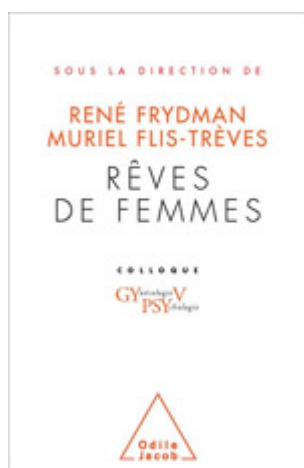


RESTER JEUNE, C'EST DANS LA TÊTE

OLIVIER DE LADOUCKETTE

ISBN 9782738113955, mai 2005, 145 x 220 mm, 304 pages, 20.90 €

S'appuyant sur ce qu'il a observé en tant que médecin et sur les études scientifiques les plus récentes, Olivier de Ladoucette montre que rester jeune, cela se passe avant tout dans la tête. Et que cela se prépare.



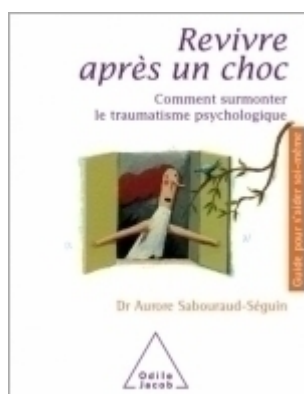
RÊVES DE FEMMES

Colloque Gypsy V.

RENÉ FRYDMAN, MURIEL FLIS-TRÈVES

ISBN 9782738116918, octobre 2005, 145 x 220 mm, 256 pages, 28.90 €

Les nouvelles données de la maternité débattues par des médecins, des psychanalystes, des écrivains, des cinéastes, des juristes, des historiennes, des sociologues. Quels sont les rêves des femmes aujourd'hui ?



REVIVRE APRÈS UN CHOC

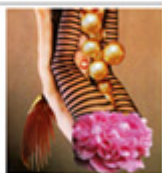
Comment surmonter le traumatisme psychologique

AUORE SABOURAUD-SÉGUIN

ISBN 9782738117144, mars 2006, 150 x 195 mm, 192 pages, 17.00 €

Vous avez été victime d'un événement traumatisant. Depuis ce jour-là, rien n'est plus comme avant. Des témoignages, explications, conseils et exercices pratiques pour apprendre à revivre normalement.

Élisa Brune
La Révolution du plaisir féminin
 Sexualité et orgasme



psychologie

RÉVOLUTION DU PLAISIR FÉMININ (LA) - FORMAT POCHE

Sexualité et orgasme

ÉLISA BRUNE

N°484, ISBN 9782738152329, février 2012, 108 x 178 mm (format poche), 464 pages, 11.50 €

Pour celles et ceux qui le veulent, le plaisir sexuel est une composante majeure de l'équilibre personnel. Cet art est accessible à chacune et à chacun.

ÉLISA BRUNE
LA RÉVOLUTION DU PLAISIR FÉMININ
 SEXUALITÉ ET ORGASME



RÉVOLUTION DU PLAISIR FÉMININ (LA)

Sexualité et orgasme

ÉLISA BRUNE

ISBN 9782738127525, février 2012, 155 x 240 mm, 464 pages, 22.90 €

Pour celles et ceux qui le veulent, le plaisir sexuel est une composante majeure de l'équilibre personnel. Cet art est accessible à chacune et à chacun.

Dr Denis Vincent
Dr Lucile Bensignor-Clavel
Rhume des foins et Allergies



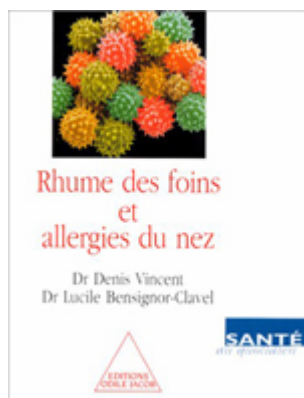
pratique

RHUME DES FOINS ET ALLERGIES DU NEZ - FORMAT POCHE

DENIS VINCENT, LUCILE BENSIGNOR-CLAVEL

N°993, ISBN 9782738114754, avril 1999, 108 x 178 mm (format poche), 160 pages, 7.50 €

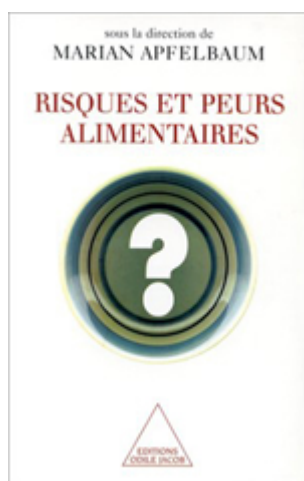
Un rhume des foins ou toute autre rhinite allergique peut vous rendre la vie impossible et gâcher votre quotidien. Ce livre vous aidera à lutter contre ces allergies qui impliquent le nez.

**RHUME DES FOINS ET ALLERGIES DU NEZ**

DENIS VINCENT, LUCILE BENSIGNOR-CLAVEL

ISBN 9782738108005, avril 1999, 150 x 195 mm, 134 pages, 13.90 €

Un rhume des foins ou toute autre rhinite allergique peut vous rendre la vie impossible et gâcher votre quotidien. Ce livre vous aidera à lutter contre ces allergies qui impliquent le nez.

**RISQUES ET PEURS ALIMENTAIRES**

MARIAN APFELBAUM

ISBN 9782738106483, novembre 1998, 155 x 240 mm, 288 pages, 26.90 €

Dans quelle mesure nos peurs face à la nourriture sont-elles justifiées ? Les risques alimentaires sont-ils plus importants aujourd'hui qu'autrefois ? En définitive, quelle est la part du fantasme et celle de la réalité ?

**RONFLEMENT ET APNÉES DU SOMMEIL**

BERNARD FLEURY, CHANTAL HAUSSE-HAUW, MARIE-FRÉDÉRIQUE BACQUÉ

ISBN 9782738105738, avril 1998, 150 x 195 mm, 176 pages, 14.90 €

Un livre indispensable pour améliorer la qualité de vos nuits et celle de votre vie.

Dr Marc Schwob**Les Rythmes
du corps**Chronobiologie de l'alimentation,
du sommeil, de la santé...

santé/bien-être

RYTHMES DU CORPS (LES) - FORMAT POCHE

Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé...

MARC SCHWOB

N°412, ISBN 9782738134431, mai 2007, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 8.90 €

S'appuyant sur les grands principes de la chronobiologie, le Dr Marc Schwob nous livre ici les clés pour comprendre et, surtout, respecter les rythmes et les besoins de notre corps jour après jour, de jour comme de nuit et toute l'année durant !

Dr MARC SCHWOB

LES RYTHMES DU CORPSCHRONOBIOLOGIE DE L'ALIMENTATION,
DU SOMMEIL, DE LA SANTÉ...**RYTHMES DU CORPS (LES)**

Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé...

MARC SCHWOB

ISBN 9782738119759, mai 2007, 145 x 220 mm, 224 pages, 21.90 €

S'appuyant sur les grands principes de la chronobiologie, le Dr Marc Schwob nous livre ici les clés pour comprendre et, surtout, respecter les rythmes et les besoins de notre corps jour après jour, de jour comme de nuit et toute l'année durant !



ÉLISA BRUNE

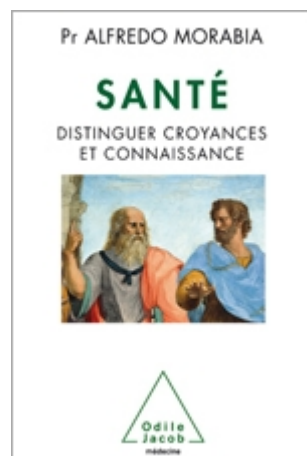
**LE SALON
DES CONFIDENCES**LE DÉSIR DES FEMMES
ET LE CORPS DE L'HOMME**SALON DES CONFIDENCES (LE)**

Le désir des femmes et le corps de l'homme

ÉLISA BRUNE

ISBN 9782738130181, octobre 2013, 145 x 220 mm, 240 pages, 21.90 €

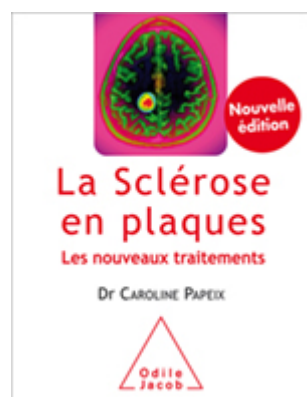
Les femmes désirent-elles les hommes autant que les hommes désirent les femmes ?

**SANTÉ****Distinguer croyances et connaissance****ALFREDO MORABIA***ISBN 9782738126283, avril 2011, 145 x 220 mm, 320 pages, 27.90 €*

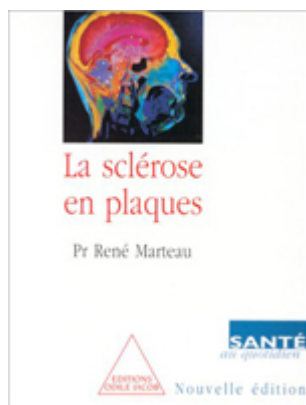
Aujourd'hui, on peut facilement se sentir submergé par l'abondance d'informations médicales fournies par les médias et, notamment, par Internet. Comment distinguer entre croyances et connaissance en matière de santé ?

**SANTÉ : URGENCE****ANDRÉ GRIMALDI, FRÉDÉRIC PIERRU***ISBN 9782738151834, mai 2020, 155 x 240 mm, 496 pages, 23.90 €*

Crise des Urgences, crise de l'hôpital public, crise de la psychiatrie, manque de médecins traitants... Notre santé va mal.

**SCLÉROSE EN PLAQUES (LA)****Les nouveaux traitements****CAROLINE PAPEIX***ISBN 9782738133991, avril 2016, 150 x 195 mm, 168 pages, 21.90 €*

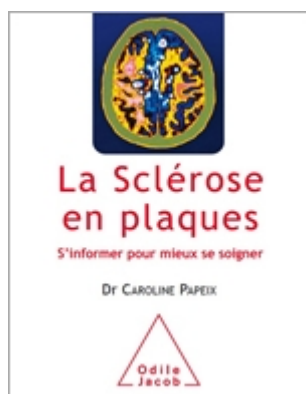
Ce livre s'adresse à vous qui cherchez à comprendre la sclérose en plaques. Dans un langage simple, il explique comment le diagnostic est établi, quels traitements peuvent être proposés, quelles perspectives thérapeutiques offre la recherche et comment mieux vivre la maladie au quotidien.

**SCLÉROSE EN PLAQUES (LA)**

RENÉ MARTEAU

ISBN 9782738105776, avril 1998, 150 x 195 mm, 176 pages, 16.90 €

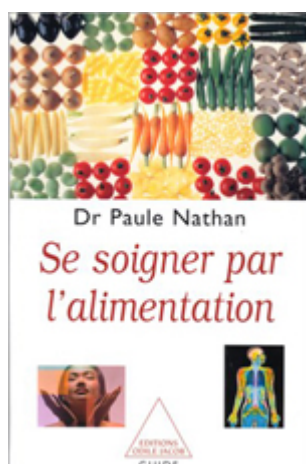
La sclérose en plaques est aujourd'hui encore une maladie mystérieuse. Elle frappe de jeunes adultes, essentiellement dans l'hémisphère Nord : en France, 50 000 personnes sont atteintes.

**SCLÉROSE EN PLAQUES (LA)****S'informer pour mieux se soigner**

CAROLINE PAPEIX

ISBN 9782738126313, avril 2011, 150 x 195 mm, 160 pages, 20.20 €

Dans un langage simple et adapté, Caroline Papeix explique comment le diagnostic est établi, quels traitements peuvent être proposés, quelles perspectives thérapeutiques offre la recherche et comment mieux vivre la maladie au quotidien.

**SE SOIGNER PAR L'ALIMENTATION**

PAULE NATHAN

ISBN 9782738108449, juin 2000, 155 x 240 mm, 512 pages, 26.90 €

Ce guide vous apporte la culture diététique nécessaire au bon fonctionnement de votre organisme et à la lutte contre les maladies. Vous y trouverez un dictionnaire des aliments qui soignent et des menus vertus thérapeutiques.



SE SOIGNER PAR L'OSTÉOPATHIE

GILLES MONDOLONI

ISBN 9782738117564, mai 2006, 155 x 240 mm, 168 pages, 23.90 €

Illustré de nombreux exemples, ce guide permet de comprendre les fondements de l'ostéopathie et ses différentes applications.



SECRET DES FEMMES (LE) - FORMAT POCHE

Voyage au cœur du plaisir et de la jouissance

ÉLISA BRUNE, YVES FERROUL

N°317, ISBN 9782738128133, août 2010, 108 x 178 mm (format poche), 384 pages, 10.50 €

Comment fonctionne la mystérieuse jouissance des femmes ? Que ressentent-elles ? Comment découvrent-elles le plaisir ? Comment apprennent-elles à l'épanouir ? Qu'ont apporté les recherches scientifiques ?



SECRET DES FEMMES (LE)

Voyage au cœur du plaisir et de la jouissance

ÉLISA BRUNE, YVES FERROUL

ISBN 9782738125422, août 2010, 155 x 240 mm, 320 pages, 26.90 €

Comment fonctionne la mystérieuse jouissance des femmes ? Que ressentent-elles ? Comment découvrent-elles le plaisir ? Comment apprennent-elles à l'épanouir ? Qu'ont apporté les recherches scientifiques ?



SECRETS DE PSYS - FORMAT POCHE

Ce qu'il faut savoir pour aller bien

CHRISTOPHE ANDRÉ

N°337, ISBN 9782738129581, janvier 2011, 108 x 178 mm (format poche), 360 pages, 10.50 €

Ils nous remontent le moral, nous aident à y voir plus clair, à prendre du recul. Ils soignent nos déprimés, nos angoissés, nos peurs et nos souffrances...Mais eux, les psychothérapeutes, comment font-ils ? Comment font-ils pour aller bien ?



SECRETS DE PSYS

Ce qu'il faut savoir pour aller bien

CHRISTOPHE ANDRÉ

ISBN 9782738125071, janvier 2011, 155 x 240 mm, 360 pages, 22.90 €

Ils nous remontent le moral, nous aident à y voir plus clair, à prendre du recul. Ils soignent nos déprimés, nos angoissés, nos peurs et nos souffrances...Mais eux, les psychothérapeutes, comment font-ils ? Comment font-ils pour aller bien ?



SENS DU RIRE ET DE L'HUMOUR (LES)

DANIEL SIBONY

ISBN 9782738124807, février 2010, 145 x 220 mm, 240 pages, 24.90 €

Daniel Sibony, tout en intégrant les approches de Bergson sur le rire de situation, de Freud sur la levée du refoulement, et de Baudelaire sur le grotesque, donne au rire une dimension et une portée symboliques, transmetteuses de vie...

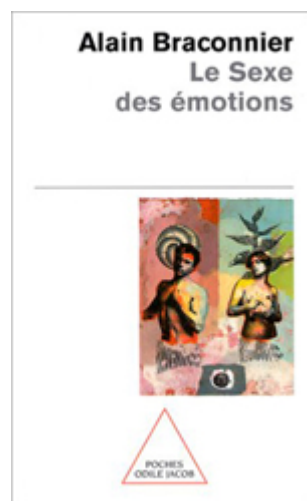


SÉROPOSITIVITÉ AU QUOTIDIEN (LA)

JILL-PATRICE CASSUTO, BRIGITTE REBOULOT

ISBN 9782738101372, octobre 1991, 125 x 190 mm, 192 pages, 12.90 €

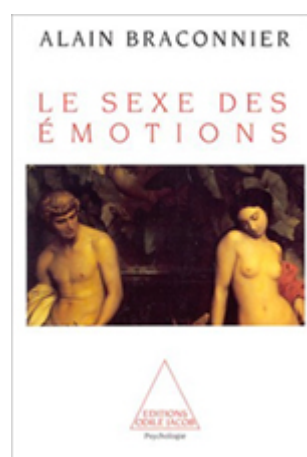
Acteurs de la lutte contre le sida, les auteurs font ici le point sur la recherche, les traitements et la prévention, en l'émaillant de nombreux témoignages d'hommes et de femmes.



SEXE DES ÉMOTIONS (LE) - FORMAT POCHE

ALAIN BRACONNIER

N°37, ISBN 9782738109132, novembre 2000, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 8.50 €



SEXE DES ÉMOTIONS (LE)

ALAIN BRACONNIER

ISBN 9782738103703, mars 1996, 145 x 220 mm, 204 pages, 23.90 €

Chaque sexe a sa propre culture affective. Il est temps d'essayer ensemble de mieux nous comprendre, de déchiffrer nos comportements, d'échanger nos émotions, d'apprendre à les exprimer.

**SEXE ET L'AMOUR (LE)**

PHILIPPE BRENOT

ISBN 9782738112330, février 2003, 145 x 220 mm, 256 pages, 21.90 €

Comment concilier amour, tendresse et sexualité ? Comment faire pour que les envies des hommes rencontrent le désir des femmes ? Comment accommoder fantasmes et vie de couple ?

**SEXE ET L'AMOUR (LE) - FORMAT POCHE**

PHILIPPE BRENOT

N°243, ISBN 9782738124333, mars 2010, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 8.50 €

**SEXE ET SENSUALITÉ**

La culture érotique des Anciens

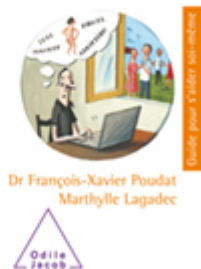
GIULIA SISSA

ISBN 9782738126863, septembre 2011, 155 x 240 mm, 336 pages, 25.25 €

Pour un nouvel art d'aimer, plus libre, plus inventif, plus complice, plus raffiné, qui, comme en Grèce et à Rome, fait la part belle aux sens et aux corps désirants, sans figer de manière rigide les rôles, les genres et les identités.

Sexe sans contrôle

Surmonter l'addiction



SEXE SANS CONTRÔLE

Surmonter l'addiction

FRANÇOIS-XAVIER POUDAT, MARTHYLLE LAGADEC

ISBN 9782738138187, juin 2017, 150 x 195 mm, 256 pages, 18.90 €

Ce guide pratique, unique en son genre, aborde sans tabous l'addiction au sexe. Avec ce livre vous comprendrez, pour vous ou un proche, ce qu'est l'addiction sexuelle, en quoi celle-ci est pathologique et comment s'en libérer.

Pascal Picq
Philippe Brenot
Le Sexe, l'Homme
et l'Évolution



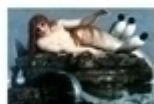
SEXE, L'HOMME ET L'ÉVOLUTION (LE) - FORMAT POCHE

PASCAL PICQ, PHILIPPE BRENOT

N°307, ISBN 9782738126511, juin 2009, 108 x 178 mm (format poche), 336 pages, 9.50 €

Cet ouvrage propose une approche ordonnée de la sexualité humaine depuis ses origines lointaines jusqu'à ses problématiques actuelles...

Pascal Picq
Philippe Brenot
Le Sexe,
l'Homme &
l'Évolution

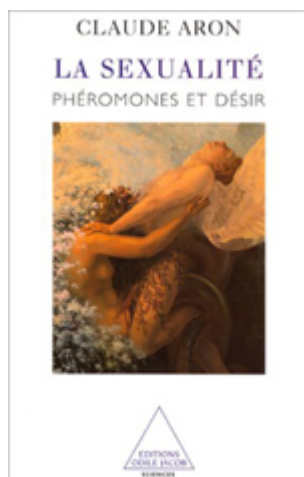


SEXE, L'HOMME ET L'ÉVOLUTION (LE)

PASCAL PICQ, PHILIPPE BRENOT

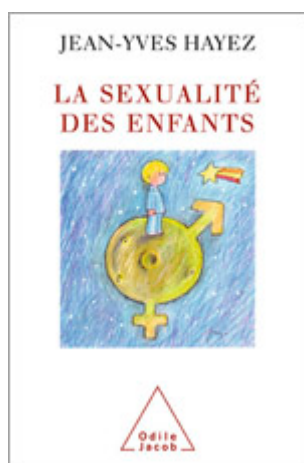
ISBN 9782738121684, juin 2009, 145 x 220 mm, 320 pages, 28.90 €

Cet ouvrage propose une approche ordonnée de la sexualité humaine depuis ses origines lointaines jusqu'à ses problématiques actuelles...

**SEXUALITÉ (LA)****Phéromones et désir****CLAUDE ARON**

ISBN 9782738107794, février 2000, 155 x 240 mm, 208 pages, 25.90 €

Voici qu'on a découvert que les phéromones qui jouent un rôle essentiel chez de nombreuses espèces, attisent aussi le désir sexuel des êtres humains. Claude Aron explique comment.

**SEXUALITÉ DES ENFANTS (LA)****JEAN-YVES HAYEZ**

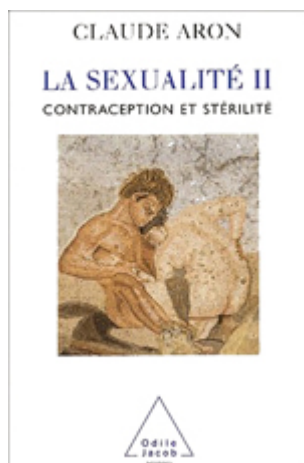
ISBN 9782738113870, février 2004, 145 x 220 mm, 320 pages, 28.90 €

Jean-Yves Hayez nous fait partager ici son approche réaliste de la sexualité infantile, sans langue de bois ni dramatisation excessive...

**SEXUALITÉ ET L'HISTOIRE (LA)****YVONNE KNIBIEHLER**

ISBN 9782738111746, septembre 2002, 145 x 220 mm, 276 pages, 25.90 €

En quoi l'histoire passée peut-elle permettre aux femmes et aux hommes d'aujourd'hui de mieux vivre ensemble ? Une lecture indispensable pour que les hommes et les femmes sachent de quoi ils parlent quand il est question de sexualité.

**SEXUALITÉ II (LA)****Contraception et stérilité****CLAUDE ARON**

ISBN 9782738112460, mars 2003, 145 x 220 mm, 256 pages, 26.90 €

Claude Aron, à travers cet ouvrage, poursuit son œuvre sur les grandes avancées contemporaines dans la connaissance de la sexualité.

**SEXUALITÉ MASCULINE (LA)****CLAUDE CRÉPAULT**

ISBN 9782738129437, avril 2013, 145 x 220 mm, 192 pages, 24.90 €

Pour mieux comprendre la sexualité faussement simple des hommes !

**SIMPLE COMME MAIGRIR****JACQUES FRICKER**

ISBN 9782738120984, mai 2008, 145 x 220 mm, 256 pages, 17.90 €

Le Dr Jacques Fricker vous propose une démarche nouvelle, plus simple et plus efficace, qui part de votre cas à vous : commencez par identifier ce qui vous empêche de maigrir. Pour chaque situation, il vous indique comment réussir : vous maigrissez tout en gardant votre mode de vie.

Alexandre Stern

Le Singe cuisinier



Comment la cuisine nous a civilisés



SINGE CUISINIER (LE)

Comment la cuisine nous a civilisés

ALEXANDRE STERN

ISBN 9782738151988, mars 2020, 145 x 220 mm, 240 pages, 22.90 €

La grande épopée humaine contée à travers la cuisine pour découvrir tout ce que la transformation des aliments a apporté à l'humanité.



SOIGNER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ PAR SOI-MÊME

DOMINIQUE SERVANT

ISBN 9782738112743, novembre 2003, 150 x 195 mm, 256 pages, 18.90 €

Nous aspirons tous à plus de calme et de sérénité. Nous ne pouvons pas changer tout dans notre vie, mais nous pouvons changer nos réactions face au stress et à l'anxiété.



SOIGNER LE STRESS PAR L'HOMÉOPATHIE ET LA PHYTOTHÉRAPIE

BERNARD CHEMOUNY

ISBN 9782738128508, octobre 2012, 155 x 240 mm, 224 pages, 21.90 €

Ce livre montre, d'une façon structurée et sécurisée, comment soigner les effets du stress par les plantes, les huiles essentielles, l'homéopathie, les oligoéléments, les vitamines et ce en évitant les risques de l'automédication.



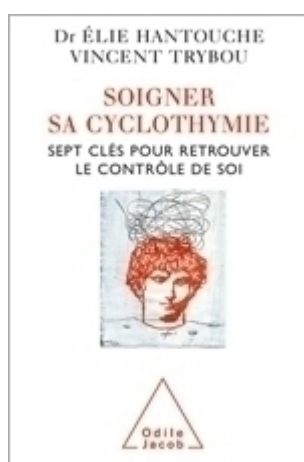
SOIGNER SA CYCLOTHYMIE - FORMAT POCHE

Sept clés pour retrouver le contrôle de soi

ÉLIE HANTOUCHE, VINCENT TRYBOU

N°276, ISBN 9782738125996, mars 2009, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 9.50 €

Des oscillations naturelles peuvent se transformer en un véritable trouble pesant sur la vie personnelle ou professionnelle. C'est la cyclothymie. Ce guide permet de la surmonter grâce à une approche thérapeutique concrète.



SOIGNER SA CYCLOTHYMIE

Sept clés pour retrouver le contrôle de soi

ÉLIE HANTOUCHE, VINCENT TRYBOU

ISBN 9782738121714, mars 2009, 145 x 220 mm, 256 pages, 24.90 €

Des oscillations naturelles peuvent se transformer en un véritable trouble pesant sur la vie personnelle ou professionnelle. C'est la cyclothymie. Ce guide permet de la surmonter grâce à une approche thérapeutique concrète.



SOLITUDE À DEUX (LA)

ALAIN VALTIER

ISBN 9782738112255, février 2003, 145 x 220 mm, 288 pages, 26.90 €

Et si nos difficultés conjugales provenaient en grande partie de l'empreinte laissée par notre famille d'origine ? Et si pour pouvoir inventer son couple, il fallait dépasser le modèle hérité ? Et si, pour vivre à deux, il fallait d'abord savoir vivre seul ?

**SOMMEIL DE VOTRE ENFANT (LE)**

ANDRÉ KAHN

ISBN 9782738112521, mars 2003, 145 x 220 mm, 224 pages, 21.90 €

Bien dormir est aussi nécessaire à l'enfant que bien respirer ou bien manger. Quelles sont les règles d'un bon sommeil ? Que faire lorsqu'un enfant refuse systématiquement d'aller se coucher ?

**SOMMEIL, C'EST BON POUR LE CERVEAU (LE)**

STEVEN LAUREYS

ISBN 9782415004217, février 2023, 145 x 220 mm, 368 pages, 22.90 €

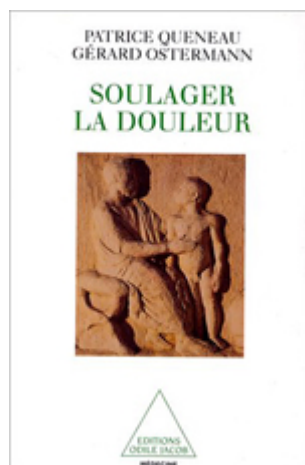
Pourquoi le sommeil est-il si important ? Pourquoi avons-nous fréquemment des insomnies ?

**SOMMEIL, LA CONSCIENCE ET L'ÉVEIL (LE)**

MICHEL JOUVET

ISBN 9782738131102, mars 2016, 145 x 220 mm, 224 pages, 23.90 €

« Ce livre a pour objectif de nous faire comprendre et presque toucher du doigt les mécanismes de l'éveil. En effet, si ses mécanismes sont désormais bien connus, les liens étroits entre l'éveil et le sommeil restent mystérieux.[...] »



SOULAGER LA DOULEUR

Écouter, croire, prendre soin

PATRICE QUENEAU, GÉRARD OSTERMANN

ISBN 9782738106032, septembre 1998, 145 x 220 mm, 320 pages, 22.90 €

Qu'elle soit aiguë ou chronique, la douleur peut être calmée. Encore faut-il choisir le bon remède, utiliser celui-ci de manière adéquate... et ne pas oublier que guérir un patient de sa douleur implique aussi de l'écouter et de le croire quand il dit qu'il a mal.

**Stéphane
Cascua**
Le sport est-il bon
pour la santé ?

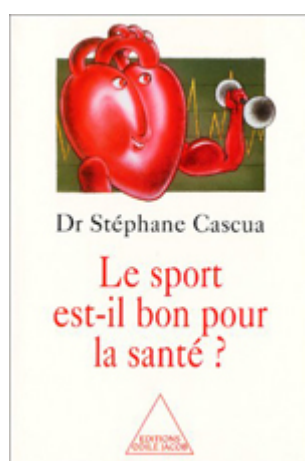
SPORT EST-IL BON POUR LA SANTÉ ? (LE) - FORMAT POCHE

STÉPHANE CASCUA

N°574, ISBN 9782415009663, janvier 2002, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 9.50 €



Le sport est-il bon ou dangereux pour la santé ? Il y a des risques à faire trop de sport ou à mal en faire. Sans un minimum de précautions, les dangers peuvent être plus grands que les bienfaits

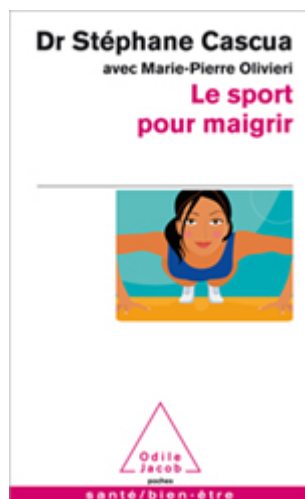


SPORT EST-IL BON POUR LA SANTÉ ? (LE)

STÉPHANE CASCUA

ISBN 9782738110602, janvier 2002, 145 x 220 mm, 288 pages, 25.90 €

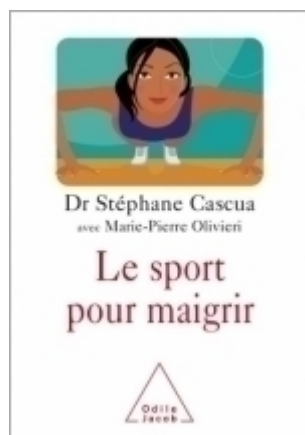
Le sport est-il bon ou dangereux pour la santé ? Il y a des risques à faire trop de sport ou à mal en faire. Sans un minimum de précautions, les dangers peuvent être plus grands que les bienfaits

**SPORT POUR MAIGRIR (LE) - FORMAT POCHE**

STÉPHANE CASCUA, MARIE-PIERRE OLIVIERI

N°388, ISBN 9782738132765, mars 2005, 108 x 178 mm (format poche), 304 pages, 9.50 €

Le sport brûle les graisses, contrôle l'appétit et modèle la silhouette. Il est nécessaire pour être bien dans son corps, quel que soit son poids. Reste à trouver celui qui vous convient. Voici ce qu'on peut attendre de tous les sports.

**SPORT POUR MAIGRIR (LE)**

STÉPHANE CASCUA, MARIE-PIERRE OLIVIERI

ISBN 9782738116109, mars 2005, 145 x 220 mm, 304 pages, 22.90 €

Le sport brûle les graisses, contrôle l'appétit et modèle la silhouette. Il est nécessaire pour être bien dans son corps, quel que soit son poids. Reste à trouver celui qui vous convient. Voici ce qu'on peut attendre de tous les sports.

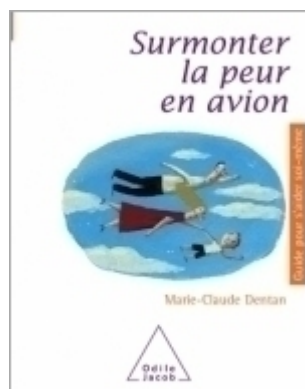
**SPORT, PSYCHOLOGIE D'UNE PASSION (LE)**

JEAN-CHRISTOPHE SEZNEC

ISBN 9782415009618, février 2025, 145 x 220 mm, 240 pages, 22.90 €

Le sport est un lieu de passion qui enflamme les individus et les collectifs...

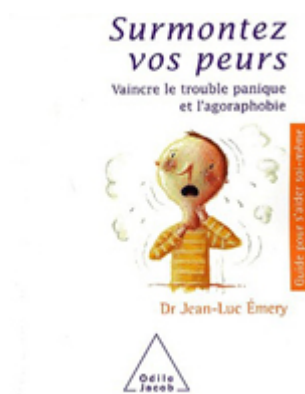


**SURMONTER LA PEUR EN AVION**

MARIE-CLAUDE DENTAN

ISBN 9782738120052, novembre 2007, 150 x 195 mm, 288 pages, 17.00 €

Vous trouverez dans ce guide des témoignages, des schémas explicatifs et surtout des conseils pratiques pour vous envoler sans vous affoler. Préparez-vous à aimer l'avion et la liberté qu'il va vous offrir !

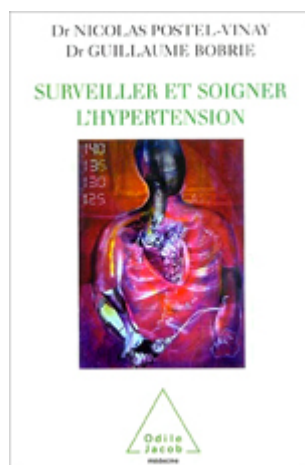
**SURMONTEZ VOS PEURS**

Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie

JEAN-LUC ÉMERY

ISBN 9782738111487, juin 2002, 150 x 195 mm, 272 pages, 17.90 €

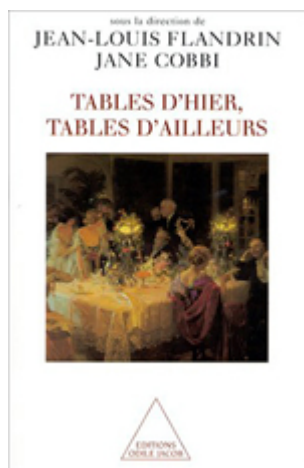
Un programme simple et efficace, assorti d'exercices pratiques, qui vous aidera à affronter vos sensations de peur et à faire face aux situations qui vous angoissent.

**SURVEILLER ET SOIGNER L'HYPERTENSION**

NICOLAS POSTEL-VINAY, GUILLAUME BOBRIE

ISBN 9782738113146, octobre 2003, 145 x 220 mm, 176 pages, 23.90 €

Il est possible de mesurer et de surveiller soi-même sa tension artérielle. Les patients trouveront dans ce livre toutes les clés qui permettent de contrôler au mieux les risques cardio-vasculaires, afin qu'ils deviennent les acteurs de leur propre suivi médical.



TABLES D'HIER, TABLES D'AILLEURS

JEAN-LOUIS FLANDRIN, JANE COBBI

ISBN 9782738105646, août 1999, 155 x 240 mm, 480 pages, 30.90 €

Des historiens et des ethnologues brossent un tableau des pratiques de tables, des règles alimentaires, des usages conviviaux à travers les différentes cultures.



TEMPS D'AIMER (LE) - FORMAT POCHE

WILLY PASINI

N°155, ISBN 9782738115959, septembre 1997, 108 x 178 mm (format poche), 256 pages, 9.50 €

S'appuyant sur des exemples concrets et des cas cliniques, Willy Pasini nous invite à redécouvrir les règles du jeu amoureux et les charmes de la vie à deux.



TEMPS D'AIMER (LE)

WILLY PASINI

ISBN 9782738105004, septembre 1997, 145 x 220 mm, 256 pages, 21.90 €

S'appuyant sur des exemples concrets et des cas cliniques, Willy Pasini nous invite à redécouvrir les règles du jeu amoureux et les charmes de la vie à deux.

**TOUT À FAIT HOMME**

BARBARA POLLA

ISBN 9782738130716, février 2014, 145 x 220 mm, 256 pages, 20.90 €

Barbara Polla nous parle des hommes d'ici et d'aujourd'hui. Elle les a écoutés sans préjugés, avec une immense curiosité, expliquer ce qui, à leurs yeux, fait l'essentiel.

**TOUT EST DANS LA TÊTE - FORMAT POCHE**

Émotion, stress, action

ALAIN BRACONNIER, ÉRIC ALBERT

N°51, ISBN 9782738109743, octobre 1992, 108 x 178 mm (format poche), 250 pages, 8.50 €

Ce livre propose une véritable « psychologie de la vie quotidienne » qui doit permettre de concilier aspirations et émotions, satisfaction personnelle et relations avec les autres, stress et efficacité.

**TOUT EST DANS LA TÊTE**

Émotion, stress, action

ALAIN BRACONNIER, ÉRIC ALBERT

ISBN 9782738101846, octobre 1992, 145 x 220 mm, 256 pages, 23.00 €

Ce livre propose une véritable « psychologie de la vie quotidienne » qui doit permettre de concilier aspirations et émotions, satisfaction personnelle et relations avec les autres, stress et efficacité.

Tout pour développer l'intelligence de votre chien

Dr Joël
Dehasse



TOUT POUR DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE DE VOTRE CHIEN

JOËL DEHASSE

ISBN 9782738152640, juin 2020, 145 x 220 mm, 176 pages, 19.90 €

Les chiens sont-ils intelligents ? La réponse est oui ! Ce qui ne les empêche pas, de temps à autre, de faire des bêtises, comme poursuivre les vélos et les voitures, manger les canapés quand on les laisse seuls...

TOUT SUR LA PSYCHOLOGIE DU CHAT

NOUVELLE
ÉDITION

JOËL
DEHASSE



TOUT SUR LA PSYCHOLOGIE DU CHAT

JOËL DEHASSE

ISBN 9782738147905, octobre 2019, 155 x 240 mm, 624 pages, 22.90 €

Que se passe-t-il dans la tête de votre chat ? Comment résoudre les inévitables problèmes de comportement liés à votre cohabitation ? Comment vivre ensemble dans l'amour et le respect ?

TOUT SUR LA PSYCHOLOGIE DU CHIEN

NOUVELLE
ÉDITION

JOËL
DEHASSE



TOUT SUR LA PSYCHOLOGIE DU CHIEN

JOËL DEHASSE

ISBN 9782738147899, octobre 2019, 155 x 240 mm, 528 pages, 23.90 €

Le guide de référence sur la psychologie du chien dans une nouvelle édition revue et augmentée !

**TOUT SUR LE CHOCOLAT**

KATHERINE KHODOROWSKY, ROBERT HERVÉ

ISBN 9782738123541, octobre 2009, 155 x 240 mm, 384 pages, 24.90 €

Que vous soyez un esprit curieux ou un gourmet exigeant, voici un livre qui fera vos délices !

Dr JOËL DEHASSE
**TOUT SUR LE
COMPOTEMENT
DU CHIEN**
Éducation et génétique

**TOUT SUR LE COMPORTEMENT DU CHIEN**

Éducation et génétique

JOËL DEHASSE

ISBN 9782415005252, mai 2024, 145 x 220 mm, 336 pages, 23.90 €

L'objectif de cet ouvrage est de vous expliquer comment la génétique programme les comportements de nos chiens et quel rôle peut jouer l'environnement.

Pr Luc Cynober
Dr Jacques Fricker

**Tout sur les
compléments
alimentaires**
Les bons
et les moins bons

**TOUT SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**

Les bons et les moins bons

LUC CYNOBER, JACQUES FRICKER

ISBN 9782738132628, janvier 2017, 145 x 220 mm, 352 pages, 19.90 €

Ce guide combine l'expertise d'un professeur et d'un médecin. Il vous permet de distinguer les bons produits des moins bons, voire de ceux qui sont dangereux pour la santé. 155 compléments alimentaires de consommation courante passés au crible...

Dr Jean-Philippe Zermati
Dr Gérard Apfeldorfer
Dr Bernard Waysfeld
Traiter l'obésité et le surpoids

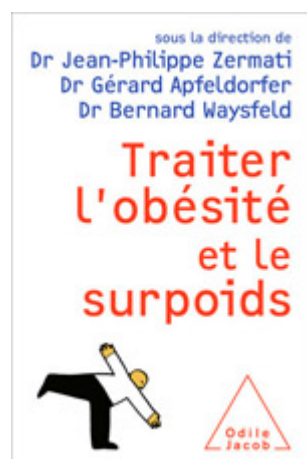


TRAITER L'OBÉSITÉ ET LE SURPOIDS - FORMAT POCHE

JEAN-PHILIPPE ZERMATI, GÉRARD APFELDORFER, BERNARD WAYSFELD

N°572, ISBN 9782415009564, septembre 2010, 108 x 178 mm (format poche), 408 pages, 10.50 €

Les chercheurs et les médecins les plus réputés ont réuni leurs compétences pour comprendre l'origine des dérèglements du poids. La recherche avance et les idées bougent du côté de la génétique, de la physiologie, de la nutrition, de la psychologie !

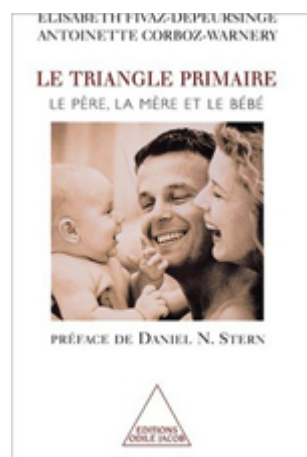


TRAITER L'OBÉSITÉ ET LE SURPOIDS

JEAN-PHILIPPE ZERMATI, GÉRARD APFELDORFER, BERNARD WAYSFELD

ISBN 9782738124289, septembre 2010, 145 x 220 mm, 400 pages, 26.90 €

Les chercheurs et les médecins les plus réputés ont réuni leurs compétences pour comprendre l'origine des dérèglements du poids. La recherche avance et les idées bougent du côté de la génétique, de la physiologie, de la nutrition, de la psychologie !



TRIANGLE PRIMAIRE (LE)

Le père, la mère et le bébé

ELISABETH FIVAZ-DEPEURSINGE, ANTOINETTE CORBOZ-WARNERY

ISBN 9782738110374, octobre 2001, 145 x 220 mm, 304 pages, 24.90 €

Comment un très jeune bébé se comporte-t-il en présence de son père et de sa mère ?
 Comment se passent leurs premières interactions ? Le père est-il le troisième personnage ?
 Comment caractériser cette relation à trois, ce triangle primaire ?



TROUBLES DES RÈGLES (LES) - FORMAT POCHE

ANNE DE KERVASDOUÉ

N°993, ISBN 9782738114747, février 2004, 108 x 178 mm (format poche), 224 pages, 7.50 €

—

CLÉMENCE PEIX LAVALLÉE

Trouver ses forces intérieures

Surmonter
le stress
et le burn-out



TROUVER SES FORCES INTÉRIEURES

Surmonter le stress et le burn-out

CLÉMENCE PEIX LAVALLÉE

ISBN 9782738144423, septembre 2018, 145 x 220 mm, 224 pages, 21.90 €

Le burn-out, un sujet de santé et de société. Dans ce livre, vous découvrirez des techniques de sophrologie à pratiquer à la maison, au bureau et celles d'urgence quand rien ne va plus.



ANTOINE GUEDENEY Un bébé n'attend pas

Repérer, soigner et prévenir la détresse
chez le tout petit enfant

Préface de Berit Cysne



UN BÉBÉ N'ATTEND PAS

Repérer, soigner et prévenir la détresse chez le tout petit enfant

ANTOINE GUEDENEY

ISBN 9782738155986, juin 2021, 145 x 220 mm, 240 pages, 22.90 €

Un bébé a un développement psychologique extraordinaire. En moins de trois ans, grâce à ses interactions avec son environnement, notamment avec ses parents...

**UN EST L'AUTRE (L') - FORMAT POCHE**

Des relations entre hommes et femmes

ÉLISABETH BADINTER

N°126, ISBN 9782738113641, février 2002, 108 x 178 mm (format poche), 384 pages, 7.50 €

Un nouveau modèle s'élabore sous nos yeux : la ressemblance des sexes. Plus qu'une révolution des mœurs, Élisabeth Badinter y voit une véritable mutation et la mise en question de notre identité à laquelle beaucoup ne sont pas encore prêts.

**UN EST L'AUTRE (L')**

Des relations entre hommes et femmes

ÉLISABETH BADINTER

ISBN 9782738110138, février 2002, 145 x 220 mm, 368 pages, 22.90 €

Un nouveau modèle s'élabore sous nos yeux : la ressemblance des sexes. Plus qu'une révolution des mœurs, Élisabeth Badinter y voit une véritable mutation et la mise en question de notre identité à laquelle beaucoup ne sont pas encore prêts.

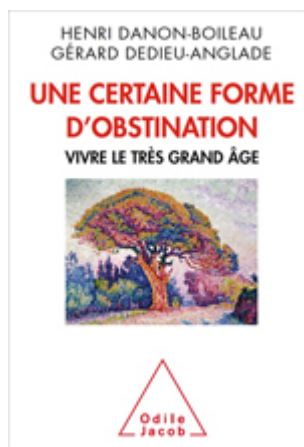
**UN NOUVEAU REGARD SUR LE RAJEUNISSEMENT DU VISAGE**

Chirurgie et médecine esthétiques

BERNARD HAYOT

ISBN 9782738124890, mars 2010, 145 x 220 mm, 144 pages, 15.24 €

Le lifting des années 1970 a vécu ! Fini les visages trop tirés, les traits figés et inexpressifs, les sourcils trop remontés.



UNE CERTAINE FORME D'OBSTINATION

Vivre le très grand âge

HENRI DANON-BOILEAU, GÉRARD DEDIEU-ANGLADE

ISBN 9782738127396, janvier 2012, 155 x 240 mm, 304 pages, 24.20 €

Médecins nous-mêmes, nous sommes loin d'évacuer le rôle du physiologique dans les troubles du vieillissement. Cependant, c'est en psychanalystes que nous raisonnons tout au long de cet ouvrage. » H. D.-B. et G. D.-A.



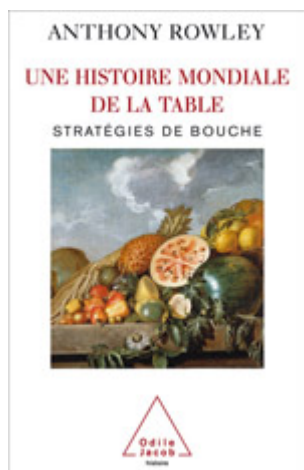
UNE HISTOIRE MONDIALE DE LA TABLE - FORMAT POCHÉ

Stratégies de bouche

ANTHONY ROWLEY

N°228, ISBN 9782738122971, janvier 2006, 108 x 178 mm (format poche), 416 pages, 9.50 €

« [...] l'histoire de la table est une longue querelle des Anciens et des Modernes, au cours de laquelle se recompose sans cesse le jeu de la variante, de la variation et de l'équilibre. En voici le récit de la préhistoire à nos jours. » A. R.



UNE HISTOIRE MONDIALE DE LA TABLE

Stratégies de bouche

ANTHONY ROWLEY

ISBN 9782738116192, janvier 2006, 155 x 240 mm, 400 pages, 31.90 €

« [...] l'histoire de la table est une longue querelle des Anciens et des Modernes, au cours de laquelle se recompose sans cesse le jeu de la variante, de la variation et de l'équilibre. En voici le récit de la préhistoire à nos jours. » A. R.

Dr Jean-Luc Ducher

Vaincre son anxiété
par soi-même**VAINCRE SON ANXIÉTÉ PAR SOI-MÊME**

JEAN-LUC DUCHER

ISBN 9782738146373, octobre 2018, 145 x 220 mm, 256 pages, 22.90 €

Les réponses à toutes vos questions sur votre anxiété, qu'elle soit légère, gênante dans certaines situations, envahissante ou très perturbante dans votre vie.

Docteur Édouard Pélissier

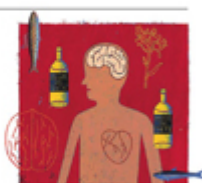
Végétarien,
végan
ou **flexitarien?**
Ce qui est bon
pour la santé**VÉGÉTARIEN, VÉGAN OU FLEXITARIEN ?**

Ce qui est bon pour la santé

ÉDOUARD PÉLISSIER

ISBN 9782738147172, janvier 2019, 145 x 220 mm, 208 pages, 19.90 €

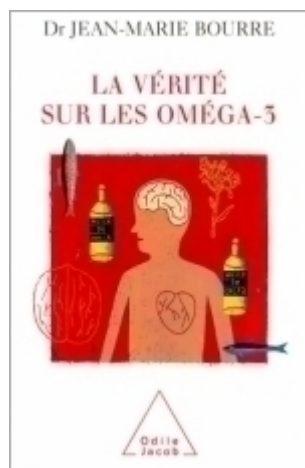
Expliquer les risques de carences et comment les compenser, tel est aussi l'objectif de ce livre, indispensable pour bien penser la façon de se nourrir, et savoir ce qui est le plus approprié pour protéger sa santé.

Dr Jean-Marie Bourre
La Vérité
sur les oméga-3**VÉRITÉ SUR LES OMÉGA-3 (LA) - FORMAT POCHE**

JEAN-MARIE BOURRE

N°186, ISBN 9782738119063, septembre 2004, 108 x 178 mm (format poche), 320 pages, 10.50 €

Où les trouver ? Sous quelles formes ? En quelles quantités ? À quels prix ? Dans notre alimentation, mais pas n'importe laquelle ni n'importe comment. Des années de recherches de pointe au service de notre bien-être.

**VÉRITÉ SUR LES OMÉGA-3 (LA)**

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738115201, septembre 2004, 155 x 240 mm, 288 pages, 22.90 €

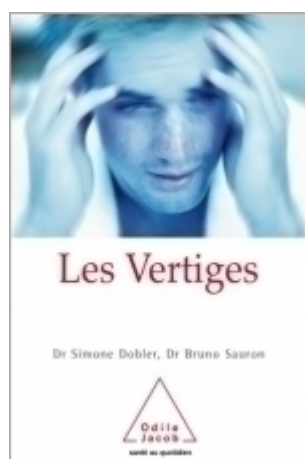
Où les trouver ? Sous quelles formes ? En quelles quantités ? À quels prix ? Dans notre alimentation, mais pas n'importe laquelle ni n'importe comment. Des années de recherches de pointe au service de notre bien-être.

**VÉRITÉ SUR LES SUCRES ET LES ÉDULCORANTS (LA)**

ÉDOUARD PÉLISSIER

ISBN 9782738130495, octobre 2013, 145 x 220 mm, 172 pages, 20.90 €

ce livre fait le point sur le sucre et tous les édulcorants

**VERTIGES (LES)**

BRUNO SAURON, SIMONE DOBLER

ISBN 9782738115935, février 2005, 145 x 220 mm, 240 pages, 17.90 €

Les vertiges sont la conséquence de troubles de l'oreille interne ou du système nerveux, voire d'une maladie générale. Ils provoquent toujours une angoisse liée à la perte des repères, ou à la crainte d'une maladie grave, heureusement rare.



VIE ÉMOTIONNELLE DU TOUT-PETIT (LA)

ALICIA LIEBERMAN

ISBN 9782738104540, février 1997, 155 x 240 mm, 252 pages, 21.90 €

Ce guide répond avec précision et humour aux problèmes concrets que tout parent rencontre au fil des jours. Tout y est : de l'apprentissage de la propreté aux troubles du sommeil, de l'angoisse de séparation aux rivalités entre frères et sœurs, de l'éventuel divorce des parents à la question des crèches.



VIE INTIME DES FEMMES (LA)

ANNE DE KERVASDOUÉ

ISBN 9782738155252, juin 2021, 155 x 240 mm, 720 pages, 26.00 €

Conçu pour accompagner chaque femme, quels que soient son âge et ses convictions, tout au long de sa vie, de la puberté à l'après-ménopause, ce livre répond de façon claire, détaillée et rassurante à toutes les questions.



VIOLENCES ORDINAIRES DES HOMMES ENVERS LES FEMMES (LES) - FORMAT POCHÉ

PHILIPPE BRENOT

N°293, ISBN 9782738126528, mars 2008, 108 x 178 mm (format poche), 240 pages, 8.50 €

Les relations de couple modernes nous imposent d'inventer de nouvelles manières d'être ensemble. Impossible de le faire sans admettre l'existence de cette violence ordinaire et sans y remédier de façon à éviter de réveiller la guerre des sexes.

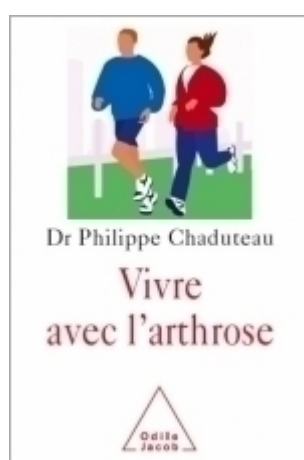


VIOLENCES ORDINAIRES DES HOMMES ENVERS LES FEMMES (LES)

PHILIPPE BRENOT

ISBN 9782738120755, mars 2008, 145 x 220 mm, 224 pages, 20.90 €

Les relations de couple modernes nous imposent d'inventer de nouvelles manières d'être ensemble. Impossible de le faire sans admettre l'existence de cette violence ordinaire et sans y remédier de façon à éviter de réveiller la guerre des sexes.



VIVRE AVEC L'ARTHROSE

PHILIPPE CHADUTEAU

ISBN 9782738118424, octobre 2006, 145 x 220 mm, 160 pages, 20.90 €

Six millions de personnes en France souffrent d'arthrose, longtemps considérée comme une fatalité. Aujourd'hui, son mécanisme est bien connu et il existe de nouveaux traitements efficaces.



VIVRE HEUREUX - FORMAT POCHE

Psychologie du bonheur

CHRISTOPHE ANDRÉ

N°133, ISBN 9782738115249, mars 2003, 108 x 178 mm (format poche), 352 pages, 10.50 €

Où chercher alors le bonheur ? Et surtout, peut-on apprendre à être heureux ? Ce livre très concret vous permet de faire le point sur vos aptitudes au bonheur, et vous offre toutes les clés pour bâtir peu à peu une vie plus heureuse.

**VIVRE HEUREUX**

Psychologie du bonheur

CHRISTOPHE ANDRÉ

ISBN 9782738112552, mars 2003, 145 x 220 mm, 336 pages, 22.90 €

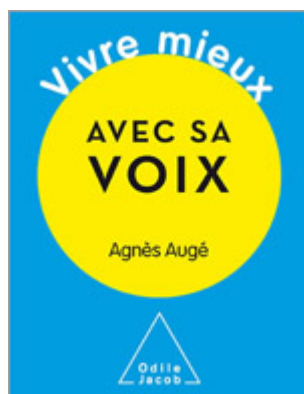
Où chercher alors le bonheur ? Et surtout, peut-on apprendre à être heureux ? Ce livre très concret vous permet de faire le point sur vos aptitudes au bonheur, et vous offre toutes les clés pour bâtir peu à peu une vie plus heureuse.

**VIVRE MIEUX AVEC LES ALLERGIES DE L'ENFANT**

JACQUES ROBERT

ISBN 9782738127709, mars 2012, 150 x 195 mm, 240 pages, 19.20 €

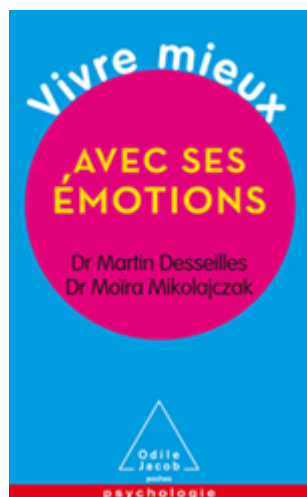
Ce guide répond aux questions des parents sur la cause la plus fréquente de toutes les affections chroniques de l'enfant : l'allergie. Son but est d'expliquer les maladies allergiques et d'accompagner ainsi les familles dans une prise en charge globale.

**VIVRE MIEUX AVEC SA VOIX**

AGNÈS AUGÉ

ISBN 9782738127259, octobre 2011, 150 x 195 mm, 240 pages, 20.20 €

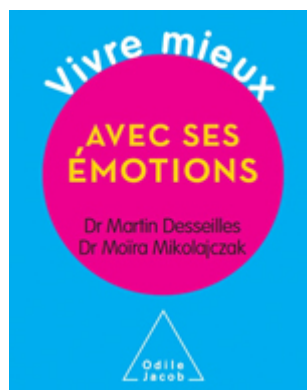
Cette voix qui nous trahit, que l'on juge insupportable, étrangère ou fragile... La voix raconte tout. La voix, c'est vous. Tout y est.

**VIVRE MIEUX AVEC SES ÉMOTIONS - FORMAT POCHE**

MARTIN DESSEILLES, MOIRA MIKOLAJCZAK

N°408, ISBN 9782738134134, février 2013, 108 x 178 mm (format poche), 272 pages, 9.50 €

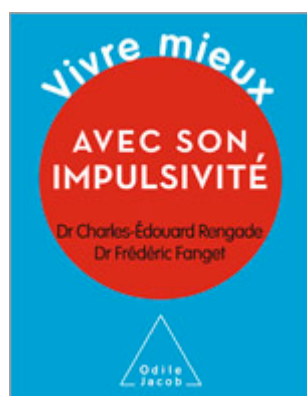
Apprendre à vivre mieux avec nos émotions nous rend moins vulnérable aux difficultés de la vie, fluidifie nos relations et améliore notre bien-être.

**VIVRE MIEUX AVEC SES ÉMOTIONS**

MARTIN DESSEILLES, MOIRA MIKOLAJCZAK

ISBN 9782738128515, février 2013, 150 x 195 mm, 272 pages, 20.90 €

Apprendre à vivre mieux avec nos émotions nous rend moins vulnérable aux difficultés de la vie, fluidifie nos relations et améliore notre bien-être.

**VIVRE MIEUX AVEC SON IMPULSIVITÉ**

CHARLES-ÉDOUARD RENGADE, FRÉDÉRIC FANGET

ISBN 9782738127051, septembre 2011, 150 x 195 mm, 224 pages, 19.90 €

L'impulsivité, qualité dans la prise de décision, peut aussi devenir excessive et gênante pour soi ou son entourage. Mais, comme pour tout comportement, il est possible d'apprendre à maîtriser ses réactions impulsives.

**VOIX DE FEMME**

JEAN ABITBOL

ISBN 9782738146755, février 2019, 145 x 220 mm, 256 pages, 21.90 €

Le docteur Jean Abitbol, ORL, expert international dans le domaine de la voix et de la laryngologie, nous transporte dans ce monde passionnant de la voix de la femme, de Maria Callas à Céline Dion, de l'actrice à l'avocate, de l'enseignante à la mère de famille.

**VOTRE BEAUTÉ VOUS APPARTIENT !**

JEAN-CLAUDE HAGÈGE

ISBN 9782738124845, avril 2010, 145 x 220 mm, 160 pages, 18.15 €

Chacun possède un immense potentiel de beauté inexploité. Comment le révéler ?

**VOUS ÊTES BELLE !**

JEAN-CLAUDE HAGÈGE

ISBN 9782738116512, octobre 2006, 145 x 220 mm, 160 pages, 20.90 €

La beauté a changé de camp. Elle est aujourd'hui l'expression de notre personnalité. On ne naît pas belle, on le devient ! Une prise de position salutaire : chacun porte en soi un potentiel de beauté à se révéler, à révéler.



VOYAGE AU CŒUR D'UNE BULLE DE CHAMPAGNE

GÉRARD LIGER-BELAIR, GUILLAUME POLIDORI

ISBN 9782738127181, octobre 2011, 190 x 250 mm, 176 pages, 33.90 €

Le champagne comme vous ne l'avez jamais vu ! L'odyssée d'une bulle de champagne révélée grâce aux outils de la science.



VRAI RÉGIME ANTICANCER (LE) - FORMAT POCHE

DAVID KHAYAT

N°315, ISBN 9782738128126, mai 2010, 108 x 178 mm (format poche), 360 pages, 9.50 €

« ... Aujourd'hui, je voudrais présenter le vrai régime anticancer. En suivant mes conseils, vous pourrez lutter de la façon la plus efficace pour essayer de réduire le risque de cancer. C'est l'objectif de ce livre. » Pr David Khayat



VRAI RÉGIME ANTICANCER (LE)

DAVID KHAYAT

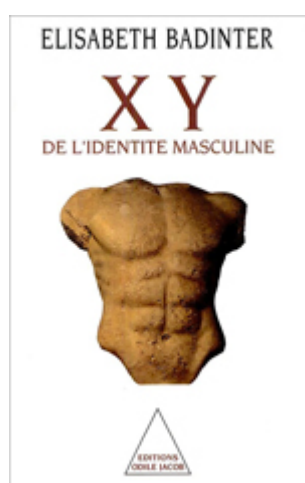
ISBN 9782738119445, mai 2010, 145 x 220 mm, 336 pages, 25.00 €

« ... Aujourd'hui, je voudrais présenter le vrai régime anticancer. En suivant mes conseils, vous pourrez lutter de la façon la plus efficace pour essayer de réduire le risque de cancer. C'est l'objectif de ce livre. » Pr David Khayat

**XY - FORMAT POCHE****De l'identité masculine****ÉLISABETH BADINTER**

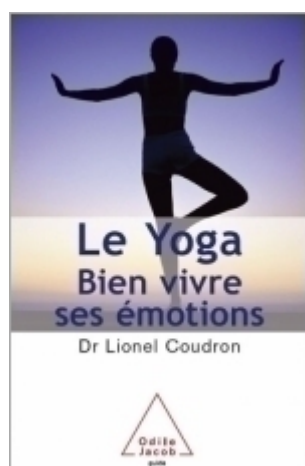
N°125, ISBN 9782738113634, septembre 1992, 108 x 178 mm (format poche), 320 pages, 7.50 €

Ces trois dernières décennies, les limites du masculin et du féminin sont devenues floues. Elisabeth Badinter trace ici les contours, encore incertains, du nouvel homme que notre siècle est en train d'inventer.

**XY****De l'identité masculine****ÉLISABETH BADINTER**

ISBN 9782738101792, septembre 1992, 145 x 220 mm, 320 pages, 21.90 €

Ces trois dernières décennies, les limites du masculin et du féminin sont devenues floues. Elisabeth Badinter trace ici les contours, encore incertains, du nouvel homme que notre siècle est en train d'inventer.

**YOGA (LE)****Bien vivre ses émotions****LIONEL COUDRON**

ISBN 9782738116628, mars 2006, 155 x 240 mm, 360 pages, 24.90 €

Le yoga n'est pas qu'affaire de postures ; c'est une attitude de vie. Parmi ses nombreux bienfaits, il peut vous aider dans votre développement personnel, émotionnel, et vous permettre de vivre mieux, avec vous-même et avec les autres.



Soigner l'hypertension artérielle

Dr Lionel Coudron
Corinne Miéville



YOGA THÉRAPIE : SOIGNER L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

LIONEL COUDRON, CORINNE MIÉVILLE

ISBN 9782738131133, mai 2014, 125 x 190 mm, 112 pages, 13.90 €

Plus d'efficacité et de sérénité : le pouvoir du yoga pour retrouver une meilleure qualité de vie.



YOGA-THÉRAPIE (LA)

LIONEL COUDRON

ISBN 9782738121592, janvier 2010, 155 x 240 mm, 304 pages, 23.90 €

La pratique du yoga est bien plus qu'une simple gymnastique. C'est tout un art de vivre. Et c'est surtout un ensemble cohérent qui peut permettre de guérir de très nombreux troubles, qu'ils soient physiques ou psychologiques.



Soigner l'attaque de panique et l'anxiété

Dr Lionel Coudron
Corinne Miéville



YOGA-THÉRAPIE : SOIGNER L'ATTAQUE DE PANIQUE ET L'ANXIÉTÉ

LIONEL COUDRON, CORINNE MIÉVILLE

ISBN 9782738134295, août 2016, 125 x 190 mm, 112 pages, 13.90 €

Le yoga offre à chacun des outils simples, efficaces, qui permettent de contrôler les manifestations physiques de l'anxiété et de la peur, et de reprendre le dessus sur les pensées anxieuses.

**YOGA-THÉRAPIE : SOIGNER L'INSOMNIE**

LIONEL COUDRON, CORINNE MIÉVILLE

ISBN 9782738128942, juin 2013, 125 x 190 mm, 104 pages, 13.90 €

La pratique du yoga proposée dans ce livre est reconnue comme l'une des meilleures approches de traitement de l'insomnie. Cette alternative naturelle aux médicaments permet de résoudre les problèmes récurrents des troubles du sommeil.

**YOGA-THÉRAPIE : SOIGNER LA DÉPRESSION**

LIONEL COUDRON, CORINNE MIÉVILLE

ISBN 9782738139269, janvier 2018, 125 x 190 mm, 128 pages, 14.90 €

La dépression est une maladie qui affecte aussi bien la tête que le corps. La yoga-thérapie aide à lutter contre ses symptômes car elle permet d'agir autant sur le corps, en induisant des sensations positives et agréables, que sur l'esprit, en évitant les pensées pessimistes.

**YOGA-THÉRAPIE : SOIGNER LA DOULEUR ET LA FIBROMYALGIE**

LIONEL COUDRON, CORINNE MIÉVILLE

ISBN 9782738134301, août 2016, 125 x 190 mm, 112 pages, 13.90 €

Par son action naturelle sur les différents niveaux du corps, physiologique, psychique et émotionnel, la pratique du yoga est une réponse particulièrement adaptée pour diminuer les douleurs, apaiser le mental et reconditionner doucement votre corps à l'effort.



Soigner le mal de dos



YOGA-THÉRAPIE : SOIGNER LE MAL DE DOS

LIONEL COUDRON, CORINNE MIÉVILLE

ISBN 9782738148186, septembre 2020, 140 x 205 mm, 128 pages, 14.90 €

Le mal de dos est très répandu. Tout le monde peut être concerné. Le docteur Coudron, médecin et professeur de yoga, propose dans cet ouvrage des protocoles de soin par le yoga ayant fait leurs preuves.



Soigner le stress



YOGA-THÉRAPIE : SOIGNER LE STRESS

LIONEL COUDRON, CORINNE MIÉVILLE

ISBN 9782738128959, juin 2013, 125 x 190 mm, 104 pages, 13.90 €

Pour se libérer des effets négatifs du stress, ce livre propose une solution toute simple : la pratique du yoga.



Soigner les chocs émotionnels et les peurs



YOGA-THÉRAPIE : SOIGNER LES CHOCs ÉMOTIONNELS ET LES PEURS

LIONEL COUDRON, CORINNE MIÉVILLE

ISBN 9782738139207, janvier 2018, 125 x 190 mm, 128 pages, 14.90 €

Peur de prendre l'avion, TOC, phobies, traumatisme : ces peurs ne s'installent pas par hasard. Le yoga peut permettre de les soulager, par son action physique et psychique, car il agit positivement sur ces mécanismes incontrôlables.



Traiter les troubles respiratoires

Dr Lionel Coudron
Corinne Miéville



YOGA-THÉRAPIE : TRAITER LES TROUBLES RESPIRATOIRES

LIONEL COUDRON, CORINNE MIÉVILLE

ISBN 9782738153302, septembre 2020, 125 x 190 mm, 128 pages, 14.90 €

Manquer d'air, avoir l'impression que l'on va étouffer est particulièrement angoissant. Que l'on souffre d'asthme, de bronchite chronique, ou des suites du Covid-19, comment améliorer son état ?

Index alphabétique des auteurs

A

Abitbol Jean 171
Adda Arielle 60
Aguilar Miguel 110
Alameda Antoine 2, 3, 116
Albert Eric 13, 34, 158
Allouche Reginald 119
Amat Jean-Marie 120
Andre Christophe 64, 72, 124, 125, 145, 168, 169
Andre Pierre 76
Angel Sylvie 48, 49
Apfelbaum Marian 140
Apfeldorfer Gerard 49, 92, 93, 97, 98, 102, 161
Aron Claude 25, 149, 150
Ascher Francois 97
Assyag Patrick 122
Aubier Michel 16
Aubin Henri-Jean 33
Auge Agnes 169
Aulas Jean-Jacques 99
Aupetit Hubert 95
Aveaux Audrey 26

B

Bacque Marie-Frederique 140
Badinter Elisabeth 163, 173
Bailly Daniel 6, 118
Baldini Maria Teresa 2
Bargues Marie-Lise 95
Barillon Jacques 48, 110
Baulieu Etienne-Emile 39
Beata Claude 17, 63, 126, 127
Beauvillard Laurence 108
Becchio Jean 52
Begue-Shankland Laurent 59
Belaisch Jean 120, 131
Benichou Jean 86
Bensignor-Clavel Lucile 139, 140
Bensussan Paul 48, 110
Bentolila Alain 130
Bersani Leo 78
Bey Pierre 62
Bibas Patrick 90
Billiard Michel 74
Blanc Nathalie 12
Bloch Henriette 121
Bobrie Guillaume 79, 156
Bodin Louis 72

Boggio Vincent 103, 128, 129
Bonnet Catherine 65
Bonnet Marie-Jo 127, 135
Boucaud (de) Michel 104
Bouchard Philippe 31
Boudaroua Philippe 119
Boue Andre 99
Boulanger Eric 81
Bourcier Alain 49
Bourre Jean-Marie 7, 21, 27, 31, 32, 44, 50, 51, 85, 112, 124, 165, 166
Bouvet de la Maisonneuve Fatma 62
Braconnier Alain 146, 158
Brazelton T. Berry 8
Brenot Philippe 80, 82, 136, 147, 148, 167, 168
Brune Elisa 84, 139, 141, 144
Bruschweiler-Stern Nadia 108
Bydlowski Monique 55, 82

C

Caron Jacques 123
Cascua Stephane 154, 155
Cassourra Alain 26
Cassuto Dominique-Adele 128
Cassuto Jill-Patrice 44, 77, 146
Chaduteau Philippe 168
Chaine Caroline 117
Chaliand Gerard 74
Chapelle Frederic 26
Chapoutot Melinee 86
Charlemaine Christiane 73
Charpak Nathalie 20
Chemouny Bernard 73, 151
Chiland Colette 30
Chneiweiss Laurent 13, 94
Choulot Jean-Jacques 68, 69
Clerget Stephane 48, 49
Cobbi Jane 157
Cohen Martin 54
Cohen-Solal Julien 17, 87, 88, 106
Compper Helena 65
Compper-Grosgogeat Helena 103
Conticini Philippe 48
Cook Solange 2
Corboz-Warnery Antoinette 161
Costentin Jean 29, 76
Coudron Lionel 173-177
Cousin Gaetan 25
Coutanceau Roland 9, 10
Couture Alexandra 31
Craplet Michel 7
Crepault Claude 61, 150
Croisile Bernard 8

Cynober Luc 160

D

D'agriculture de France Academie 66
Danon-Boileau Henri 164
Dartois Anne Marie 68
Dauverne Malinka 16
David Michel 68
Dayan Jacques 96
De Jaeger Christophe 107, 112
Dedieu-Anglade Gerard 164
Dehasse Joel 30, 105, 106, 159, 160
Delahaye Jean-Paul 43
Delaisi de Parseval Genevieve 14
Delaveau Pierre 29
Delfieu Dominique 75
Demeneix Barbara 35
Dement William C. 19
Dentan Marie-Claude 156
Desjoyeaux Michel 40, 41
Desseilles Martin 170
Deville Anne 20
Dilliere-Lesseur Laurence 31
Diribarne-Somers Helene 68, 69
Dobler Simone 166
Douplitzky Karine 75
Doyen Catherine 2
Doyen Valerie 47, 56
Ducher Jean-Luc 165
Duchesne Nicolas 46
Duplan Bernard 23
Dupont Patrick 33
Duroux Pierre 104

E

Eisenberg Roger 84
Emery Jean-Luc 156
Emsley John 74
Eraldi-Gackiere Daniela 33
Eyssalet Jean-Marc 98

F

Fanget Frederic 113, 114, 170
Favez Nicolas 15
Ferrerri Florian 45, 133
Ferroul Yves 144
Fischler Claude 96
Fivaz-Depeursinge Elisabeth 161
Flandrin Jean-Louis 113, 157
Flechet Marie-Laure 76
Fleury Bernard 36, 140
Flis-Treves Muriel 138

Fond Guillaume 22, 23
Frachet Bruno 69
Franchet dEsperey Patrice 44, 93
Fraysseix (du) Marielle 68
Freeland Alison 108
Frelut Marie-Laure 113
Freyer Gilles 59
Fricker Jacques 1, 20, 22, 26, 42, 43, 48, 58, 66, 68, 89, 90, 92, 96, 97, 101, 110, 122, 134, 150, 160
Fructus Catherine 132
Frydman Rene 19, 31, 87, 88, 106, 138

G

Gagnaire Pierre 42
Gauvrit Nicolas 43
Gepner Patrick 94, 114, 115
Gerard Jean-Pierre 62
Gessain Monique 67
Golse Bernard 17, 20
Gosme-Seguret Sylvie 20
Graziani Pierluigi 33
Grimaldi Andre 142
Grison Franck 133
Grosogeat Herve 88, 102, 103
Guedeney Antoine 162
Guillemont Catherine 87

H

Hagege Jean-Claude 75, 171
Hagimont Olivia 51
Hamonet Claude 122, 123
Hantouche Elie 152
Hauser Marc D. 3
Hausser-Hauw Chantal 36, 39, 140
Hayez Jean-Yves 149
Hayot Bernard 163
Hayward Emmanuelle 4
Heritier Francoise 39
Herve Robert 160
Humbert Pierre 117
Hutter-Lardeau Nathalie 42, 105

J

Jeammets Nicole 10
Jehan Alain 28
Jeremie Jocelyne 68
Joly Pierre 99
Jouvet Michel 67, 153
Juras Jean 49

K

Kahn Andre 153

Kaliman Perla 110
Kepes Suzanne 136
Kervasdoue (de) Anne 83, 120, 131, 162, 167
Khalifa Pierre 35
Khayat Cecile 42
Khayat David 42, 75, 123, 132, 172
Khodorowsky Katherine 160
Klarsfeld Andre 78
Knibiehler Yvonne 149
Koeltz Bruno 36
Kukstas Lucy-Anna 64

L

La Gueronniere (de) Vivianne 7
Laborde Michele 117
Lacuisse-Chabot Annie 89
Ladoucette (de) Olivier 111, 137, 138
Lagadec Marthylle 148
Lagrué Gilbert 14, 23, 24, 33
Lallemand Suzanne 14
Lanzmann-Petithory Dominique 50
Laty Dominique 43, 62, 66, 101, 118, 133
Laureys Steven 100, 153
Lautredou Florence 10
Lavie Peretz 107
Le Barzic Michelle 101
Le Camus Jean 117
Leborgne Marie-Dominique 104
Lec Francis 124
Lecerf Jean-Michel 3
Lelievre Claude 124
Lelord Francois 64
Lemoine Patrick 51
Leridon Henri 39
Letombe Brigitte 57
Libotte Marc 86
Lieberman Alicia 167
Liger-Belair Gerard 29, 54, 111, 172
Lode Thierry 67, 77, 116, 120

M

Macqueron Gerard 125
Mallet Jean-Bernard 133
Malnic Evelyne 98
Marinopoulos Sophie 57
Marteau Rene 143
Marty Marc 23
Masson Estelle 96
Mieville Corinne 174-177
Mignon Patrick 116
Mikolajczak Moira 170
Milcent Catherine 18

Millet-Bartoli Francoise 19, 41
Milletre Beatrice 25, 81, 121, 122
Minkowski Alexandre 15
Mokhtari Mostafa 20
Mondoloni Gilles 144
Monestes Jean-Louis 30
Monie Benoit 26
Montagner Hubert 13, 54
Montangero Jacques 1
Morabia Alfredo 142
Morel Patrice 75
Moro Marie Rose 6
Mousset Sophie 74
Moussot Christine 63
Muhlstein Anka 65

N

Nadjari Yves 81
Naouri Aldo 5, 53, 55, 56, 130, 131, 137
Nathan Paule 52, 62, 70, 143
Nathan Tobie 118
Nayebi Jean-Charles 55
Nef Francois 4, 37
Nisand Israel 57
Nollet-Clemencon Chantal 87

O

Ohresser Martine 27, 28
Olievenstein Claude 109
Olivennes Francois 108
Olivieri Marie-Pierre 155
Orain-Pelissolo Stephany 59
Ormezzano Yves 71
Orth Jean-Paul 61
Ostermann Gerard 154

P

Page Dominique 25
Pageat Patrick 77, 78
Palazzolo Jerome 32, 117
Papeix Caroline 142, 143
Papiernik Emile 73, 98
Paris Ghislaine 79
Pasini Willy 2, 4, 11, 40, 46, 47, 79, 86, 111, 112, 157
Pasquinelli Elena 38
Peix Lavallee Clemence 21, 162
Pelissier Edouard 28, 132, 165, 166
Penman Danny 15
Perriault Jacques 5
Perucca Brigitte 53
Piattelli Palmarini Massimo 66
Picq Pascal 148

Pierru Frederic 142
Piette Francois 76
Pinna Christophe 32
Pochart Caroline 11
Poitevin Bernard 73
Polidori Guillaume 111, 172
Polla Barbara 158
Pollak Pierre 95
Pons Jean-Claude 73
Postel-Vinay Nicolas 79, 156
Poudat Francois-Xavier 24, 45, 148
Pouillon Marianne 101
Pouliquen Yves 87
Pouydebat Emmanuelle 11
Pradalier Andre 104
Putois Benjamin 86

Q

Queneau Patrice 154
Quercia Fabrice 70

R

Rapoport-Hubschman Nathalie 13
Reboulot Brigitte 77, 146
Remesy Christian 129
Renaud Serge 134
Rengade Charles-Edouard 170
Richaud Andre 69
Robert Jacques 169
Rochat Philippe 107
Roge Jacques 94
Rolland Jocelyne 129
Rosenbaum Alexis 52
Rossant Lyonel 22
Rossant-Lumbroso Jacqueline 22
Rostang Caroline 132
Rougier Yann 65
Rowley Anthony 164
Royant-Parola Sylvie 36, 37, 109
Rozenbaum Henri 102

S

Sablonniere Bernard 57
Sabouraud-Seguin Aurore 138
Safouan Moustapha 85
Saragoussi Jean-Jacques 87
Sarfati Anne-Cecile 57, 58
Sauron Bruno 166
Sauvy Alfred 18
Savatovsky Ilya 29
Schlumberger Martin 62
Schwob Marc 101, 141

Servant Dominique 135, 151
Seznec Jean-Christophe 155
Siaud-Facchin Jeanne 35
Sibony Daniel 145
Simon Yves 37, 38
Sironi Françoise 127
Sissa Giulia 147
Slama Gérard 104
Spitz Christian 130
Stern Alexandre 151
Stern Daniel N. 83, 108
Stora Denis 73
Suarez Bruno 52
Sutter (de) Pascal 47, 56
Szejer Myriam 19

T

Tanneau Eric 94
Teman Corine 80
Théry Claude 123
Thevenot Brigitte 130, 131
Theze Jacques 64
Thibault Janine 6
This Hervé 39, 42
This Pascale 71
Thomasson Bernard 72
Tirmarche Olivier 17
Tixier Gérard 12
Tounian Patrick 136
Tournaire Michel 27
Tourte Clothilde 12
Trybou Vincent 152

U

Ulmann André 71

V

Vagnarelli Stéphane 1
Vaivre-Douret Laurence 128
Valtier Alain 8, 152
Van Rillaer Jacques 126
Vaughan Christopher 19
Vera Luis 119
Verbist Maxim 121
Verschoore Michele 70
Vincent Denis 16, 139, 140
Vincent Jean-Didier 120
Vincent Lucy 9, 34, 60, 115
Vincent Thierry 12
Vormes Emilie 69

W

Waysfeld Bernard 161
Weill-Engerer Sebastien 76
Wenger Odilon 75
Winikoff Beverly 71
Wright Lawrence 84
Wymelenberg Suzanne 71

Z

Zermati Jean-Philippe 49, 91, 102, 114, 161