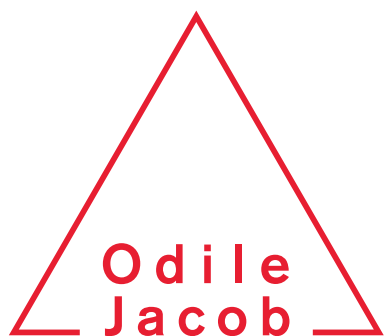


# Catalogue

« Santé Vie pratique »



# Liste alphabétique des titres

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

|  |    |
|--|----|
| <b>Au risque d'aimer</b> .....   | 15 |
| <b>Au-delà de la souffrance au travail</b> .....                       | 16 |
| <b>Autisme au quotidien (L')</b> .....                                 | 16 |
| <b>Aux sources de l'humour</b> .....                                   | 16 |
| <b>Avoir un bon sommeil</b> .....                                      | 17 |
| <b>Beauté sur mesure (La)</b> .....                                    | 17 |
| <b>Bébé dans tous ses états (Le)</b> .....                             | 17 |
| <b>Bébés en réanimation</b> .....                                      | 18 |
| <b>Bébés kangourous</b> .....  | 18 |
| <b>Bien cuisiner les saveurs du monde</b> .....                        | 18 |
| <b>Bien dormir sans médicaments</b> .....                              | 19 |
| <b>Bien Maigrir en bonne santé avec la méthode 2-4-7 - poche</b> ..... | 19 |
| <b>Bien manger : vrais et faux dangers</b> .....                       | 19 |
| <b>Bien manger : vrais et faux dangers - poche</b> .....               | 20 |
| <b>Bien manger pour être au top</b> .....                              | 20 |
| <b>Bien nourrir son bébé</b> .....                                     | 20 |
| <b>Bien soigner le mal de dos</b> .....                                | 21 |
| <b>Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait</b> .....               | 21 |
| <b>Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait ! - poche</b> .....     | 21 |
| <b>Bien vivre sa sexualité</b> .....                                   | 22 |
| <b>Bien vivre sa sexualité - poche</b> .....                           | 22 |
| <b>Bien vivre son homosexualité</b> .....                              | 22 |
| <b>Bien-être émotionnel (Le)</b> .....                                 | 23 |
| <b>Bisexualité et l'ordre de la nature (La)</b> .....                  | 23 |
| <b>Blessures de l'intimité (Les) - poche</b> .....                     | 23 |
| <b>Bon stress, mauvais stress: mode d'emploi</b> .....                 | 24 |
| <b>Bon, sain et pas cher</b> .....                                     | 24 |
| <b>Bonheur d'être mère (Le)</b> .....                                  | 24 |
| <b>Bonnes Graisses (Les)</b> .....                                     | 25 |
| <b>Bourdonnements et Sifflements d'oreille - poche</b> .....           | 25 |
| <b>Bourdonnements et Sifflements d'oreille</b> .....                   | 25 |
| <b>brioche tue plus que le cholestérol (La)</b> .....                  | 26 |
| <b>Bronchite chronique au quotidien (La)</b> .....                     | 26 |
| <b>Café, thé, chocolat</b> .....                                       | 26 |
| <b>Calculs urinaires (Les)</b> .....                                   | 27 |
| <b>Casse-pieds (Les) - poche</b> .....                                 | 27 |
| <b>Champagne (Le)</b> .....  | 27 |
| <b>Changer de sexe</b> .....   | 28 |
| <b>Changer grâce à Darwin</b> .....                                    | 28 |
| <b>Changer le comportement de mon chien en 7 jours</b> .....           | 28 |
| <b>Chien gentil, mode d'emploi</b> .....                               | 29 |
| <b>Chrono-Alimentation du cerveau (La)</b> .....                       | 29 |
| <b>Chrono-Diététique (La)</b> .....                                    | 29 |
| <b>Chrono-diététique (La) - poche</b> .....                            | 30 |
| <b>Coachez votre vie</b> .....   | 30 |
| <b>Comment arrêter de fumer ? - poche</b> .....                        | 30 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Comment arrêter de fumer ?</b> .....                                   | 31 |
| <b>Comment arrêter l'alcool ?</b> .....                                   | 31 |
| <b>Comment devenir un bon stressé</b> .....                               | 31 |
| <b>Comment devient-on amoureux ?</b> .....                                | 32 |
| <b>Comment devient-on amoureux ? - poche</b> .....                        | 32 |
| <b>Comment être bien soigné</b> .....                                     | 32 |
| <b>Comment gérer les personnalités difficiles</b> .....                   | 33 |
| <b>Comment gérer les personnalités difficiles - poche</b> .....           | 33 |
| <b>Comment la méditation a changé ma vie...</b> .....                     | 33 |
| <b>Comment ne pas tout remettre au lendemain</b> .....                    | 34 |
| <b>Comment ne plus ronfler - poche</b> .....                              | 34 |
| <b>Comment retrouver le sommeil par soi-même</b> .....                    | 34 |
| <b>Comment sortir de l'anorexie ?</b> .....                               | 35 |
| <b>Comment sortir de la boulimie</b> .....                                | 35 |
| <b>Construisons un repas</b> .....  | 35 |
| <b>Consultation du sommeil (La)</b> .....                                 | 36 |
| <b>Contraception : contrainte ou liberté ?</b> .....                      | 36 |
| <b>Couple amoureux (Le)</b> .....   | 36 |
| <b>Couple amoureux (Le) - poche</b> .....                                 | 37 |
| <b>Coureur des océans</b> .....   | 37 |
| <b>Coureur des océans - poche</b> .....                                   | 37 |
| <b>Crise du milieu de la vie (La)</b> .....                               | 38 |
| <b>Cuisine (La)</b> .....   | 38 |
| <b>Cuisine anticancer (La)</b> .....                                      | 38 |
| <b>Cuisine du bien maigrir (La)</b> .....                                 | 39 |
| <b>Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients (La)</b> .....                | 39 |
| <b>Cuisiner vite et bon</b> .....   | 39 |
| <b>Culturomics</b> .....  | 40 |
| <b>De l'animal à l'assiette</b> .....                                     | 40 |
| <b>De la maladie de la vache folle à celle de Creutzfeldt-Jakob</b> ..... | 40 |
| <b>Dépendance amoureuse (La)</b> .....                                    | 41 |
| <b>Dépendance amoureuse (La) - poche</b> .....                            | 41 |
| <b>Dépression (La)</b> .....  | 41 |
| <b>Des hauts et des bas</b> .....   | 42 |
| <b>Des hommes à aimer - poche</b> .....                                   | 42 |
| <b>Des hommes à aimer</b> .....   | 42 |
| <b>Désir - poche</b> .....  | 43 |
| <b>Désir</b> .....  | 43 |
| <b>Désir criminel (Le)</b> .....  | 43 |
| <b>Desserts en fête</b> .....   | 44 |
| <b>Deuxième Chance en amour (La) - poche</b> .....                        | 44 |
| <b>Deuxième Chance en amour (La)</b> .....                                | 44 |
| <b>Dialogues du périnée (Les)</b> .....                                   | 45 |
| <b>Dictature des régimes. Attention !</b> .....                           | 45 |
| <b>Diététique de la longévité (La)</b> .....                              | 45 |
| <b>Diététique de la performance (La) - poche</b> .....                    | 46 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Diététique de la performance (La)</b> .....                       | 46 |
| <b>Diététique du cerveau</b> .....                                   | 46 |
| <b>Dodue</b> .....   | 47 |
| <b>Dominants et dominés chez les animaux</b> .....                   | 47 |
| <b>École en question (L')</b> .....                                  | 47 |
| <b>Éduquer ses enfants</b> .....                                     | 48 |
| <b>Effervescence</b> .....   | 48 |
| <b>En 31 jours, découvrez comment vous pensez</b> .....              | 48 |
| <b>Enfant : la vraie question de l'école (L')</b> .....              | 49 |
| <b>enfant bien portant (L')</b> .....                                | 49 |
| <b>Enfants du désir (Les)</b> .....                                  | 49 |
| <b>Enfants et adolescents face au numérique</b> .....                | 50 |
| <b>Entendre l'enfant</b> .....                                       | 50 |
| <b>Estime de soi (L') - poche</b> .....                              | 50 |
| <b>Estime de soi (L') - poche</b> .....                              | 51 |
| <b>Et si on parlait de sexe à nos ados ?</b> .....                   | 51 |
| <b>Être femme au travail</b> .....                                   | 51 |
| <b>Être mince et en bonne santé - poche</b> .....                    | 52 |
| <b>Être mince, en bonne santé et bien dans sa peau</b> .....         | 52 |
| <b>Faire face au cancer</b> .....                                    | 52 |
| <b>Fantasmes (Les)</b> .....   | 53 |
| <b>Fantasmes, l'Érotisme et la Sexualité (Les) - poche</b> .....     | 53 |
| <b>Fatigue au quotidien (La)</b> .....                               | 53 |
| <b>Fatigue émotionnelle et physique des mères (La) - poche</b> ..... | 54 |
| <b>Faut-il avoir peur de la radioactivité ?</b> .....                | 54 |
| <b>Femme au top</b> .....  | 54 |
| <b>Femmes face à l'alcool (Les)</b> .....                            | 55 |
| <b>Femmes, faites-vous entendre</b> .....                            | 55 |
| <b>Force avec soi (La) - poche</b> .....                             | 55 |
| <b>Force des émotions (La) - poche</b> .....                         | 56 |
| <b>Force des émotions (La)</b> .....                                 | 56 |
| <b>Force du système immunitaire (La)</b> .....                       | 56 |
| <b>Forme et la Frime (La)</b> .....                                  | 57 |
| <b>Garçon, un cent d'huîtres !</b> .....                             | 57 |
| <b>Geste d'amour</b> .....   | 57 |
| <b>Goût des études (Le) - poche</b> .....                            | 58 |
| <b>Grand Livre de la forme (Le)</b> .....                            | 58 |
| <b>Grenier des rêves (Le)</b> .....                                  | 58 |
| <b>Guerre des sexes chez les animaux (La)</b> .....                  | 59 |
| <b>Guide de l'adoption (Le)</b> .....                                | 59 |
| <b>Guide de l'aide psychologique de l'enfant</b> .....               | 59 |
| <b>Guide de l'alimentation de l'enfant (Le)</b> .....                | 60 |
| <b>Guide de l'audition (Le)</b> .....                                | 60 |
| <b>Guide de l'orientation scolaire</b> .....                         | 60 |
| <b>Guide de l'adoption (Le)</b> .....                                | 61 |
| <b>Guide de l'alimentation pour les familles (Le)</b> .....          | 61 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Guide de l'enfant de 0 à 2 ans (Le)</b> .....                        | 61 |
| <b>Guide de la beauté au masculin (Le)</b> .....                        | 62 |
| <b>Guide de la contraception (Le)</b> .....                             | 62 |
| <b>Guide de la femme après 40 ans (Le)</b> .....                        | 62 |
| <b>Guide de la voix (Le)</b> .....                                      | 63 |
| <b>Guide de psychologie de la vie quotidienne (Le)</b> .....            | 63 |
| <b>Guide de voyage météo</b> .....                                      | 63 |
| <b>Guide des allergies (Le)</b> .....                                   | 64 |
| <b>Guide des jumeaux (Le)</b> .....                                     | 64 |
| <b>Guide des médicaments génériques (Le)</b> .....                      | 64 |
| <b>Guide des produits chimiques à l'usage du particulier (Le)</b> ..... | 65 |
| <b>Guide du sommeil (Le)</b> .....                                      | 65 |
| <b>Guide du voyageur autour du monde (Le)</b> .....                     | 65 |
| <b>Guide pratique de l'Internet</b> .....                               | 66 |
| <b>Guide pratique du cancer</b> .....                                   | 66 |
| <b>Guide santé des seniors (Le)</b> .....                               | 66 |
| <b>Guide santé et beauté de la peau</b> .....                           | 67 |
| <b>Halte au cannabis !</b> .....  | 67 |
| <b>Hépatites (Les)</b> .....  | 67 |
| <b>Homme et le Chien (L') - poche</b> .....                             | 68 |
| <b>Homme et le Chien (L')</b> .....                                     | 68 |
| <b>Homos</b> .....  | 68 |
| <b>Horloges du vivant (Les)</b> .....                                   | 69 |
| <b>Hypertension artérielle (L')</b> .....                               | 69 |
| <b>Importance du sexuel (L')</b> .....                                  | 69 |
| <b>Intimité retrouvée (L')</b> .....                                    | 70 |
| <b>Inventer le couple</b> .....   | 70 |
| <b>J'aime la cuisine de ma mère mais sans les kilos</b> .....           | 70 |
| <b>J'arrête de fumer en douceur</b> .....                               | 71 |
| <b>J'éveille mon bébé</b> .....   | 71 |
| <b>Je rêve un enfant</b> .....  | 71 |
| <b>Journal d'Arthur et Chloé (Le)</b> .....                             | 72 |
| <b>Journal d'un bébé</b> .....  | 72 |
| <b>Jours de femme au quotidien</b> .....                                | 72 |
| <b>Jules et les Julies (Les)</b> .....                                  | 73 |
| <b>Jumeaux et leur jumeau (Les)</b> .....                               | 73 |
| <b>Labo sexo</b> .....  | 73 |
| <b>Lait : vrais et faux dangers (Le)</b> .....                          | 74 |
| <b>Lait : vrais et faux dangers (Le) - poche</b> .....                  | 74 |
| <b>Langage ordinaire et la différence sexuelle (Le)</b> .....           | 74 |
| <b>Libre et parfois effrontée</b> .....                                 | 75 |
| <b>Livre du pied et de la marche (Le)</b> .....                         | 75 |
| <b>Lunettes ou laser ?</b> .....  | 75 |
| <b>Ma douleur, comment l'appivoiser ?</b> .....                         | 76 |
| <b>Ma grossesse</b> .....   | 76 |
| <b>Ma grossesse, mon enfant</b> .....                                   | 76 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Ma promesse anti-âge - poche</b> .....   | 77 |
| <b>Ma promesse anti-âge</b> .....   | 77 |
| <b>Maigrir : la transformation de soi</b> .....                                     | 77 |
| <b>Maigrir avec la méthode 2-4-7</b> .....  | 78 |
| <b>Maigrir en grande forme - poche</b> .....  | 78 |
| <b>Maigrir en grande forme</b> .....  | 78 |
| <b>Maigrir pour être en bonne santé</b> .....                                       | 79 |
| <b>Maigrir sans régime</b> .....  | 79 |
| <b>Maigrir sans régime - poche</b> .....  | 79 |
| <b>Maigrir sans regrossir - poche</b> .....   | 80 |
| <b>Maigrir sans regrossir</b> .....   | 80 |
| <b>Maigrir vite et bien</b> .....   | 80 |
| <b>Maigrir vite et bien - poche</b> .....   | 81 |
| <b>Maigrir vite et bien</b> .....   | 81 |
| <b>Maigrir, c'est dans la tête</b> .....  | 81 |
| <b>Maigrir, c'est fou !</b> .....   | 82 |
| <b>Maigrir, c'est dans la tête</b> .....  | 82 |
| <b>Maigrir, c'est dans la tête</b> .....  | 82 |
| <b>Main du maître (La)</b> .....  | 83 |
| <b>Maîtriser son trac</b> .....   | 83 |
| <b>Mal de dos (Le)</b> .....  | 83 |
| <b>Mal de ventre (Le)</b> .....   | 84 |
| <b>Mal-entendre au quotidien</b> .....  | 84 |
| <b>Maladie bipolaire expliquée aux souffrants et aux proches (La) - poche</b> ..... | 84 |
| <b>Maladie d'Alzheimer (La)</b> .....   | 85 |
| <b>Maladie de Parkinson (La)</b> .....  | 85 |
| <b>Maman, pourquoi tu pleures ?</b> .....   | 85 |
| <b>Manger</b> .....   | 86 |
| <b>Manger pour bien maigrir</b> .....   | 86 |
| <b>Mangeur hypermoderne (Le)</b> .....  | 86 |
| <b>Mangez en paix !</b> .....   | 87 |
| <b>Mangez en paix ! - poche</b> .....   | 87 |
| <b>Maternité (La)</b> .....   | 87 |
| <b>Médecine chinoise (La)</b> .....   | 88 |
| <b>Médecine du fœtus (La)</b> .....   | 88 |
| <b>Médecines douces (Les)</b> .....   | 88 |
| <b>Médicaments du futur (Les)</b> .....   | 89 |
| <b>Méditer pour ne plus stresser</b> .....  | 89 |
| <b>Meilleure Façon de manger (La)</b> .....   | 89 |
| <b>Meilleurs Régimes du monde (Les)</b> .....                                       | 90 |
| <b>Mémoire, comment la conserver et la développer (La)</b> .....                    | 90 |
| <b>Ménopause heureuse (La)</b> .....  | 90 |
| <b>Mensonges, régime Dukan et balivernes</b> .....                                  | 91 |
| <b>Méthode acide-base (La) - poche</b> .....  | 91 |
| <b>Méthode acide-base (La)</b> .....  | 91 |
| <b>Méthode Bio-Nutrimab (La)</b> .....  | 92 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Méthode Papillote (La)</b> .....                             | 92  |
| <b>Mieux vivre avec l'asthme</b> .....                          | 92  |
| <b>Mieux vivre avec un diabète</b> .....                        | 93  |
| <b>Migraine (La)</b> .....                                      | 93  |
| <b>Mince alors !</b> .....                                      | 93  |
| <b>Mince alors ! - poche</b> .....                              | 94  |
| <b>Mon animal a-t-il besoin d'un psy ?</b> .....                | 94  |
| <b>Mon chien est heureux</b> .....                              | 94  |
| <b>Mon enfant</b> .....   | 95  |
| <b>Monde des bébés (Le)</b> .....                               | 95  |
| <b>Monde du sommeil (Le)</b> .....                              | 95  |
| <b>Muscle, le Sport et la longévité (Le)</b> .....              | 96  |
| <b>N'attendez pas trop longtemps pour avoir un enfant</b> ..... | 96  |
| <b>Naissance d'une mère (La)</b> .....                          | 96  |
| <b>Naissance d'une mère (La) - poche</b> .....                  | 97  |
| <b>Naissance de la vieillesse - poche</b> .....                 | 97  |
| <b>Naissance de la vieillesse</b> .....                         | 97  |
| <b>Nourrissez votre cerveau</b> .....                           | 98  |
| <b>Nouveau Code de la sexualité (Le)</b> .....                  | 98  |
| <b>Nouveau Guide du bien maigrir (Le)</b> .....                 | 98  |
| <b>Nouveau Guide du bien vieillir (Le)</b> .....                | 99  |
| <b>Nouveau voyage au cœur d'une bulle de champagne</b> .....    | 99  |
| <b>Nouveaux Comportements sexuels (Les)</b> .....               | 99  |
| <b>Nouveaux Comportements sexuels (Les) - poche</b> .....       | 100 |
| <b>Nouvelle Diététique du cerveau (La) - poche</b> .....        | 100 |
| <b>Nouvelle méthode anti-âge (La)</b> .....                     | 100 |
| <b>Obésité de l'enfant et de l'adolescent (L')</b> .....        | 101 |
| <b>Ordre des mets (L')</b> .....                                | 101 |
| <b>Oser la vie à deux</b> .....                                 | 101 |
| <b>Ostéoporose (L') - poche</b> .....                           | 102 |
| <b>Ostéoporose (L')</b> .....                                   | 102 |
| <b>Où est passé l'amour ? - poche</b> .....                     | 102 |
| <b>Où est passé l'amour ?</b> .....                             | 103 |
| <b>Parler à ses enfants</b> .....                               | 103 |
| <b>Pas de panique au volant !</b> .....                         | 103 |
| <b>Passion du football (La)</b> .....                           | 104 |
| <b>Père et l'Enfant (Le)</b> .....                              | 104 |
| <b>Petit Guide de l'amour heureux - poche</b> .....             | 104 |
| <b>Petit Livre de la ménopause (Le)</b> .....                   | 105 |
| <b>Petite histoire de la masturbation</b> .....                 | 105 |
| <b>Petits plats raffinés en 20 minutes chrono</b> .....         | 105 |
| <b>Peur de la séparation (La)</b> .....                         | 106 |
| <b>Peut mieux faire - poche</b> .....                           | 106 |
| <b>Philtre d'amour</b> .....                                    | 106 |
| <b>Plaisir du sucre au risque du prédiabète (Le)</b> .....      | 107 |
| <b>Pour aider votre enfant à retrouver le sourire</b> .....     | 107 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>Pour garder votre animal en pleine santé</b> .....                                       | 107 |
| <b>Pour une nouvelle physiologie du goût</b> .....  | 108 |
| <b>Pourquoi les animaux trichent et se trompent</b> .....                                   | 108 |
| <b>Pourquoi les femmes souffrent-elles davantage et vivent-elles plus longtemps ?</b> ..... | 108 |
| <b>Premier pas, premiers gestes</b> .....   | 109 |
| <b>Prendre en main son destin</b> .....   | 109 |
| <b>Prendre la vie du bon côté</b> .....   | 109 |
| <b>Prévenir et guérir le mal de dos</b> .....   | 110 |
| <b>Prévenir et guérir le mal de dos</b> .....   | 110 |
| <b>Prévenir et soigner les maladies du cœur</b> .....                                       | 110 |
| <b>Prévenir le cancer, ça dépend aussi de vous</b> .....                                    | 111 |
| <b>Profs, l' École et la Sexualité (Les)</b> .....  | 111 |
| <b>Psychologie de la peur - poche</b> .....   | 111 |
| <b>Psychologie de la peur</b> .....   | 112 |
| <b>Psychologie de la solitude</b> .....   | 112 |
| <b>Psychologie de la vie quotidienne</b> .....  | 112 |
| <b>Psychologie du chien (La)</b> .....  | 113 |
| <b>Psychologie du chien (La) - poche</b> .....  | 113 |
| <b>Psychologie(s) des transsexuels et des transgenres</b> .....                             | 113 |
| <b>Qu'est-ce qu'une femme désire quand elle désire une femme ?</b> .....                    | 114 |
| <b>Qu'est-ce qu'on mange ?</b> .....  | 114 |
| <b>Qualité de vie du nouveau-né (La)</b> .....  | 114 |
| <b>Que faire ? Mon enfant est trop gros - poche</b> .....                                   | 115 |
| <b>Que faire ? Mon enfant est trop gros</b> .....   | 115 |
| <b>Que mangerons-nous demain ?</b> .....  | 115 |
| <b>Quelle école maternelle pour nos enfants ?</b> .....                                     | 116 |
| <b>Questions d'adolescents</b> .....  | 116 |
| <b>Questions d'enfants - poche</b> .....  | 116 |
| <b>Questions d'enfants</b> .....  | 117 |
| <b>Questions d'hommes</b> .....   | 117 |
| <b>Questions de femmes</b> .....  | 117 |
| <b>Recettes et astuces d'autrefois pour aujourd'hui</b> .....                               | 118 |
| <b>Recettes gourmandes du vrai régime anticancer (Les)</b> .....                            | 118 |
| <b>Recettes scientifiques de la longévité heureuse (Les)</b> .....                          | 118 |
| <b>Régime antidéprime (Le)</b> .....  | 119 |
| <b>Régime crétois : incroyable protecteur de notre santé (Le) - poche</b> .....             | 119 |
| <b>Régime des pâtes (Le)</b> .....  | 119 |
| <b>Régime des pâtes (Le) - poche</b> .....  | 120 |
| <b>Régime liberté (Le)</b> .....  | 120 |
| <b>Régime santé (Le)</b> .....  | 120 |
| <b>Régime sur mesure (Le)</b> .....   | 121 |
| <b>Relations amoureuses entre les femmes (Les)</b> .....                                    | 121 |
| <b>Relations amoureuses entre les femmes (Les)</b> .....                                    | 121 |
| <b>Relaxation et Méditation</b> .....   | 122 |
| <b>Relaxation et Sexualité</b> .....  | 122 |
| <b>Relaxation et Sexualité - poche</b> .....  | 122 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Réponses à toutes les questions que vous vous posez sur l'Alimentation de votre enfant</b> ..... | 123 |
| <b>Réponses de pédiatre</b> .....   | 123 |
| <b>Réponses de pédiatre - poche</b> .....   | 123 |
| <b>Résilience par le sport (La)</b> .....   | 124 |
| <b>Rester jeune, c'est dans la tête</b> .....   | 124 |
| <b>Rester jeune, c'est dans la tête - poche</b> .....   | 124 |
| <b>Rêves de femmes</b> .....  | 125 |
| <b>Revivre après un choc</b> .....  | 125 |
| <b>Révolution du plaisir féminin (La)</b> .....   | 125 |
| <b>Rhume des foins et Allergies du nez</b> .....  | 126 |
| <b>Rhume des foins et Allergies du nez - poche</b> .....  | 126 |
| <b>Risques et Peurs alimentaires</b> .....  | 126 |
| <b>Ronflement et Apnées du sommeil</b> .....  | 127 |
| <b>Rythmes du corps (Les)</b> .....   | 127 |
| <b>Rythmes du corps (Les) - poche</b> .....   | 127 |
| <b>Salon des confidences (Le)</b> .....   | 128 |
| <b>Santé</b> .....  | 128 |
| <b>Sclérose en plaques (La)</b> .....   | 128 |
| <b>Sclérose en plaques (La)</b> .....   | 129 |
| <b>Sclérose en plaques (La)</b> .....   | 129 |
| <b>Se soigner par l'alimentation</b> .....  | 129 |
| <b>Se soigner par l'ostéopathie</b> .....   | 130 |
| <b>Secret des femmes (Le)</b> .....   | 130 |
| <b>Secrets de psys</b> .....  | 130 |
| <b>Sens du rire et de l'humour (Les)</b> .....  | 131 |
| <b>Séropositivité au quotidien (La)</b> .....   | 131 |
| <b>Sexe des émotions (Le) - poche</b> .....   | 131 |
| <b>Sexe des émotions (Le)</b> .....   | 132 |
| <b>Sexe et l'Amour (Le)</b> .....   | 132 |
| <b>Sexe et l'Amour (Le) - poche</b> .....   | 132 |
| <b>Sexe et Sensualité</b> .....   | 133 |
| <b>Sexe sans contrôle</b> .....   | 133 |
| <b>Sexe, l'Homme et l'Évolution (Le)</b> .....  | 133 |
| <b>Sexe, l'Homme et l'Evolution (Le) - poche</b> .....  | 134 |
| <b>Sexualité (La)</b> .....   | 134 |
| <b>Sexualité des enfants (La)</b> .....   | 134 |
| <b>Sexualité et l'Histoire (La)</b> .....   | 135 |
| <b>Sexualité II (La)</b> .....  | 135 |
| <b>Sexualité masculine (La)</b> .....   | 135 |
| <b>Simple comme maigrir</b> .....   | 136 |
| <b>Soigner le stress et l'anxiété par soi-même</b> .....  | 136 |
| <b>Soigner le stress et l'anxiété par soi-même - poche</b> .....                                    | 136 |
| <b>Soigner le stress par l'homéopathie et la phytothérapie</b> .....                                | 137 |
| <b>Soigner sa cyclothymie</b> .....   | 137 |
| <b>Solitude à deux (La)</b> .....   | 137 |
| <b>Sommeil de votre enfant (Le)</b> .....   | 138 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Sommeil, la Conscience et l'Éveil (Le)</b> .....                  | 138 |
| <b>Soulager la douleur</b> .....                                     | 138 |
| <b>sport est-il bon pour la santé ? (Le)</b> .....                   | 139 |
| <b>Sport pour maigrir (Le)</b> .....                                 | 139 |
| <b>Sport pour maigrir (Le) - poche</b> .....                         | 139 |
| <b>Stress au travail (Le) - poche</b> .....                          | 140 |
| <b>Surmonter la peur en avion</b> .....                              | 140 |
| <b>Surmontez vos peurs</b> .....                                     | 140 |
| <b>Surveiller et soigner l'hypertension</b> .....                    | 141 |
| <b>Tables d'hier, Tables d'ailleurs</b> .....                        | 141 |
| <b>Temps d'aimer (Le)</b> .....                                      | 141 |
| <b>Temps d'aimer (Le) - poche</b> .....                              | 142 |
| <b>Tout à fait homme</b> .....                                       | 142 |
| <b>Tout est dans la tête - poche</b> .....                           | 142 |
| <b>Tout est dans la tête</b> .....                                   | 143 |
| <b>Tout est là, juste là</b> .....                                   | 143 |
| <b>Tout sur la psychologie du chat</b> .....                         | 143 |
| <b>Tout sur la psychologie du chat</b> .....                         | 144 |
| <b>Tout sur la psychologie du chien</b> .....                        | 144 |
| <b>Tout sur le chocolat</b> .....                                    | 144 |
| <b>Tout sur les compléments alimentaires</b> .....                   | 145 |
| <b>Traiter l'obésité et le surpoids</b> .....                        | 145 |
| <b>Triangle primaire (Le)</b> .....                                  | 145 |
| <b>Troubles des règles (Les) - poche</b> .....                       | 146 |
| <b>Un est l'autre (L')</b> .....                                     | 146 |
| <b>Un est l'autre (L') - poche</b> .....                             | 146 |
| <b>Un nouveau regard sur le rajeunissement du visage</b> .....       | 147 |
| <b>Une certaine forme d'obstination</b> .....                        | 147 |
| <b>Une histoire mondiale de la table</b> .....                       | 147 |
| <b>Une histoire mondiale de la table - poche</b> .....               | 148 |
| <b>Vérité sur les oméga-3 (La)</b> .....                             | 148 |
| <b>Vérité sur les oméga-3 (La) - poche</b> .....                     | 148 |
| <b>Vérité sur les sucres et les édulcorants (La)</b> .....           | 149 |
| <b>Vertiges (Les)</b> .....  | 149 |
| <b>Vie des fourmis (La) - poche</b> .....                            | 149 |
| <b>Vie émotionnelle du tout-petit (La)</b> .....                     | 150 |
| <b>Violences ordinaires des hommes envers les femmes (Les)</b> ..... | 150 |
| <b>Vivre avec l'arthrose</b> .....                                   | 150 |
| <b>Vivre heureux</b> .....   | 151 |
| <b>Vivre heureux - poche</b> .....                                   | 151 |
| <b>Vivre mieux avec les allergies de l'enfant</b> .....              | 151 |
| <b>Vivre mieux avec sa voix</b> .....                                | 152 |
| <b>Vivre mieux avec ses émotions</b> .....                           | 152 |
| <b>Vivre mieux avec son impulsivité</b> .....                        | 152 |
| <b>Votre beauté vous appartient !</b> .....                          | 153 |
| <b>Vous êtes belle !</b> .....                                       | 153 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Voyage au cœur d'une bulle de champagne</b> .....                   | 153 |
| <b>Vrai Régime anticancer (Le) - poche</b> .....                       | 154 |
| <b>Vrai Régime anticancer (Le)</b> .....                               | 154 |
| <b>XY - poche</b> .....  | 154 |
| <b>XY</b> .....  | 155 |
| <b>Yoga (Le)</b> .....   | 155 |
| <b>Yoga thérapie : soigner l'hypertension artérielle</b> .....         | 155 |
| <b>Yoga thérapie : soigner l'insomnie</b> .....                        | 156 |
| <b>Yoga thérapie : soigner le stress</b> .....                         | 156 |
| <b>Yoga-Thérapie (La)</b> .....  | 156 |
| <b>Yoga-thérapie : Soigner l'attaque de panique et l'anxiété</b> ..... | 157 |
| <b>Yoga-thérapie : Soigner la douleur et la fibromyalgie</b> .....     | 157 |



## 101 CONSEILS POUR BIEN MAIGRIR - POCHE

JACQUES FRICKER

N°278, ISBN 9782738126122, mars 2011, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 7.90 €



## 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.

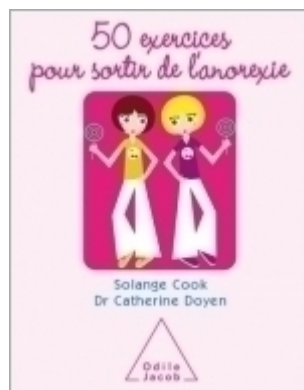


## 40 QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LES RÊVES

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 ?

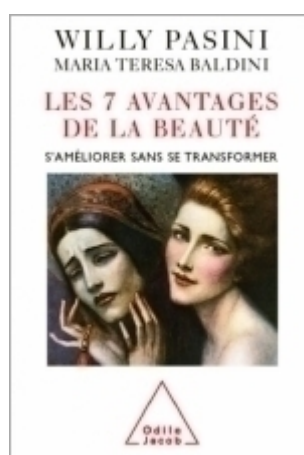


## 50 EXERCICES POUR SORTIR DE L'ANOREXIE

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-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) - POCHE

ANTOINE ALAMÉDA

N°255, ISBN 9782738125149, août 2010, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 8.90 €



## 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 €

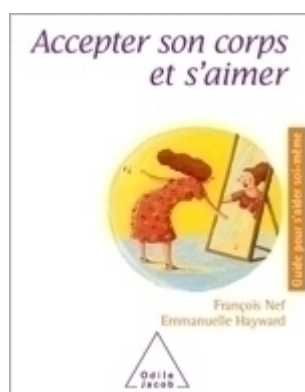
Comment distinguer un couple solide d'un couple fragile ? Faut-il préférer le concubinage au mariage ? Comment maintenir le bon équilibre entre intimité et autonomie ? Comment faire durer la passion ? Peut-on sauver des liens vacillants ? Quand consulter ?



## À QUOI SERT LE COUPLE ? - POCHE

WILLY PASINI

N°21, ISBN 9782738108487, février 2010, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 7.90 €



## 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.

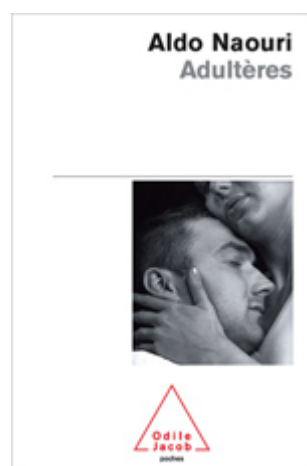


**ACCÈS AU SAVOIR EN LIGNE (L')**

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 - POCHE**

ALDO NAOURI

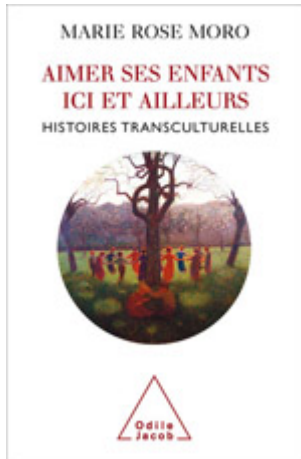
N°192, ISBN 9782738120168, octobre 2007, 108 x 178 mm (poche), 416 pages, 8.90 €

**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.

DANIEL BAILLY  
ALCOOL, DROGUES  
CHEZ LES JEUNES :  
AGISSONS

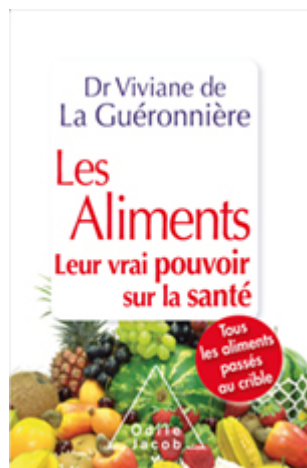


## ALCOOL, DROGUES CHEZ LES JEUNES : AGISSONS

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 ?



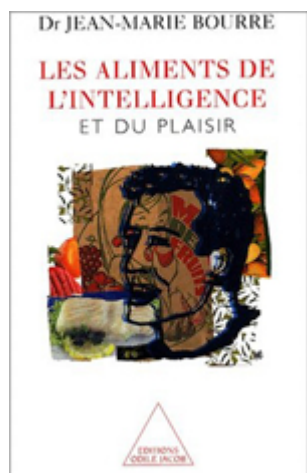
### ALIMENTS (LES)

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 €

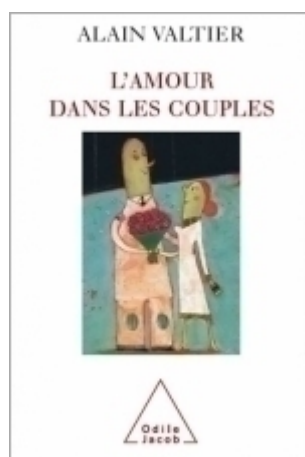
Écrit par l'un des plus grands pédiatres américains, ce petit livre illustré explique et montre aux enfants les différentes étapes de la visite chez le médecin. Pour que parents et enfants dédramatisent ensemble le moment tant redouté de la visite chez le pédiatre.

**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 €*

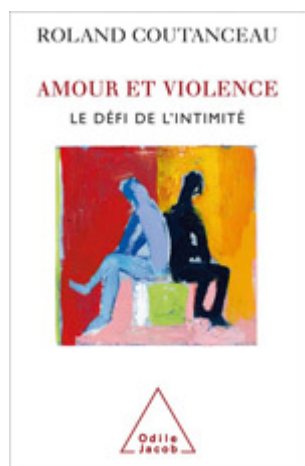
Comment comprendre ces crises qui menacent le sentiment amoureux ? Et comment éviter leur issue la plus évidente et la plus commune aujourd'hui : la séparation et la rupture ?

**AMOUR DE A À XY (L')**

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

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.

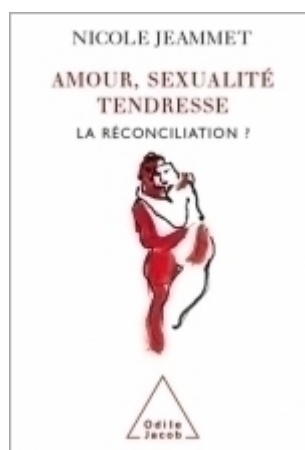


## AMOUR, LE VRAI (L')

FLORENCE LAUTRÉDOU

ISBN 9782738134271, juin 2016, 145 x 220 mm, 256 pages, 22.90 €

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.

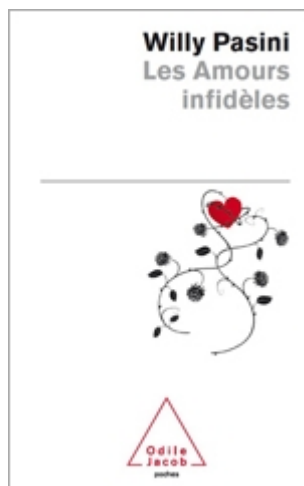


## AMOUR, SEXUALITÉ, TENDRESSE

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) - POCHE**

WILLY PASINI

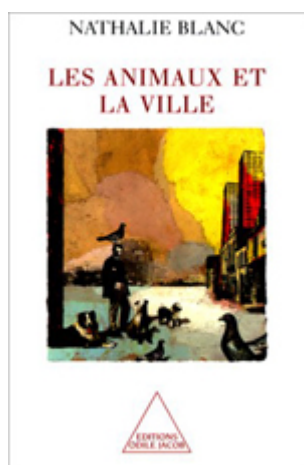
N°264, ISBN 9782738125163, septembre 2010, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 7.90 €

**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 ET LA VILLE (LES)**

NATHALIE BLANC

ISBN 9782738108951, octobre 2000, 145 x 220 mm, 240 pages, 24.90 €

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 €

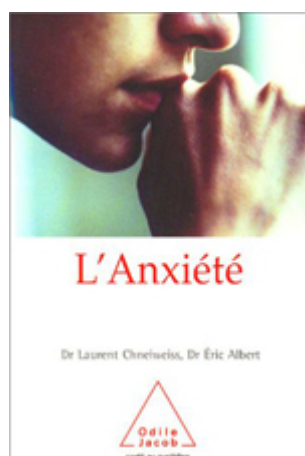
Thierry Vincent pose les questions fondamentales pour comprendre ce qui se joue réellement dans l'anorexie ; c'est à partir de là que l'on peut envisager de nouvelles formes de traitements.

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

GÉRARD TIXIER, CLOTHILDE TOURTE

ISBN 9782738123947, février 2010, 145 x 220 mm, 192 pages, 19.30 €

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 LAURENT

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, 21.90 €

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.



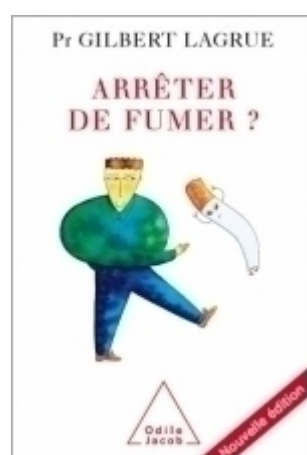
## ARBRE ENFANT (L')

Une nouvelle approche du développement de l'enfant

HUBERT MONTAGNER

ISBN 9782738118295, septembre 2006, 155 x 240 mm, 352 pages, 26.90 €

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 €

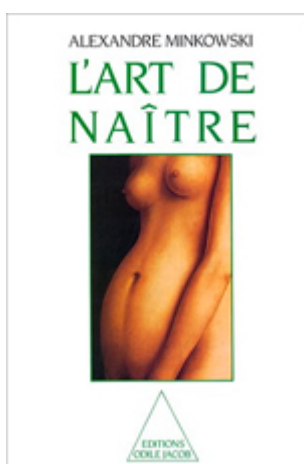
En matière de grossesse, d'accouchement et de maternage, les mères doivent composer avec des spécialistes qui tentent de leur imposer leur point de vue au moyen de " conseils pratiques ".



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

GENEVIÈVE DELAISI DE PARSEVAL, SUZANNE LALLEMAND

N°45, ISBN 9782738109392, février 2001, 108 x 178 mm (poche), 352 pages, 9.90 €



## 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.



**Dr Anne  
de Kervasdoué**  
**Au bonheur  
des femmes**  
La vérité sur les hormones



santé/bien-être

**AU BONHEUR DES FEMMES - POCHE**

La vérité sur les hormones

ANNE DE KERVASDOUÉ

N°358, ISBN 9782738129994, septembre 2013, 108 x 178 mm (poche), 312 pages, 9.90 €

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, 21.90 €

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.

sous la direction de  
**Julien Cohen-Solal  
 et Bernard Golse**

**Au début  
 de la vie psychique**

Le développement du petit 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.

CLAUDE BÉATA

**AU RISQUE  
 D'AIMER**



préface de  
**BORIS CYRULNIK**

Des origines animales  
 de l'attachement aux  
 amours humaines

## AU RISQUE D'AIMER

CLAUDE BÉATA

ISBN 9782738129840, mai 2013, 155 x 240 mm, 336 pages, 23.90 €

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 ?



## 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, 18.90 €

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.

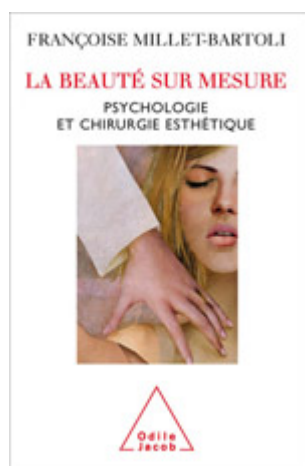


## **AVOIR UN BON SOMMEIL**

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 ? Est-ce encore au chirurgien d'intervenir ? Et comment le savoir avant l'opération ?



## **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**

CLÉMENCE PEIX LAVALLÉE

**Bien Dormir**  
sans médicaments

CD offert



ISBN 9782738134004, septembre 2016, 145 x 220 mm, 320 pages, 23.90 €

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. Pratiquez les séances de sophrologie du CD. Ça a changé la vie de très nombreuses personnes, ça va changer la vôtre !

**BIEN MAIGRIR EN BONNE SANTÉ AVEC LA MÉTHODE 2-4-7 - POCHE**

JACQUES FRICKER



N°402, ISBN 9782738134042, mars 2016, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 7.90 €

**BIEN MANGER : VRAIS ET FAUX DANGERS**

JEAN-MARIE BOURRE

Dr Jean-Marie  
Bourre**Bien manger :**  
vrais et faux  
dangers

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

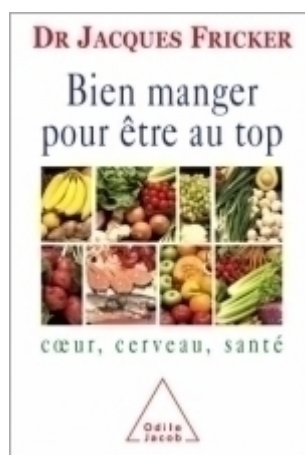
Que demandons-nous à nos aliments ? De respecter les « 3 S » : d'être sûrs, sains et... savoureux. Le Dr Jean-Marie Bourre montre ici comment l'obsession du sûr peut conduire à sacrifier le savoureux... et parfois même le sain !



## BIEN MANGER : VRAIS ET FAUX DANGERS - POCHE

JEAN-MARIE BOURRE

N°248, ISBN 9782738124364, juin 2010, 108 x 178 mm (poche), 352 pages, 7.90 €



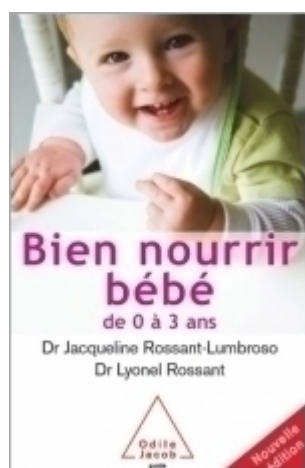
## BIEN MANGER POUR ÊTRE AU TOP

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.



## BIEN NOURRIR SON BÉBÉ

De 0 à 3 ans

JACQUELINE ROSSANT-LUMBROSO, LYONEL ROSSANT

ISBN 9782738118608, janvier 2007, 155 x 240 mm, 816 pages, 30.90 €

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 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.



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

GILBERT LAGRUE

N°390, ISBN 9782738132789, février 2015, 108 x 178 mm (poche), 272 pages, 8.90 €



## BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ

FRANÇOIS-XAVIER POUDAT

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

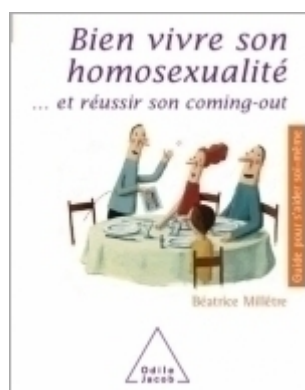
Bien vivre sa sexualité passe d'abord par une bonne connaissance de soi, de son corps, de sa libido et par une meilleure compréhension de l'autre et de ses attentes.



## BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ - POCHE

FRANÇOIS-XAVIER POUDAT

N°250, ISBN 9782738123640, juin 2010, 108 x 178 mm (poche), 288 pages, 7.90 €



## BIEN VIVRE SON HOMOSEXUALITÉ

... et réussir son coming-out

BÉATRICE MILLÈTRE

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, 25.90 €

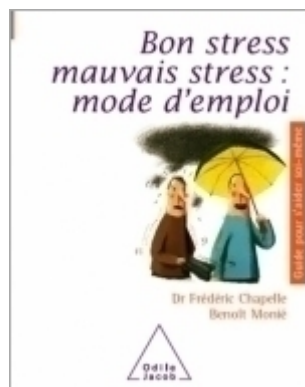
Notre sexe définit notre identité, nos divers rôles sociaux. Et pourtant, des expériences captivantes ont établi que la nature n'avait conçu qu'un seul modèle, bisexuel. Une pièce essentielle dans le débat sur le caractère génétique ou non de l'homosexualité.



## BLESSURES DE L'INTIMITÉ (LES) - POCHE

ROLAND COUTANCEAU

N°362, ISBN 9782738130815, janvier 2014, 108 x 178 mm (poche), 368 pages, 9.90 €



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

FRÉDÉRIC CHAPELLE, BENOÎT MONIÉ

ISBN 9782738118820, février 2007, 150 x 195 mm, 320 pages, 17.00 €

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.



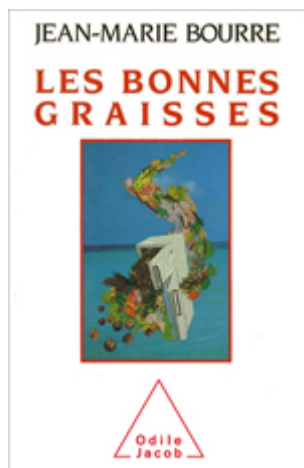
## BONHEUR D'ÊTRE MÈRE (LE)

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

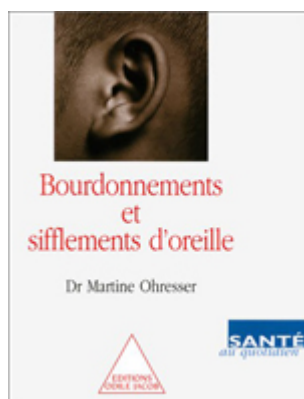
ISBN 9782738101259, avril 1991, 155 x 240 mm, 352 pages, 27.90 €

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 - POCHE**

MARTINE OHRESSER

N°999, ISBN 9782738114723, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 160 pages, 6.90 €

**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 ?

Dr Édouard Pélissier

## La brioche tue plus que le cholestérol

Combattre l'inflammation



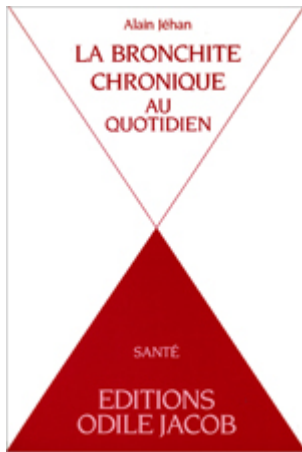
### BRIOCHE TUE PLUS QUE LE CHOLESTÉROL (LA)

Combattre l'inflammation

EDOUARD 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.



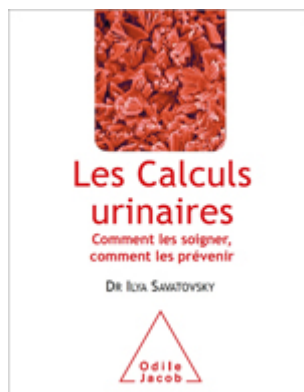
### CAFÉ, THÉ, CHOCOLAT

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.



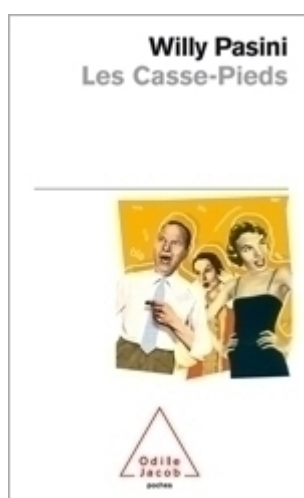
### **CALCULS URINAIRES (LES)**

Comment les soigner, comment les prévenir

ILYA SAVATOVSKY

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

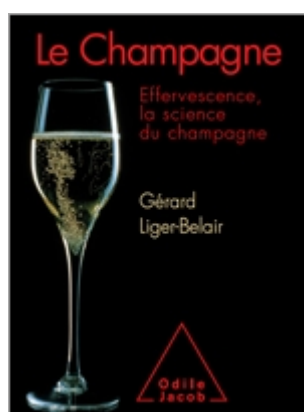
Les calculs urinaires sont une des pathologies les plus fréquentes de l'appareil urinaire. La colique néphrétique, qui en est l'expression la plus douloureuse, est l'urgence urologique la plus fréquente.



### **CASSE-PIEDS (LES) - POCHE**

WILLY PASINI

N°104, ISBN 9782738112170, février 2010, 108 x 178 mm (poche), 192 pages, 6.90 €



### **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 ?



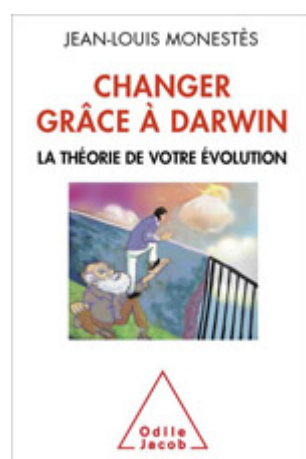
## CHANGER DE SEXE

Illusion et réalité

COLETTE CHILAND

ISBN 9782738124517, janvier 2011, 145 x 220 mm, 352 pages, 25.25 €

« De tout temps, il y a eu des hommes et des femmes refusant de vivre dans le corps dans lequel ils étaient nés. On est entré dans une ère nouvelle quand les progrès de la chirurgie et de l'hormonologie ont rendu possible une certaine transformation du corps.



## 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, 21.90 €

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.



## 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)

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 ?

**CHRONO-DIÉTÉTIQUE (LA) - POCHE**

JEAN-MARIE BOURRE

N°344, ISBN 9782738129659, mars 2013, 108 x 178 mm (poche), 456 pages, 9.90 €

**COACHEZ VOTRE VIE**

JÉRÔME PALAZZOLO, CHRISTOPHE PINNA

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

Un psychologue 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 ? - POCHE**

HENRI-JEAN AUBIN, PATRICK DUPONT, GILBERT LAGRUE

N°998, ISBN 9782738114815, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 6.90 €



## 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 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.

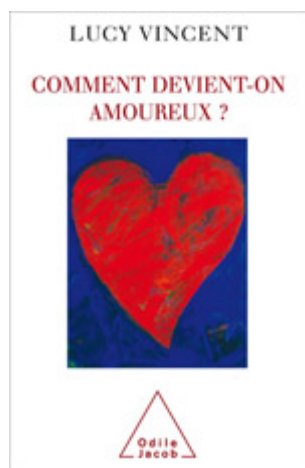


## COMMENT DEVENIR UN BON STRESSÉ

ÉRIC ALBERT

ISBN 9782738102713, octobre 1994, 145 x 220 mm, 208 pages, 15.90 €

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 ? - POCHE

LUCY VINCENT

N°176, ISBN 9782738117441, mai 2006, 108 x 178 mm (poche), 192 pages, 7.90 €



## 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 GÉRER LES PERSONNALITÉS DIFFICILES

FRANÇOIS LELORD, CHRISTOPHE ANDRÉ

ISBN 9782738104137, octobre 1996, 145 x 220 mm, 336 pages, 21.90 €

Les auteurs se proposent ici, grâce à des conseils tirés de leur expérience de thérapeutes et de consultants en entreprise, de mieux les comprendre et gérer les personnalités difficiles.



## COMMENT GÉRER LES PERSONNALITÉS DIFFICILES - POCHE

FRANÇOIS LELORD, CHRISTOPHE ANDRÉ

N°10, ISBN 9782738108142, avril 2000, 108 x 178 mm (poche), 10 pages, 8.90 €



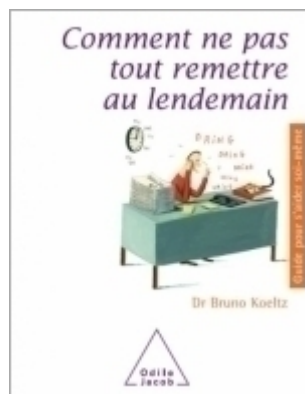
## COMMENT LA MÉDITATION A CHANGÉ MA VIE...

et pourrait bien changer la vôtre !

JEANNE SIAUD-FACCHIN

ISBN 9782738125262, mars 2012, 145 x 220 mm, 336 pages, 23.20 €

Dans ce livre clair, dynamique, intime, Jeanne Siaud-Facchin nous invite au coeur 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 NE PAS TOUT REMETTRE AU LENDEMAIN

BRUNO KOELTZ

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

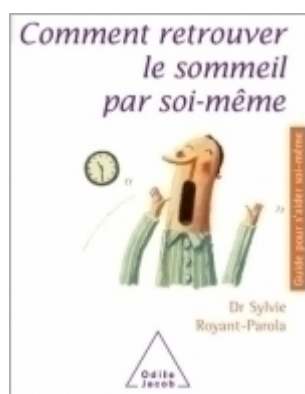
Procrastinateur occasionnel ou impénitent, n'attendez plus pour changer. S'appuyant sur sa pratique de psychothérapeute, le Dr Bruno Koeltz vous propose une méthode simple et efficace pour ne plus tout remettre au lendemain.



## COMMENT NE PLUS RONFLER - POCHE

BERNARD FLEURY, CHANTAL HAUSSER-HAUW

N°997, ISBN 9782738114778, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 192 pages, 6.90 €

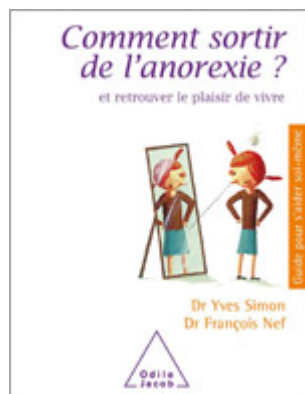


## COMMENT RETROUVER LE SOMMEIL PAR SOI-MÊME

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 ?



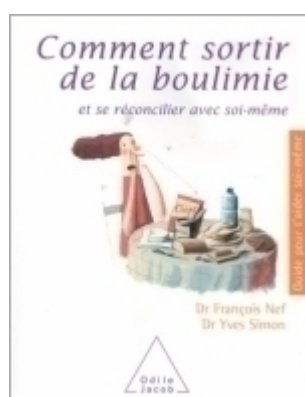
## COMMENT SORTIR DE L'ANOREXIE ?

Et retrouver le plaisir de vivre

YVES SIMON, FRANÇOIS NEF

ISBN 9782738110695, février 2002, 150 x 195 mm, 224 pages, 17.00 €

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, 17.00 €

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.



## 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 HAUSSER-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 !

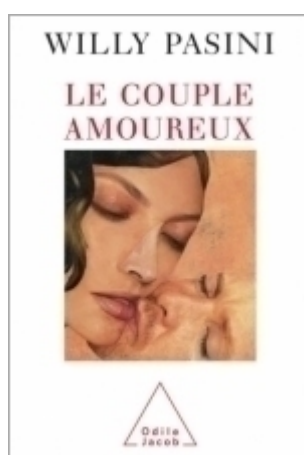


## CONTRACEPTION : CONTRAINTE OU LIBERTÉ ?

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)

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 ?



**COUPLE AMOUREUX (LE) - POCHE**

WILLY PASINI

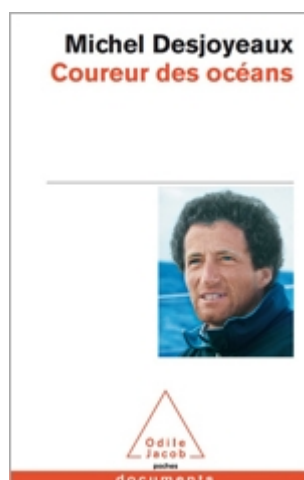
N°212, ISBN 9782738119377, novembre 2008, 108 x 178 mm (poche), 352 pages, 8.90 €

**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.

**COUREUR DES OcéANS - POCHE**

MICHEL DESJOYEUX

N°287, ISBN 9782738126351, avril 2011, 108 x 178 mm (poche), 312 pages, 8.90 €



## 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 influence-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 !

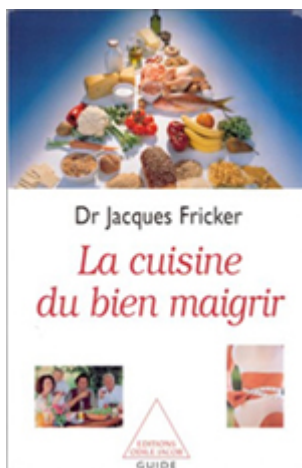


## CUISINE ANTICANCER (LA)

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.



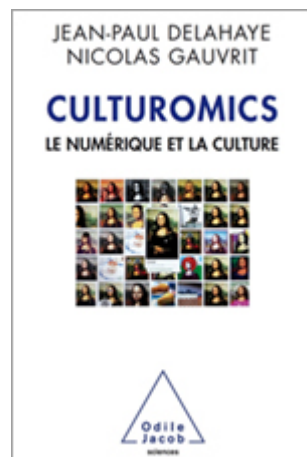
## CUISINER VITE ET BON

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

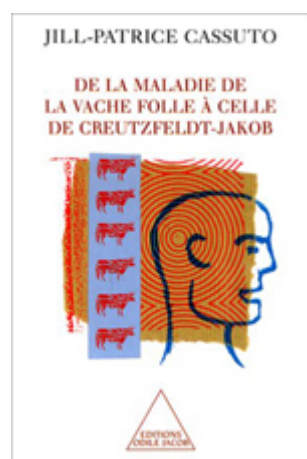


## DE L'ANIMAL À L'ASSIETTE

JEAN-MARIE BOURRE

ISBN 9782738102065, avril 1993, 155 x 240 mm, 264 pages, 19.90 €

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.

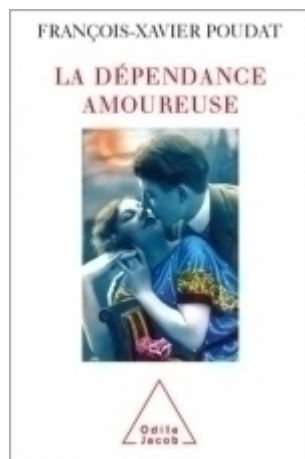


## DE LA MALADIE DE LA VACHE FOLLE À CELLE DE CREUTZFELDT-JAKOB

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)****Quand le sexe et l'amour deviennent des drogues**

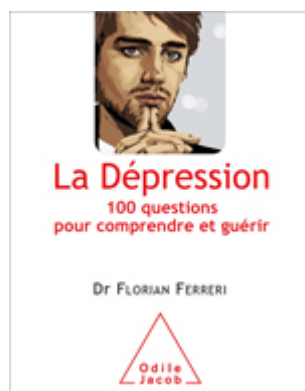
FRANÇOIS-XAVIER POUDAT

*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.

**DÉPENDANCE AMOUREUSE (LA) - POCHE****Quand le sexe et l'amour deviennent des drogues**

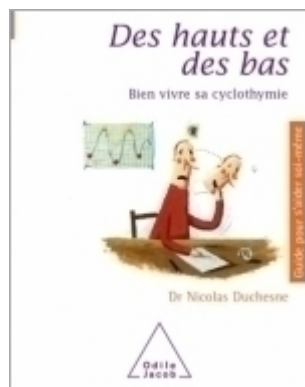
FRANÇOIS-XAVIER POUDAT

*N°224, ISBN 9782738123398, août 2009, 108 x 178 mm (poche), 192 pages, 6.90 €***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.).



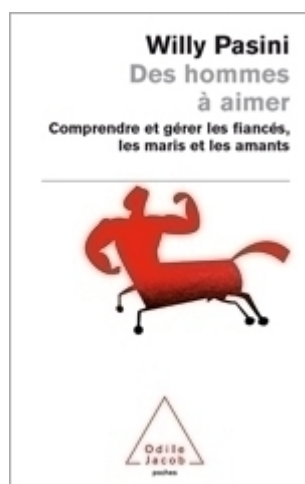
## DES HAUTS ET DES BAS

Bien vivre sa cyclothymie

NICOLAS DUCHESNE

ISBN 9782738117038, mars 2006, 150 x 195 mm, 272 pages, 17.00 €

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 - POCHE

WILLY PASINI

N°204, ISBN 9782738121295, mai 2008, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 7.90 €



## 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 - POCHE**

Roman sexo-informatif

PASCAL DE SUTTER, VALÉRIE DOYEN

---

N°411, ISBN 9782738134424, juin 2016, 108 x 178 mm (poche), 320 pages, 8.90 €

---

**DÉSIR**

Roman sexo-informatif

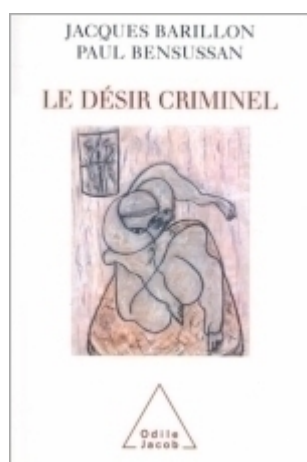
PASCAL DE SUTTER, VALÉRIE DOYEN

---

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)**

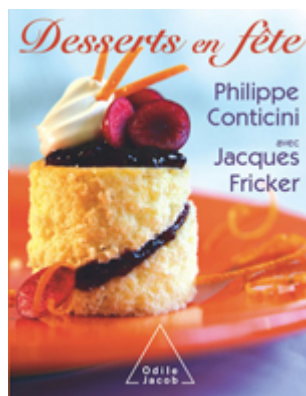
JACQUES BARILLON, PAUL BENSUSSAN

---

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) - POCHE

SYLVIE ANGEL, STÉPHANE CLERGET

N°194, ISBN 9782738120373, janvier 2008, 108 x 178 mm (poche), 288 pages, 8.90 €



## 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



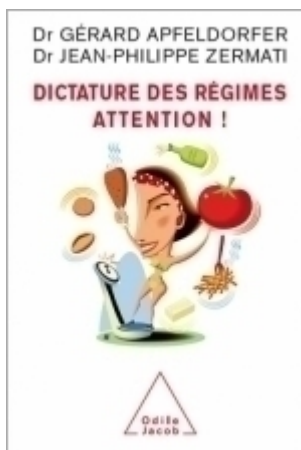


## DIALOGUES DU PÉRINÉE (LES)

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) - POCHE

Intelligence, mémoire, sexualité

JEAN-MARIE BOURRE

N°106, ISBN 9782738112293, février 2003, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 8.90 €

Dr JEAN-MARIE BOURRE  
**LA DIÉTÉTIQUE DE  
LA PERFORMANCE**  
INTELLIGENCE, MÉMOIRE, SEXUALITÉ



## DIÉTÉTIQUE DE LA PERFORMANCE (LA)

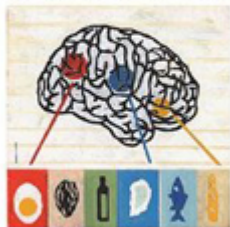
Intelligence, mémoire, sexualité

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.

**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 €*

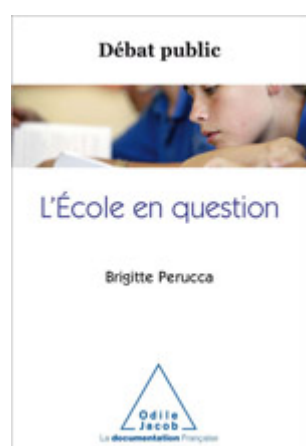
Ce livre témoigne que l'on peut passer outre le diktat de la minceur, se sortir du piège des régimes et s'aimer comme on est.

**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 dominent-ils seulement par la force physique ou des facteurs psychologiques entrent-ils en jeu ?

**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.



## ÉDUCER 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 ?

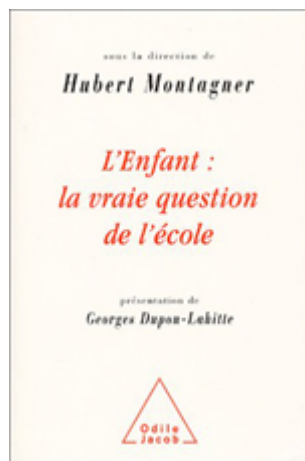


## EN 31 JOURS, DÉCOUVREZ COMMENT VOUS PENSEZ

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, 23.90 €

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.

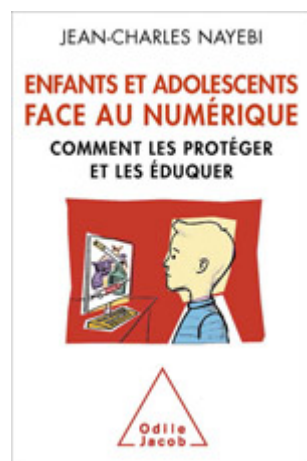


## ENFANTS DU DÉSIR (LES)

MONIQUE BYDLOWSKI

ISBN 9782738120793, mai 2008, 145 x 220 mm, 208 pages, 24.90 €

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.



## 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.



## ESTIME DE SOI (L') - POCHE

S'aimer pour mieux vivre avec les autres

CHRISTOPHE ANDRÉ, FRANÇOIS LELORD

N°74, ISBN 9782738108586, janvier 2002, 108 x 178 mm (poche), 320 pages, 8.90 €

**ESTIME DE SOI (L') - POCHE**

CHRISTOPHE ANDRÉ, FRANÇOIS LELORD

N°213, ISBN 9782738122049, septembre 2008, 108 x 178 mm (poche), 320 pages, 8.90 €

**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****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 €

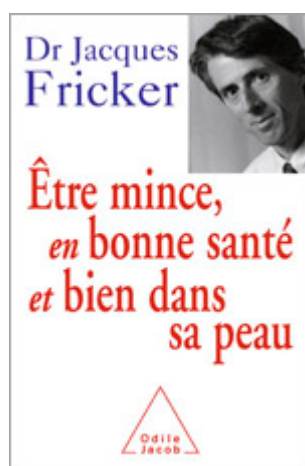
Réussir sa vie professionnelle sans compromettre sa vie personnelle, est-ce vraiment possible pour les femmes ?



## ÊTRE MINCE ET EN BONNE SANTÉ - POCHE

JACQUES FRICKER

N°277, ISBN 9782738126115, mars 2011, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 7.90 €



## 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.



## 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...



**FANTASMES (LES)****L'Érotisme et la Sexualité**

CLAUDE CRÉPAULT

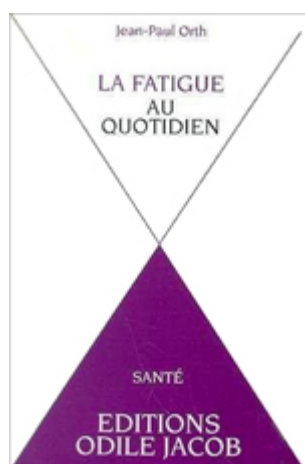
ISBN 9782738119292, avril 2007, 145 x 220 mm, 240 pages, 23.90 €

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 ?

**FANTASMES, L'ÉROTISME ET LA SEXUALITÉ (LES) - POCHE**

CLAUDE CRÉPAULT

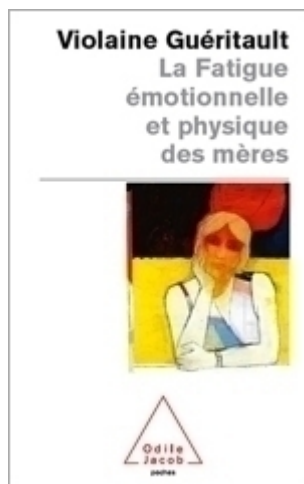
N°292, ISBN 9782738126504, mai 2011, 108 x 178 mm (poche), 240 pages, 8.90 €

**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 dûe au surmenage de la vie quotidienne et aux effets d'une maladie, comment s'orienter, comment traiter le syndrome de fatigue chronique ?



**FATIGUE ÉMOTIONNELLE ET PHYSIQUE DES MÈRES (LA) - POCHE**  
 VIOLAINE GUÉRITAUT

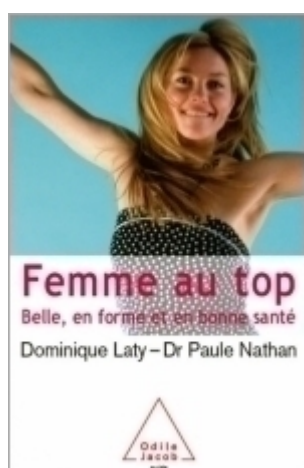
N°193, ISBN 9782738120366, janvier 2008, 108 x 178 mm (poche), 320 pages, 8.90 €



**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.



## FORCE AVEC SOI (LA) - POCHE

Pour une psychologie positive

JEAN COTTRAUX

N°265, ISBN 9782738125170, septembre 2010, 108 x 178 mm (poche), 320 pages, 7.90 €

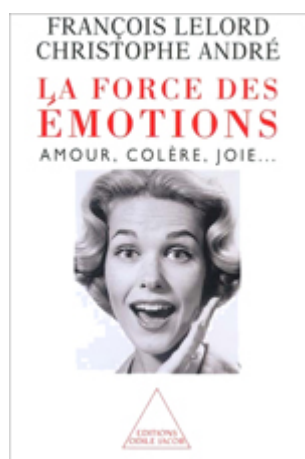


## FORCE DES ÉMOTIONS (LA) - POCHE

Amour, colère, joie

FRANÇOIS LELORD, CHRISTOPHE ANDRÉ

N°114, ISBN 9782738112675, avril 2003, 108 x 178 mm (poche), 416 pages, 9.90 €



## 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, 25.90 €

Comment le corps humain se défend-il avec autant de succès contre ses innombrables ennemis, bactéries, virus? Comme elle l'a toujours fait, notre « intelligence » immunitaire ne cesse de s'adapter pour apprendre à gérer les situations nouvelles.



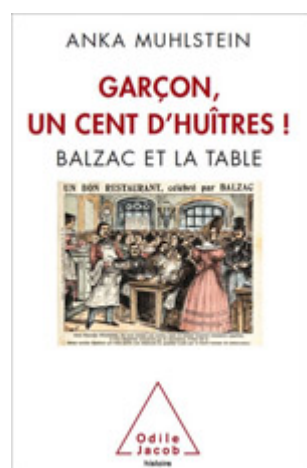
## FORME ET LA FRIME (LA)

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.



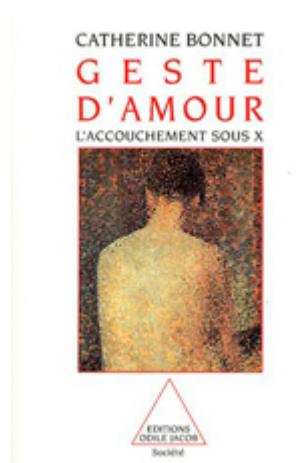
## GARÇON, UN CENT D'HUÎTRES !

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.



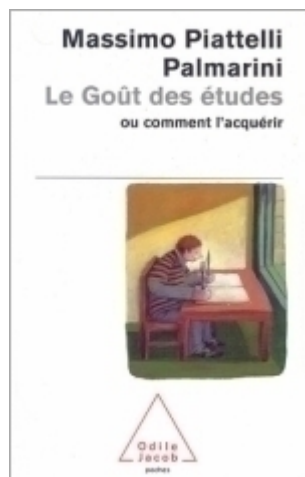
## GESTE D'AMOUR

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) - POCHE**

ou comment l'acquérir

MASSIMO PIATTELLI PALMARINI

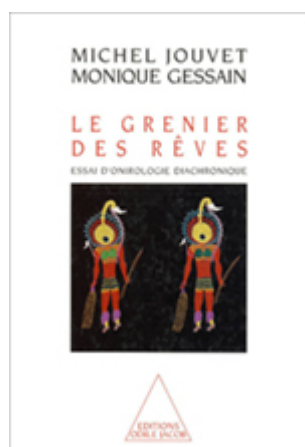
N°141, ISBN 9782738113962, juin 2004, 108 x 178 mm (poche), 392 pages, 9.90 €

**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.

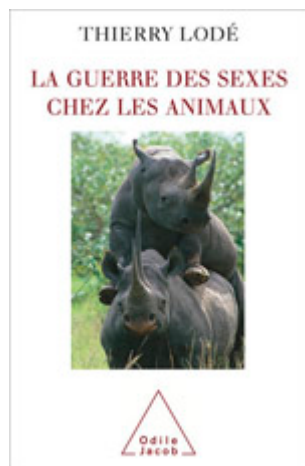
**GRENIER DES RÊVES (LE)**

Essai d'oniologie diachronique

MICHEL JOUVET, MONIQUE GESSAIN

ISBN 9782738104670, février 1997, 145 x 220 mm, 290 pages, 26.90 €

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)

THIERRY LODÉ

ISBN 9782738119018, mars 2007, 155 x 240 mm, 368 pages, 23.90 €

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.

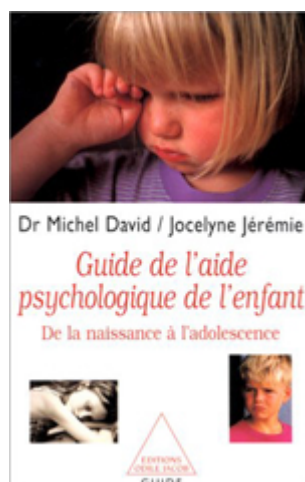


## GUIDE DE L'ADOPTION (LE)

JEAN-JACQUES CHOULOT, H EL ENE DIRIBARNE-SOMERS

ISBN 9782738119162, octobre 2007, 155 x 240 mm, 384 pages, 19.90 €

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



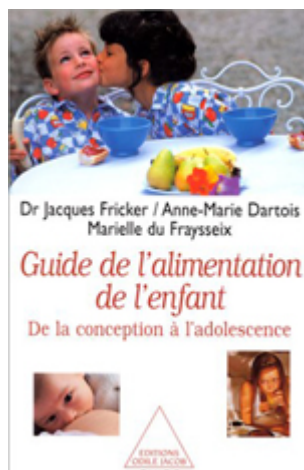
## GUIDE DE L'AIDE PSYCHOLOGIQUE DE L'ENFANT

De la naissance   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   mieux faire connaître les professionnels de la santé mentale, les motifs de consultation, les structures de soins et les procédés diagnostiques et thérapeutiques.



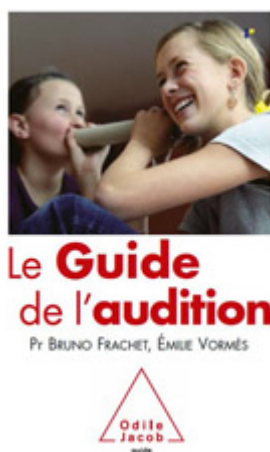
## GUIDE DE L'ALIMENTATION DE L'ENFANT (LE)

De la conception à l'adolescence

JACQUES FRICKER, ANNE MARIE DARTOIS, MARIELLE DU FRAYSSEIX

ISBN 9782738106179, septembre 1998, 155 x 240 mm, 672 pages, 29.90 €

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 ?

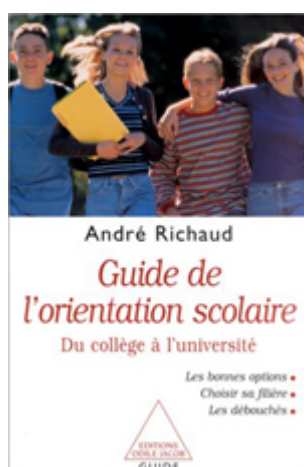


## GUIDE DE L'AUDITION (LE)

BRUNO FRACHET, ÉMILIE VORMÈS

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.



## 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.



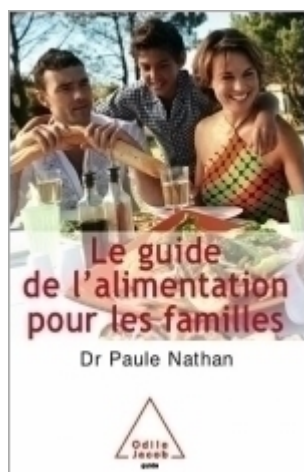


### **GUIDE DE L'ADOPTION (LE)**

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.



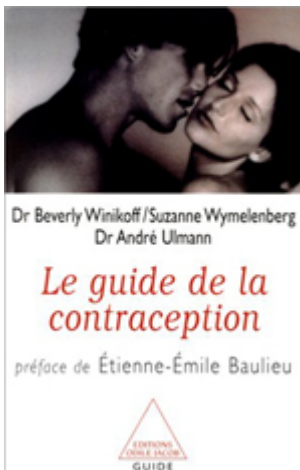
## GUIDE DE LA BEAUTÉ AU MASCULIN (LE)

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.

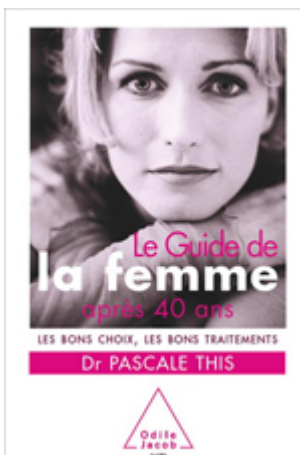


## GUIDE DE LA CONTRACEPTION (LE)

BEVERLY WINIKOFF, SUZANNE WYMELENBERG, 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.

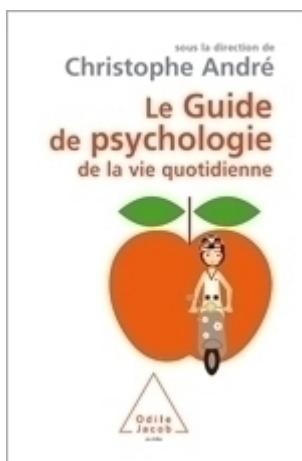


## GUIDE DE LA VOIX (LE)

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)

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 ?

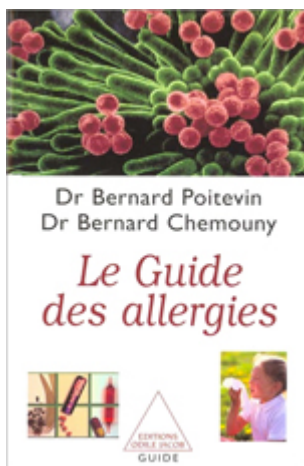


## GUIDE DE VOYAGE MÉTÉO

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.

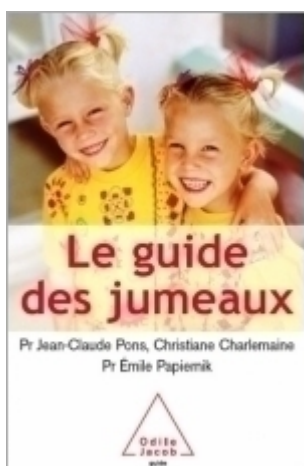


### GUIDE DES ALLERGIES (LE)

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.

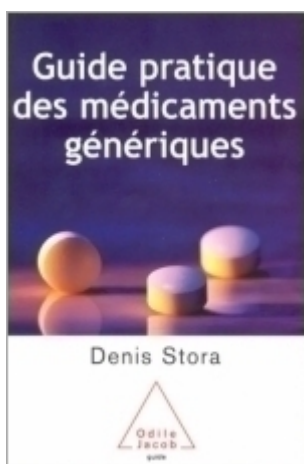


### GUIDE DES JUMEAUX (LE)

JEAN-CLAUDE PONS, CHRISTIANE CHARLEMAÏNE, ÉMILE PAPIERNIK

ISBN 9782738116567, janvier 2006, 155 x 240 mm, 336 pages, 25.90 €

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.

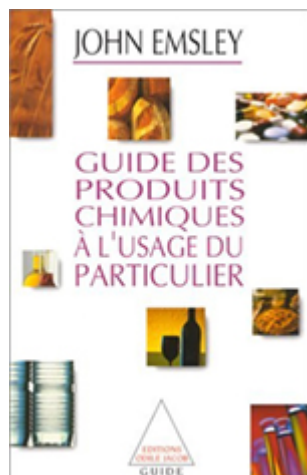


### GUIDE DES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES (LE)

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.



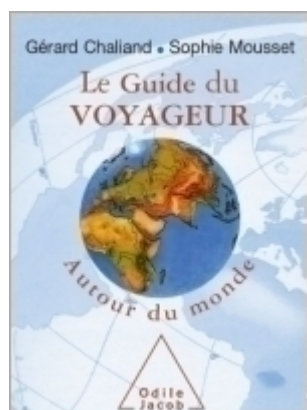
## GUIDE DU SOMMEIL (LE)

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

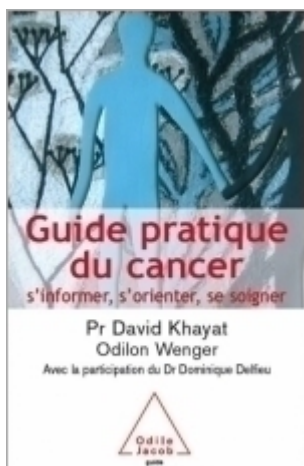


## GUIDE PRATIQUE DE L'INTERNET

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 ?



## 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.

CONSEILS  
PRÉVENTION  
TRAITEMENTS

## Le guide santé des seniors

Pr François Piette  
Dr Sébastien Weill-Engerer

## 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.

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

PATRICK PAGEAT

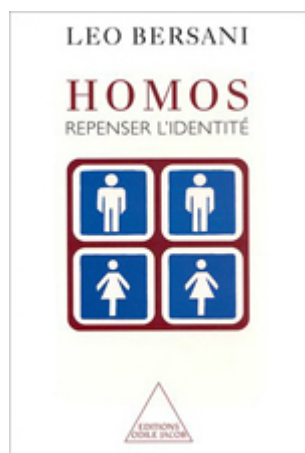
N°242, ISBN 9782738124258, mars 2010, 108 x 178 mm (poche), 384 pages, 8.90 €

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

PATRICK PAGEAT

ISBN 9782738107435, mai 2006, 145 x 220 mm, 384 pages, 25.50 €

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.

**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.



ANDRÉ KLARSFELD

**LES HORLOGES  
DU VIVANT**COMMENT ELLES RYTHMENT  
NOS JOURS ET NOS NUITS**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) ? Peut-on les atténuer ? Qu'est-ce que le blues de l'hiver ?

**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, 20.90 €

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 ?



WILLY PASINI

**L'Intimité retrouvée****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**

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 MILLÈTRE

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

S'appuyant sur sa pratique de psychothérapeute, Béatrice Millêtre 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 RÊVE UN ENFANT

L'expérience intérieure de la maternité

MONIQUE BYDLOWSKI

ISBN 9782738107701, février 2000, 145 x 208 mm, 204 pages, 23.90 €

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, 15.90 €

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

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 implorer le couple. À travers leurs confidences, apprenons à mieux se comprendre pour mieux s'aimer.



## JUMEAUX 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 jumeauté. Il a reçu le National Magazine Award for Reporting pour cette enquête scientifique.



## LABO SEXO

Bonnes nouvelles du plaisir féminin

ÉLISA 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.

**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 ?

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

JEAN-MARIE BOURRE

N°311, ISBN 9782738127778, mars 2012, 108 x 178 mm (poche), 504 pages, 9.90 €

**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 ?





## 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.



## 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-CLÉMENÇON

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 - POCHE**

HERVÉ GROSGOGEAT

N°279, ISBN 9782738126092, mars 2011, 108 x 178 mm (poche), 448 pages, 8.90 €

**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.





## 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 - POCHE

JACQUES FRICKER

N°101, ISBN 9782738111975, novembre 2002, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 6.90 €



## 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, 19.80 €

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

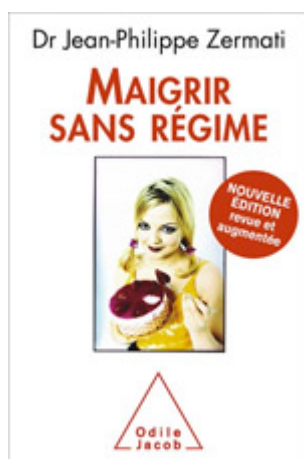
**MAIGRIR SANS RÉGIME**

Nouvelle édition revue et augmentée

JEAN-PHILIPPE ZERMATI

ISBN 9782738125026, février 2011, 145 x 220 mm, 448 pages, 22.25 €

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

**MAIGRIR SANS RÉGIME - POCHE**

JEAN-PHILIPPE ZERMATI

N°55, ISBN 9782738114501, avril 2004, 108 x 178 mm (poche), 416 pages, 6.90 €



**MAIGRIR SANS REGROSSIR - POCHE**

Est-ce possible ?

JEAN-PHILIPPE ZERMATI

N°241, ISBN 9782738124241, mars 2010, 108 x 178 mm (poche), 288 pages, 7.90 €

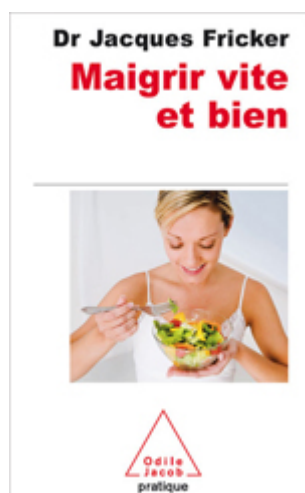
**MAIGRIR SANS REGROSSIR**

Est-ce possible ?

JEAN-PHILIPPE ZERMATI

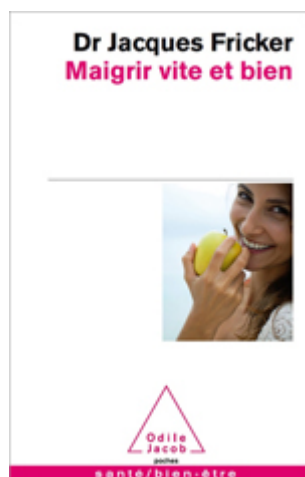
ISBN 9782738121721, mars 2009, 145 x 220 mm, 288 pages, 19.90 €

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.

**MAIGRIR VITE ET BIEN**

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738120199, octobre 2007, 108 x 178 mm, 320 pages, 7.50 €

**MAIGRIR VITE ET BIEN - POCHE**

JACQUES FRICKER

N°316, ISBN 9782738128140, avril 2012, 108 x 178 mm (poche), 336 pages, 7.90 €

**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 DANS LA TÊTE**

GÉRARD APFELDORFER

ISBN 9782738114631, avril 2004, 245 x 155 mm, 360 pages, 26.00 €

On n'est plus tout à fait le même après avoir lu ce guide plein de conseils pratiques et d'humour, car à travers la maîtrise de son comportement alimentaire, c'est un peu sa propre vie que l'on apprend à mieux comprendre et à mieux vivre.



## 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 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

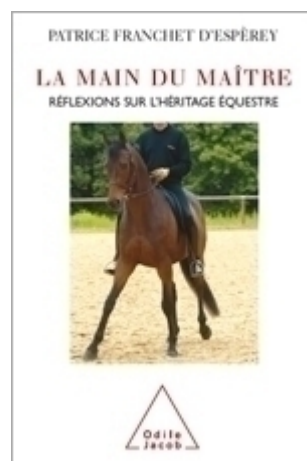


## MAIGRIR, C'EST DANS LA TÊTE

GÉRARD APFELDORFER

ISBN 9782738131669, mai 2014, 155 x 240 mm, 360 pages, 25.90 €

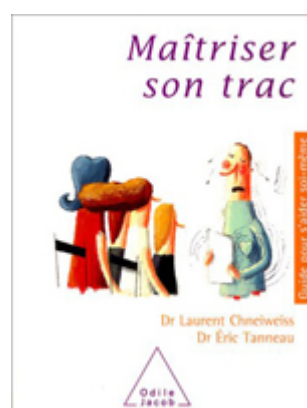
Pour maigrir, il ne suffit pas de perdre des kilos. C'est aussi dans la tête que cela se passe



**MAIN DU MAÎTRE (LA)**  
**Réflexions sur l'héritage équestre**  
 PATRICE FRANCHET D'ESPÉREY

ISBN 9782738120335, janvier 2008, 155 x 240 mm, 400 pages, 40.90 €

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 €

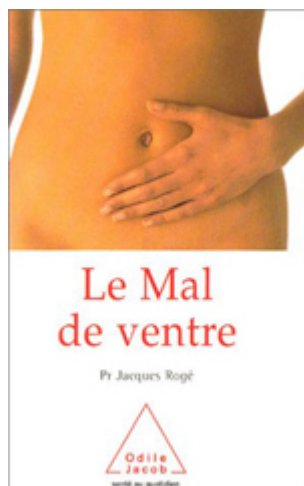
Le trac vous paralyse au travail, en réunion, lors de tests ou d'examens ? Parler devant les autres vous fait paniquer ? Aborder une personne qui vous attire vous paraît impossible ? Une méthode efficace pour maîtriser votre trac et oser être vous-même.



**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 €

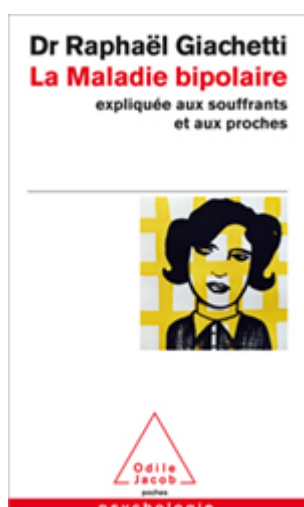
Douleurs abdominales, ballonnements et autres problèmes... Le mal de ventre touche aujourd'hui, à des degrés divers, plus de cinq millions de personnes en France. Voici un petit guide pratique pour vous accompagner au quotidien.

**MAL-ENTENDRE AU QUOTIDIEN**

MARIE-LISE BARGUES

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

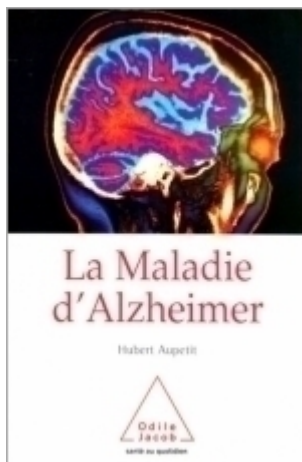
L'auteur expose avec précision, clarté et simplicité les différents types de handicap, de diagnostic et toutes les modalités de prise en charge.

**MALADIE BIPOLAIRE EXPLIQUÉE AUX SOUFFRANTS ET AUX PROCHES (LA) - POCHE**

RAPHAËL GIACHETTI

N°417, ISBN 9782738134905, octobre 2016, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 8.90 €



**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 ?

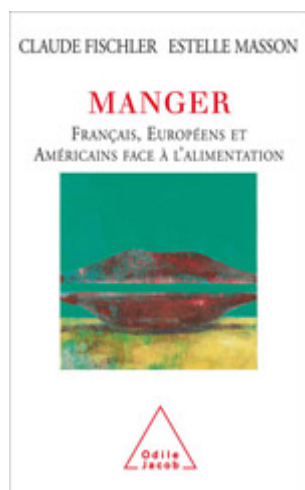
**MAMAN, POURQUOI TU PLEURES ?**

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, 25.90 €

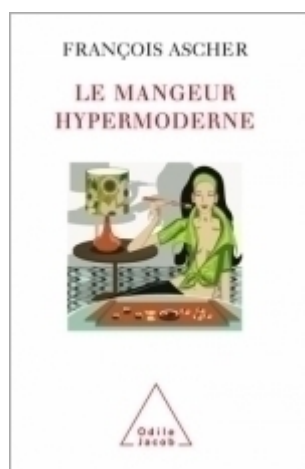
Voici une grande enquête internationale sur les attitudes vis-à-vis de l'alimentation, du corps et de la santé, réalisée plusieurs années durant sur plus de 7 000 personnes, dans six pays occidentaux et quatre langues.

**MANGER 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, 28.90 €

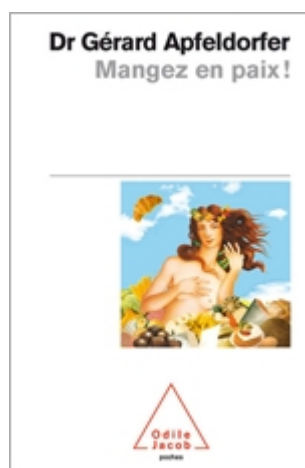
François Ascher poursuit son étude de la société « hypermoderne » en s'appuyant sur l'évolution des pratiques alimentaires. Une réflexion originale sur la liberté des individus telle qu'elle s'exerce chaque jour.

**MANGEZ EN PAIX !**

GÉRARD APFELDORFER

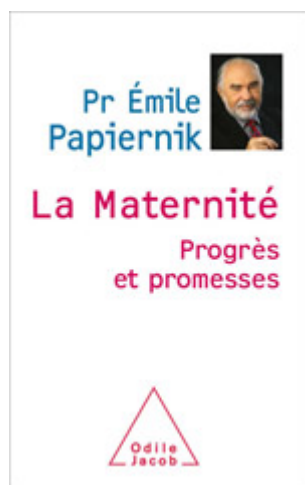
ISBN 9782738120601, février 2008, 145 x 220 mm, 320 pages, 22.90 €

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.

**MANGEZ EN PAIX ! - POCHE**

GÉRARD APFELDORFER

N°218, ISBN 9782738122681, avril 2009, 108 x 178 mm (poche), 352 pages, 8.90 €

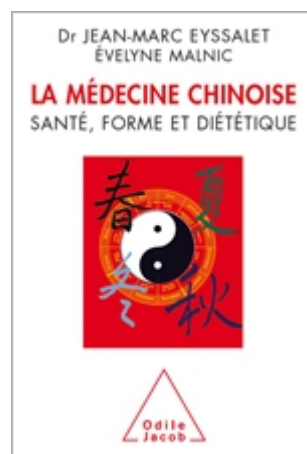
**MATERNITÉ (LA)**

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.



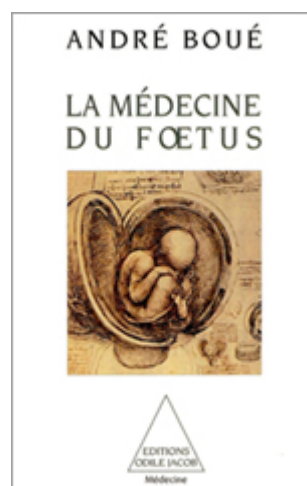
## MÉDECINE CHINOISE (LA)

Santé, forme et diététique

JEAN-MARC EYSSALET, ÉVELYNE MALNIC

ISBN 9782738122629, janvier 2010, 145 x 220 mm, 368 pages, 22.90 €

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.

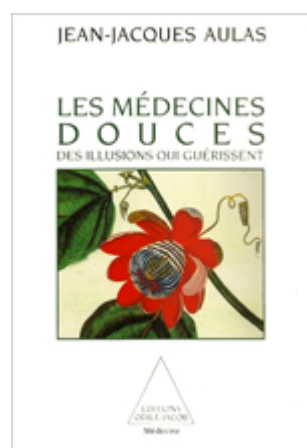


## MÉDECINE DU FOËTUS (LA)

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, 19.90 €

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 €

Témoign 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.



## MÉDITER POUR NE PLUS STRESSER

Trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien

MARK WILLIAMS, DANNY PENMAN

ISBN 9782738129420, avril 2013, 145 x 220 mm, 304 pages, 25.90 €

Vous allez découvrir dans ce livre une méthode simple, efficace, et prouvée : pour trouver la sérénité, la méditation en pleine conscience, une méthode pour se sentir bien. Et vous allez apprendre à la pratiquer au quotidien.



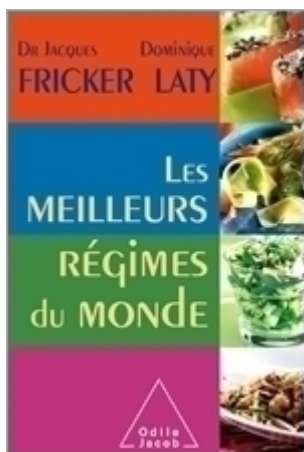
## MEILLEURE FAÇON DE MANGER (LA)

Les désarrois du mangeur moderne

MICHELLE LE BARZIC, MARIANNE POUILLON

ISBN 9782738106438, octobre 1998, 145 x 220 mm, 288 pages, 26.90 €

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.

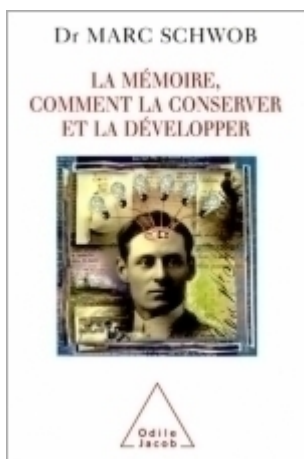


## MEILLEURS RÉGIMES DU MONDE (LES)

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...

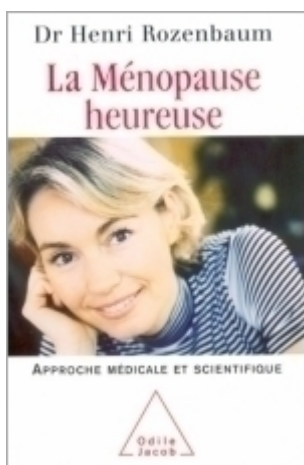


## MÉMOIRE, COMMENT LA CONSERVER ET LA DÉVELOPPER (LA)

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.

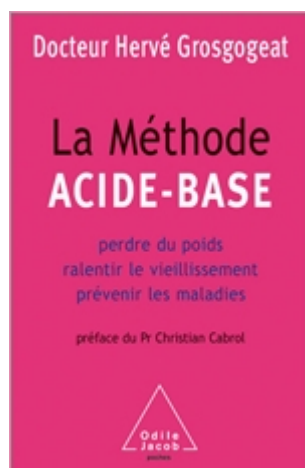


## **MENSONGES, RÉGIME DUKAN ET BALIVERNES**

GÉRARD APFELDORFER, JEAN-PHILIPPE ZERMATI

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

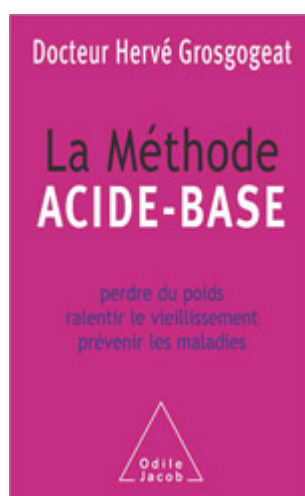
Vous voulez vous lancer dans un régime. Vous avez maigri grâce au régime Dukan, mais vous avez tout repris par votre faute, croyez-vous. Ce livre est fait pour vous. Un livre indispensable pour maigrir et rester en bonne santé.



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

HERVÉ GROSGOGEAT

N°223, ISBN 9782738122704, mai 2009, 108 x 178 mm (poche), 352 pages, 8.90 €



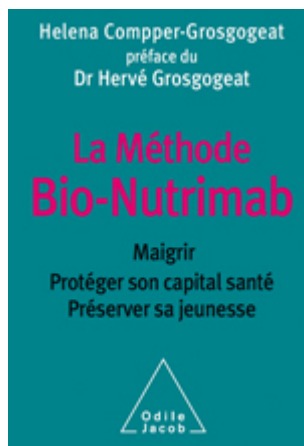
## **MÉTHODE ACIDE-BASE (LA)**

**Perdre du poids, ralentir le vieillissement, prévenir les maladies**

HERVÉ GROSGOGEAT

ISBN 9782738116956, avril 2007, 145 x 220 mm, 352 pages, 27.90 €

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-GROSGOGEAT

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 PAPILOTTE (LA)**

**Pour les enfants qui ont des kilos en trop**

VINCENT BOGGIO

ISBN 9782738121042, avril 2008, 150 x 195 mm, 224 pages, 21.90 €

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**

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 ?





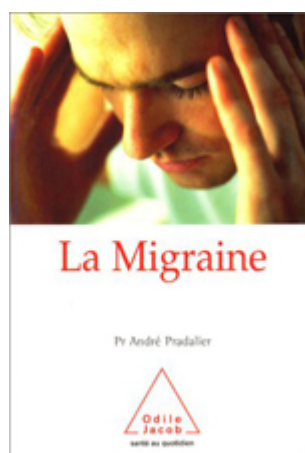
## MIEUX VIVRE AVEC UN DIABÈTE

Nouvelle édition revue et augmentée

GÉRARD SLAMA

ISBN 9782738126078, février 2011, 145 x 220 mm, 352 pages, 22.25 €

Le diabète est une maladie contraignante qui peut entraîner des complications graves. Pourtant, mieux vivre avec son diabète, c'est possible, comme vous l'explique le professeur Slama.



## 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 ?



## MINCE ALORS !

NATHALIE HUTTEN-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.

**Nathalie  
Hutter-Lardeau**  
**Mince alors !**

## **MINCE ALORS ! - POCHE**

NATHALIE HUTTER-LARDEAU

N°343, ISBN 9782738129642, mars 2013, 108 x 178 mm (poche), 288 pages, 7.90 €



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

JOËL DEHASSE



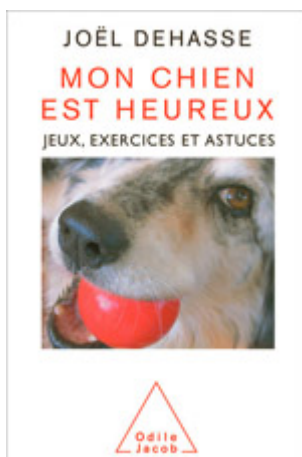
ISBN 9782738117052, janvier 2006, 145 x 220 mm, 352 pages, 25.90 €

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**

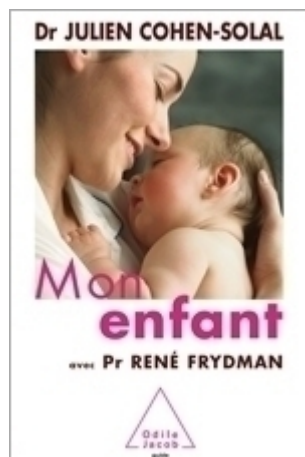
Jeux, exercices et astuces

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 ENFANT**

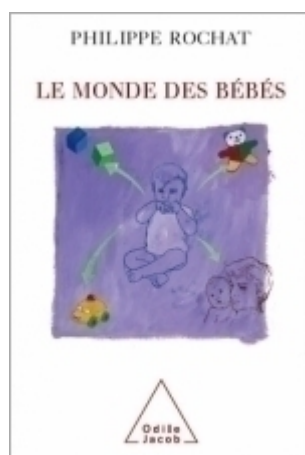
JULIEN COHEN-SOLAL, RENÉ FRYDMAN

---

 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, 22.90 €
 

---

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)**

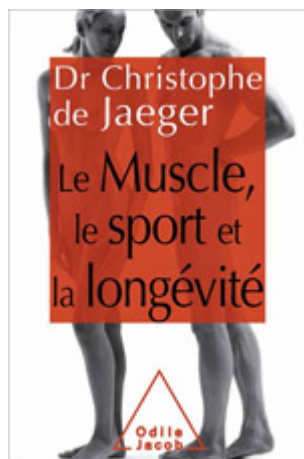
PERETZ LAVIE

---

 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)

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

ISBN 9782738106209, septembre 1998, 145 x 220 mm, 240 pages, 21.90 €

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 D'UNE MÈRE (LA) - POCHE**

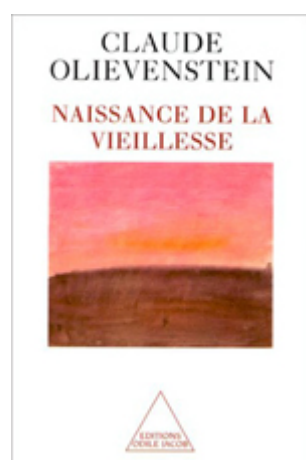
DANIEL N. STERN, NADIA BRUSCHWEILER-STERN

N°217, ISBN 9782738122650, février 2009, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 7.90 €

**NAISSANCE DE LA VIEILLESSE - POCHE**

CLAUDE OLIEVENSTEIN

N°7, ISBN 9782738107954, mars 2000, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 7.90 €

**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.



## 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, 27.30 €

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.

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.

**NOUVEAUX COMPORTEMENTS SEXUELS (LES) - POCHE**

WILLY PASINI

---

N°240, ISBN 9782738124005, février 2010, 108 x 178 mm (poche), 288 pages, 6.90 €

---

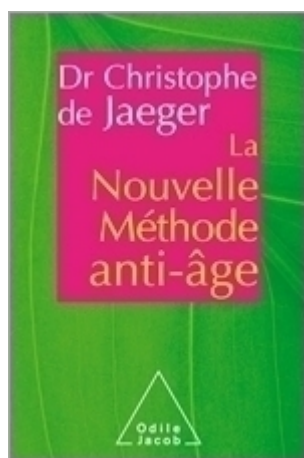
**NOUVELLE DIÉTÉTIQUE DU CERVEAU (LA) - POCHE**

JEAN-MARIE BOURRE

---

N°35, ISBN 9782738109033, novembre 2000, 108 x 178 mm (poche), 352 pages, 9.90 €

---

**NOUVELLE MÉTHODE ANTI-ÂGE (LA)**

CHRISTOPHE DE JAEGER

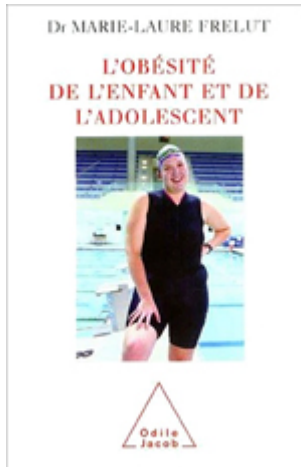
---

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.



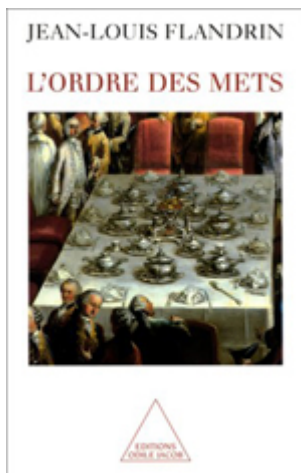


## **OBÉSITÉ DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT (L')**

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, 23.90 €

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**

FRÉDÉRIC FANGET

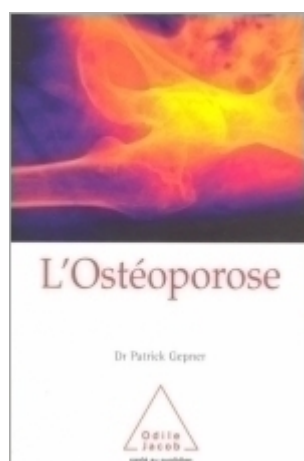
ISBN 9782738124173, mars 2010, 145 x 220 mm, 256 pages, 22.90 €

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 ?

**OSTÉOPOROSE (L') - POCHE**

PATRICK GEPNER

N°20, ISBN 9782738117977, octobre 2006, 108 x 178 mm (poche), 160 pages, 7.90 €

**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.

**OÙ EST PASSÉ L'AMOUR ? - POCHE**

LUCY VINCENT

N°198, ISBN 9782738121196, mars 2008, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 7.90 €



## OÙ EST PASSÉ L'AMOUR ?

LUCY VINCENT

ISBN 9782738119124, juin 2007, 145 x 220 mm, 208 pages, 22.90 €

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



## 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.

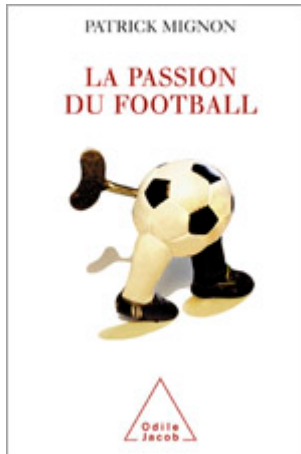


## PAS DE PANIQUE AU VOLANT !

ROGER ZUMBRUNNEN

ISBN 9782738111012, octobre 2002, 150 x 195 mm, 192 pages, 17.00 €

Vous apprenez à conduire et vous paniquez ? La nuit ou par mauvais temps, vous vous sentez mal au volant ? Au milieu des embouteillages, vous étouffez ? Ce livre vous propose une méthode pratique pour dominer toutes vos peurs.



## 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.

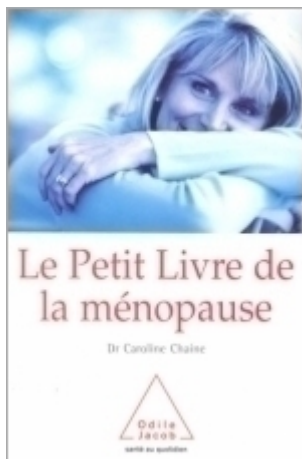


## PETIT GUIDE DE L'AMOUR HEUREUX - POCHE

à l'usage des gens (un peu) compliqués

STÉPHANIE HAHUSSEAU

N°247, ISBN 9782738124340, mai 2010, 108 x 178 mm (poche), 288 pages, 7.90 €

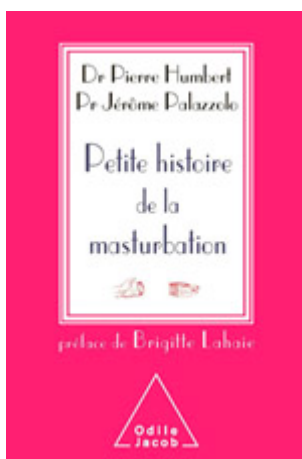


## PETIT LIVRE DE LA MÉNOPAUSE (LE)

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 Chaîne 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.

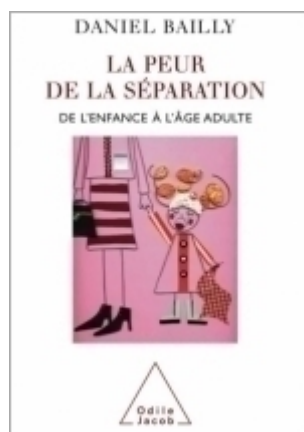


## PETITS PLATS RAFFINÉS EN 20 MINUTES CHRONO

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, 22.90 €

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.



## PEUT MIEUX FAIRE - POCHE

Remotiver son enfant à l'école

DIDIER PLEUX

N°27, ISBN 9782738120533, février 2008, 108 x 178 mm (poche), 288 pages, 7.90 €



## 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.

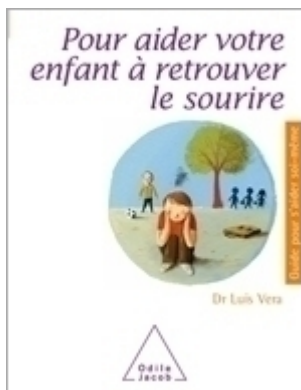


## PLAISIR DU SUCRE AU RISQUE DU PRÉDIABÈTE (LE)

RÉGINALD ALLOUCHE

ISBN 9782738129093, octobre 2013, 145 x 220 mm, 240 pages, 21.90 €

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, 23.90 €

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 ? Et si, loin de l'image linéaire qu'on en a le plus souvent, c'était précisément cela, la dynamique de la vie ?



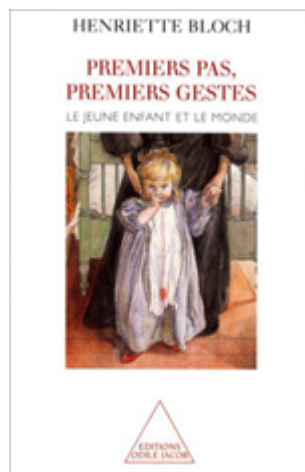
## POURQUOI LES FEMMES SOUFFRENT-ELLES DAVANTAGE ET VIVENT-ELLES PLUS LONGTEMPS ?

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



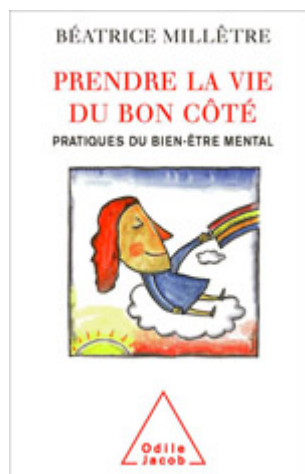
## PRENDRE EN MAIN SON DESTIN

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 MILLÊTRE

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.



## 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.



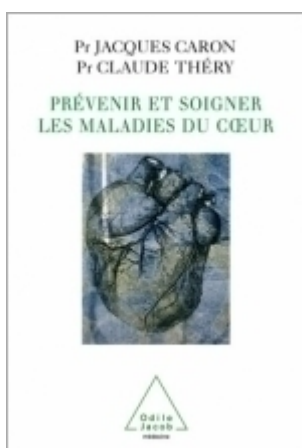
Pr Claude Hamonet  
**Prévenir et  
guérir le mal  
de dos**



## PRÉVENIR ET GUÉRIR LE MAL DE DOS

CLAUDE HAMONET

ISBN 9782738120205, octobre 2007, 108 x 178 mm, 192 pages, 6.90 €



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**

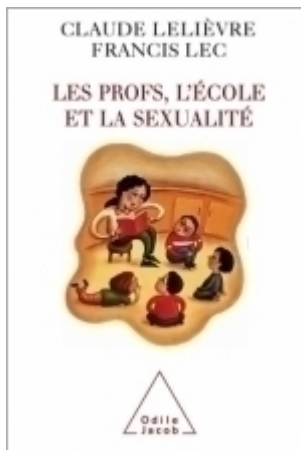
DAVID KHAYAT

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



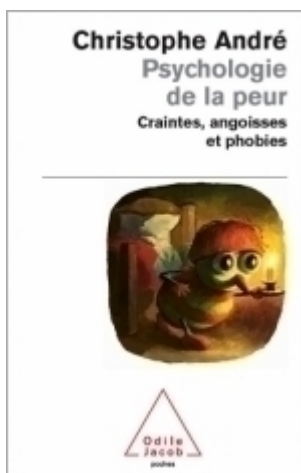
ISBN 9782738116239, avril 2005, 145 x 220 mm, 352 pages, 26.90 €

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 ?

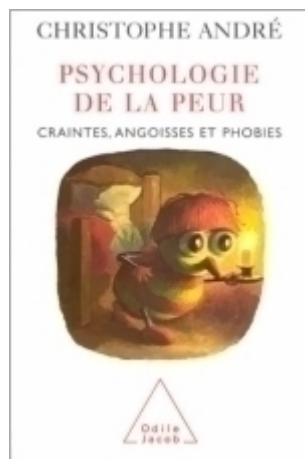
**PSYCHOLOGIE DE LA PEUR - POCHE**

Craintes, angoisses et phobies

CHRISTOPHE ANDRÉ



N°166, ISBN 9782738116772, novembre 2005, 108 x 178 mm (poche), 384 pages, 9.90 €



## PSYCHOLOGIE DE LA PEUR

Craintes, angoisses et phobies

CHRISTOPHE ANDRÉ

ISBN 9782738114259, septembre 2004, 145 x 220 mm, 368 pages, 22.90 €

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.

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.



## 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 ?



## 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 DU CHIEN (LA) - POCHE

Stress, anxiété, agressivité

CLAUDE BÉATA

N°206, ISBN 9782738121165, juin 2008, 108 x 178 mm (poche), 352 pages, 8.90 €

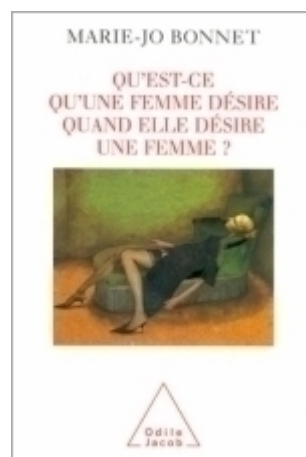


## PSYCHOLOGIE(S) DES TRANSSEXUELS ET DES TRANSGENRES

FRANÇOISE SIRONI

ISBN 9782738125835, avril 2011, 145 x 220 mm, 272 pages, 29.90 €

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 DÉSIRES QUAND ELLE DÉSIRES UNE FEMME ?

MARIE-JO BONNET

ISBN 9782738114457, mai 2004, 145 x 220 mm, 400 pages, 28.90 €

Occulté depuis l'Antiquité, le désir de la femme pour la femme resurgit constamment au cours de l'histoire, malgré sa répression, sa négation ou la fausse indifférence qu'il suscite aujourd'hui.



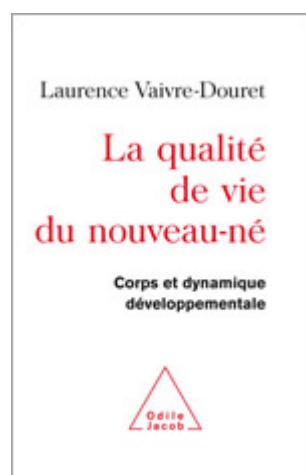
## QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

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, 25.50 €

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 - POCHE**

VINCENT BOGGIO

N°11, ISBN 9782738114938, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 6.90 €

**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 MANGERONS-NOUS DEMAIN ?**

CHRISTIAN RÉMÉSY



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 €

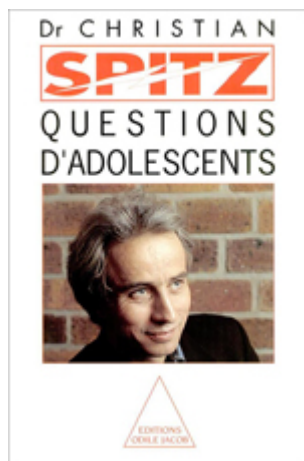
« Nous voulons que la maternelle soit une école à part entière, avec des objectifs, des missions et des fonctions parfaitement identifiés, avec des programmes clairement affichés, une formation exigeante et appropriée et un encadrement spécifique. [...] » A. B.

## QUESTIONS D'ADOLESCENTS

CHRISTIAN SPITZ

ISBN 9782738102560, avril 1994, 145 x 220 mm, 352 pages, 20.90 €

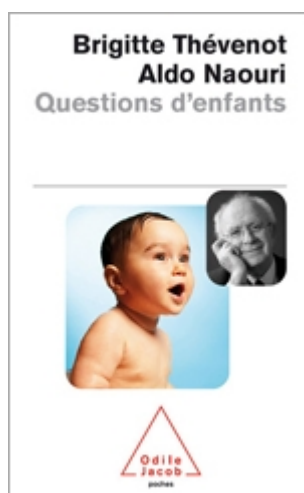
« Allô, Doc ? » Ils ont été des milliers à prendre la parole à l'antenne de Fun Radio, des milliers à attendre les réponses de Christian Spitz, le médecin qui animait l'émission « Lovin'fun », véritable phénomène de société.



## QUESTIONS D'ENFANTS - POCHE

BRIGITTE THÉVENOT, ALDO NAOURI

N°44, ISBN 9782738122230, janvier 2009, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 7.90 €





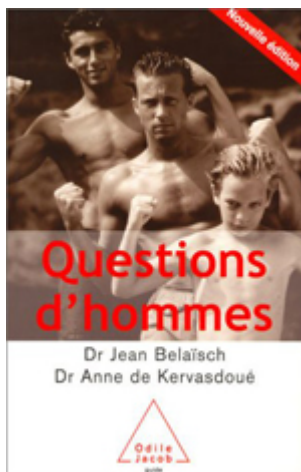


## QUESTIONS D'ENFANTS

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.

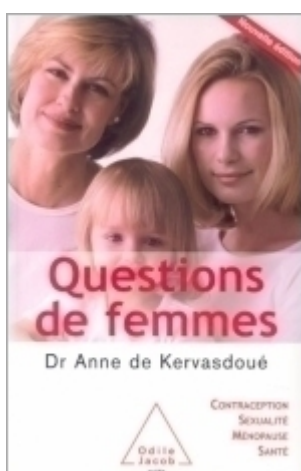


## QUESTIONS D'HOMMES

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)

EDOUARD 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.

Pr Serge Renaud  
**Le Régime crétois**  
 Incroyable protecteur  
 de notre santé

**RÉGIME CRÉTOIS : INCROYABLE PROTECTEUR DE NOTRE SANTÉ (LE) - POCHE**

SERGE RENAUD

---

 N°994, ISBN 9782738114716, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 6.90 €
 

---

**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.



Dominique Laty  
Dr Jean-Bernard Mallet

## Le Régime des pâtes



### RÉGIME DES PÂTES (LE) - POCHE

DOMINIQUE LATY, JEAN-BERNARD MALLET

N°994, ISBN 9782738114730, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 352 pages, 6.90 €



### RÉGIME LIBERTÉ (LE)

JACQUES FRICKER

ISBN 9782738119575, mars 2007, 145 x 220 mm, 224 pages, 17.90 €

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, 18.90 €

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.

**Marie-Jo Bonnet**  
**Les Relations**  
**amoureuses**  
**entre les femmes**  
 xv<sup>e</sup>-xx<sup>e</sup> siècle

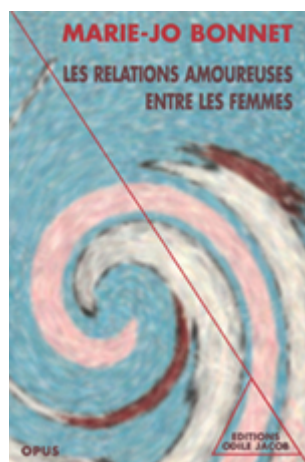
**RELATIONS AMOUREUSES ENTRE LES FEMMES (LES)**XVI<sup>e</sup>-XX<sup>e</sup> siècle

MARIE-JO BONNET

---

 ISBN 9782738110121, juin 2001, 108 x 178 mm, 416 pages, 11.90 €
 

---

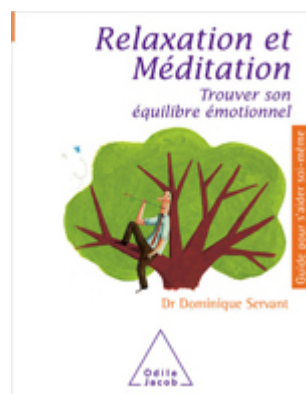
**RELATIONS AMOUREUSES ENTRE LES FEMMES (LES)**

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, 17.00 €

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

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.



## RELAXATION ET SEXUALITÉ - POCHE

PHILIPPE BRENOT, SUZANNE KÉPES

N°995, ISBN 9782738114761, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 6.90 €



## 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

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.



## RÉPONSES DE PÉDIATRE - POCHE

ALDO NAOURI

N°128, ISBN 9782738113825, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 128 pages, 8.90 €



## RÉSILIENCE PAR LE SPORT (LA)

Surmonter le handicap

HUBERT RIPOLL

ISBN 9782738134516, août 2016, 145 x 220 mm, 160 pages, 19.90 €

Qu'est-ce qui les pousse à transcender leurs blessures afin de devenir des « héros » ? Leur accomplissement est-il l'expression de leur résilience ? Et si la capacité de résilience résulte de la rencontre d'une personnalité et de son environnement affectif et social, comment ces facteurs interagissent-ils au cours de l'histoire d'un individu ?



## 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.

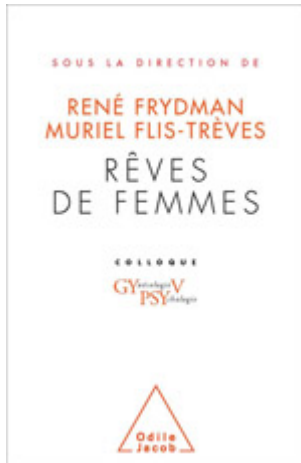


## RESTER JEUNE, C'EST DANS LA TÊTE - POCHE

OLIVIER DE LADOUCKETTE

N°266, ISBN 9782738125743, septembre 2010, 108 x 178 mm (poche), 320 pages, 7.90 €





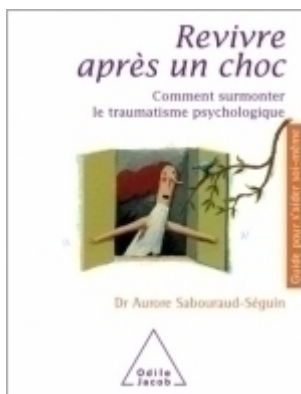
## RÊVES DE FEMMES

Colloque Gypsy V.

RENÉ FRYDMAN, MURIEL FLIS-TRÈVES

ISBN 9782738116918, octobre 2005, 145 x 220 mm, 256 pages, 23.90 €

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

AURORE 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.



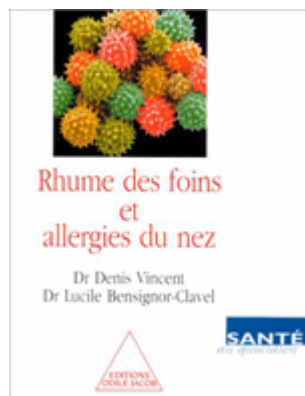
## RÉVOLUTION DU PLAISIR FÉMININ (LA)

Sexualité et orgasme

ÉLISA BRUNE

ISBN 9782738127525, février 2012, 155 x 240 mm, 464 pages, 22.20 €

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.



## RHUME DES FOINS ET ALLERGIES DU NEZ

DENIS VINCENT, LUCILE BENSIGNOR-CLAVEL

ISBN 9782738108005, avril 1999, 150 x 195 mm, 134 pages, 13.90 €

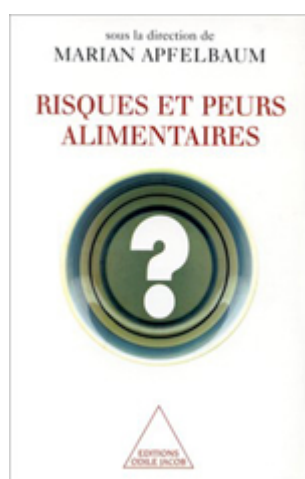
Un rhume des foins ou toute autre rhinite allergique peut vous rendre la vie impossible et gâcher votre quotidien. Ce livre vous aidera à lutter contre ces allergies qui impliquent le nez.



## RHUME DES FOINS ET ALLERGIES DU NEZ - POCHE

DENIS VINCENT

N°993, ISBN 9782738114754, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 160 pages, 6.90 €



## 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 HAUSSER-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.



## 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 !



## RYTHMES DU CORPS (LES) - POCHE

Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé...

MARC SCHWOB

N°412, ISBN 9782738134431, juin 2016, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 8.90 €



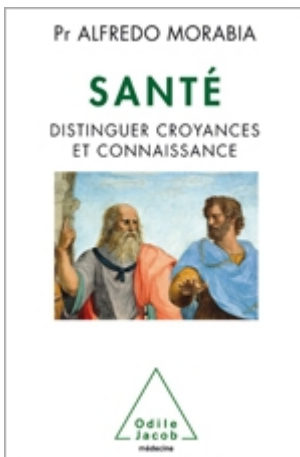
## SALON DES CONFIDENCES (LE)

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 ?



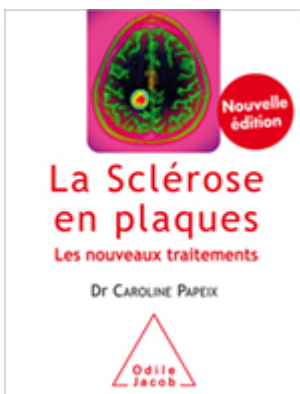
## SANTÉ

Distinguer croyances et connaissance

ALFREDO MORABIA

ISBN 9782738126283, avril 2011, 145 x 220 mm, 320 pages, 24.25 €

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 ?



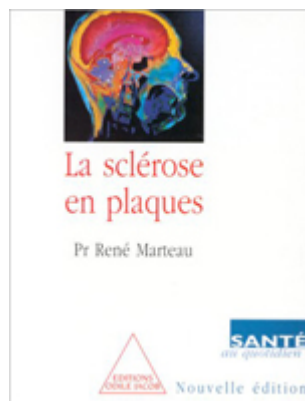
## SCLÉROSE EN PLAQUES (LA)

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.

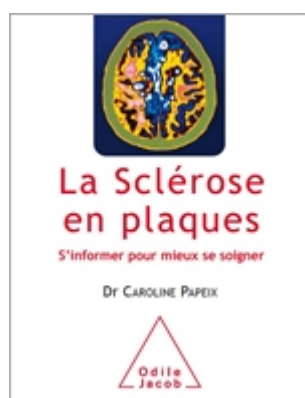


## SCLÉROSE EN PLAQUES (LA)

RENÉ MARTEAU

ISBN 9782738105776, avril 1998, 150 x 195 mm, 176 pages, 13.90 €

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.



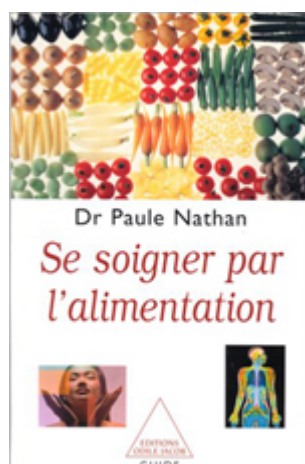
## SCLÉROSE EN PLAQUES (LA)

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)

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

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 dépresses, nos angoisses, 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 €

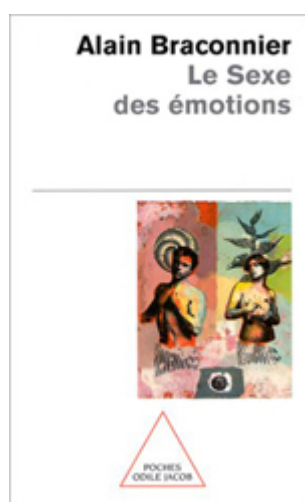
Daniel Sibony, tout en intégrant les approches de Bergson sur le rire de situation, de Freud sur la levée du refoulement, et de Baudelaire sur le grotesque, donne au rire une dimension et une portée symboliques, transmetteuses de vie...

**SÉROPOSITIVITÉ AU QUOTIDIEN (LA)**

JILL-PATRICE CASSUTO, BRIGITTE REBOULOT

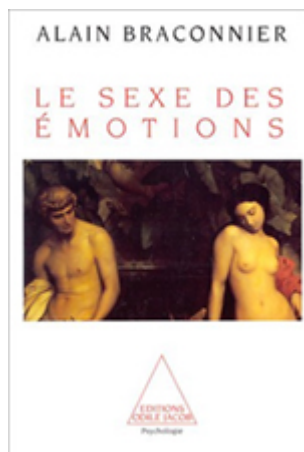
ISBN 9782738101372, octobre 1991, 125 x 190 mm, 192 pages, 12.90 €

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) - POCHE**

ALAIN BRACONNIER

N°37, ISBN 9782738109132, novembre 2000, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 7.90 €

**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) - POCHE**

PHILIPPE BRENOT

N°243, ISBN 9782738124333, mars 2010, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 7.90 €





## 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



Dr François-Xavier Poudat  
Marthylle Lagadec



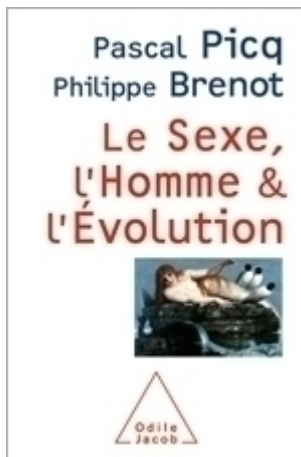
## SEXE SANS CONTRÔLE

Surmonter l'addiction

FRANÇOIS-XAVIER POU DAT, MARTHYLLE LAGADEC

ISBN 9782738138187, juin 2017, 150 x 195 mm, 256 pages, 17.00 €

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.



## SEXE, L'HOMME ET L'ÉVOLUTION (LE)

PASCAL PICQ, PHILIPPE BRENOT

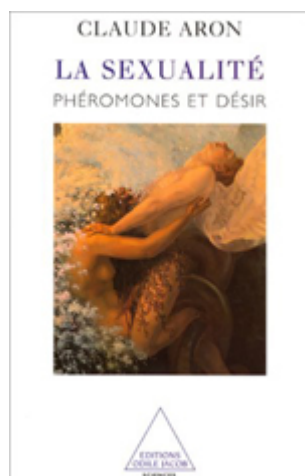
ISBN 9782738121684, juin 2009, 145 x 220 mm, 320 pages, 21.30 €

Cet ouvrage propose une approche ordonnée de la sexualité humaine depuis ses origines lointaines jusqu'à ses problématiques actuelles, présente les connaissances scientifiques les plus récentes, mais aussi récuse les idées reçues ou les fausses explications.

**SEXE, L'HOMME ET L'EVOLUTION (LE) - POCHE**

PASCAL PICQ, PHILIPPE BRENOT

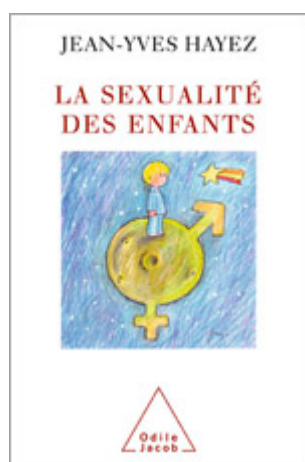
N°307, ISBN 9782738126511, janvier 2012, 108 x 178 mm (poche), 336 pages, 8.90 €

**SEXUALITÉ (LA)****Phéromones et désir**

CLAUDE ARON

ISBN 9782738107794, février 2000, 155 x 240 mm, 208 pages, 22.90 €

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, 24.90 €

Jean-Yves Hayez nous fait partager ici son approche réaliste de la sexualité infantile, sans langue de bois ni dramatisation excessive. Un livre pour tous ceux qui ne pensent pas que « le sexe, c'est mal ».

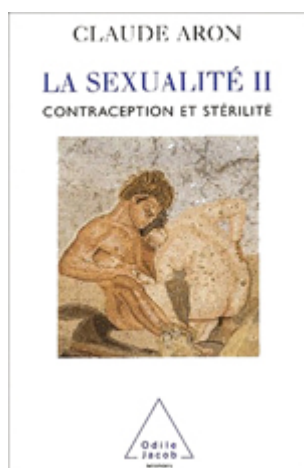


## SEXUALITÉ ET L'HISTOIRE (LA)

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, 20.90 €

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.



## **SOIGNER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ PAR SOI-MÊME**

DOMINIQUE SERVANT

ISBN 9782738112743, novembre 2003, 150 x 195 mm, 256 pages, 17.00 €

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 ET L'ANXIÉTÉ PAR SOI-MÊME - POCHE**

DOMINIQUE SERVANT

N°227, ISBN 9782738123428, octobre 2009, 108 x 178 mm (poche), 320 pages, 7.90 €

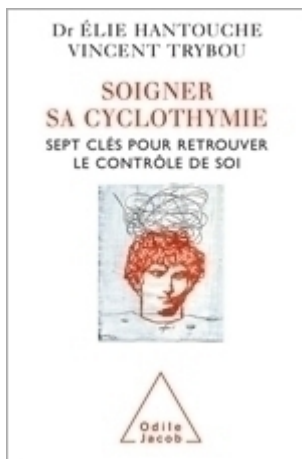


## SOIGNER LE STRESS PAR L'HOMÉOPATHIE ET LA PHYTOTHÉRAPIE

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

Sept clés pour retrouver le contrôle de soi

ÉLIE HANTOUCHE, VINCENT TRYBOU

ISBN 9782738121714, mars 2009, 145 x 220 mm, 256 pages, 27.90 €

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 ?

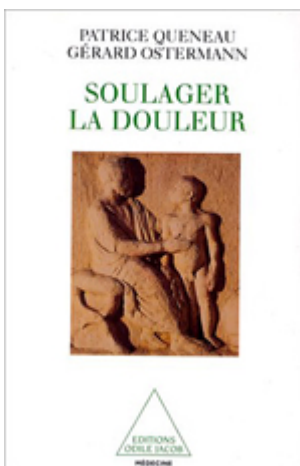


## SOMMEIL, LA CONSCIENCE ET L'ÉVEIL (LE)

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.[...] »



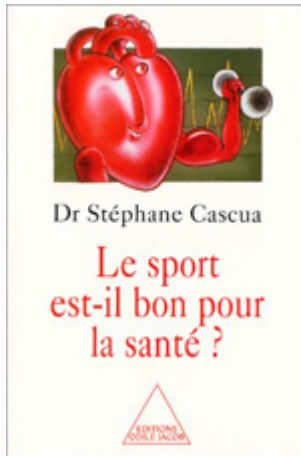
## SOULAGER LA DOULEUR

Écouter, croire, prendre soin

PATRICE QUENEAU, GÉRARD OSTERMAN

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.

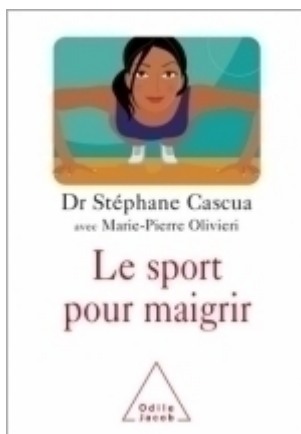


## SPORT EST-IL BON POUR LA SANTÉ ? (LE)

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

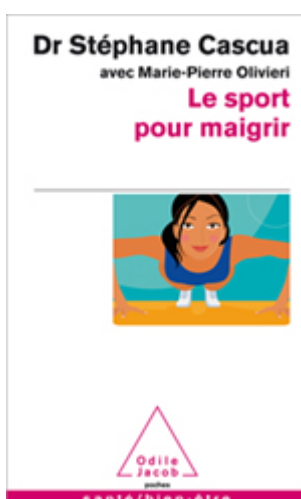


## SPORT POUR MAIGRIR (LE)

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 POUR MAIGRIR (LE) - POCHE

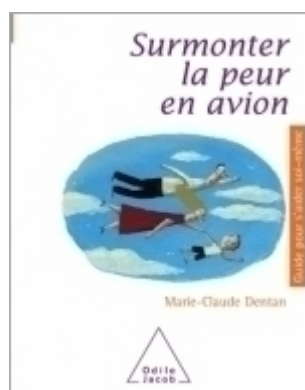
STÉPHANE CASCUA, MARIE-PIERRE OLIVIERI

N°388, ISBN 9782738132765, février 2015, 108 x 178 mm (poche), 304 pages, 8.90 €

**STRESS AU TRAVAIL (LE) - POCHE**

PATRICK LÉGERON

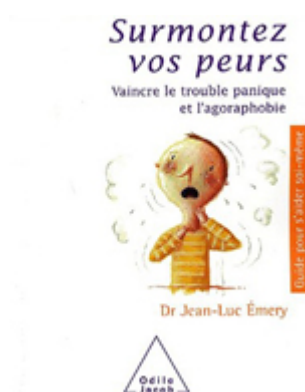
N°113, ISBN 9782738112453, mars 2003, 108 x 178 mm (poche), 384 pages, 8.90 €

**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 !

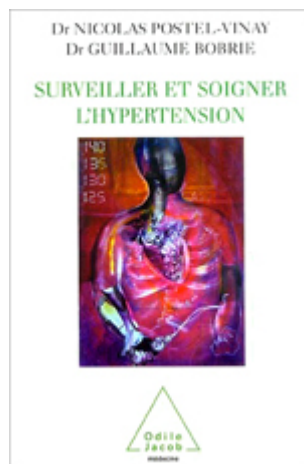
**SURMONTEZ VOS PEURS**

Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie  
JEAN-LUC ÉMERY

ISBN 9782738111487, juin 2002, 150 x 195 mm, 272 pages, 17.00 €

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.



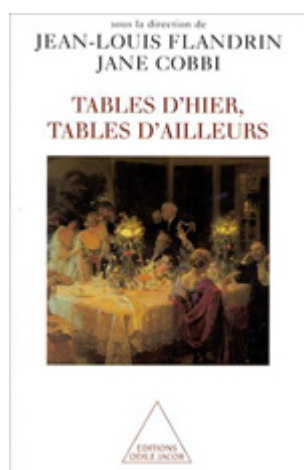


## **SURVEILLER ET SOIGNER L'HYPERTENSION**

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)**

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.

**TEMPS D'AIMER (LE) - POCHE**

WILLY PASINI

N°155, ISBN 9782738115959, janvier 2005, 108 x 178 mm (poche), 256 pages, 8.90 €

**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 - POCHE**

ALAIN BRACONNIER, ÉRIC ALBERT

N°51, ISBN 9782738109743, avril 2001, 108 x 178 mm (poche), 250 pages, 7.90 €



## TOUT EST DANS LA TÊTE

Émotion, stress, action

ALAIN BRACONNIER, ÉRIC ALBERT

ISBN 9782738101846, octobre 1992, 145 x 220 mm, 256 pages, 19.90 €

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.



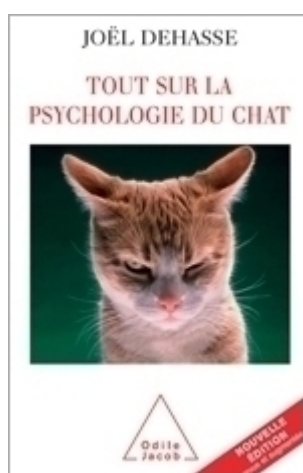
## TOUT EST LÀ, JUSTE LÀ

Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi

JEANNE SIAUD-FACCHIN

ISBN 9782738130440, avril 2014, 145 x 220 mm, 400 pages, 25.90 €

« La méditation de pleine conscience, c'est apprendre à être vraiment présent. Être présent à ce que l'on vit. Au moment où on le vit. Juste maintenant. C'est cela qui change tout... »

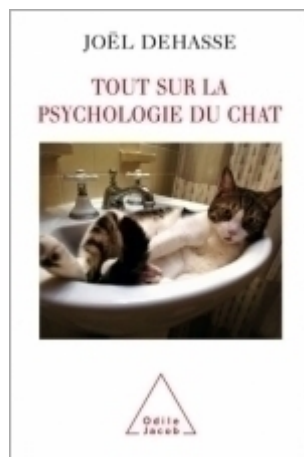


## TOUT SUR LA PSYCHOLOGIE DU CHAT

JOËL DEHASSE

ISBN 9782738119223, septembre 2008, 155 x 240 mm, 608 pages, 21.90 €

Le guide de référence, complet et accessible, qui répond, jour après jour, à toutes les questions que vous vous posez sur votre chat.



## TOUT SUR LA PSYCHOLOGIE DU CHAT

JOËL DEHASSE

ISBN 9782738116031, mars 2005, 155 x 240 mm, 608 pages, 29.90 €

Le guide de référence, complet et accessible, qui répond, jour après jour, à toutes les questions que vous vous posez sur votre chat.



## TOUT SUR LA PSYCHOLOGIE DU CHIEN

JOËL DEHASSE

ISBN 9782738123176, novembre 2009, 155 x 240 mm, 528 pages, 21.90 €

Voici un guide qui vous dit tout sur la psychologie de votre chien, sur ses instincts, mais aussi ses émotions, ses besoins alimentaires mais aussi ses humeurs, ses rythmes de sommeil mais aussi ses capacités cognitives.



## 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 ! Vous y découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur le chocolat et, convaincu de ses bienfaits, vous apprendrez à en apprécier les saveurs en amateur averti.

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 €

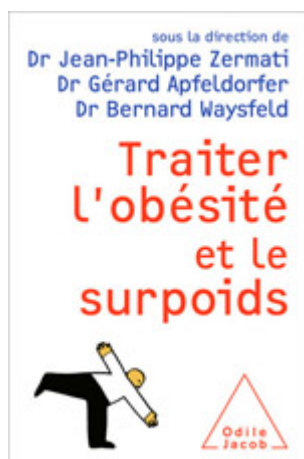
Ce guide combine l'expertise d'un professeur et d'un médecin. Il vous permet de distinguer les bons produits des moins bons, voire de ceux qui sont dangereux pour la santé. 155 compléments alimentaires de consommation courante passés au crible...

### 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 !

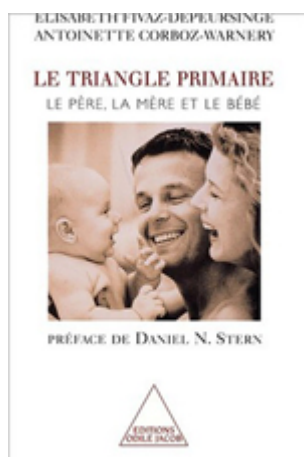


### TRIANGLE PRIMAIRE (LE)

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) - POCHE**

ANNE DE KERVASDOUÉ

N°993, ISBN 9782738114747, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 224 pages, 6.90 €

**UN EST L'AUTRE (L')**

Des relations entre hommes et femmes

ÉLISABETH BADINTER

ISBN 9782738110138, février 2002, 145 x 220 mm, 368 pages, 20.90 €

Un nouveau modèle s'élabore sous nos yeux : la ressemblance des sexes. Plus qu'une révolution des mœurs, Elisabeth 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') - POCHE**

ÉLISABETH BADINTER

N°126, ISBN 9782738113641, février 2004, 108 x 178 mm (poche), 384 pages, 6.90 €



## 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.



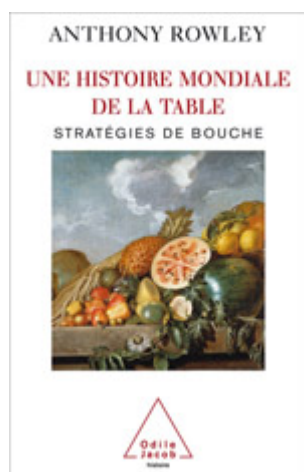
## UNE CERTAINE FORME D'OBSTINATION

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

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.



## UNE HISTOIRE MONDIALE DE LA TABLE - POCHE

Stratégies de bouche

ANTHONY ROWLEY

N°228, ISBN 9782738122971, août 2009, 108 x 178 mm (poche), 416 pages, 8.90 €



## 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 OMÉGA-3 (LA) - POCHE

JEAN-MARIE BOURRE

N°186, ISBN 9782738119063, mars 2007, 108 x 178 mm (poche), 320 pages, 9.90 €

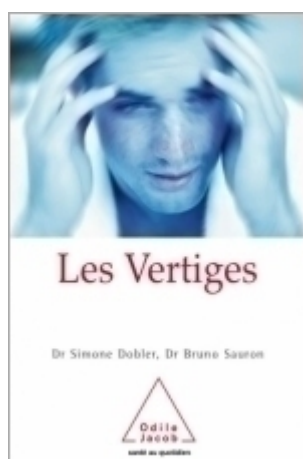


**VÉRITÉ SUR LES SUCRES ET LES ÉDULCORANTS (LA)**

EDOUARD 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 DES FOURMIS (LA) - POCHE**

LAURENT KELLER, ÉLISABETH GORDON

N°347, ISBN 9782738129680, avril 2013, 108 x 178 mm (poche), 312 pages, 9.90 €

**VIE ÉMOTIONNELLE DU TOUT-PETIT (LA)**

ALICIA LIEBERMAN

ISBN 9782738104540, février 1997, 155 x 240 mm, 252 pages, 21.90 €

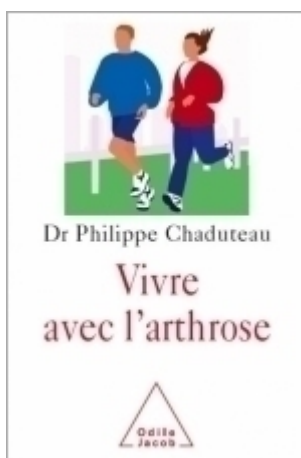
Ce guide répond avec précision et humour aux problèmes concrets que tout parent rencontre au fil des jours. Tout y est : de l'apprentissage de la propreté aux troubles du sommeil, de l'angoisse de séparation aux rivalités entre frères et sœurs, de l'éventuel divorce des parents à la question des crèches.

**VIOLENCES ORDINAIRES DES HOMMES ENVERS LES FEMMES (LES)**

PHILIPPE BRENOT

ISBN 9782738120755, mars 2008, 145 x 220 mm, 224 pages, 20.90 €

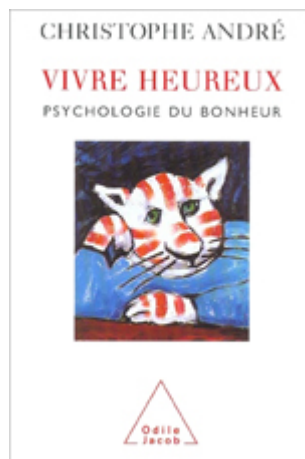
Les relations de couple modernes nous imposent d'inventer de nouvelles manières d'être ensemble. Impossible de le faire sans admettre l'existence de cette violence ordinaire et sans y remédier de façon à éviter de réveiller la guerre des sexes.

**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**

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 HEUREUX - POCHE**

Psychologie du bonheur

CHRISTOPHE ANDRÉ

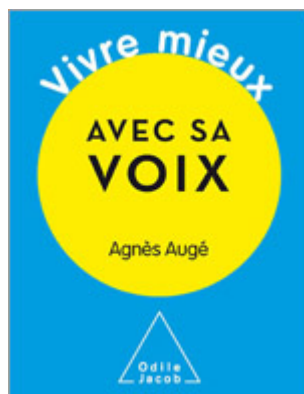
N°133, ISBN 9782738115249, septembre 2004, 108 x 178 mm (poche), 352 pages, 8.90 €

**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.

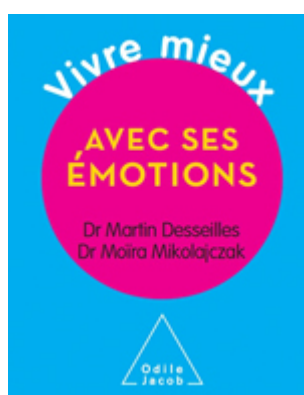


## VIVRE MIEUX AVEC SA VOIX

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.

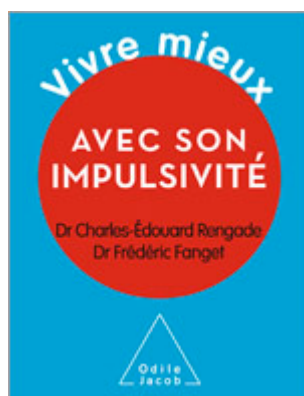


## VIVRE MIEUX AVEC SES ÉMOTIONS

MARTIN DESSEILLES, MOÏRA 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, 19.20 €

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.



## **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 ? « Par l'expression d'une personnalité authentique et libérée. Aujourd'hui on ne naît pas belle, on le devient », nous dit Jean-Claude Hagège.



## **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) - POCHE**

DAVID KHAYAT

N°315, ISBN 9782738128126, avril 2012, 108 x 178 mm (poche), 360 pages, 8.90 €

**VRAI RÉGIME ANTICANCER (LE)**

DAVID KHAYAT

ISBN 9782738119445, mai 2010, 145 x 220 mm, 336 pages, 24.90 €

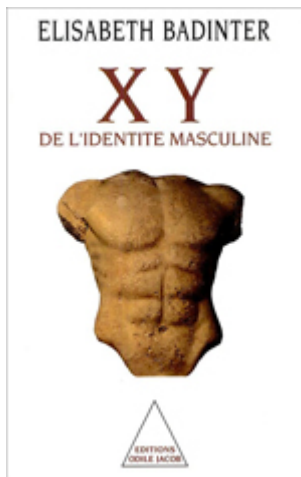
« ... Aujourd'hui, je voudrais présenter le vrai régime anticancer. En suivant mes conseils, vous pourrez lutter de la façon la plus efficace pour essayer de réduire le risque de cancer. C'est l'objectif de ce livre. » Pr David Khayat

**XY - POCHE**

De l'identité masculine

ÉLISABETH BADINTER

N°125, ISBN 9782738113634, avril 2004, 108 x 178 mm (poche), 320 pages, 6.90 €

**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. Élisabeth 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.

**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 : 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 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.

**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.



## Soigner la douleur et la fibromyalgie

Dr Lionel Coudron

Corinne Miéville



### 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.

# Index alphabétique des auteurs

## A

Aguilar Miguel 98  
Alameda Antoine 2, 3, 103  
Albert Eric 31, 142, 143  
Allouche Reginald 107  
Amat Jean-Marie 108  
Andre Christophe 33, 50, 51, 56, 63, 111, 112, 130, 151  
Andre Pierre 67  
Angel Sylvie 44  
Apfelbaum Marian 126  
Apfeldorfer Gerard 45, 81, 82, 87, 91, 145  
Aron Claude 23, 134, 135  
Ascher Francois 86  
Aubier Michel 14  
Aubin Henri-Jean 30, 31  
Auge Agnes 152  
Aulas Jean-Jacques 88  
Aupetit Hubert 85  
Aveaux Audrey 24

## B

Bacque Marie-Frederique 127  
Badinter Elisabeth 146, 154, 155  
Bailly Daniel 6, 106  
Baldini Maria Teresa 2  
Bargues Marie-Lise 84  
Barillon Jacques 43, 98  
Baulieu Etienne-Emile 36  
Beata Claude 15, 113  
Beauvillard Laurence 96  
Belaisch Jean 108, 117  
Benichou Jean 75  
Bensignor-Clavel Lucile 126  
Bensussan Paul 43, 98  
Bentolila Alain 116  
Bersani Leo 68  
Bey Pierre 54  
Bibas Patrick 79  
Billiard Michel 65  
Blanc Nathalie 10  
Bloch Henriette 109  
Bobrie Guillaume 69, 141  
Bodin Louis 63  
Boggio Vincent 92, 115  
Bonnet Catherine 57  
Bonnet Marie-Jo 114, 121  
Boucaud (de) Michel 92  
Boudaroua Philippe 107

Boue Andre 88  
Bourcier Alain 45  
Bourre Jean-Marie 7, 19, 20, 25, 29, 30, 40, 46, 74, 100, 148  
Bouvet de la Maisonneuve Fatma 55  
Braconnier Alain 131, 132, 142, 143  
Brazelton T. Berry 7  
Brenot Philippe 70, 72, 122, 150  
Brune Elisa 73, 125, 128, 130  
Bruschweiler-Stern Nadia 96, 97  
Bydlowski Monique 49, 71

## C

Caron Jacques 110  
Cascua Stephane 139  
Cassuto Dominique-Adele 114  
Cassuto Jill-Patrice 40, 67, 131  
Chaduteau Philippe 150  
Chaine Caroline 105  
Chaliand Gerard 65  
Chapelle Frederic 24  
Charlemaine Christiane 64  
Charpak Nathalie 18  
Chemouny Bernard 64, 137  
Chiland Colette 28  
Chneiweiss Laurent 11, 83  
Choulot Jean-Jacques 59, 61  
Clerget Stephane 44  
Cobbi Jane 141  
Cohen Martin 48  
Cohen-Solal Julien 15, 76, 95  
Compper-Grosogeat Helena 92  
Conticini Philippe 44  
Cook Solange 2  
Corboz-Warnery Antoinette 145  
Costentin Jean 26, 67  
Cottraux Jean 55  
Coudron Lionel 155-157  
Cousin Gaetan 23  
Coutanceau Roland 9, 23  
Couture Alexandra 29  
Crepault Claude 53, 135  
Croisile Bernard 8  
Cynober Luc 145

## D

Danon-Boileau Henri 147  
Dartois Anne Marie 60  
Dauverne Malinka 15  
David Michel 59  
Dayan Jacques 85  
De Jaeger Christophe 96, 100  
Dedieu-Anglade Gerard 147

Dehasse Joel 28, 94, 143, 144  
Delahaye Jean-Paul 40  
Delaisi de Parseval Genevieve 13  
Delaveau Pierre 26  
Delfieu Dominique 66  
Dement William C. 17  
Dentan Marie-Claude 140  
Desjoyeaux Michel 37  
Desseilles Martin 152  
Deville Anne 18  
Dilliere-Lesseur Laurence 29  
Diribarne-Somers Helene 59, 61  
Dobler Simone 149  
Douplitzky Karine 66  
Doyen Catherine 2  
Doyen Valerie 43  
Duchesne Nicolas 42  
Duplan Bernard 21  
Dupont Patrick 30, 31  
Duroux Pierre 92

## E

Eisenberg Roger 73  
Emery Jean-Luc 140  
Emsley John 65  
Eraldi-Gackiere Daniela 31  
Eyssalet Jean-Marc 88

## F

Fanget Frederic 101, 152  
Ferreri Florian 41, 119  
Ferroul Yves 130  
Fischler Claude 86  
Fivaz-Depeursinge Elisabeth 145  
Flandrin Jean-Louis 101, 141  
Flechet Marie-Laure 67  
Fleury Bernard 34, 127  
Flis-Treves Muriel 125  
Frachet Bruno 60  
Franchet dEsperey Patrice 83  
Frayseix (du) Marielle 60  
Freeland Alison 96  
Frelut Marie-Laure 101  
Freyer Gilles 52  
Fricker Jacques 1, 24, 39, 44, 52, 58, 60, 78, 80, 81, 86, 90, 98, 120, 121, 136, 145  
Fructus Catherine 118  
Frydman Rene 17, 76, 95, 125

## G

Gagnaire Pierre 38  
Gauvrit Nicolas 40  
Gepner Patrick 83, 102

Gerard Jean-Pierre 54  
Gessain Monique 58  
Giachetti Raphael 84  
Golse Bernard 15, 18  
Gordon Elisabeth 149  
Gosme-Seguret Sylvie 18  
Graziani Pierluigi 31  
Grison Franck 119  
Grosgeat Herve 77, 91  
Gueritault Violaine 54  
Guillemont Catherine 76

## H

Hagege Jean-Claude 153  
Hagimont Olivia 47  
Hahusseau Stephanie 104  
Hamonet Claude 110  
Hantouche Elie 137  
Hauser Marc D. 3  
Hausser-Hauw Chantal 34, 36, 127  
Hayez Jean-Yves 134  
Hayot Bernard 147  
Hayward Emmanuelle 4  
Heritier Françoise 36  
Herve Robert 144  
Humbert Pierre 105  
Hutter-Lardeau Nathalie 38, 93, 94

## J

Jeammet Nicole 9  
Jehan Alain 26  
Jeremie Jocelyne 59  
Joly Pierre 89  
Jouvet Michel 58, 138  
Juras Jean 45

## K

Kahn Andre 138  
Kaliman Perla 98  
Keller Laurent 149  
Kepes Suzanne 122  
Kervasdoue (de) Anne 14, 72, 108, 117, 146  
Khalifa Pierre 32  
Khayat Cecile 38  
Khayat David 38, 66, 111, 118, 154  
Khodorowsky Katherine 144  
Klarsfeld Andre 69  
Knibiehler Yvonne 135  
Koeltz Bruno 34  
Kukstas Lucy-Anna 57

**L**

La Gueronniere (de) Vivianne 7  
Laborde Michele 104  
Lacuisse-Chabot Annie 77  
Ladoucette (de) Olivier 99, 124  
Lagadec Marthylle 133  
Lagrue Gilbert 12, 21, 30, 31  
Lallemand Suzanne 13  
Lanzmann-Petithory Dominique 45  
Laty Dominique 39, 54, 58, 90, 105, 119, 120  
Laurent Eric 11  
Lautredou Florence 9  
Lavie Peretz 95  
Le Barzic Michelle 89  
Le Camus Jean 104  
Leborgne Marie-Dominique 92  
Lec Francis 111  
Lecerf Jean-Michel 3  
Legeron Patrick 140  
Lelievre Claude 111  
Lelord Francois 33, 50, 51, 56  
Leridon Henri 36  
Letombe Brigitte 51  
Libotte Marc 75  
Lieberman Alicia 150  
Liger-Belair Gerard 27, 48, 99, 153  
Lode Thierry 59, 108

**M**

Macqueron Gerard 112  
Mallet Jean-Bernard 119, 120  
Malnic Evelyne 88  
Marinopoulos Sophie 51  
Marteau Rene 129  
Marty Marc 21  
Masson Estelle 86  
Mieville Corinne 155-157  
Mignon Patrick 104  
Mikolajczak Moira 152  
Milcent Catherine 16  
Millet-Bartoli Françoise 17, 38  
Milletre Beatrice 22, 71, 109  
Minkowski Alexandre 13  
Mokhtari Mostafa 18  
Mondoloni Gilles 130  
Monestes Jean-Louis 28  
Monie Benoit 24  
Montagner Hubert 12, 49  
Montangero Jacques 1  
Morabia Alfredo 128  
Moro Marie Rose 6

Mousset Sophie 65  
Moussot Christine 55  
Muhlstein Anka 57

## N

Nadjari Yves 71  
Naouri Aldo 5, 116, 117, 123  
Nathan Paule 54, 61, 129  
Nathan Tobie 106  
Nayebi Jean-Charles 50  
Nef Francois 4, 35  
Nisand Israel 51  
Nollet-Clemencon Chantal 76

## O

Ohresser Martine 25  
Olievenstein Claude 97  
Olivennes Francois 96  
Olivieri Marie-Pierre 139  
Ormezzano Yves 63  
Orth Jean-Paul 53  
Osterman Gerard 138

## P

Page Dominique 23  
Pageat Patrick 68  
Palazzolo Jerome 30, 105  
Papeix Caroline 128, 129  
Papiernik Emile 64, 87  
Paris Ghislaine 69  
Pasini Willy 2, 4, 10, 27, 36, 37, 42, 70, 75, 99, 100, 141, 142  
Peix Lavallee Clemence 19  
Pelissier Edouard 26, 118, 149  
Penman Danny 89  
Perrault Jacques 5  
Perucca Brigitte 47  
Piattelli Palmarini Massimo 58  
Picq Pascal 133, 134  
Piette Francois 66  
Pinna Christophe 30  
Pleux Didier 106  
Poitevin Bernard 64  
Polidori Guillaume 99, 153  
Polla Barbara 142  
Pollak Pierre 85  
Pons Jean-Claude 64  
Postel-Vinay Nicolas 69, 141  
Poudat Francois-Xavier 22, 41, 133  
Pouillon Marianne 89  
Pouliquen Yves 75  
Pradalier Andre 93

**Q**

Queneau Patrice 138  
Quercia Fabrice 61

**R**

Rapoport-Hubschman Nathalie 12  
Reboulot Brigitte 67, 131  
Remesy Christian 115  
Renaud Serge 119, 120  
Rengade Charles-Edouard 152  
Richaud Andre 60  
Ripoll Hubert 124  
Robert Jacques 151  
Rochat Philippe 95  
Roge Jacques 84  
Rosenbaum Alexis 47  
Rossant Lyonel 20  
Rossant-Lumbroso Jacqueline 20  
Rostang Caroline 118  
Rowley Anthony 147, 148  
Royant-Parola Sylvie 34  
Rozenbaum Henri 90

**S**

Sabouraud-Seguin Aurore 125  
Safouan Moustapha 74  
Saragoussi Jean-Jacques 75  
Sarfati Anne-Cecile 51  
Sauron Bruno 149  
Sauvy Alfred 16  
Savatovsky Ilya 27  
Schlumberger Martin 54  
Schwob Marc 90, 127  
Servant Dominique 122, 136  
Siaud-Facchin Jeanne 33, 143  
Sibony Daniel 131  
Simon Yves 35  
Sironi Françoise 113  
Sissa Giulia 133  
Slama Gerard 93  
Spitz Christian 116  
Stern Daniel N. 72, 96, 97  
Stora Denis 64  
Sutter (de) Pascal 43  
Szejer Myriam 17

**T**

Tanneau Eric 83  
Teman Corine 70  
Thery Claude 110  
Thevenot Brigitte 116, 117



Theze Jacques 56  
Thibault Janine 6  
This Herve 35, 38  
This Pascale 62  
Thomasson Bernard 63  
Tirmarche Olivier 16  
Tixier Gerard 11  
Tounian Patrick 123  
Tournaire Michel 24  
Tourte Clothilde 11  
Trybou Vincent 137

**U**

Ulmann Andre 62

**V**

Vagnarelli Stephane 1  
Vaivre-Douret Laurence 114  
Valtier Alain 8, 137  
Van Rillaer Jacques 112  
Vaughan Christopher 17  
Vera Luis 107  
Verbist Maxim 109  
Verschoore Michele 62  
Vincent Denis 14, 126  
Vincent Jean-Didier 108  
Vincent Lucy 8, 32, 102, 103  
Vincent Thierry 11  
Vormes Emilie 60

**W**

Waysfeld Bernard 145  
Weill-Engerer Sebastien 66  
Wenger Odilon 66  
Williams Mark 89  
Winikoff Beverly 62  
Wright Lawrence 73  
Wymelenberg Suzanne 62

**Z**

Zermati Jean-Philippe 45, 79, 80, 91, 145  
Zumbrunnen Roger 103