



## Compléments alimentaires : mythes et réalités : informations et conseils d'expert pour bien les comprendre et mieux les choisir / Dr Frédéric Denis

Livre

Edité par [Ed. Massin. Paris](#) - 2022

A travers des exemples concrets, l'auteur fait le point sur les compléments alimentaires et répond aux questions concernant la fréquence d'utilisation, le dosage, l'assimilation, les bonnes associations ou encore les interférences afin d'aller à l'encontre des idées reçues. @Electre 2022

[Voir la collection «Santé bien-être»](#)

[Autres documents dans la collection «Sa...](#)

Note • Lexique. Bibliogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (159 p.) ; illustrations en couleur ; 23 x 17 cm

Date de publication 2022

Collection [Santé, bien-être](#)

Cotes • 615.2 DEN  
• 615.534 DEN

Sections Adulte ; Niveau 1

ISBN 978-2-7072-1330-3

EAN 9782707213303

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## La force d'être soi : sport, méditation, yoga, féminité... / Anne & Dubndidu

Livre

Edité par [Larousse. Paris](#) - 2021

Destiné aux femmes, un guide de bien-être avec des conseils, des témoignages et des retours d'expérience pour trouver son équilibre de vie, des choix de carrière au métier effectivement pratiqué, en passant par le sport, le body positive, les astuces beauté, la nutrition, le yoga ou encore l'utilisation des réseaux sociaux. @Electre 2021

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (255 p.) ; illustrations en couleur ; 21 x 14 cm

Date de publication 2021

Cotes • 613.7 DUB

Sections Adulte

ISBN 978-2-03-598768-6

EAN 9782035987686

Classification [D7](#)

[Plus d'informations...](#)



# La marche-thérapie : gérer le stress, réduire l'anxiété et prévenir la dépression par l'exercice / Dr Eric Griez

Livre

Griez, Éric. Auteur

Edité par Eyrolles. Paris - 2022

L'auteur défend les bienfaits psychologiques et neurologiques de la marche à pied, notamment pour combattre l'anxiété et les troubles dépressifs. Des conseils et un cahier de suivi pour la pratiquer en toute sérénité sont proposés. @Electre 2022

[Voir la collection «Eyrolles pratique. San...](#)

[Autres documents dans la collection «Ey...](#)

|                      |  |
|----------------------|--|
| Note                 | • Bibliogr. Index  |
| Type de document     | Livre  |
| Langue               | français   |
| Description physiq.. | 1 vol. (173 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 21 x 15 cm  |
| Date de publication  | 2022   |
| Collection           | <a href="#">Eyrolles pratique</a> ; . Santé, bien-être   |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 615.82 GRI</li><li>• 613.3 GRI</li><li>• 613.71 GRI</li></ul>                |
| Sections             | Adulte ; Niveau 1  |
| ISBN                 | 978-2-416-00788-0  |
| EAN                  | 9782416007880  |
| Popularité           | Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Marche (locomotion)</a> -- <a href="#">Psychologie</a></li></ul> |
| Classification       | D6   |

[Plus d'informations...](#)



## Ecrire vite, écrire court, écrire bien ! : courriers, courriels, SMS... Pour être lu et compris ! / Etienne Magnin

Livre

Edité par [Gereso. Le Mans](#) - 2022

Des principes, astuces et conseils pragmatiques pour rédiger rapports, notes et autres documents professionnels rapidement et efficacement. @Electre 2022

Note • Bibliogr. Sitogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (177 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 21 x 15 cm

Date de publication 2022

Cotes • 652 MAG

Sections Niveau 1 ; Adulte

ISBN 979-10-397-0165-5

EAN 9791039701655

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## Yoga pour les gens pas souples / Max & Liz Lowenstein

Livre

[Lowenstein, Max. Auteur](#) | [Lowenstein, Liz. Auteur](#)

Édité par [Hachette bien-être](#) - 2020

Un programme de yoga illustré pour ceux qui ont une amplitude de mouvement limitée. Trois niveaux sont proposés : débutant, intermédiaire, avancé. L'impact positif sur la santé est détaillé pour chaque posture. @Electre 2020

- Note
- Traduit de l'anglais
  - Index

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (160 p.) ; ill. en coul. ; 23 cm

Date de publication 2020

Liens

- Est une traduction de : Yoga for inflexible people

Cotes

- 796.4 LOW

Sections Adulte ; Niveau 1

ISBN 978-2-01-709242-1

EAN 9782017092421

Popularité Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Hatha-yoga](#) □

Classification [D7](#)

[Plus d'informations...](#)



## Se reconnecter aux saisons : naturopathie, sophrologie, psychologie... une approche holistique du bien-être / Sabrina Romeo-Dussard

Livre

Edité par [Jouvence. Bernex \(Suisse\)](#) - 2021

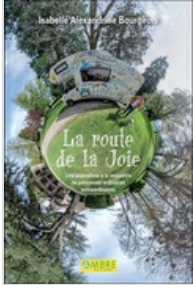
L'auteure explique qu'à l'instar de la nature qui a le pouvoir de se transformer et de se réinventer quatre fois dans l'année, l'individu possède ses propres phases d'évolution nécessaires à l'accomplissement d'un cycle. Elle décrit le rôle de ces périodes de l'année et les clés qui permettent d'avancer en harmonie vers le bonheur, grâce à la naturopathie, la sophrologie, la méditation ou le yoga. @Electre 2021

[Voir la collection «Manuels»](#)

[Autres documents dans la collection «M...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | • Bibliogr. Index   |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (239 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 24 x 17 cm |
| Date de publication  | 2021  |
| Collection           | <a href="#">Manuels</a>                                       |
| Cotes                | • 613.7 ROM   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-88953-437-1   |
| EAN                  | 9782889534371   |
| Classification       | <a href="#">D6</a>  |

[Plus d'informations...](#)



## La route de la joie : une journaliste à la rencontre de personnes ordinaires extraordinaires / Isabelle Alexandrine Bourgeois

Livre

Edité par [Ambre](#). Genève - 2020

Pendant une année, la journaliste a parcouru 23 pays européens et plus de 40.000 kilomètres dans un camping-car à la rencontre de personnes qui transcendent les difficultés du quotidien en vivant pleinement la sagesse de la simplicité et l'enthousiasme, qu'elle appelle les nominés de la joie. Elle invite à s'inspirer de leurs expériences. @Electre 2020

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (319 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 16 cm

Date de publication 2020

Cotes • 914 BOU

Sections Adulte

ISBN 978-2-940594-22-1

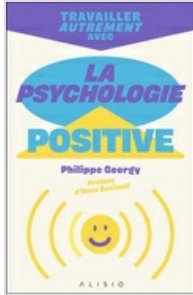
EAN 9782940594221

Sujets • [Europe](#) -- [Récits de voyages](#) ☐

Lieux • [Europe](#) -- [Récits de voyages](#) ☐

Classification [D9](#)

[Plus d'informations...](#)



# Travailler autrement avec la psychologie positive / Philippe Georgy

Livre

Gillet, Catherine. Collaborateur

Edité par [Alisio. Paris](#) - 2021

Un état des lieux des recherches scientifiques sur la psychologie positive appliquée au monde du travail, abordant notamment l'intelligence collective, le bien-être ou encore l'engagement. L'auteur propose une nouvelle stratégie à destination des ressources humaines pour améliorer l'efficacité des employés. @Electre 2021

[Voir la collection «Travailler autrement a...](#)

[Autres documents dans la collection «Tr...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | • Bibliogr. Sitogr.   |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (302 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 23 x 15 cm |
| Date de publication  | 2021  |
| Collection           | <a href="#">Travailler autrement avec...</a>                  |
| Contributeurs        | <a href="#">Boniwell, Ilona. Préfacier, etc.</a>              |
| Cotes                | • 158.1 GEO   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-37935-139-6   |
| EAN                  | 9782379351396   |
| Sujets               | • <a href="#">Psychologie positive</a> □                      |
| Classification       | D1  |

[Plus d'informations...](#)





# Ma bulle bien-être du soir : rituels de yoga, automassages, Pilates et sophro / Julien Lévy, Océane Chavanel, Lugdivine Meytre et al.

Livre

Édité par [Jouvence. Bernex \(Suisse\)](#) - 2023

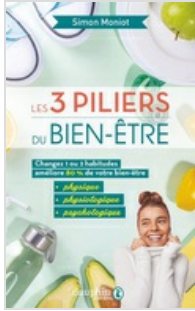
Des séances de cinq à trente minutes de yoga décomplexé, de Pilates, de sophrologie ou d'automassage, à effectuer le soir. Des exercices pour débutants et initiés sont proposés, avec des schémas pour visualiser les mouvements à réaliser. ©Electre 2023

[Voir la collection «Manuels»](#)

[Autres documents dans la collection «M...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | • Bibliogr.   |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (207 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 17 cm |
| Date de publication  | 2023  |
| Collection           | <a href="#">Manuels</a>                                 |
| Cotes                | • 613.7 LEV   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-88953-772-3                                       |
| EAN                  | 9782889537723   |
| Popularité           | Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois            |
| Classification       | <a href="#">D6</a>                                      |

[Plus d'informations...](#)



## Les 3 piliers du bien-être : changez 1 ou 2 habitudes améliore 80 % de votre bien-être physique, physiologique, psychologique / Simon Moniot

Livre

Edité par [Dauphin. Paris](#) - 2023

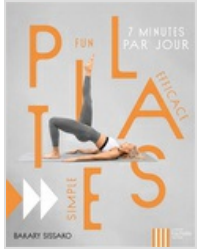
Des conseils pour opérer des petits changements au quotidien afin de se sentir bien dans sa tête et dans son corps. Masseur-kinésithérapeute, l'auteur fournit des clés pour avoir une bonne hygiène de vie, en faisant de l'exercice, en ayant une bonne alimentation et en prenant soin de sa santé mentale. ©Electre 2023

[Voir la collection «Santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Sa...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | • Lexique. Bibliogr. Filmogr. Sitogr.                   |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (128 p.) ; illustrations en couleur ; 21 x 13 cm |
| Date de publication  | 2023  |
| Collection           | <a href="#">Santé</a>                                   |
| Cotes                | • 613.7 MON   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-7163-1822-8                                       |
| EAN                  | 9782716318228   |
| Popularité           | Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois            |
| Classification       | <a href="#">D6</a>                                      |

[Plus d'informations...](#)



## Pilates : simple, fun, efficace / Bakary Sissako

Livre

Édité par [Hachette Pratique. Vanves \(Hauts-de-Seine\)](#) - 2023

Des exercices pour développer la musculature en profondeur, améliorer sa posture, équilibrer les muscles et assouplir les articulations grâce au Pilates, avec des séances de sept minutes comprenant trois exercices, des échauffements et des étirements.

©Electre 2023

[Voir la collection «7 minutes par jour»](#)

[Voir la collection «La maison Hachette»](#)

[Autres documents dans la collection «7 ...](#)

[Autres documents dans la collection «La...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (75 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 23 x 18 cm            |
| Date de publication  | 2023  |
| Collection           | <a href="#">7 minutes par jour</a> ; <a href="#">La maison Hachette</a> |
| Cotes                | • 796.4 SIS   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-01-946698-5   |
| EAN                  | 9782019466985   |
| Popularité           | Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois                            |
| Classification       | <a href="#">D7</a>  |

[Plus d'informations...](#)



# Mes petites routines je fais tout, tout seul ! : routine du matin, repas, tâches ménagères, rituel du soir / Audrey Zucchi

Livre

[Zucchi, Audrey](#). Auteur

Edité par [Marabout](#). Paris - 2022

Trente activités détaillées étape par étape pour faciliter son quotidien et celui de ses enfants en instaurant des routines alliant autonomie, coopération et bien-être. L'auteure souligne l'importance de ces tâches concrètes pour aider l'enfant à exercer ses mains, ordonner son cerveau et développer son estime personnelle. @Electre 2022

[Voir la collection «Mes petites routines»](#)

[Voir la collection «Enfant, éducation»](#)

[Autres documents dans la collection «M...](#)

[Autres documents dans la collection «En...](#)

|                      |  |
|----------------------|--|
| Type de document     | Livre  |
| Langue               | français   |
| Description physiq.. | 1 vol. (128 p.) ; illustrations en couleur ; 22 x 17 cm                  |
| Date de publication  | 2022   |
| Collection           | <a href="#">Mes petites routines</a> ; <a href="#">Enfant, éducation</a> |
| Cotes                | • 649.6 ZUC  |
| Sections             | Adulte   |
| ISBN                 | 978-2-501-16750-5  |
| EAN                  | 9782501167505  |
| Classification       | <a href="#">D6</a>   |

[Plus d'informations...](#)



## Mon cahier antifatique : la méthode naturo pour booster votre bien-être et déborder d'énergie ! / écrit par Julie Pradines

Livre

Edité par [Solar. Paris](#) - 2024

Un programme en trois semaines afin de combattre la fatigue et retrouver son énergie, basé sur la naturopathie, la méditation et un régime alimentaire équilibré. Avec des conseils pour stimuler les mécanismes de défense de l'organisme. ©Electre 2024

[Voir la collection «Mon cahier»](#)

[Autres documents dans la collection «M...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Adresses utiles. Bibliogr.</li></ul>  |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (110 p.) ; illustrations en couleur ; 22 x 17 cm   |
| Date de publication  | 2024  |
| Collection           | <a href="#">Mon cahier</a>  |
| Contributeurs        | <a href="#">Wietzel, Alice. Illustrateur</a><br><a href="#">Mademoiselle Ève (1981-....). Illustrateur</a>  |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 616.047 PRA</li></ul>   |
| Sections             | Niveau 1 ; Adulte   |
| ISBN                 | 978-2-263-18639-4   |
| EAN                  | 9782263186394   |
| Popularité           | Document emprunté 4 fois ces 6 derniers mois  |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fatigue</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Bien-être</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Médecine naturelle</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D6</a>  |

[Plus d'informations...](#)



# Votre cerveau, fournisseur officiel de bonheur / Ludovic Savariello

Livre

[Savariello, Ludovic \(19..-....\). Auteur](#)

Édité par [R. Laffont. Paris](#) ; [Versilio](#) - 2024

Après avoir subi un accident, l'auteur s'est spécialisé dans les neurosciences et partage sa compréhension du cerveau humain afin de le maintenir en pleine santé et ainsi garder son équilibre, son bien-être et son rapport au monde. Avec des pratiques simples à mettre en place, il apprend comment améliorer ses compétences, sa concentration ou encore sa résistance au stress. ©Electre 2024

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (231 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 22 x 14 cm

Date de publication 2024

Cotes • 158.1 SAV

Sections Adulte

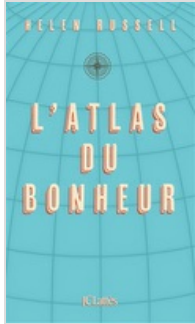
ISBN 978-2-221-27244-2

EAN 9782221272442

Sujets • [Réalisation de soi](#) ☐  
• [Cerveau](#) ☐

Classification [D1](#)

[Plus d'informations...](#)



# L' atlas du bonheur : un tour du monde des secrets du bien-être / Helen Russell

Livre

[Russell, Helen \(1980-....\)](#). Auteur

Edité par [Lattès. Paris](#) - 2023

Une exploration en trente chapitres de la philosophie du bonheur selon les pays, à travers des expressions locales, des conseils et des témoignages pratiques. ©Electre 2024

[Voir la collection «Essais et documents»](#)

[Autres documents dans la collection «Es...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (387 p.) ; 22 x 14 cm  |
| Date de publication  | 2023  |
| Collection           | <a href="#">Essais et documents</a>   |
| Contributeurs        | <a href="#">Dulot, Nadège</a> . Traducteur  |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 158 RUS</li></ul>   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-7096-6520-9   |
| EAN                  | 9782709665209   |
| Popularité           | Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois  |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Bonheur (philosophie)</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Bonheur</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D1</a>  |

[Plus d'informations...](#)



## Je m'initie au Pilates au mur : 50 exercices à faire chez soi : facile et hyper efficace pour faire travailler les muscles en profondeur / Emilie Yana

Livre

[Yana, Emilie \(1981?-....\). Auteur](#)

Edité par [Larousse. Paris](#) - 2024

Présentation des bienfaits de la méthode du Pilates au mur, qui permet plus de points d'appui pour travailler les muscles en profondeur sans solliciter le dos ou les cervicales. Cinquante exercices illustrés et expliqués sont proposés pour des séances d'une demi-heure. L'auteure suggère également deux programmes, d'une ou de trois semaines, afin de s'adapter aux objectifs de chacun. ©Electre 2024

[Voir la collection «Hors collection sport»](#)

[Autres documents dans la collection «Ho...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (127 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 17 cm   |
| Date de publication  | 2024  |
| Collection           | <a href="#">Hors collection sport</a>   |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 796.4 YAN</li><li>• 613.71 YAN</li></ul>  |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-03-606462-1   |
| EAN                  | 9782036064621   |
| Popularité           | Document emprunté 4 fois ces 6 derniers mois  |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Méthode Pilates</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Gymnastique</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D7</a> ; <a href="#">D6</a>   |

[Plus d'informations...](#)





# Coopérer et se faire confiance : par tous les temps / Eloi Laurent

Livre

[Laurent, Éloi](#)

Édité par [Rue de l'échiquier. Paris](#) - 2024

Face aux crises successives, sociales, politiques ou économiques, l'auteur prône la coopération humaine. Il décrit les leviers capables de régénérer les liens entre les citoyens pour fonder les bases d'une société écologique et collaborative qui tiendrait compte de tous les écosystèmes.

[Voir la collection «Les incisives»](#)

[Autres documents dans la collection «Le...»](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (93 p.) ; 19 x 12 cm   |
| Date de publication  | 2024  |
| Collection           | <a href="#">Les incisives</a>   |
| Cotes                | • 302.1 LAU   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-37425-437-1   |
| EAN                  | 9782374254371   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Coopération (psychologie)</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Économie du bien-être</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Organisation communautaire</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D3</a>  |

[Plus d'informations...](#)



# Pas besoin d'être danois pour être heureux chez soi : le bonheur est dans notre environnement ! / Dr Christine Barois

Livre

[Barois, Christine. Auteur](#)

Edité par [Leduc.s éditions. Paris](#) - 2024

Après avoir expliqué l'influence de l'environnement sur l'épanouissement, la psychiatre donne des astuces et des conseils afin de se créer un espace de bien-être chez soi.

[Voir la collection «Développement perso...](#)

[Autres documents dans la collection «De...](#)

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (281 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 23 x 15 cm

Date de publication 2024

Collection [Développement personnel](#)

Liens

- A pour autre édition sur un support différent : Pas besoin d'être danois pour être heureux chez soi

Cotes

- 158 BAR

Sections Adulte

ISBN 979-10-285-3109-6

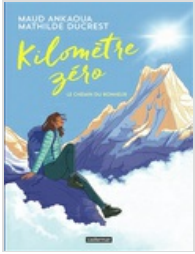
EAN 9791028531096

Sujets

- [Bonheur](#) ☐
- [Réalisation de soi](#) ☐

Classification [D1](#)

[Plus d'informations...](#)



## Kilomètre zéro : le chemin du bonheur / adaptation, dessin et couleurs Mathilde Ducrest

Livre

Ducrest, Mathilde. Auteur | Ankaoua, Maud (1971-....). Antécédent bibliographique

Édité par [Casterman. Bruxelles](#) - 2025

A 35 ans, Maëlle est directrice d'une start-up en plein essor et mène une vie bien rodée entre son travail, la salle de sport et les boutiques de luxe. Son existence bascule lorsque sa meilleure amie, atteinte d'un cancer, lui demande de se lancer à la recherche d'une méthode ancestrale, son dernier recours. Maëlle s'envole pour l'Annapurna et entreprend un voyage initiatique.

[Voir la collection «Romans graphiques»](#)

[Autres documents dans la collection «Ro...](#)

|                      |  |
|----------------------|--|
| Type de document     | Livre  |
| Langue               | français   |
| Description physiq.. | 1 vol. (143 p.) ; illustrations en couleur ; 29 x 22 cm  |
| Date de publication  | 2025   |
| Collection           | <a href="#">Romans graphiques</a>  |
| Liens                | <ul style="list-style-type: none"><li>• A pour autre édition sur un support différent : Kilomètre zéro</li></ul>             |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• BD DUC</li><li>• BDA DUC</li><li>• BD ANK</li><li>• DUCR</li><li>• BDR ANK</li></ul> |
| Sections             | Adulte   |
| ISBN                 | 978-2-203-29083-9  |
| EAN                  | 9782203290839  |
| Popularité           | Document emprunté 12 fois ces 6 derniers mois  |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Bandes dessinées</a> <input type="checkbox"/></li></ul>                  |
| Classification       | <a href="#">BD</a>   |

[Plus d'informations...](#)



## Hiver cocooning : art de vivre, recettes et bien-être / écrit et illustré par Deborah Joulianos

Livre

Edité par [Rustica. Paris](#) - 2024

Un guide avec des idées d'activités, des recettes, des astuces bien-être ainsi que des conseils pour réaliser des objets décoratifs et d'autres créations autour de la saison hivernale.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Type de document     | Livre  |
| Langue               | français   |
| Description physiq.. | 1 vol. (90 p.) ; illustrations en couleur ; 25 x 20 cm |
| Date de publication  | 2024   |
| Cotes                | • 745.594 JOU  |
| Sections             | Adulte   |
| ISBN                 | 978-2-8153-2158-7                                      |
| EAN                  | 9782815321587  |
| Popularité           | Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois           |
| Classification       | <a href="#">D7</a>                                     |

[Plus d'informations...](#)



## La fermentation au quotidien : le goût du vivant, recettes bienfaitantes / Malika Nguon

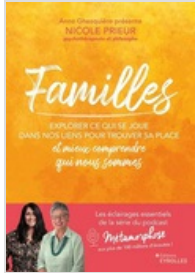
Livre

Edité par [Ulmer. Paris](#) - 2025

Soixante recettes de cuisine à base d'aliments fermentés, du petit déjeuner au dîner, afin de favoriser la santé de son microbiote. L'auteure explique comment intégrer ces aliments dans son quotidien pour bénéficier de leurs bienfaits.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | • Index   |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (192 p.) ; illustrations en couleur ; 25 x 19 cm |
| Date de publication  | 2025  |
| Cotes                | • 641.41 NGU  |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-37922-411-9                                       |
| EAN                  | 9782379224119   |
| Classification       | <a href="#">D6</a>                                      |

[Plus d'informations...](#)



# Familles : explorer ce qui se joue dans nos liens pour trouver sa place et mieux comprendre qui nous sommes / Nicole Prieur

Livre

Prieur, Nicole. Personne interviewée | Ghesquière, Anne (1972?-....). Intervieweur

Edité par Eyrolles. Paris - 2025

Issus du podcast Métamorphose, diffusé sur Youtube, des conseils pour être en paix avec sa famille, quelle que soit sa forme et quels que soient les rapports qui l'unissent. Psychothérapeute et philosophe, l'auteure explore les dynamiques familiales et leurs subtilités tout en proposant des pistes afin de trouver sa place et mieux se comprendre soi-même.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (235 p.) ; 24 x 18 cm  |
| Date de publication  | 2025  |
| Liens                | <ul style="list-style-type: none"><li>• A pour autre édition sur un support différent : Familles</li></ul>  |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 158.2 PRI</li></ul>   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-416-01959-3   |
| EAN                  | 9782416019593   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Psychologie de la famille</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Relations intergénérationnelles</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | D1  |

[Plus d'informations...](#)



# La sagesse toltèque au travail : être serein au travail tout en étant efficace, c'est possible ! / Xavier Cornette de Saint Cyr

Livre

Cornette de Saint Cyr, Xavier (1959-....). Auteur

Édité par [Leduc.s éditions](#). Paris - 2020

Un guide pour comprendre les accords toltèques, une philosophie ancestrale qui s'appuie sur quatre principes fondamentaux (la bienveillance, l'estime de soi, le respect et la communication non violente) et l'appliquer dans la sphère professionnelle.

@Electre 2022

[Voir la collection «Pratique & magique»](#)

[Autres documents dans la collection «Pr...](#)

|                      |  |
|----------------------|--|
| Type de document     | Livre  |
| Langue               | français   |
| Description physiq.. | 1 vol. (223 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 21 x 15 cm  |
| Date de publication  | 2020   |
| Collection           | <a href="#">Pratique &amp; magique</a>   |
| Cotes                | • 158.7 COR  |
| Sections             | Niveau 2 ; Adulte  |
| ISBN                 | 979-10-285-1847-9  |
| EAN                  | 9791028518479  |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Philosophie toltèque</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Psychologie du travail</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Satisfaction au travail</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D1</a>   |

[Plus d'informations...](#)



# Tablettes Android pour les nuls / Dan Gookin

Livre

Edité par [First interactive. Paris](#) - 2023

Des conseils et des informations pour découvrir et bien utiliser sa tablette tactile sous Android : fonctions de base, manipulation de l'écran tactile, messageries, fonctionnalités photo et vidéo, navigation sur Internet, réseaux sociaux, etc. ©Electre 2023

[Voir la collection «Pour les nuls»](#)

[Autres documents dans la collection «Po...](#)

- Note
- Traduit de l'américain
  - Index

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (XIII-417 p.) ; illustrations en couleur ; 23 x 19 cm

Date de publication 2023

Collection [Pour les nuls](#)

- Cotes
- 621.391 TAB
  - 621.391 GOO

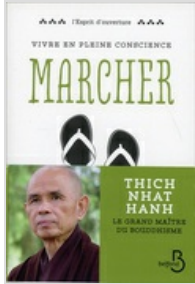
Sections Niveau 1 ; Adulte

ISBN 978-2-412-08751-0

EAN 9782412087510

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## Vivre en pleine conscience / Thich Nhat Hanh

Livre

[Nhất Hạnh \(1926-2022\)](#). Auteur

Édité par [Belfond](#). Paris - 2016

Grâce aux enseignements du maître zen d'origine vietnamienne, le lecteur apprend comment transformer les moments de marche en un éveil riche de sens. @Electre 2016

[Voir la collection «L'esprit d'ouverture»](#)

[Voir la série «Vivre en pleine conscience»](#)

[Autres documents dans la collection «L'e...](#)

[Autres documents de la série «Vivre en ...](#)

Note • [Sites Internet](#)

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (116 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 21 x 14 cm

Date de publication 2016

Collection [L'esprit d'ouverture](#)

Série [Vivre en pleine conscience](#)

Cotes • 294.34 NHA

Sections Niveau 2

ISBN 978-2-7144-7119-2

EAN 9782714471192

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets • [Pleine conscience](#) □

Classification [D2](#)

[Plus d'informations...](#)





# L'ameublement du fourgon : solutions pratiques et astucieuses pour mini-maison sur roues / Lucile Hétier, Pierre-François Lecardez

Livre

Edité par [Eyrolles. Paris](#) - 2024

Des conseils pour concevoir l'ameublement d'un fourgon : cuisine, lit, toilettes, salon, coin bureau, entre autres. ©Electre 2024

[Voir la série «Aménager son van pas à p...](#)

[Autres documents de la série «Aménage...](#)

|                      |  |
|----------------------|--|
| Type de document     | Livre  |
| Langue               | français   |
| Description physiq.. | 1 vol. (103 p.) ; illustrations en couleur ; 23 x 18 cm        |
| Date de publication  | 2024   |
| Collection           | <a href="#">Aménager son van pas à pas</a>                     |
| Série                | <a href="#">Aménager son van pas à pas</a>                     |
| Cotes                | • 629.223 HET  |
| Sections             | Niveau 1 ; Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-416-01438-3  |
| EAN                  | 9782416014383  |
| Sujets               | • <a href="#">Habitations mobiles</a> <input type="checkbox"/> |
| Classification       | <a href="#">D6</a>   |

[Plus d'informations...](#)



## Ma routine anti-inflammatoire : acné, eczéma, asthme, douleurs articulaires, maladies chroniques, maladies auto-immunes, endométriose... : 50 recettes et des conseils pour retrouver un équilibre / Sofiane Khayat

Livre

[Khayat, Sofiane. Auteur](#)

Edité par [Larousse. Paris](#) - 2024

Cinquante recettes à la fois gourmandes et anti-inflammatoires, conçues par un coach spécialisé dans ce type de nutrition. ©Electre 2024

[Voir la collection «Cuisine pratique»](#)

[Autres documents dans la collection «Cu...](#)

|                      |  |
|----------------------|--|
| Type de document     | Livre  |
| Langue               | français   |
| Description physiq.. | 1 vol. (144 p.) ; illustrations en couleur ; 26 x 20 cm  |
| Date de publication  | 2024   |
| Collection           | <a href="#">Cuisine pratique</a>   |
| Contributeurs        | <a href="#">Veigas, Fabrice (1975-....). Illustrateur</a>  |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 613.2 KHA</li><li>• 616.044 KHA</li></ul>  |
| Sections             | Adulte ; Niveau 1  |
| ISBN                 | 978-2-03-604925-3  |
| EAN                  | 9782036049253  |
| Popularité           | Document emprunté 3 fois ces 6 derniers mois   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Inflammation</a> -- <a href="#">Diétothérapie</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Diététique</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D6</a>   |

[Plus d'informations...](#)



# Crochet crush : accessoires mode & déco graphiques / Molla Mills

Livre

Edité par [Mango. Paris](#) - 2024

23 modèles intemporels de crochet aux motifs colorés, inspirés notamment des souvenirs d'enfance et des voyages de l'autrice. Des instructions pas-à-pas et des schémas permettent de réaliser facilement chaque projet, des sacs aux coussins en passant par les couvertures et les tapis. ©Electre 2024

Note • Traduit du finnois

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (218 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 28 x 22 cm

Date de publication 2024

Cotes • 746.43 MIL

Sections Adulte ; Niveau 1

ISBN 978-2-317-03619-4

EAN 9782317036194

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Classification [D7](#)

[Plus d'informations...](#)



# Vaincre l'obsolescence : mode d'emploi / Nathan Hubert, Mano Silberzahn

Livre

Hubert, Nathan. Auteur | Silberzahn, Mano. Auteur

Edité par [Tana. Paris](#) - 2024

A l'heure où l'obsolescence programm  e semble être act  e par la société et où la prise de conscience face au changement climatique se développe, les auteurs, fondateurs de la société Nobsolete, questionnent le concept même d'obsolescence et prodiguent des conseils en matière d'entretien des objets du quotidien. Électre 2024

Note • Bibliogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (123 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 21 x 15 cm

Date de publication 2024

Cotes • 334.13 HUB

Sections Niveau 2 ; Adulte

ISBN 979-10-301-0524-7

EAN 9791030105247

Sujets • [Obsolescence](#) □  
• [Mode de vie durable](#) □  
• [Objets usuels -- Entretien et réparations](#) □

Classification [D3](#)

[Plus d'informations...](#)



## Plus jamais malade ! : Mon approche globale pour un corps en santé / Denis Fortier

Livre

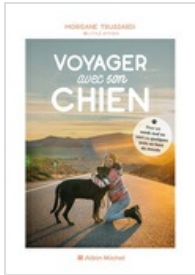
[Fortier, Denis \(1968-....\)](#). Auteur

Édité par [Éditions Du Trécaré](#). Montréal - 2024

Conseils, astuces et plus de 50 exercices. S'éloigner des maladies nécessite de prendre soin de sa santé dans sa globalité. Dans Plus jamais malade !, je présente mes meilleurs conseils, astuces et exercices pour : améliorer sa santé articulaire et cardiovasculaire, son sommeil, sa mémoire et son attention ; profiter pleinement des bienfaits de l'alimentation, du mouvement, de la respiration et de la marche ; favoriser la motivation et la valorisation de soi. Chaque exercice est abondamment illustré et accompagné d'un code QR menant à une démonstration vidéo. Les bénéfices de cette démarche sont indéniables : réduction de la fatigue, soulagement de la douleur et amélioration de la gestion du stress, pour dire au revoir aux maladies. Assurément, on prend goût au fait de se sentir mieux ! Denis Fortier est physiothérapeute (l'équivalent de kinésithérapeute, en France) depuis plus de trente ans. Vulgarisateur scientifique et clinicien reconnu, il détient une maîtrise en pratiques de la réadaptation de l'Université de Sherbrooke. Lauréat du prix Excellence de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec, ses livres sont publiés à travers le monde. Sa chaîne YouTube compte plus de 735 000 abonnés. Illustrations de Cyril Doisneau ©Electre 2024

|                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| Type de document     | Livre                                |
| Langue               | français                             |
| Description physiq.. | 312 p. ; 22.98 x 17.08 cm            |
| Date de publication  | 2024                                 |
| Cotes                | • 613 FOR                            |
| Sections             | Adulte                               |
| ISBN                 | 978-2-89568-887-7                    |
| EAN                  | 9782895688877                        |
| Sujets               | • <a href="#">Santé et hygiène</a> □ |
| Classification       | <a href="#">D6</a>                   |

[Plus d'informations...](#)



# Voyager avec son chien : pour un week-end au vert ou quelques mois au bout du monde / Morgane Trussardi @little.gypsea

Livre

[Trussardi, Morgane. Auteur](#)

Edité par [Albin Michel. Paris](#) - 2024

Un guide complet pour voyager de toutes les façons possibles avec un chien : en road trip, à l'hôtel, en avion, en train, en France ou à l'étranger, entre autres. Avec des conseils en matière d'éducation et de santé, des check-lists de voyage détaillées, des listes de lieux acceptant les animaux et des histoires inspirantes. ©Electre 2024

[Voir la collection «Pratique»](#)

[Autres documents dans la collection «Pr...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (283 p.) ; illustrations en couleur ; 22 x 17 cm   |
| Date de publication  | 2024  |
| Collection           | <a href="#">Pratique</a>  |
| Cotes                | • 599.746 TRU   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-226-49373-6   |
| EAN                  | 9782226493736   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Chien -- Transport</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Animaux familiers et voyages</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D5</a>  |

[Plus d'informations...](#)



## Spécial lunchbox : 100 recettes : testées pour vous !

Livre

Edité par [Marabout. Paris](#) - 2024

Des recettes variées et faciles à emporter au bureau : taboulé aux légumes, salade asiatique, cocotte verte haricots, poulet au gingembre, muffins banana bread, entre autres. ©Electre 2024

[Voir la collection «Les petits Marabout»](#)

[Voir la collection «Cuisine»](#)

[Autres documents dans la collection «Le...»](#)

[Autres documents dans la collection «Cu...»](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (191 p.) ; illustrations en couleur ; 19 x 16 cm       |
| Date de publication  | 2024  |
| Collection           | <a href="#">Les petits Marabout</a> ; <a href="#">Cuisine</a> |
| Cotes                | • 641.79 LUN  |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-501-18814-2   |
| EAN                  | 9782501188142   |
| Popularité           | Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois                  |
| Classification       | <a href="#">D6</a>  |

[Plus d'informations...](#)



## Les 4 saisons de la bonne humeur : un programme annuel de santé pour le corps et l'esprit / Michel Lejoyeux

Livre

Edité par [Lattès. Paris](#) - 2016

Recommandations et techniques naturelles pour augmenter la production de la sérotonine, hormone de la bonne humeur et réduire celle du stress grâce à des conseils alimentaires et un programme d'activités : exercices, loisirs, musique à écouter et tableaux à admirer. @Electre 2017

Note • Bibliogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (283 p.) ; 22 x 14 cm

Date de publication 2016

Cotes • 613.7 LEJ  
• 616.852 LEJ

Sections Niveau 1 ; Adulte

ISBN 978-2-7096-5927-7

EAN 9782709659277

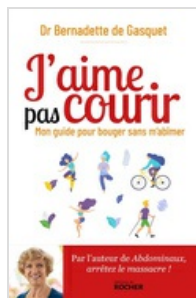
Popularité Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Sujets • [Bien-être](#) □

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)





## J'aime pas courir / Bernadette de Gasquet

Livre

Gasquet, Bernadette de (1946-....). Auteur

Edité par Editions du Rocher. Monaco - 2020

Alertant sur les risques du running, dont la pratique n'est pas adaptée à tous, l'auteure présente des alternatives pour faire du sport : yoga, vélo, marche, danse ou gymnastique à la maison. Elle propose plus d'une centaine d'exercices illustrés et accompagnés de nombreux conseils. @Electre 2020

- Note
- Bibliogr. p. 6
  - Diffusé en France

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (266 p.) ; ill. ; 22 cm

Date de publication 2020

- Cotes
- 613.71 GAS
  - 796 GAS
  - 613.7 GAS

Sections Adulte ; Niveau 1

ISBN 978-2-268-10313-6

EAN 9782268103136

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

- Sujets
- [Exercices physiques](#) ☐
  - [Condition physique](#) ☐

Classification D6 ; D7

[Plus d'informations...](#)



## Ostéo-gym au féminin : les postures qui soignent : guide visuel / Dr Marc Pérez, Alix Lefief-Delcourt

Livre

Edité par [Leduc.s éditions](#). Paris - 2021

Plus de 170 exercices illustrés inspirés de disciplines multiples (ostéopathie, qi gong, yoga, gymnastique) pour soulager les maux féminins (endométriose, ostéoporose, vertiges, yeux fatigués, jambes lourdes), l'arthrose et les troubles musculo-squelettiques ou pour retrouver un ventre plat. @Electre 2022

[Voir la collection «Guide visuel»](#)

[Autres documents dans la collection «Gu...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | • Bibliogr.   |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (191 p.) ; illustrations en couleur ; 22 x 17 cm |
| Date de publication  | 2021  |
| Collection           | <a href="#">Guide visuel</a>                            |
| Cotes                | • 618.1 PER   |
| Sections             | Niveau 1  |
| ISBN                 | 979-10-285-2023-6                                       |
| EAN                  | 9791028520236   |
| Popularité           | Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois            |
| Classification       | <a href="#">D6</a>                                      |

[Plus d'informations...](#)



## L'arbre du yoga / B. K. S. Iyengar

Livre

Iyengar, Belur Krishnamacharya Sundararaja (1918-2014). Auteur

Édité par Buchet-Chastel. Paris - 2012

A partir de conférences et d'interviews, un ouvrage d'initiation qui aborde la pratique du yoga dans les différentes étapes de la vie (l'enfance, l'amour, le mariage, la vie de famille, la vieillesse et la mort) et ses résultats sur la santé, la quête spirituelle, l'âme, l'énergie.

Note • Glossaire

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (174 p.) ; ill., couv. ill. ; 23 cm

Date de publication 2012

Liens • Est une traduction de : The|tree of yoga

Contributeurs Rougier, Nada. Traducteur

Cotes • 181.45 IYE

Sections Niveau 2

ISBN 978-2-283-02576-5

EAN 9782283025765

Sujets • Yoga ☐

Classification D1

[Plus d'informations...](#)



## En 2h, je cuisine pour toute la semaine : 10 semaine de menus : spécial débutants, 50 recettes inratables / Stéphanie de Turckheim

Livre

[Turckheim, Stéphanie de.](#) Auteur

Edité par [Hachette cuisine.](#) [Vanves](#) - 2019

Dix menus hebdomadaires complets, soit cinquante repas équilibrés pour toute la famille, à préparer en deux heures. Des recettes simples expliquées pas à pas qui privilégient les produits frais et de saison. @Electre 2019

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (91 p.) ; ill. en coul. ; 21 cm

Date de publication 2019

Autre titre

- En deux heures, je cuisine pour toute la semaine (Autre variante du titre)
- En deux heures, je cuisine pour toute la semaine : dix semaines de menus : spécial débutant, cinquante recettes inratables (Autre variante du titre)

Contributeurs [Princet, Aline.](#) Illustrateur

Cotes

- 641.54 TUR
- 641.55 TUR
- 641.7 TUR

Sections Adulte

ISBN 978-2-01-708924-7

EAN 9782017089247

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Cuisine préparée à l'avance](#) ☐
- [Cuisine rapide](#) ☐

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## En 2h je cuisine veggie pour toute la semaine : 80 menus faits maison, sans gâchis et avec des produits de saison / Caroline Pessin

Livre

[Pessin, Caroline.](#) Auteur

Edité par [Hachette cuisine.](#) [Vanves](#) - 2019

A partir de listes de courses détaillées, l'auteure propose de réaliser en deux heures tous les repas de la semaine, en expliquant étape par étape la marche à suivre. Elle propose ainsi seize menus hebdomadaires et 80 idées de repas végétariens pour quatre personnes avec des ingrédients frais et de saison, sans aucun reste. @Electre 2019

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (247 p.) ; ill. en coul. ; 25 cm

Date de publication 2019

Autre titre

- En deux heure je cuisine veggie pour toute la semaine (Autre variante du titre)

Contributeurs [Deslandes, Charly.](#) Illustrateur

Cotes

- 641.5 PASS
- 641.563 PES
- 641.56 VEG

Sections Adulte

ISBN 978-2-01-705974-5

EAN 9782017059745

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Cuisine végétarienne](#) ☐
- [Cuisine préparée à l'avance](#) ☐
- [Cuisine rapide](#) ☐

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## La marche : c'est la vie / Sandrine Coucke-Haddad

Livre

[Coucke-Haddad, Sandrine](#). Auteur

Edité par [First éditions](#). Paris - 2017

Activité facile à intégrer au quotidien, la marche peut être pratiquée partout et par tous. Elle permet de se maintenir en bonne santé en stimulant les muscles et le souffle.

@Electre 2018

Note

- La couv. porte en plus : "Pourquoi marcher ? Quels terrains privilégier ? Comment intégrer la marche dans votre quotidien ?"

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (157 p.) ; 18 cm

Date de publication 2017

Cotes

- 796.51 COU

Sections Niveau 1

ISBN 978-2-412-02815-5

EAN 9782412028155

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Marche \(locomotion\)](#) -- [Aspect physiologique](#) ☐
- [Marche \(sport\)](#) ☐

Classification [D7](#)

[Plus d'informations...](#)



## Sportifs, le guide complet des soins naturels / Dr Françoise Couic Marinier, Jérôme Grest

Livre

Couic Marinier, Françoise (1973-....). Auteur | Grest, Jérôme (1973-....). Auteur

Edité par Terre vivante ; Impr. Corlet - 2020

Un guide pour apprendre à utiliser les soins naturels afin d'accroître ses performances sportives, de renforcer son mental ou encore de prévenir et de soigner les blessures. Avec un dictionnaire des principaux maux des sportifs, physiques et mentaux, présentant les remèdes naturels appropriés. @Electre 2021

[Voir la collection «Collection Conseil d'e...](#)

[Autres documents dans la collection «Co...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• La couv. porte en plus : " plantes, huiles essentielles, homéopathie, autohypnose, automassages, nutrition, compléments alimentaires"</li><li>• Bibliogr. p. 220. Index</li></ul> |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (222 p.) ; ill. en coul. ; 21 cm   |
| Date de publication  | 2020  |
| Collection           | <a href="#">Conseils d'experts</a>  |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 796.07 COU</li></ul>  |
| Sections             | Niveau 1  |
| ISBN                 | 978-2-36098-497-8   |
| EAN                  | 9782360984978   |
| Popularité           | Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois  |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Sportifs -- Santé et hygiène</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Médecine naturelle</a> <input type="checkbox"/></li></ul>                             |
| Classification       | <a href="#">D6</a>  |

[Plus d'informations...](#)



## La santé devant soi : le secret millénaire qui va changer votre vie / Docteur Frédéric Saldmann

Livre

[Saldmann, Frédéric \(1953-....\). Auteur](#)

Édité par [R. Laffont. Paris](#) - 2022

Des conseils à mettre en place au quotidien pour vivre mieux et plus longtemps, issus des traditions anciennes telles que la médecine ayurvédique, les rituels japonais, les mystères égyptiens ou les messages cryptés des textes bibliques. @Electre 2022

Note • Bibliogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (305 p.) ; 24 x 16 cm

Date de publication 2022

Cotes

- 613.043 SAL
- 612.64 SAL
- 613 SAL

Sections Adulte ; Niveau 1

ISBN 978-2-221-25549-0

EAN 9782221255490

Popularité Document emprunté 3 fois ces 6 derniers mois

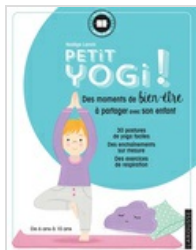
Sujets

- [Habitudes sanitaires](#) □

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)





## Petit yogi ! : des moments de bien-être à partager avec son enfant / Nadège Lanvin

Livre

[Lanvin, Nadège. Auteur](#)

Edité par [Larousse. \[Paris\]](#) - 2019

Trente postures de yoga, présentées dans leur enchaînement et accompagnées d'exercices de respiration, pour initier le jeune enfant à la pratique de cette discipline. Avec seize cartes à découper représentant chacune une posture et, au verso, sa réalisation. @Electre 2019

[Voir la collection «Petit carnet \(Paris\)»](#)

[Autres documents dans la collection «Pe...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (63 p.) ; ill. en coul. ; 22 cm                |
| Date de publication  | 2019  |
| Collection           | <a href="#">Petit carnet</a>                          |
| Contributeurs        | <a href="#">Robidou, Vanessa. Illustrateur</a>        |
| Cotes                | • 796.4 LAN   |
| Sections             | Niveau 1  |
| ISBN                 | 978-2-03-596661-2                                     |
| EAN                  | 9782035966612   |
| Sujets               | • <a href="#">Yoga -- Ouvrages pour la jeunesse</a> □ |
| Classification       | <a href="#">D7</a>                                    |

[Plus d'informations...](#)



# La marche nordique : bien-être, santé, performance : bienfaits, techniques, exercices, programmes / Samuel Bernard et Jérôme Sordello

Livre

[Bernard, Samuel \(19..-....\)](#) - coach sportif. Auteur | [Sordello, Jérôme](#). Auteur

Edité par [@mphora. Paris](#) - 2017

Initiation à la marche nordique, avec des conseils et des séances types pour apprendre les bons réflexes. Les auteurs abordent également l'origine du sport, ses bienfaits ou encore le matériel recommandé. @Electre 2017



Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (287 p.) ; ill. en coul. ; 24 cm

Date de publication 2017

Cotes • 796.51 BER

Sections Niveau 1 ; Adulte

ISBN 978-2-85180-964-3

EAN 9782851809643

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets • [Marche nordique](#) □

Classification [D7](#)

[Plus d'informations...](#)



## Le jogging pour mon bien-être : vitalité & santé, perte de poids, un coeur plus fort / Michel Delore

Livre

Delore, Michel. Auteur

Edité par [Amphora. Paris](#) - 2009

Des conseils pour pratiquer ce sport sans danger.



|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | • Notice réd. d'après la couv.                      |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (128 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 19 cm |
| Date de publication  | 2009  |
| Cotes                | • 796.42 DEL  |
| Sections             | Niveau 1  |
| ISBN                 | 978-2-85180-764-9                                   |
| EAN                  | 9782851807649                                       |
| Popularité           | Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois        |
| Sujets               | • <a href="#">Jogging</a> □                         |
| Classification       | <a href="#">D7</a>                                  |

[Plus d'informations...](#)



## Les bonnes ondes : le pouvoir de guérison de la musique / Stefan Kölsch

Livre

Edité par [R. Laffont. Paris](#) - 2021

Une présentation des bienfaits de la musique pour les neurones. S'appuyant sur les dernières recherches en neurosciences, notamment relatives au développement de l'intelligence et du langage chez l'enfant ainsi qu'à la prévention du vieillissement cérébral, l'auteur souligne l'importance d'intégrer la musique à son quotidien, dans une démarche de santé et de bien-être. @Electre 2022



|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| Note                 | • Bibliogr.                  |
| Type de document     | Livre                        |
| Langue               | français                     |
| Description physiq.. | 1 vol. (454 p.) ; 22 x 14 cm |
| Date de publication  | 2021                         |
| Cotes                | • 616.891 KOL                |
| Sections             | Adulte ; Niveau 1            |
| ISBN                 | 978-2-221-25562-9            |
| EAN                  | 9782221255629                |
| Classification       | <a href="#">D6</a>           |

[Plus d'informations...](#)



# La santé en courant : course à pied, jogging, footing : performances, bienfaits, blessures / Dr Nicolas Bompard

Livre

[Bompard, Nicolas.](#) Auteur

Edité par [Ed. Chiron.](#) Magny-les-Hameaux - 2011

Ce guide pratique présente le matériel (chaussures, vêtements, cardiofréquencemètre) et les techniques pour débiter et apprendre à s'entraîner à la course à pied tout en évitant les accidents. Les bienfaits de la course à pied sont expliqués ainsi que les incidents et blessures les plus fréquents. ©Electre

[Voir la collection «Collection Sport et sa...](#)

[Autres documents dans la collection «Co...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Glossaire</a></li></ul>   |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (171 p.) ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 24 cm  |
| Date de publication  | 2011  |
| Collection           | <a href="#">Sport et santé</a>  |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 796.42 BOM</li></ul>  |
| Sections             | Niveau 1  |
| ISBN                 | 978-2-7027-1325-9   |
| EAN                  | 9782702713259   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Médecine du sport</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Jogging -- Lésions et blessures</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D7</a>  |

[Plus d'informations...](#)



## Se mettre à courir : quand on est vieux, gros, sympa et pas sportif : pour vivre mieux et plus longtemps / Nadine Charlat

Livre

[Charlat, Nadine \(1973-....\)](#). Auteur

Edité par [Amphora](#) - 2020

Un guide d'initiation à la pratique de la course à pied destiné aux personnes de plus de 60 ans, aux quarantenaires n'ayant jamais fait de sport ou aux individus en surpoids. Entraîneuse et marathonnienne, l'auteure explique comment se perfectionner sans se blesser grâce des plans d'entraînement progressifs en 24 semaines. Avec des conseils de nutrition en fin d'ouvrage. @Electre 2021

- Note
- La couv. porte en plus : "24 semaines planifiées pour débiter la course à pied"
  - Bibliogr. et webliogr. p. 156-160

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (160 p.) ; ill. ; 22 cm

Date de publication 2020

Cotes • 796.42 CHA

Sections Niveau 1

ISBN 978-2-7576-0432-8

EAN 9782757604328

Sujets • [Jogging](#) □

Classification [D7](#)

[Plus d'informations...](#)



## Je décide de vieillir bien : longtemps en bonne santé / Pr Eric Boulanger

Livre

Edité par [O. Jacob. Paris](#) - 2021

S'appuyant sur les avancées scientifiques, le gériatre montre que l'âge chronologique n'est pas nécessairement le reflet de l'état de santé de la personne. Ses propres recherches l'ont conduit à définir un modèle du vieillissement fondé sur trois catégories : robuste, fragile et dépendant. Après une présentation des mécanismes du vieillissement, il donne des conseils pour vieillir en bonne santé. @Electre 2022

[Voir la collection «Santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Sa...](#)

Note • Bibliogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (172 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 22 x 15 cm

Date de publication 2021

Collection [Santé](#)

Cotes

- 613.043 BOU
- 613.04 BOU
- 612.68 BOU

Sections Adulte ; Niveau 1

ISBN 978-2-7381-5604-4

EAN 9782738156044

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



# Le sommeil, c'est bon pour le cerveau : avec des conseils fondés scientifiquement, pour tout âge et tout problème / Dr Steven Laureys

Livre

Edité par [O. Jacob. Paris](#) - 2023

Le neurologue explique la biologie du sommeil et retrace l'histoire des découvertes qui ont contribué à percer son énigme. Il décrit l'activité cérébrale au cours des différentes phases de sommeil, d'états de veille et de conscience. Avec des conseils et des astuces pour mieux dormir. @Electre 2023

[Voir la collection «Psychologie»](#)

[Autres documents dans la collection «Ps...](#)

- Note
- Traduit du néerlandais
  - Bibliogr. Webogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (355 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 22 x 15 cm

Date de publication 2023

Collection [Psychologie](#)

- Cotes
- 612.82 LAU
  - 612.821 LAU

Sections Adulte

ISBN 978-2-415-00421-7

EAN 9782415004217

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## Vivez mieux et plus longtemps / Michel Cymes

Livre

Cymes, Michel (1957-....). Auteur

Edité par [Stock. Paris](#) - 2016

Le médecin propose des conseils pour équilibrer son alimentation, adopter une meilleure hygiène de vie, améliorer sa pratique sportive, et garder la forme. Electre 2016

Note • Bibliogr. et webliogr., 2 p.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (271 p.) ; 24 cm

Date de publication 2016

Contributeurs [Romedenne, Patrice \(1964-....\). Collaborateur](#)

Cotes • 613.04 CYM  
• 613 CYM

Sections Adulte ; Niveau 2

ISBN 978-2-234-08092-8

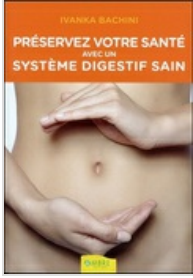
EAN 9782234080928

Sujets • [Santé](#) □  
• [Habitudes sanitaires](#) □

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)





## Préservez votre santé avec un système digestif sain / Ivanka Bachini

Livre

[Bachini, Ivanka \(1943-....\)](#)

Edité par [Ambre. Genève \(Suisse\)](#) - 2012

La naturopathie appliquée au système digestif et aux problèmes ou maladies qui peuvent le concerner : digestions, gastrites, maladies du foie, intoxications, etc.

Note • bibliogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 151 p. ; 22 cm

Date de publication 2012

Cotes • 615.535 BAC

Sections Adulte

ISBN 978-2-940430-70-3

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets • [Médecine naturelle](#) □

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



# Manger mieux et meilleur de zéro à 100 ans : saveurs et santé / Pr Henri Joyeux et Jean Joyeux

Livre

[Joyeux, Henri \(1945-....\). Auteur](#) | [Joyeux, Jean. Auteur](#)

Edité par [Editions du Rocher. Monaco](#) - 2017

Des conseils nutritionnels pour adopter une alimentation saine et équilibrée, avec des informations sur le tube digestif, les légumineuses, les produits laitiers, le gluten, les boissons, les différents repas de la journée et les maux alimentaires prépondérants : diabète, obésité, cancers et maladies auto-immunes. @Electre 2018

Note • Index

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (326 p.) ; 22 cm

Date de publication 2017

Autre titre • Manger mieux et meilleur de 0 à 100 ans (Titre de couverture)  
• Manger mieux et meilleur de zéro à cent ans (Autre variante du titre)

Cotes • 613.2 JOY

Sections Adulte ; Niveau 1

ISBN 978-2-268-07912-7

EAN 9782268079127

Popularité Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Sujets • [Alimentation](#) ☐  
• [Diététique](#) ☐  
• [Santé](#) ☐

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## La santé de votre peau par les plantes : soulager les affections cutanées de façon naturelle / Linda Lavoie

Livre

Lavoie, Linda (1959-....). Auteur

Edité par [les Editions Québec-livres. Montréal \(Québec\)](#) ; [Interforum editis. Ivry](#) - 2019

Saviez-vous que l'aloès calme les poussées d'eczéma et les piqures d'insectes? Que l'avoine apaise les inflammations? Que la camomille allemande et le chardon-Marie soulagent le psoriasis? Que la mélisse accélère la guérison de l'herpès et du zona? On a également tendance à oublier les bienfaits de l'ail, des légumes verts, du kéfir sur la santé de la peau. De même, on ignore trop souvent qu'un équilibre du pH et une bonne gestion du stress nous protègent contre les affections cutanées. Une pharmacie naturelle, certaines plantes et des nutriments appropriés peuvent prévenir et soulager nombre d'ennuis de peau: voilà ce que nous rappelle l'auteure dans cet ouvrage riche d'informations précises sur les substances à privilégier. @Electre 2019

Note • Bibliogr. p. 139-140. Webliogr. p. 140. Glossaire

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (145 p.) ; ill. ; 23 cm

Date de publication 2019

Cotes • 612.79 LAV

Sections Niveau 1

ISBN 978-2-7640-2697-7

EAN 9782764026977

Sujets • [Dermatoses](#) -- [Phytothérapie](#) ☐

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



# Apprendre à dormir / dirigé par le docteur Patrick Lemoine

Livre

Edité par [HumenSciences](#) ; Impr. [Sepec numérique](#) - 2020

Un panorama des connaissances sur le sommeil, ses mécanismes et ses troubles ainsi que leurs conséquences sur l'attention, la mémoire ou le système immunitaire, afin d'aider à les prévenir ou mieux les soigner. Les contributeurs abordent les multiples facettes du sommeil, quel que soit l'âge, les bonnes et les mauvaises habitudes ou encore l'utilisation des applications pour mieux dormir. @Electre 2020

Note • Bibliogr. et webliogr. p. 213-237

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (241 p.) ; 22 cm

Date de publication 2020

Contributeurs [Lemoine, Patrick \(1950-....\). Directeur de publication](#)

Cotes • 612.821 APP

Sections Adulte ; Niveau 1

ISBN 978-2-37931-024-9

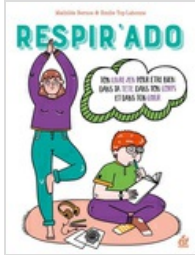
EAN 9782379310249

Popularité Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets • [Sommeil](#) □  
• [Troubles du sommeil -- Prévention](#) □

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## Respir'ado : ton livre zen pour être bien dans ton corps, ta tête et ton coeur / Mathilde Bernos et Emilie Top Labonne

Livre

Bernos, Mathilde (19..-....). Auteur | Top-Labonne, Émilie. Auteur

Édité par [ESF sciences humaines. Paris](#) - 2021

Un guide de yoga, d'exercices respiratoires et de méditation à destination des adolescents afin qu'ils puissent faire face à leurs ennuis du quotidien : examen, rentrée, dispute, déprime, etc. Avec des espaces personnels pour dessiner et écrire et des QR codes pour accéder à des relaxations en ligne. @Electre 2022

Note • Sitogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (166 p.) ; illustrations en couleur ; 21 x 16 cm

Date de publication 2021

Cotes • 155.5 BER

Sections Niveau 2

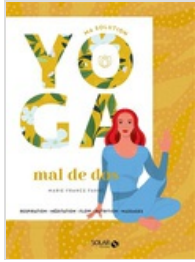
ISBN 978-2-7101-4310-9

EAN 9782710143109

Sujets • [Adolescents -- Psychologie](#) ☐  
• [Hatha-yoga](#) ☐  
• [Méditation](#) ☐

Classification [D1](#)

[Plus d'informations...](#)



## Ma solution yoga mal de dos : respiration, méditation, flow, nutrition, massages / Marie-France Farré

Livre

Edité par [Solar. Paris](#) - 2022

Une approche holistique pour combattre les douleurs dorsales, qu'elles soient d'origine mécanique, génétique ou psychique, fondée sur cinq piliers : respiration, méditation, automassages, nutrition et enchaînements de yoga. @Electre 2022

[Voir la collection «Bien-être, santé, famil...](#)

[Voir la collection «Ma solution yoga»](#)

[Autres documents dans la collection «Bi...](#)

[Autres documents dans la collection «M...](#)

Note • Index. Bibliogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (125 p.) ; illustrations en couleur ; 23 x 17 cm

Date de publication 2022

Collection [Bien-être, santé, famille](#) ; [Ma solution yoga](#)

Cotes • 616.7 FAR

Sections Adulte ; Niveau 1

ISBN 978-2-263-18050-7

EAN 9782263180507

Popularité Document emprunté 3 fois ces 6 derniers mois

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## La méditation, c'est bon pour le cerveau / Dr Steven Laureys

Livre

Laureys, Steven (1968-....). Auteur

Edité par [Odile Jacob](#). Paris - 2019

Le neurologue spécialisé dans l'étude de la conscience rend compte des résultats de ses recherches consacrées à l'effet de la pratique de la méditation sur le cerveau et la santé en général. En étudiant le fonctionnement du cerveau de M. Ricard et d'autres méditants experts, il montre comment s'entraîner à méditer renforce et améliore les interactions entre le corps et l'esprit. @Electre 2019

Note • Bibliogr. et webliogr. p. 259-260

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (273 p.) ; ill. ; 22 cm

Date de publication 2019

Cotes • 613.3 LAU  
• 613.7 LAU  
• 158.12 LAU

Sections Niveau 1 ; Adulte ; Niveau 2

ISBN 978-2-7381-4907-7

EAN 9782738149077

Popularité Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Sujets • [Méditation](#) □  
• [Méditation](#) -- [Aspect physiologique](#) □

Classification [D6](#) ; [D1](#)

[Plus d'informations...](#)



## Le bon choix au supermarché : 800 produits analysés pour votre santé / Collectif LaNutrition.fr

Livre

Collectif La nutrition.fr (France). Auteur

Édité par [Thierry Souccar éditions. Vergèze](#) - 2016

Des journalistes et des diététiciens évaluent les qualités nutritionnelles et les risques pour la santé de 800 aliments et produits transformés commercialisés en France : fruits et légumes, poisson, viande, laitages, conserves, boissons, surgelés, etc. Cette édition intègre de nouvelles sélections et une mise en garde contre les aberrations du nouvel étiquetage nutritionnel instauré en France. @Electre 2016

[Voir la collection «Le Bon choix ... \(Verg...](#)

[Autres documents dans la collection «Le...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Index</a></li></ul>   |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (348 p.) ; ill. en coul. ; 16 cm   |
| Date de publication  | 2016  |
| Collection           | <a href="#">Le bon choix</a>  |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 641.3 LEB</li><li>• 641.3 BON</li></ul>   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-36549-179-2   |
| EAN                  | 9782365491792   |
| Popularité           | Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois  |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Aliments -- Achat</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Aliments -- Composition</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Consommateurs -- Éducation</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D6</a>  |

[Plus d'informations...](#)





## Régime Okinawa : les secrets de la longévité / Sibylle Naud & Coralie Ferreira

Livre

Naud, Sibylle. Auteur | Ferreira, Coralie. Auteur

Edité par Hachette cuisine. Vanves - 2018

80 recettes élaborées à partir de produits naturels afin de rester mince et en bonne santé en suivant les principes du régime alimentaire des habitants de l'île d'Okinawa, réputés pour leur espérance de vie. @Electre 2018

[Voir la collection «Manger mieux pour vi...](#)

[Autres documents dans la collection «M...](#)

|                      |  |
|----------------------|--|
| Type de document     | Livre  |
| Langue               | français   |
| Description physiq.. | 1 vol. (208 p.) ; ill. en coul. ; 25 cm  |
| Date de publication  | 2018   |
| Collection           | <a href="#">Manger mieux pour vivre mieux</a>  |
| Contributeurs        | <a href="#">Deslandes, Charly. Illustrateur</a>  |
| Cotes                | • 641.595 2 NAU  |
| Sections             | Niveau 1   |
| ISBN                 | 978-2-01-626895-7  |
| EAN                  | 9782016268957  |
| Popularité           | Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Alimentation -- Japon -- Okinawa (Japon ; île)</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Cuisine japonaise</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Diététique</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D6</a>   |

[Plus d'informations...](#)



# Faire soi-même son bilan de compétences / Déborah Romain-Delacour

Livre

Romain-Delacour, Déborah. Auteur

Edité par [Studyrama](#). Levallois-Perret - 2018

Des tests, des exercices, des bilans, des conseils et des témoignages de professionnels pour progresser dans sa recherche d'emploi, sa reconversion ou sa carrière. @Electre 2018

[Voir la collection «10 étapes pour...»](#)

[Autres documents dans la collection «10...»](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (106 p.) ; ill. ; 21 cm  |
| Date de publication  | 2018  |
| Collection           | <a href="#">10 étapes pour...</a>   |
| Cotes                | • 658.312 ROM   |
| Sections             | Niveau 1  |
| ISBN                 | 978-2-7590-3808-4   |
| EAN                  | 9782759038084   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Attestation de compétence -- France</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Qualifications professionnelles -- France</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | D6  |

[Plus d'informations...](#)



# En 2h, je cuisine pas cher pour toute la semaine : 80 menus : faits maison, sans gâchis et avec des produits de saison / Stéphanie de Turckheim

Livre

[Turckheim, Stéphanie de.](#) Auteur

Edité par [Hachette cuisine.](#) [Vanves](#) - 2020

Seize semaines de menus complets, soit 80 repas équilibrés et économiques classés par saison. Avec les listes de courses hebdomadaires, les recettes et le déroulé des préparations à réaliser en deux heures. @Electre 2021



|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (247 p.) ; ill. en coul. ; 25 cm   |
| Date de publication  | 2020  |
| Autre titre          | <ul style="list-style-type: none"><li>• En deux heures, je cuisine pas cher pour toute la semaine (Autre variante du titre)</li><li>• En deux heures, je cuisine pas cher pour toute la semaine : quatre-vingts menus (Autre variante du titre)</li></ul> |
| Contributeurs        | <a href="#">Princet, Aline.</a> Illustrateur  |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 641.55 TUR</li></ul>  |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-01-945313-8   |
| EAN                  | 9782019453138   |
| Popularité           | Document emprunté 3 fois ces 6 derniers mois  |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Cuisine préparée à l'avance</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Cuisine économique</a> <input type="checkbox"/></li></ul>  |
| Classification       | <a href="#">D6</a>  |

[Plus d'informations...](#)



## Comment retrouver toute son énergie : la fatigue n'est pas une fatalité / Dr Maurice Tran Dinh Can et Juliette Jarre

Livre

Tran, Maurice Dinh Can (1944-....). Auteur | Jarre, Juliette. Auteur

Édité par [Editions du Rocher. Monaco](#) - 2016

Un guide permettant de surmonter la fatigue chronique et de retrouver un rythme de vie propice à la bonne santé et au bonheur, à partir notamment de réflexes naturels et de thérapie par l'acupuncture. @Electre 2016

[Voir la collection «Equilibre \(Monaco\).»](#)

[Autres documents dans la collection «Eq...](#)

|                      |  |
|----------------------|--|
| Note                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Diffusé en France</li></ul>  |
| Type de document     | Livre  |
| Langue               | français   |
| Description physiq.. | 1 vol. (139 p.) ; 18 cm  |
| Date de publication  | 2016   |
| Collection           | <a href="#">Collection dirigée par Maïté Jacquet</a>   |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 616.047 TRA</li></ul>  |
| Sections             | Adulte   |
| ISBN                 | 978-2-268-08181-6  |
| EAN                  | 9782268081816  |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fatigue -- Prévention</a><input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Fatigue -- Acupuncture</a><input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D6</a>   |

[Plus d'informations...](#)



## Adoptez la bonne posture / Denis Fortier

Livre

[Fortier, Denis \(1968-....\)](#). Auteur

Edité par [Marabout](#). [Paris] - 2016

Kinésithérapeute, l'auteur détaille son approche fondée à la fois sur la prévention et le traitement pour acquérir une meilleure posture au jour le jour, protéger la santé de ses articulations et soulager ses douleurs. Avec des exercices d'autoévaluation pour adapter ses efforts en fonction de sa souplesse, de sa force et de son équilibre.  
@Electre 2017

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (244 p.) ; ill. en coul. ; 22 cm

Date de publication 2016

Cotes • 616.7 FOR

Sections Niveau 1

ISBN 978-2-501-11164-5

EAN 9782501111645

Sujets

- [Posture](#) ☐
- [Dorsalgie -- Prévention](#) ☐
- [Dorsalgie -- Thérapeutique par l'exercice](#) ☐

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## Mieux dormir : votre guide de chevet des solutions, techniques, thérapie et remèdes naturels / Julie Wright

Livre

Edité par [Dangles. Escalquens \(Haute-Garonne\)](#) - 2022

Pour pallier le problème du sommeil, l'autrice propose de mettre en place des rituels d'apaisement dont les solutions passent, entre autres, par l'aromathérapie, l'ayurveda, les méditations guidées, les techniques de respiration. @Electre 2023



- Note
- Traduit de l'anglais
  - Index

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (192 p.) ; illustrations en couleur ; 23 x 17 cm

Date de publication 2022

- Cotes
- 613.79 WRI
  - 613.3 WRI

Sections Adulte ; Niveau 1

ISBN 978-2-7033-1291-8

EAN 9782703312918

Popularité Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



# Le meilleur médicament, c'est vous ! / Docteur Frédéric Saldmann

Livre

[Saldmann, Frédéric \(1953-....\). Auteur](#)

Edité par [A. Michel. Paris](#) - 2013

Propose une méthode pour être en meilleure santé et se guérir par soi-même. Le cerveau et le corps humain disposent de pouvoirs puissants qu'il suffit d'activer pour soigner un nombre considérable de maladies et de symptômes. Le médecin donne les clés pour reprendre sa santé en mains en consolidant tous les domaines qui y contribuent : alimentation, poids, sommeil, allergies...

Note • Bibliogr. p. 239-259

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (259 p.) ; couv. ill. en coul. ; 24 cm

Date de publication 2013

Cotes • 616.024 SAL  
• 613 SAL  
• 612.64 SAL  
• 616.02 SAL

Sections Adulte ; Niveau 2 ; Niveau 1

ISBN 978-2-226-24536-6

EAN 9782226245366

Sujets • [Famille -- Santé et hygiène](#) □  
• [Médecine préventive](#) □

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## Jus 100 % santé ! : mes recettes de fruits et légumes bien-être / Martina Krčmár

Livre

Krčmár, Martina. Auteur

Edité par Larousse. [Paris] - 2017

Une centaine de recettes de jus à boire pour être en bonne santé, retrouver son bien-être et sa beauté, ponctuellement ou en cure. @Electre 2018

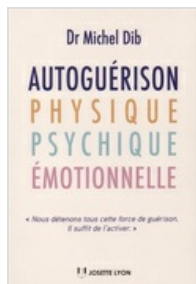
[Voir la collection «Petit carnet \(Paris\)»](#)

[Autres documents dans la collection «Pe...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (59 p.) ; ill. en coul. ; 22 cm  |
| Date de publication  | 2017  |
| Collection           | <a href="#">Petit carnet</a>  |
| Autre titre          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jus cent pour cent santé ! (Autre variante du titre)</li></ul>  |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 641.875 KRC</li></ul>   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-03-593695-0   |
| EAN                  | 9782035936950   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Jus de fruits</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Jus de légumes</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Fruits -- Utilisation</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D6</a>  |

[Plus d'informations...](#)





# AutoGuérison physique, psychique et émotionnelle / Dr Michel Dib

Livre

[Dib, Michel.](#) Auteur

Edité par [Josette Lyon.](#) Paris - 2016

Des pistes vers l'autoguérison en comprenant ce qu'est la maladie, comment agir avec l'union entre le corps et l'esprit, et savoir comment se protéger des maladies, avec la défense naturelle corporelle et psychologique. @Electre 2016

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (135 p.) ; 22 cm

Date de publication 2016

Cotes • 613 DIB

Sections Adulte

ISBN 978-2-84319-366-8

EAN 9782843193668

Sujets • [Santé](#) ☐  
• [Hygiène mentale](#) ☐

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



# Prenez soin de vous maintenant ! / Eric Dupont, Christine Michaud, Diane Bilodeau... [et al.]

Livre

Edité par [Flammarion. Paris](#) - 2018

Une méthode qui permet d'accéder à une longévité heureuse : les auteurs donnent des conseils pour favoriser la santé physique, stimuler les mécanismes physiologiques bénéfiques du corps et développer les facteurs émotifs et psychologiques qui participent au bien-être et donnent un sens à l'existence. @Electre 2018

Note • Bibliogr. et webliogr. p. 371-425

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (427 p.) ; ill. ; 24 cm

Date de publication 2018

Autre titre • La vie intégrale : vivre 100 ans, en santé et heureux (Titre ajouté par le catalogueur)

Cotes • 613.7 PRE  
• 612.64 PRE

Sections Adulte ; Niveau 1

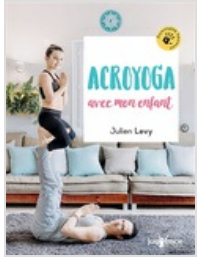
ISBN 978-2-08-142813-3

EAN 9782081428133

Sujets • [Vieillesse -- Prévention](#) □  
• [Habitudes sanitaires](#) □  
• [Longévité](#) □

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## Acroyoga avec mon enfant / Julien Levy

Livre

Levy, Julien (1977-....). Auteur

Édité par Jouvence éditions. Saint-Julien-en-Genevois, Genève - 2018

Un guide d'acroyoga pour renforcer la confiance de chacun et la complicité parent-enfant à travers des jeux coopératifs, des postures de yoga, des acrobaties ou des massages. @Electre 2020

[Voir la collection «Parentalité heureuse»](#)

[Autres documents dans la collection «Pa...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | • Bibliogr. et webliogr. p. 213   |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (215 p.) ; ill. en coul. ; 21 cm   |
| Date de publication  | 2018  |
| Collection           | <a href="#">Parentalité heureuse</a>  |
| Cotes                | • 618.92 LEV  |
| Sections             | Niveau 1  |
| ISBN                 | 978-2-88911-985-1   |
| EAN                  | 9782889119851   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Hatha-yoga pour enfants</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Acrobatie</a> <input type="checkbox"/></li></ul> |
| Classification       | <a href="#">D6</a>  |

[Plus d'informations...](#)



# L' amour, c'est bon pour la santé ! / docteur Daniel Ballesteros

Livre

Ballesteros, Daniel (1947-....). Auteur

Edité par [la Musardine](#). Paris - 2019

Fondé sur la méthode dream love, ce guide valorise une nouvelle sexualité, plus accomplie et plus respectueuse de l'autre. En s'appuyant sur les neurosciences, la physiologie mais aussi les pratiques traditionnelles comme le taoïsme ou l'ayurveda, il donne les clés de l'alchimie qui se crée entre deux personnes qui s'aiment et rappellent les bienfaits de l'équilibre affectif. @Electre 2019

[Voir la collection «Psycho-love»](#)

[Autres documents dans la collection «Ps...](#)

- Note
- La couv. porte en plus : "Découvrez les bienfaits d'un amour vrai et d'une sexualité accomplie, pour vivre mieux et plus longtemps"
  - Bibliogr., 3 p.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (228 p.) ; ill. ; 22 cm

Date de publication 2019

Collection [Psycho-love](#)

Cotes

- 155.34 BAL

Sections Adulte

ISBN 978-2-36490-527-6

EAN 9782364905276

Sujets

- [Sexualité](#) ☐
- [Relations sexuelles -- Technique](#) ☐

Classification [D1](#)

[Plus d'informations...](#)



# [La ]santé par le hatha yoga / Selvarajan Yesudian, Elisabeth Haich

Livre

[Yesudian, Selvarajan \(1916-1999\). Auteur](#) | [Haich, Elisabeth. Auteur](#)

Edité par [Ambre. Genève \(Suisse\)](#) - 2006

Présentation du hatha yoga pour développer sa conscience et la conduire dans toutes les parties de notre corps afin d'atteindre une certaine harmonie et lutter contre les maladies. Avec des informations sur l'alimentation, la respiration intégrale, la concentration mentale et des exercices pratiques.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 222 p. ; illustrations en noir et blanc ; 22 x 15 cm

Date de publication 2006

Cotes • 796.4 YES

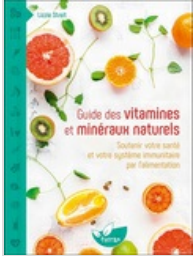
Sections Adulte

ISBN 978-2-84639-080-4 ; 2-84639-080-0

EAN Papier 9782846390804

Classification [D7](#)

[Plus d'informations...](#)



## Guide des vitamines et minéraux naturels : soutenir votre santé et votre système immunitaire par l'alimentation / Lizzie Streit

Livre

Edité par [Ed. de Terran. Escalquens \(Haute-Garonne\)](#) - 2022

Présentation de trente vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement du corps humain, dont l'auteure présente le rôle ainsi que les quantités nécessaires à chaque profil. Elle indique des aliments capables de pallier les carences pour tout type de régime alimentaire, en fonction des périodes de l'année, pour composer des repas variés et équilibrés. @Electre 2022

- Note
- Traduit de l'anglais
  - Index

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (160 p.) ; illustrations en couleur ; 23 x 18 cm

Date de publication 2022

Cotes

- 613.2 STR

Sections Adulte

ISBN 978-2-35981-159-9

EAN 9782359811599

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



## Etre en bonne santé grâce au nerf vague : anti-stress, vitalité, anti-inflammation : le coach-respiration / Jean-Marie Defossez

Livre

Edité par [Jouvence. Bernex \(Suisse\)](#) - 2021

L'auteur propose plusieurs outils pour activer le nerf vague afin d'optimiser son action de guérison et de protection du corps, notamment pour réduire les différents stress : nerveux, respiratoire, postural, intestinal ou immunitaire, entre autres. @Electre 2021

[Voir la collection «Jouvence santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Jo...](#)

Note • Bibliogr.

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (223 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 22 x 14 cm

Date de publication 2021

Collection [Jouvence santé](#)

Cotes • 616.044 DEF

Sections Adulte

ISBN 978-2-88953-432-6

EAN 9782889534326

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



# L' alimentation santé en pratique : conseils pratiques, astuces, recettes et menus : pour en finir avec le surpoids, les intolérances alimentaires et l'inflammation chronique / Virginie Parée

Livre

[Parée, Virginie.](#) Auteur

Édité par [Ed. Mosaïque-santé.](#) [Donnemarie-Dontilly](#) - 2013

Destiné aux personnes ayant des problèmes liés à l'alimentation (intolérances, inconforts digestifs, acidité, surpoids, etc.), ce guide donne des clés pour identifier ses besoins et adapter son alimentation à sa situation personnelle, en suivant les thématiques développées par le Dr Michel Lallement dans son livre Les clés de l'alimentation santé.

Note • Bibliogr et Webliogr. p. 125

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (127 p.) ; ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 24 cm

Date de publication 2013

Cotes • 613.2 PAR

Sections Adulte

ISBN 978-2-84939-078-8

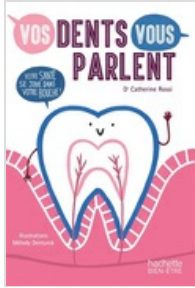
EAN 9782849390788

Sujets • [Diététique](#) □  
• [Intolérances alimentaires](#) -- [Prévention](#) □

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)





## Vos dents vous parlent : votre santé se joue dans votre bouche / Dr Catherine Rossi

Livre

Rossi-Pianel, Catherine (1960-....). Auteur

Édité par [Hachette bien-être](#). Vanves - 2020

Une approche holistique du rôle des dents dans l'organisme. Après des explications sur le lien entre la santé bucco-dentaire et l'état général, le guide propose des conseils préventifs et des protocoles thérapeutiques naturels. @Electre 2020

Note • Bibliogr. p. 199

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (199 p.) ; ill. en coul. ; 23 cm

Date de publication 2020

Contributeurs [Denturck, Mélody](#). Illustrateur

Cotes • 617.6 ROS

Sections Niveau 1 ; Adulte

ISBN 978-2-01-708559-1

EAN 9782017085591

Popularité Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [Bouche -- Soins et hygiène](#) ☐
- [Santé](#) ☐
- [Dents -- Maladies -- Prévention](#) ☐

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)



# 10 règles pour équilibrer votre corps et votre esprit / Marion Kaplan

Livre

[Kaplan, Marion \(1956-....\). Auteur](#)

Edité par [Jouvence éditions. Chêne-Bourg \(Suisse\), Saint-Julien-en-Genevois](#) - 2016

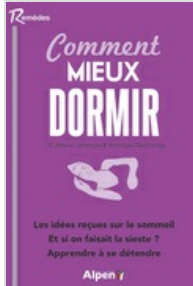
Règles concernant autant le bien-être du corps que celui de l'esprit pour vivre en harmonie avec soi-même et son entourage : respirer en conscience, manger sainement, se connaître grâce à la généalogie, assumer une juste responsabilité vis-à-vis de soi et des autres, etc. @Electre 2017

[Voir la collection «Les Maxi pratiques \(G...](#)

[Autres documents dans la collection «Le...](#)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Note                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bibliogr. et webliogr. p. 185-186</li></ul>   |
| Type de document     | Livre   |
| Langue               | français  |
| Description physiq.. | 1 vol. (189 p.) ; ill. en coul. ; 18 cm   |
| Date de publication  | 2016  |
| Collection           | <a href="#">Les maxi-pratiques Jouvence</a>   |
| Autre titre          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dix règles pour équilibrer votre corps et votre esprit (Autre variante du titre)</li><li>• Les dix commandements de santé (Titre ajouté par le catalogueur)</li></ul> |
| Cotes                | <ul style="list-style-type: none"><li>• 131 KAP</li></ul>   |
| Sections             | Adulte  |
| ISBN                 | 978-2-88911-710-9   |
| EAN                  | 9782889117109   |
| Sujets               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Habitudes sanitaires</a> <input type="checkbox"/></li><li>• <a href="#">Réalisation de soi</a> <input type="checkbox"/></li></ul>                         |
| Classification       | <a href="#">D1</a>  |

[Plus d'informations...](#)



# Comment mieux dormir / Jérôme Lefrançois, Véronique Deschamps

Livre

[Lefrançois, Jérôme \(19...-...\)](#). Auteur

Edité par [Alpen éditions](#). Monaco - 2013

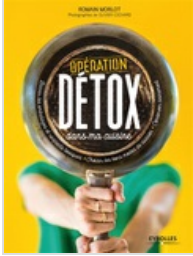
Cet ouvrage fournit des réponses aux questions les plus courantes sur le sommeil et indique comment bien organiser ses journées pour mieux dormir la nuit.

[Voir la collection «Remèdes»](#)

[Autres documents dans la collection «Re...](#)

|                      |  |
|----------------------|--|
| Type de document     | Livre  |
| Langue               | français   |
| Description physiq.. | 1 vol. (180 p.) ; 21 x 15 cm                       |
| Date de publication  | 2013   |
| Collection           | <a href="#">Remèdes</a>                            |
| Cotes                | • 613.79 LEF                                       |
| Sections             | Adulte   |
| ISBN                 | 978-2-35934-248-2                                  |
| EAN                  | 9782359342482                                      |
| Sujets               | • <a href="#">Sommeil</a> <input type="checkbox"/> |
| Classification       | <a href="#">D6</a>                                 |

[Plus d'informations...](#)



## Opération détox dans ma cuisine / Romain Morlot

Livre

[Morlot, Romain \(1987-....\). Auteur](#)

Edité par [Eyrolles. Paris](#) - 2017

L'auteur explique ce qui se cache dans les plats, les ustensiles de cuisson et les emballages culinaires. @Electre 2018



Note • [Webliogr. p. 119-126. Glossaire](#)

Type de document Livre

Langue français

Description physiq.. 1 vol. (126 p.) ; ill. en coul. ; 23 cm

Date de publication 2017

Contributeurs [Cochard, Olivier. Illustrateur](#)

Cotes • 613.5 MOR

Sections Niveau 1

ISBN 978-2-212-67390-6

EAN 9782212673906

Sujets • [Appareils de cuisson \(cuisine\) -- Toxicologie](#) ☐  
• [Emballages -- Toxicologie](#) ☐

Classification [D6](#)

[Plus d'informations...](#)