

CAHIER DE VACANCES

POUR ADULTES DE 17 À 117 ANS



7,50 €

48 pages, Editions Chiflet&Cie. Idéal pour bronzer tout en révisant les bases du français, des maths, de l'histoire-géographie... Ce cahier de vacances allie humour et pédagogie... Vraiment très sympa et permet de replonger en enfance !

UN AVENIR



15 €

Un avenir, Véronique Bizot, Roman publié aux Editions Actes Sud, 112 pages. Paul reçoit une lettre de son frère Odd qui lui annonce qu'il « disparaît pour un temps indéterminé » et lui demande en post-scriptum s'il peut passer chez lui pour vérifier que le lavabo du deuxième étage de la maison familiale a bien été purgé. Ni une ni deux, Paul prend sa voiture et parcourt les 300 kilomètres qui le séparent dudit robinet. Un avenir est une histoire de famille.

SANTÉ :

SORTIR DES CRISES ?

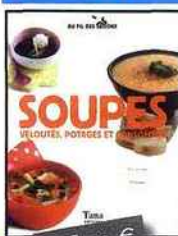


12 €

De Laurent Degos, 144 pages, Editions Le Pommier. Un des principaux acteurs de la médecine d'aujourd'hui, Laurent Degos est le président du collège de la Haute Autorité de Santé. Il dénonce ici les problèmes majeurs qui touchent notre système de santé. Celui-ci risque de basculer voire de s'effondrer. À travers ce livre, Alain Degos propose ici des solutions à mettre en œuvre pour prévenir cette crise.

SOUPES,

VELOUTÉS, POTAGES ET CONSOMMÉS



14,90 €

Recettes de Stéphanie de Turkheim, 128 pages, Editions Tana. L'été n'est pas la période des soupes ? Détrompez-vous ! À travers ce livre, vous découvrirez des idées de recettes à réaliser au fil des saisons. Un régal !

À TABLE !!! PASSEPORT

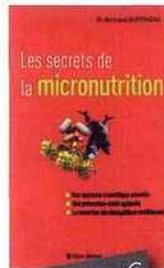


18 €

Nutrition pour petits et grands de la grossesse à l'adolescence... du Dr Régis Grosdidier & Edith Lassiat, 240 pages, Editions PiKtos. Vous y trouverez des idées de recettes à faire en famille, des conseils nutritionnels, des informations pratiques, des éclairages sur les dernières recherches scientifiques... des clefs pour une éducation alimentaire saine et équilibrée. Un chapitre s'adresse directement aux enfants pour leur expliquer les règles de base de la nutrition, l'importance de consommer des légumes, le mécanisme de la digestion... Un ouvrage à la fois sérieux et ludique.

LES SECRETS

DE LA MICRONUTRITION,

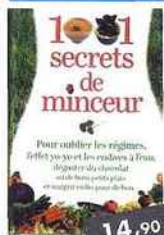


19,80 €

par le Dr Bertrand Guéineau, 384 pages, Editions Albin Michel. Vous avez des problèmes de surpoids, de fatigue chronique, de cholestérol, de sommeil ou encore d'anxiété... Le Dr Guéineau propose des solutions pour corriger ces troubles qui sont causés par des déficits en nutriments (vitamines, acides gras oméga-3...). Il conseille la consommation de certains aliments et la prise de compléments alimentaires spécifiques selon les déséquilibres que vous présentez.

1001 SECRETS

DE MINCEUR,



14,90 €

par Hélène Lemaire, 344 pages, aux Editions Prat. L'auteure est diététicienne nutritionniste. Elle nous livre dans cet ouvrage tous ses secrets pour rester mince tout en retrouvant le plaisir de manger

LES AILES NOIRES



20,50 €

Jacques Béal, Roman publié aux Editions Presses de la Cité, 320 pages. C'est une histoire vraie, celle de Bessie Coleman, une femme exceptionnelle, 1ère aviatrice afro-américaine dans les années 1920. C'est aussi l'histoire d'une époque, celle des grandes heures de l'aviation.

À LIRE