

Catalogue 2019



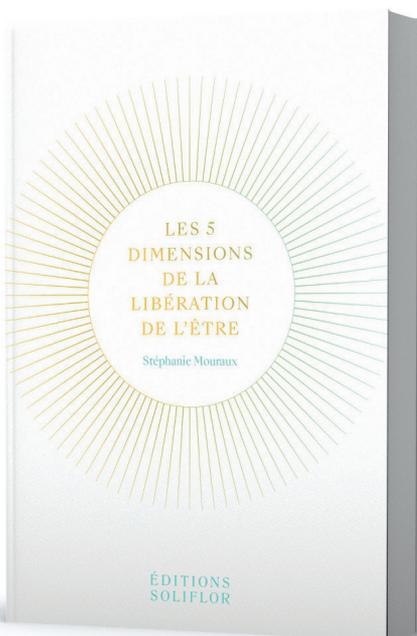


Sommaire

Psychologie	Les 5 Dimensions de la Libération de l'Être	3
	Je veux d'Amour	4
	Un Père, pour quoi faire ?	5
	La Famille idéale ment !	6
	Zéro à l'école, et alors ?	7
	Et moi ? Émois !	8
	Coffret Des Choses de la Vie	9
Santé	Quelles médecines douces pour vous ?	10
	Mes carnets de phytothérapie	
	Les troubles et autres petits maux de l'hiver	11
Cuisine	La cuisine antiraplapla Printemps - Été	12
	La cuisine antiraplapla Automne - Hiver	13
	Mon bébé mange bio	14
	Le livre des salades	15
	Le livre des soupes	16
	N'oublie pas ta boîte à tartines !	17
	Croquez la vie	18
	Le Bio au masculin	19
	Vitalité gourmande	20
	L'Ose et la Manière	21
	Couleur santé	22
	Nutrition gourmande autour de la naissance	23
Coffret DVD sur l'Alimentation Vive	24	
Bien-être/Pratique	Le Grand Ménage	25
	L'Huile Essentielle à tous les étages	26
	Essences de femmes	27
	L'art de la simplicité – La maison	28
	L'art de la simplicité – Le corps	29
	L'art de la simplicité – Le mental	30
	Yoga pour tous	31
	Maison de mère en fille	32
Petits tuyaux de jardin	33	
Trop fauchée pour m'habiller bon marché	34	
Humour	Le petit brusseleir illustré	35

Les 5 Dimensions de la Libération de l'Être

AUTEUR : STÉPHANIE MOURAUX



À l'âge de 16 ans, Stéphanie, l'auteure, vit une épreuve personnelle qui la plonge au sein d'une détresse émotionnelle. S'ensuivent des années douloureuses mais aussi et surtout une prise de conscience : si elle parvient à aboutir à l'autonomie émotionnelle, les possibilités seront infinies... Elle partage dans cet ouvrage ce chemin qu'elle a parcouru en cinq étapes (cinq "dimensions"). Et nous prouve que ce voyage est universel et permet d'exprimer le meilleur de nous-même, de nous libérer de ce qui empêche d'être pleinement heureux, de nous relier à nous-même, de nous éveiller...



COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 140 X 205 MM
PAGES : 128
ISBN : 978-2-931013-06-9
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : JANVIER 2019
PRIX : 19 €



Femme interpellante et touchante, Stéphanie Mouraux signe ici son premier ouvrage.

Le travail profond qu'elle a entamé il y a vingt-cinq ans, lui offre de pouvoir s'exprimer avec beaucoup de sensibilité, recul, sagesse et professionnalisme sur le chemin de la vie que nous empruntons tous.

Je veux d'l'Amour

AUTEUR : DIANE DRORY



Alban a peur de grandir, Alice colle les jupes de sa mère, Laura a besoin de toujours plus d'attention... Tous ces enfants nous expriment, à leur manière, par des voies souvent détournées, quelque chose de tellement simple qu'il devient impossible de l'exprimer tel quel : leur besoin d'amour.

Dans ce premier tome de la collection *Des Choses de la Vie*, Diane Drory aborde avec humour et tendresse trente situations concrètes où l'amour est en jeu, suscitant ainsi la réflexion.

COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 150 X 150 MM
PAGES : 184
ILLUSTRATIONS : COULEURS
ISBN : 978-2-931013-00-7
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : JANVIER 2019
PRIX : 15 €



9 782931 013007

Diane Drory, psychanalyste spécialisée dans la petite enfance, a bâti sa notoriété sur les dénouements heureux de situations familiales difficiles. Forte de trente-cinq années d'expérience sur le terrain, elle met son extraordinaire intuition au service du bien-être des enfants. Elle est également reconnue au-delà des frontières pour son travail théorique au travers de nombreux ouvrages, revues spécialisées et conférences.

Un Père, pour quoi faire ?

AUTEUR : DIANE DRORY



Être un « bon père », rien de plus simple ni de plus compliqué. Aujourd’hui, les idées reçues et autres mythes sont mis au placard et les hommes ont tout le loisir d’improviser leur paternité. Dans ce second tome de la collection *Des Choses de la Vie*, Diane Drory nous raconte trente papas qui veulent le meilleur pour leur progéniture tout en se demandant comment remplir leur rôle. Judicieusement, elle rappelle la place essentielle qu’occupe le père pour introduire les enfants à la différence, aux règles, au monde.

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 200

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-931013-01-4

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : JANVIER 2019

PRIX : 15 €

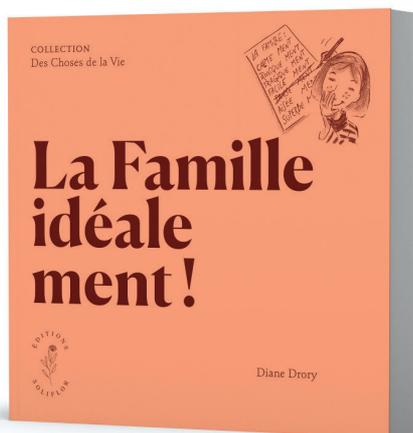


9 782931 013014

Diane Drory, psychanalyste spécialisée dans la petite enfance, a bâti sa notoriété sur les dénouements heureux de situations familiales difficiles. Forte de trente-cinq années d'expérience sur le terrain, elle met son extraordinaire intuition au service du bien-être des enfants. Elle est également reconnue au-delà des frontières pour son travail théorique au travers de nombreux ouvrages, revues spécialisées et conférences.

La Famille idéale ment!

AUTEUR : DIANE DRORY



Dans ce troisième tome de la collection *Des Choses de la Vie*, Diane Drory pose un regard perspicace sur les relations parfois chahutées entre frères et sœurs ainsi que sur les rapports souvent difficiles des parents avec leurs enfants et ados. Chamboulée par les nouvelles technologies, le règne de « l'enfant-roi » et la banalisation des divorces, la famille d'aujourd'hui est paradoxalement l'endroit où la vie est supposée se dérouler dans le luxe, le calme et la volupté. Les batailles rangées, les jalousies, les colères et les crises n'auraient-elles donc pas de valeur ajoutée ? Par les trente récits relatés avec humour et délicatesse dans ce livre, Diane Drory propose à chacun de revisiter les aspérités de sa famille et de la rendre plus passionnante encore.

COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 150 X 150 MM
PAGES : 208
ILLUSTRATIONS : COULEURS
ISBN : 978-2-931013-02-1
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : JANVIER 2019
PRIX : 15 €



Diane Drory, psychanalyste spécialisée dans la petite enfance, a bâti sa notoriété sur les dénouements heureux de situations familiales difficiles. Forte de trente-cinq années d'expérience sur le terrain, elle met son extraordinaire intuition au service du bien-être des enfants. Elle est également reconnue au-delà des frontières pour son travail théorique au travers de nombreux ouvrages, revues spécialisées et conférences.

Zéro à l'école, et alors ?

AUTEUR : DIANE DRORY



Dans *Zéro à l'école, et alors ?*, Diane Drory donne aux parents trente pistes de réflexion pour les enfants en difficulté à l'école. Parmi eux, Ben « le touche à tout », Julie « t'es trop bête », Guillaume le distrait, Mathias qu'on agresse, Achille le surdoué, Jehan la tornade ou Gustave un peu paumé. Leurs cas d'école mettent en lumière des thématiques telles que les « hauts-potentiels », les « troubles déficitaires de l'attention », le broissage des cours, la dépendance à Internet et autre cyberbullying.

COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 150 X 150 MM
PAGES : 200
ILLUSTRATIONS : COULEURS
ISBN : 978-2-931013-03-8
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : JANVIER 2019
PRIX : 15 €

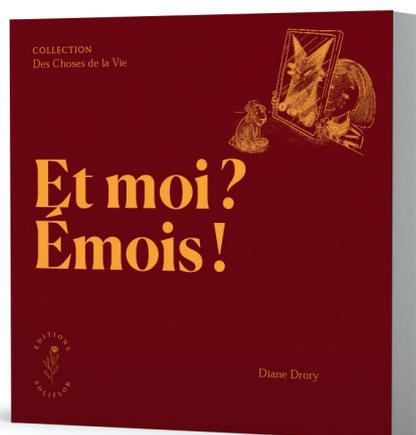


9 782931 013038

Diane Drory, psychanalyste spécialisée dans la petite enfance, a bâti sa notoriété sur les dénouements heureux de situations familiales difficiles. Forte de trente-cinq années d'expérience sur le terrain, elle met son extraordinaire intuition au service du bien-être des enfants. Elle est également reconnue au-delà des frontières pour son travail théorique au travers de nombreux ouvrages, revues spécialisées et conférences.

Et moi? Émois!

AUTEUR : DIANE DRORY



Delphine est une petite voleuse, Ann-Louise a souvent mal aux jambes, Christophe voudrait être riche, Marie-Claude mange tout le temps... Les enfants expriment leurs pensées par des voies détournées. Ce livre illustré avec humour propose le décodage de vingt-cinq situations vécues depuis la naissance jusqu'à l'adolescence, pour mieux comprendre la dynamique affective des enfants, leur poésie et parfois, leur souffrance.

COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 150 X 150 MM
PAGES : 176
ILLUSTRATIONS : COULEURS
ISBN : 978-2-931013-04-5
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : JANVIER 2019
PRIX : 15 €

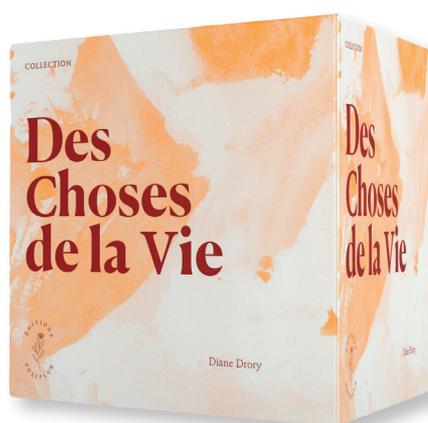


9 782931 013045

Diane Drory, psychanalyste spécialisée dans la petite enfance, a bâti sa notoriété sur les dénouements heureux de situations familiales difficiles. Forte de trente-cinq années d'expérience sur le terrain, elle met son extraordinaire intuition au service du bien-être des enfants. Elle est également reconnue au-delà des frontières pour son travail théorique au travers de nombreux ouvrages, revues spécialisées et conférences.

Coffret Des Choses de la Vie

AUTEUR : DIANE DRORY



Quel est le rôle de la mère au fil des années ? À quoi sert le père, quelle est la fonction qu'il occupe bien souvent aujourd'hui ? Quel est le rôle de l'entourage familial dans l'épanouissement de l'enfant ? Quelles sont les épreuves que rencontre l'enfant dans le contexte de l'école ? Comment fonctionne la pensée de l'enfant ? Autant de questions auxquelles Diane Drory répond, tout en nuances, dans la collection *Des Choses de la Vie* (5 tomes).



COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

5 TOMES

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-931013-08-3

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : JANVIER 2019

PRIX : 70 €



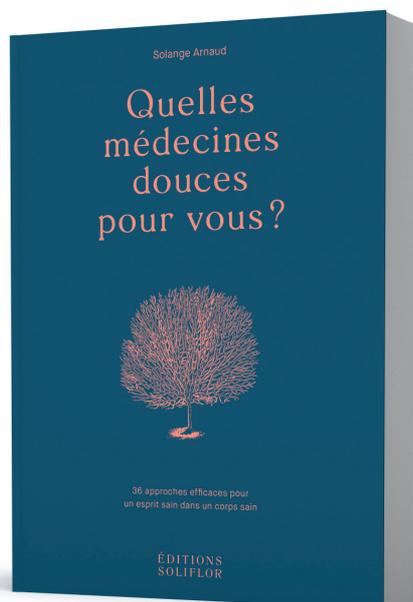
9 782931 013083

Diane Drory, psychanalyste spécialisée dans la petite enfance, a bâti sa notoriété sur les dénouements heureux de situations familiales difficiles. Forte de trente-cinq années d'expérience sur le terrain, elle met son extraordinaire intuition au service du bien-être des enfants. Elle est également reconnue au-delà des frontières pour son travail théorique au travers de nombreux ouvrages, revues spécialisées et conférences.

Quelles médecines douces pour vous ?

36 approches efficaces pour un esprit sain dans un corps sain

AUTEUR : SOLANGE ARNAUD



Face au nombre important de médecines alternatives, nous ne savons pas (ou plus) comment les aborder et une multitude de questions s'imposent à nous. Qui sont-elles ? Comment les différencier ? Sont-elles efficaces ? Pourquoi les utiliser ? Comment fonctionnent-elles ? Sont-elles officiellement reconnues ? Existe-t'il des études scientifiques établies ? Comment choisir le bon praticien ? Qu'en est-il de la déontologie ? Cet ouvrage apporte des réponses précises à toutes ces questions et à beaucoup d'autres. Dans une deuxième partie, ce livre répertorie toute une série de situations qui impactent notre vie au quotidien (douleurs, sommeil, stress, addictions, intolérances,...) et propose pour chacune d'elle des recommandations de médecines douces.

COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 170 X 240 MM
PAGES : 240
ISBN : 978-2-931013-07-6
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : JANVIER 2019
PRIX : 25 €



Solange Arnaud, ingénieure, travaille dans le monde de la santé depuis plus de quinze ans. Elle a fondé le site medoucine.com (France), une plate-forme qui réunit un réseau de praticiens aux profils vérifiés et recommandés avec qui les internautes peuvent prendre rendez-vous en ligne. Le succès de ce site est tel que la version belge devrait bientôt voir le jour.

Mes carnets de phytothérapie

Se soigner par les plantes
Les troubles et autres petits maux de l'hiver

AUTEUR : MADY PIRARD



Le recours aux méthodes douces pour se soigner se répand de plus en plus largement. La phytothérapie occupe une place de choix au sein de ces médecines alternatives, les propriétés thérapeutiques des plantes étant démontrées scientifiquement. Ce livre propose de traiter les maux de l'hiver (grippe, otite, rhume, sinusite, maux de gorge,...) grâce à une série de recettes faciles à réaliser. Tisanes, crèmes, cataplasmes, baumes, sirops, propomiels, aromiels, huiles essentielles,... n'auront plus de secret pour le lecteur.



COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 108

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-931013-05-2

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : JANVIER 2019

PRIX : 15 €

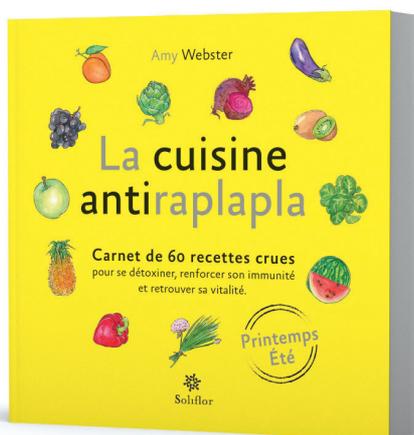


Mady Pirard est formée en aromathérapie et en phyto-aromathérapie. Passionnée d'herboristerie, elle signe ici le premier carnet d'une série consacrée à la phyto-aromathérapie.

Ses formations auprès de Dominique Baudoux, à l'école européenne d'Herboristerie ainsi que chez Hippocratus France en font une conseillère de talent.

La cuisine antiraplpla Printemps - Été

AUTEUR : AMY WEBSTER



La santé est dans la nature. Amy Webster nous apprend à la capter en toute simplicité avec ses recettes bienfaites qui font la part belle au cru. Sa cuisine met en pratique les grands principes de l'alimentation vivante, une manière saine et instinctive de renouer avec notre vraie nature, d'éliminer les toxines et de renforcer notre système immunitaire.

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 130

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-59-8

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : AVRIL 2015

PRIX : 15 €

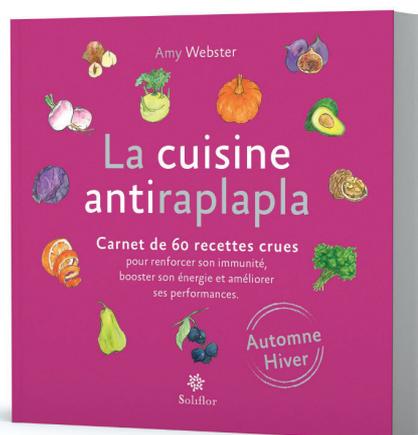


9 782930 543598

Amy Webster est une coach «santé et cuisine» d'origine américaine et vivant en Suisse. Inspirée par le régime cru (raw food) en provenance de Californie, elle partage dans ce livre son savoir-faire et ses secrets culinaires. Comme sur son site «Simplement Cru», elle s'adresse ici aux adeptes d'une cuisine simple et authentique au service de notre vitalité.

La cuisine antiraplapla Automne - Hiver

AUTEUR : AMY WEBSTER



La santé est dans la nature. Amy Webster nous apprend à la capter en toute simplicité avec ses recettes bienfaites qui font la part belle au cru. Sa cuisine met en pratique les grands principes de l'alimentation vivante, une manière saine et instinctive de renouer avec notre vraie nature, d'éliminer les toxines et de renforcer notre système immunitaire.



COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 158

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-61-1

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : NOVEMBRE 2015

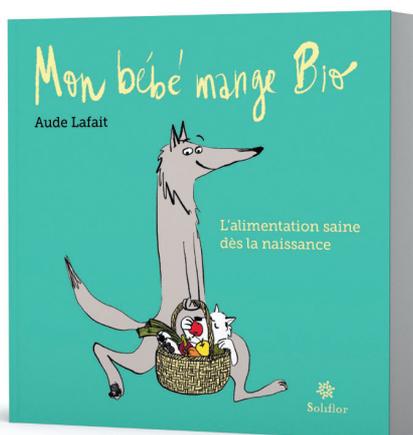
PRIX : 15 €



Amy Webster est une coach «santé et cuisine» d'origine américaine et vivant en Suisse. Inspirée par le régime cru (raw food) en provenance de Californie, elle partage dans ce livre son savoir-faire et ses secrets culinaires. Comme sur son site «Simplement Cru», elle s'adresse ici aux adeptes d'une cuisine simple et authentique au service de notre vitalité.

Mon bébé mange bio

AUTEUR : AUDE LAFAIT



Nourrir nos enfants en gardant à l'esprit le lien indéniable qui existe entre alimentation et immunité. C'est le postulat qui est à la base de cet ouvrage de recettes réalisé par une fille de naturopathe, passionnée de cuisine, obsédée de la santé par les aliments et fêlée de saveurs !

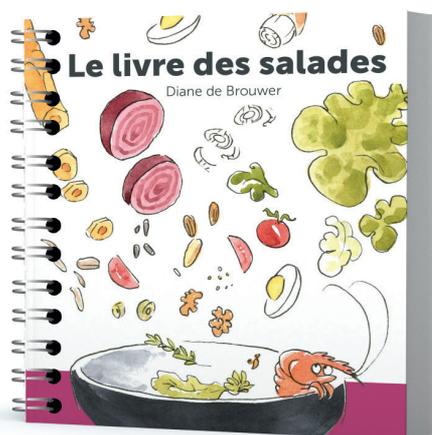
COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 150 X 150 MM
PAGES : 144
ILLUSTRATIONS : COULEURS
ISBN : 978-2-960066-43-2
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : OCTOBRE 2017
PRIX : 15 €



*Passionnée de cuisine santé et mère de famille,
 Aude Lafait concocte ici son premier ouvrage,
 dédié aux papilles des bébés et des plus grands.*

Le livre des salades

AUTEUR : DIANE DE BROUWER



Six grands chefs (Alfred Suzanne, Pol Grégoire, Jean-Marc Enderlin, Jean-Michel Loriers, Pascal Devalkeneer et Myriam Domange) révèlent au rythme des saisons plus de 50 idées de salades savoureuses. Gourmets et gourmands trouveront leur bonheur pour toutes les occasions !



COUVERTURE : SOUPLE À SPIRALES

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 180

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-56-7

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : AVRIL 2015

PRIX : 17 €

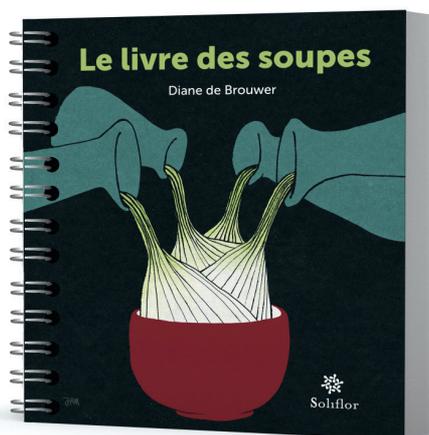


9 782930 543567

Diane de Brouwer est nutritionniste, journaliste et auteure de livres de cuisine écrits en solo ou à quatre mains avec Pol Grégoire. L'ensemble de ses ouvrages cherchent à nous donner les clés d'une sagesse gourmande à travers un panel de recettes succulentes et, pour la plupart, inédites.

Le livre des soupes

AUTEUR : DIANE DE BROUWER



Un livre de référence reprenant 52 recettes de soupes qui vous feront déborder de santé tout au long de l'année. Mois par mois, cet ouvrage vous invite, avec les légumes de saison, à réapprécier cette entrée ou ce plat de qualité, qui, par ses vertus santé vous aidera à atteindre un meilleur équilibre nutritionnel et à garder la ligne.

COUVERTURE : SOUPLE À SPIRALES

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-84-0

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : DÉCEMBRE 2013

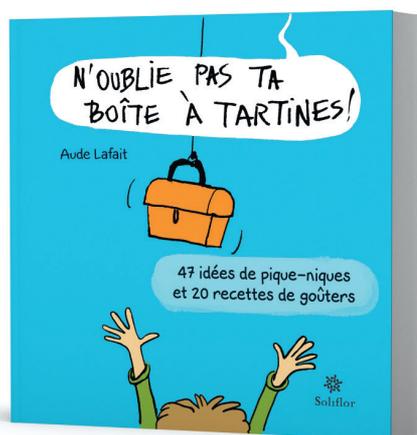
PRIX : 17 €



Diane de Brouwer est nutritionniste, journaliste et auteure de livres de cuisine écrits en solo ou à quatre mains avec Pol Grégoire. L'ensemble de ses ouvrages cherchent à nous donner les clés d'une sagesse gourmande à travers un panel de recettes succulentes et, pour la plupart, inédites.

N'oublie pas ta boîte à tartines!

AUTEUR : AUDE LAFAIT



Quand « pique-niquer » rime avec « santé », enfants et parents sont heureux ! En avant pour les tartines, les salades et les galettes de toutes sortes ! Elles se glissent en un tournemain dans les boîtes à tartines, gardiennes des saveurs et des précieux nutriments dont nos organismes ont besoin pour passer une bonne journée !



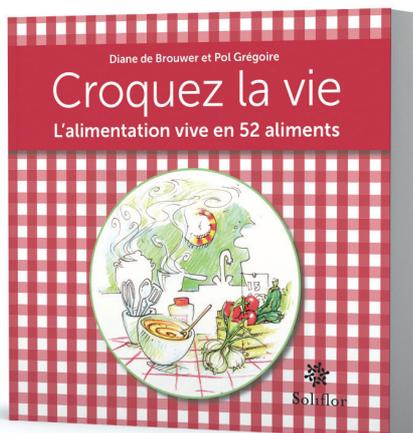
COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 150 X 150 MM
PAGES : 144
ILLUSTRATIONS : COULEURS
ISBN : 978-2-930543-57-4
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : AVRIL 2015
PRIX : 15 €



Passionnée de cuisine santé et jeune maman, Aude Lafait continue sur sa lancée de cordon-bleu malin. Comme dans « Mon bébé mange bio », elle a plus d'un tour dans son sac pour susciter l'appétit des enfants (et des plus grands) avec des repas équilibrés.

Croquez la vie

AUTEURS : DIANE DE BROUWER ET POL GRÉGOIRE



Dans la balade nutritionnelle que vous propose ce livre, vous apprendrez semaine après semaine à vous alimenter sainement sans pour autant renoncer au plaisir des papilles. L'Alimentation Vive, mode de nutrition à la fois diététique et gastronomique, vous aidera à maintenir ligne parfaite et vitalité débordante, tout en restant le plus grand des gourmands !

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-17-8

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : SEPTEMBRE 2012

PRIX : 15 €



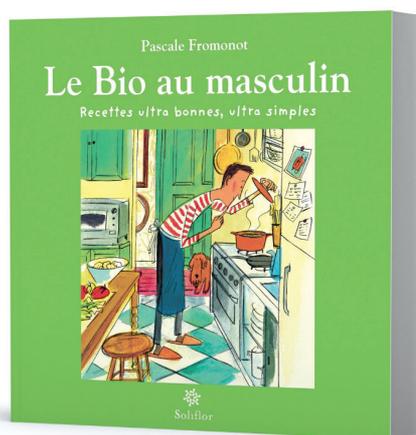
9 782930 543178

Pol Gégoire, chef autodidacte, est très tôt interpellé par l'appauvrissement de la qualité gustative et nutritive de ce que nous mangeons. Il entame alors une réflexion sur les aléas de l'alimentation actuelle et développe le concept de l'Alimentation Vive.

Diane de Brouwer est nutritionniste, conférencière et coach en nutrition. Elle a planché sur tous les aspects théoriques de la cuisine de Pol Grégoire.

Le Bio au masculin

AUTEUR : PASCALE FROMONOT



Les maris, les amis, les jules, les mecs n'ont plus d'excuses pour eux aussi préparer pour eux-mêmes ou pour toute la famille des repas bons, sains et pas chers. On n'y va pas par quatre chemins ; les recettes sont simplissimes à réaliser, délicieuses et ont de l'énergie à revendre ! Pour les débutants comme pour les habitués des fourneaux, ce recueil de recettes équilibrées fait la part belle à la santé, avec une série d'arguments bien ficelés à l'appui pour ceux qu'il faut encore convaincre des bienfaits du bio.



COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-16-1

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : OCTOBRE 2011

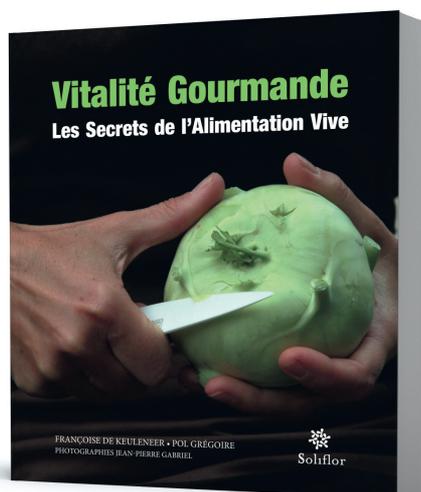
PRIX : 15 €



Pascale Fromonot, adepte du bio depuis bientôt 30 ans et cuisinière blogueuse généreuse, partage son enthousiasme au travers de cours de cuisine à l'attention des amoureux du bio gourmand.

Vitalité gourmande

AUTEURS : FRANÇOISE DE KEULENEER, POL GRÉGOIRE, JEAN-PIERRE GABRIEL



Ce livre nous invite à repenser notre assiette. Théorie à l'appui, il relève le défi de nous proposer une cuisine saine et pleine de saveurs, qui accroît notre vitalité, mettant ainsi en pratique l'adage millénaire « Que l'aliment soit ton médicament ».

Françoise De Keuleneer et Pol Grégoire nous proposent 101 recettes simples et rapides, basées sur les grands principes de l'Alimentation Vive.

COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 200 X 220 MM
PAGES : 228
PHOTOS : COULEURS
ISBN : 978-2-930543-54-3
LANGUE : FRANÇAIS ET NÉERLANDAIS
PARUTION : 2014
PRIX : 29 €



9 782930 543543

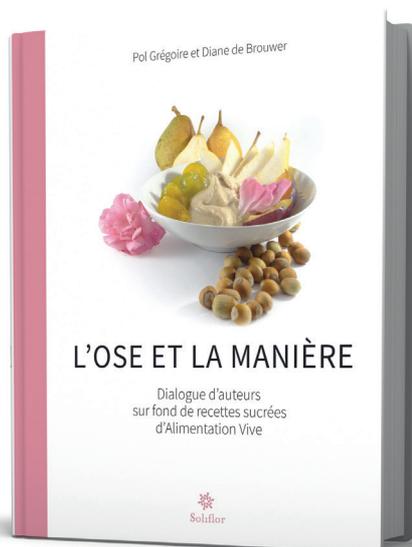
Françoise De Keuleneer est convaincue depuis toujours du lien entre alimentation et santé. Elle est titulaire d'un diplôme de nutrithérapie (CERDEN).

Pol Gégoire, chef autodidacte, est très tôt interpellé par l'appauvrissement de la qualité gustative et nutritive de ce que nous mangeons. Il entame alors une réflexion sur les aléas de l'alimentation actuelle et développe le concept de l'Alimentation Vive.

Jean-Pierre Gabriel est photographe spécialisé dans la nourriture et les jardins.

L'Ose et la Manière

AUTEURS : POL GRÉGOIRE ET DIANE DE BROUWER



Un livre écrit à quatre mains et qui aborde, d'un point de vue tant pratique que théorique le thème tant controversé du sucre. Alors que la tendance est à l'éviction de cette saveur, Pol Grégoire et Diane de Brouwer nous proposent 74 recettes pleines de douceur. Autour de chacune de celle-ci, se noue un dialogue à la recherche de cohérence et de nuance. Et chose essentielle : rien n'est imposé ! Ce qui convient à l'un ne sera peut-être pas judicieux pour l'autre. Les tolérances sont individuelles et il appartient à l'instinct de chacun d'en juger.



COUVERTURE : CARTONNÉE

DIMENSION : 220 X 276 MM

PAGES : 240

PHOTOS : COULEURS

ISBN : 978-2-960066-44-9

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : DÉCEMBRE 2017

PRIX : 39 €

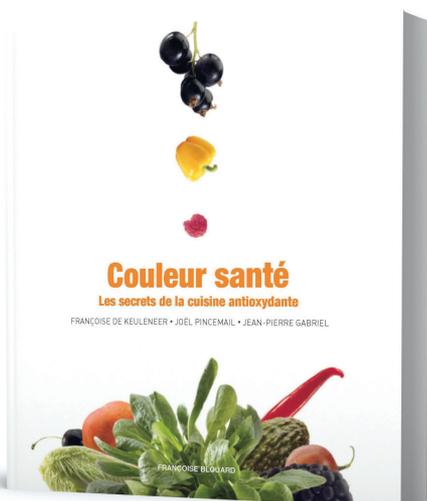


Pol Grégoire, chef autodidacte, est très tôt interpellé par l'appauvrissement de la qualité gustative et nutritive de ce que nous mangeons. Il entame alors une réflexion sur les aléas de l'alimentation actuelle et développe le concept de l'Alimentation Vive.

Diane de Brouwer est nutritionniste, journaliste et auteure de livres de cuisine écrits en solo ou à quatre mains avec Pol Grégoire. L'ensemble de ses ouvrages cherchent à nous donner les clés d'une sagesse gourmande à travers un panel de recettes succulentes et, pour la plupart, inédites.

Couleur santé

AUTEURS : FRANÇOISE DE KEULENEER, JOËL PINCEMAIL, JEAN-PIERRE GABRIEL



Saviez-vous que les couleurs des fruits et légumes correspondent à une gamme d'antioxydants dont notre organisme a besoin pour nous maintenir en bonne santé et nous protéger des agressions de la vie moderne (stress, pollution, malbouffe, etc.) ? Plus nous consommons ces fruits et légumes, plus nos défenses antioxydantes sont renforcées. Ce livre propose 60 recettes faciles à réaliser qui préservent au maximum les qualités nutritionnelles des ingrédients.

COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 200 X 220 MM
PAGES : 240
PHOTOS : COULEURS
ISBN : 978-2-875100-22-1
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : 2008
PRIX : 29 €



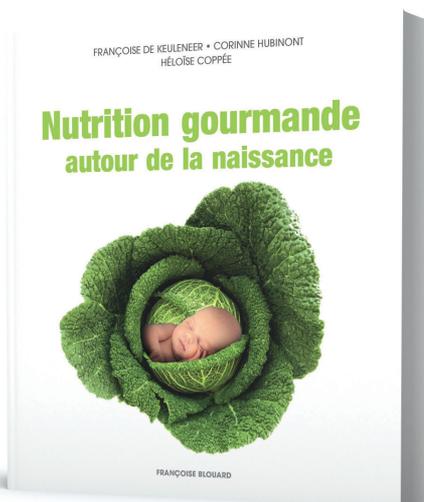
Françoise De Keuleneer est convaincue depuis toujours du lien entre alimentation et santé. Elle est titulaire d'un diplôme de nutrithérapie (CERDEN)

Joël Pincemail est attaché scientifique au Centre Hospitalier de Liège (Belgique). Il mène depuis plus de vingt-cinq ans des recherches sur le rôle du stress oxydant et des antioxydants en clinique humaine.

Jean-Pierre Gabriel est photographe spécialisé dans la nourriture et les jardins.

Nutrition gourmande autour de la naissance

AUTEURS : FRANÇOISE DE KEULENEER, CORINNE HUBINONT, HÉLOÏSE COPPÉE



Choisir une alimentation adaptée à la fertilité, à la grossesse et à l'allaitement : c'est aujourd'hui possible. Et l'on sait maintenant que les nutriments favorisant le bon fonctionnement de l'organisme interviennent... dès avant la conception du futur bébé. Ce livre s'adresse à la fois aux futurs parents et aux professionnels de la santé. Les futurs parents y découvriront des conseils nutritionnels simples et clairs. 101 recettes créatives, gourmandes et conviviales les rendent aisés à suivre au quotidien, dès le désir de grossesse : jus, crudités, soupes, sauces, plats végétariens, repas de poisson et de viande, desserts, autant de suggestions à combiner avec plaisir au gré des saisons. Également destiné aux professionnels et à tous ceux qui veulent en savoir plus sur les bases théoriques de la nutrition au cours de cette période privilégiée de la vie, l'ouvrage met en perspective les références et les recommandations scientifiques les plus récentes.

COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 200 X 220 MM
PAGES : 240
PHOTOS : COULEURS
ISBN : 978-2-841235-88-9
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : OCTOBRE 2013
PRIX : 29 €



9 782841 235889

Françoise De Keuleneer est convaincue depuis toujours du lien entre alimentation et santé. Elle est titulaire d'un diplôme de nutrithérapie (CERDEN).
Corinne Hubinont est médecin obstétrique, spécialisée en grossesse à risque. Elle est chef de service associé aux Cliniques Universitaires Saint-Luc à Bruxelles, professeur et responsable de l'unité de recherche en obstétrique à l'Université Catholique de Louvain.
Héroïse Coppée est diplômée en sciences de gestion de l'environnement, en nutrithérapie et en communication.



Coffret DVD sur l'Alimentation Vive

AUTEUR : POL GRÉGOIRE



En réunissant pour la première fois cours de cuisine, recettes « pas à pas » et entretiens avec Pol Grégoire, ce coffret DVD représente l'outil le plus complet sur l'Alimentation Vive, que vous soyez débutant ou initié. Vous y apprendrez entre autres une des règles d'or de Pol Grégoire, celle des cinq saveurs. Pour qu'un plat soit gustativement équilibré, il faut la présence des cinq saveurs : sucrée, salée, acide, amère et piquante.



2 DVD

PHOTOS : PHOTOS COULEURS + 23 RECETTES PLASTIFIÉES

ISBN : 541-9-999104-65-4

LANGUE : FRANÇAIS ET ANGLAIS

SOUS-TITRES : ITALIEN, NÉERLANDAIS, ANGLAIS

PRIX : 95 €



Pol Grégoire, chef autodidacte, est très tôt interpellé par l'appauvrissement de la qualité gustative et nutritive de ce que nous mangeons. Il entame alors une réflexion sur les aléas de l'alimentation actuelle et développe le concept de l'Alimentation Vive.

Le Grand Ménage

AUTEUR : RAFFA



Comment réaliser facilement des produits d'entretien respectueux de l'environnement et de nous-même ?

Raffa, biologiste et écologiste convaincue, nous propose ses recettes sympas pour la planète et pour le portefeuille ! Sans l'ombre d'un regret pour les produits que vous utilisiez avant, vous dégraissez vos casseroles en un instant, ôtez en un tournemain le calcaire des robinets de la salle de bains et parfumez délicatement le linge, les meubles et les sols de toute la maison. Résultat des courses, vous pourrez même vous voir dedans !

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 132

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-960066-68-0

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : NOVEMBRE 2016

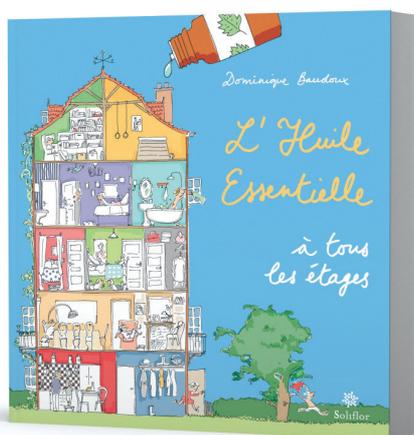
PRIX : 15 €



Raffa, biologiste et écologiste, recherche et expérimente depuis des années de bonnes idées et des recettes touchant à une façon de vivre plus authentique, en accord avec notre environnement proche.

L'Huile Essentielle à tous les étages

AUTEUR : DOMINIQUE BAUDOUX



Comment s'y retrouver dans la panoplie des huiles essentielles ?

Il en existe tant ! Dominique Baudoux nous propose un tour haut en couleur du propriétaire. À chaque pièce de la maison, son huile ! Une façon originale de présenter les principales huiles essentielles dans leur utilisation concrète. Avec ce guide, vous aurez à portée de main les HE qu'il vous faut, où que vous soyez : la spéciale antirides dans la salle de bains, les aromatiques à la cuisine, les potions antitoux et antimoustique sur la table de nuit, l'huile antimites dans le placard, etc.

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-66-6

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : NOVEMBRE 2016

PRIX : 15 €

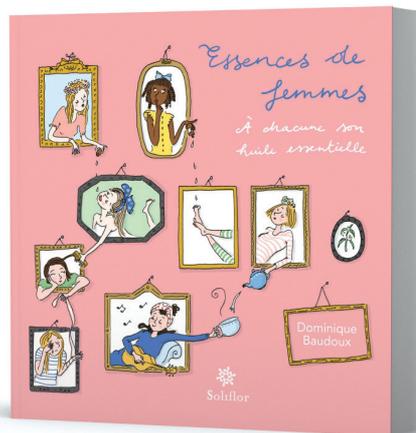


9 782930 543666

Dominique Baudoux est un patron pharmacien passionné de santé et de bien-être. Professeur d'aromathérapie mondialement connu, il enseigne la force curative et préventive des huiles essentielles dans un collège qui porte son nom et forme autant professionnels de la santé que ceux qu'intéresse une automédication sans risque. L'auteur de ce livre est également le fondateur et le patron de l'entreprise Pranarôm, leader mondial dans la production des huiles essentielles.

Essences de femmes

AUTEUR : DOMINIQUE BAUDOUX



Grâce à ce livre, chaque femme se constituera son propre kit d'huiles essentielles de prédilection.

Ce guide pratique, divisé en 52 profils féminins, doit être consulté sans modération pour plus de beauté, de santé et de joie. Les 150 recettes, simples, faciles à respirer, à avaler, à diffuser ou à appliquer sur la peau, combleront toutes les femmes, qu'elles soient sportive, maman, amie des bêtes, stressée, jardinière...

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-33-8

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : DÉCEMBRE 2013

PRIX : 15 €



Dominique Baudoux est un patron pharmacien passionné de santé et de bien-être. Professeur d'aromathérapie mondialement connu, il enseigne la force curative et préventive des huiles essentielles dans un collège qui porte son nom et forme autant professionnels de la santé que ceux qu'intéresse une automédication sans risque. L'auteur de ce livre est également le fondateur et le patron de l'entreprise Pranarôm, leader mondial dans la production des huiles essentielles.

L'art de la simplicité

La maison

AUTEUR : DOMINIQUE LOREAU



Dans le monde de tous les excès que nous connaissons, suivre les préceptes de l'art de vivre japonais nous sauve de l'esclavage du matérialisme, du temps et de l'argent. Premier tome d'une trilogie sur l'art de la simplicité avant *Le corps* et *L'esprit*, *La maison* nous donne les clés d'une existence minimaliste, plus riche, où règnent style, élégance, liberté et équilibre. Bien qu'écrit au féminin, cet essai s'adresse également aux hommes désireux de vivre mieux matériellement, physiquement, psychologiquement et spirituellement, en leur permettant d'explorer l'immense potentiel dont ils sont dotés.

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-06-2

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : DÉCEMBRE 2010

PRIX : 15 €



9 782930 543062

Dominique Loreau est une essayiste française qui vit depuis la fin des années 70 au Japon. Conquise par l'esthétique zen, elle propose des séminaires destinés à ceux qui veulent simplifier leur vie.

L'art de la simplicité

Le corps

AUTEUR : DOMINIQUE LOREAU



Être bien dans sa peau, c'est possible ! En une, deux, trois, Dominique Loreau vous fait adopter les habitudes salvatrices vous permettant de trouver l'image la plus positive de vous-même. Laissez-vous guider par cette immense vague de confiance qui laisse la place au meilleur de vous, pour toujours.

Les précieux conseils de beauté et de santé recueillis dans ce deuxième tome de *L'art de la simplicité*, avec celui consacré à la maison et au mental, montrent à chacun la voie royale vers plus de sérénité, d'énergie et de succès.

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-08-6

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : DÉCEMBRE 2010

PRIX : 15 €

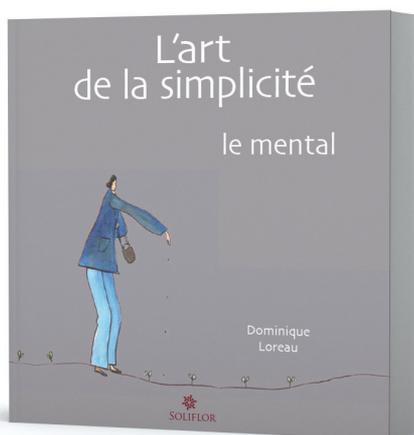


Dominique Loreau est une essayiste française qui vit depuis la fin des années 70 au Japon. Conquise par l'esthétique zen, elle propose des séminaires destinés à ceux qui veulent simplifier leur vie.

L'art de la simplicité

Le mental

AUTEUR : DOMINIQUE LOREAU



Vous tenez dans les mains un véritable outil de musculation de l'esprit pour accéder à la force tranquille et au bien-être intérieur. Par de simplissimes exercices, vous chasserez les idées noires et vous vous bâtirez un mental plus fort et plus heureux, pour toujours.

Ce troisième volet de *L'art de la simplicité* est avec ses deux premiers tomes (*La maison* et *Le corps*) une véritable bible du bien-être total.

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-09-3

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : DÉCEMBRE 2010

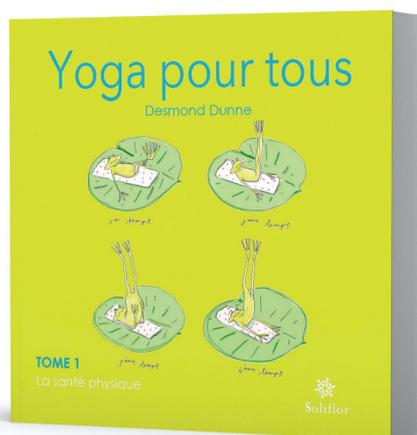
PRIX : 15 €



Dominique Loreau est une essayiste française qui vit depuis la fin des années 70 au Japon. Conquise par l'esthétique zen, elle propose des séminaires destinés à ceux qui veulent simplifier leur vie.

Yoga pour tous

AUTEUR : DESMOND DUNNE



Tout le monde peut faire du yoga. De même, nous pouvons tous trouver la santé, le calme, le dynamisme et la joie de vivre. En un mot, le bonheur.

Ce petit livre vous propose de pratiquer $\frac{1}{4}$ d'heure par jour quelques exercices de yoga parfaitement réalisables par vous. Pour que vous trouviez enfin l'équilibre nécessaire pour vivre mieux, sans vous fatiguer et plus longtemps.

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-21-5

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : OCTOBRE 2012

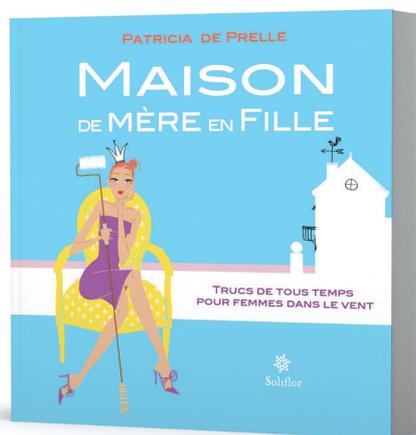
PRIX : 15 €



Desmond Dunne, auteur du best seller « Yoga for everyone » écrit dans les années 60, est parvenu à présenter de manière simple et accessible aux Occidentaux, les vertus du yoga, le Hatha-yoga essentiellement, pour le maintien de la santé et l'hygiène de vie de chacun.

Maison de mère en fille

AUTEUR : PATRICIA DE PRELLE DE LA NIEPPE



Enfin rassemblés dans un ouvrage pratique, voici les bons vieux trucs de nos grand-mères remis au goût du jour par l'entremise d'une Lady branchée, délicate et pleine d'humour ! *Maison de mère en fille* veille à la bonne transmission de tous ces précieux conseils remplis d'amour et d'attention.

La maison et ses habitants s'en trouvent plus faciles à gérer, les petits plats entrent dans les grands comme par enchantement et les héritières de ces trésors de bon sens leur permettant de prendre soin d'elles et de leur entourage, sont plus que jamais épanouies.

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-00-0

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : JUIN 2009

PRIX : 15 €

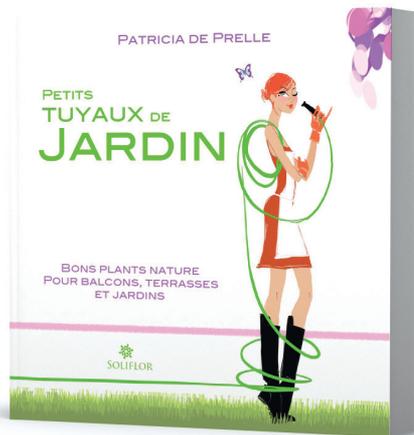


9 782930 543000

Patricia de Prelle de la Nieppe, auteur notamment du «*Guide de l'Étiquette et de la Bienséance*», nous permet, par son expérience de mère de famille et de grand-mère accomplie, d'apporter plus de bon sens dans la maison!

Petits tuyaux de jardin

AUTEUR : PATRICIA DE PRELLE DE LA NIEPPE



Patricia de Prella propose, en experte jardinière, ses bons plans naturels dans ce guide ultra pratique, utile aussi pour les balcons et terrasses des citadines en mal de verdure !

Du bon sens pur, mâtiné d'écologie et de conseils malins pour préserver notre portefeuille.

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-03-1

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : NOVEMBRE 2009

PRIX : 15 €



9 782930 543031

Formée au potager du Roy à Versailles et inspirée par les plus beaux jardins d'Europe qu'elle visite inlassablement, Patricia de Prella de la Nieppe a glané nombre de secrets chlorophylliens qu'elle partage avec humour et modestie. Entre autre livres, elle a collaboré au « Guide des Jardins ouverts de Belgique ».

Trop fauchée pour m'habiller bon marché

AUTEUR : MARIE GUÉRIN



Ce guide au titre un peu gonflé a pour mission de démontrer qu'en achetant quelques pièces de qualité irréprochable, il est possible de se vêtir en toute simplicité et avec style, sans pour autant exploser son porte-monnaie. Croyez-en l'œil avisé, de Marie Guérin !

COUVERTURE : SOUPLE
DIMENSION : 150 X 150 MM
PAGES : 168
ILLUSTRATIONS : COULEURS
ISBN : 978-2-930543-65-9
LANGUE : FRANÇAIS
PARUTION : JANVIER 2016
PRIX : 15 €



Habituée des défilés et des fashion weeks à travers le monde, Marie Guérin est rédactrice en chef du magazine ELLE Belgique. Elle sillonne le monde entier à la recherche de l'actu mode, beauté, lifestyle et de ses meilleurs bons plans.

Le petit brusseleir illustré

AUTEUR : CURTIO



Au coeur de la Belgique de 1900 vit une tribu hybride mi-wallonne, mi-flamande dotée d'une forte personnalité : les Brusseleirs. Situés aux antipodes du politiquement correct, ils parviennent en prose et contre tout, à se moquer d'eux-mêmes comme aucun peuple du globe.

Rien ni personne ne leur résiste tant ils font rire ! Même pas vous, qui vous reconnaissez, en tout ou en partie, dans ces figures de proue du vieux Bruxelles qui inspira tant le grand Jacques.

COUVERTURE : SOUPLE

DIMENSION : 150 X 150 MM

PAGES : 168

ILLUSTRATIONS : COULEURS

ISBN : 978-2-930543-10-9

LANGUE : FRANÇAIS

PARUTION : SEPTEMBRE 2012

PRIX : 15 €



9 782930 543109

Curtio alias George Garnir (1868-1939) fut à la fois journaliste, poète, conteur, romancier, dramaturge et académicien.

Humour





ÉDITIONS SOLIFLOR

243 CHAUSSÉE DE LA HULPE

1170 BRUXELLES

BELGIQUE

+ 32 (2) 657 74 57

+ 32 (0)478 62 24 14

INFO@SOLIFLOR.BE

WWW.SOLIFLOR.BE

ÉDITIONS
SOLIFLOR

