

100 Jours Pour Apprivoiser Les Compulsions Alimen

When people should go to the book stores, search initiation by shop, shelf by shelf, it is truly problematic. This is why we give the book compilations in this website. It will agreed ease you to see guide **100 Jours Pour Apprivoiser Les Compulsions Alimen** as you such as.

By searching the title, publisher, or authors of guide you in fact want, you can discover them rapidly. In the house, workplace, or perhaps in your method can be every best area within net connections. If you ambition to download and install the 100 Jours Pour Apprivoiser Les Compulsions Alimen, it is no question easy then, previously currently we extend the link to buy and make bargains to download and install 100 Jours Pour Apprivoiser Les Compulsions Alimen thus simple!

100 Jours Pour Apprivoiser Les Compulsions Alimen

2021-12-21

JOCELYN KARSYN

100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin Le lotus et l'éléphant
Cosmos-Les Mondes
Revue des sciences naturelles appliquées Editions Publibook
« Il peut paraître étrange, à un moment où seul l'avenir devrait nous concerner, de s'intéresser aux relations entre deux modes de pensée nés quelque part au Moyen-Orient il y a plus de trois mille ans. Et pourtant, rien n'est plus actuel, plus nécessaire, plus urgent, pour comprendre ce qu'est réellement notre monde, que de dévoiler les fondements de la civilisation occidentale, aujourd'hui pratiquement planétaire, si admirée et si détestée à la fois. Et ces fondements sont essentiellement juifs et grecs. Judéo-grecs. Le dialogue entre la pensée juive et la pensée grecque a construit un système de valeurs, une utopie sociale glorifiant l'individu, la liberté d'être et de penser, la raison, la découverte, l'accumulation de connaissances, l'amélioration du monde matériel. C'est de lui que surgit le refus de la fatalité, du destin, et que découle la liberté des hommes s'imposant contre celle des dieux. C'est avec lui que commence le règne de la raison, inséparable de celui de la liberté. Si les Juifs prônent l'infini et l'espérance, si les Grecs prônent le fini et la raison tragique, ils convergent autour d'une idée qui fonde l'Occident : l'Unité. De Dieu. De l'Homme. Des causes. Pourtant, cette double origine judéo-grecque si fondatrice est totalement méconnue : si la civilisation occidentale admet sa filiation grecque, elle néglige en général ce qu'elle doit au judaïsme, préférant se référer au christianisme. C'est donc une sorte de psychanalyse de la

civilisation occidentale, pour dévoiler et assumer ses secrets de famille, que nous proposons dans ce livre. Car là réside la condition de sa survie. » J.A. et P.-H.S. Jacques Attali est écrivain, économiste, auteur de plus de 50 ouvrages, ancien conseiller de François Mitterrand. Il fut le créateur et premier président de la banque BERD. Il dirige actuellement Positive Planet (anciennement PlaNet Finance), la plus importante institution mondiale de soutien à la microfinance. Pierre-Henry Salfati, réalisateur et scénariste, enseigne la philosophie juive. Il a publié Talmud. Enquête dans un monde très secret (Albin Michel/Arte Éditions, 2009).

De Beyrouth... à Bali Albin Michel

Retrouver la joie, le discernement, calmer le mental, renouer avec le plaisir, la créativité, augmenter son intuition, accompagner les deuils, se libérer de la peur de manquer, travailler sur nos mémoires anciennes, sortir des hésitations et savoir décider, explorer son leadership... À travers leurs notes aromatiques, les huiles essentielles communiquent avec nous et nous transforment. Chaque huile essentielle nous délivre un message pour nous guider dans notre cheminement intérieur. Ainsi, la magnifique rose de Damas accompagne tous les grands passages de vie depuis l'Égypte ancienne et nous invite au pardon et à la gratitude, le Laurier noble nous aide à traverser nos peurs, la Carotte sauvage à canaliser un mental envahissant, la Camomille noble à se remettre d'un choc, le Romarin officinal à trouver notre place, la Fragonia à soigner les blessures du Féminin, la Sauge sclérée à retrouver l'inspiration créatrice... Une approche pratique et complète pour travailler sur soi et grandir grâce aux huiles essentielles. Avec plus de 50 huiles essentielles détaillées dans leur dimension psycho-émotionnelle et énergétique ainsi que les clés de correspondance et d'harmonisation par chakra, cet

ouvrage offre une véritable invitation au voyage intérieur grâce à des massages, onctions, méditations olfactives ponctuelles ou régulières. AGNÈS ADDEY est formatrice en olfactothérapie® et en aromathérapie (en centre hospitalier notamment) et thérapeute psychocorporelle. Enseignante, puis Doula, elle s'est formée depuis plus de 15 ans auprès de Christian Escriva puis Gilles Fournil et dispense aujourd'hui plusieurs formations dont un cycle unique « Aromathérapie énergétique, huiles essentielles et chakras » qui attire un public large de professionnels et passionnés de toute la France.

Bulletin MA éditions

« Après une enquête planétaire, auprès des meilleures sources, souvent confidentielles, j'ai découvert bien des choses sur les causes et les conséquences de cette pandémie. Certains dirigeants, commettant des erreurs sincères ou mentant à leur peuple, ont, en imitant la Chine, conduit à la mort prématurée de plusieurs centaines de milliers de personnes et coûté plusieurs milliers de milliards à l'économie mondiale. Suivre à temps l'autre voie, celle de la Corée du Sud, aurait coûté beaucoup moins d'argent, épargné des milliers de vies et protégé des centaines de millions de travailleurs. De tout cela, et de bien d'autres choses que nous aura apprises cette pandémie, en bouleversant nos vies, il faut tirer les leçons. Pour se préparer à ce qui vient : une crise économique, philosophique, idéologique, sociale, politique, écologique stupéfiante, presque inimaginable ; plus grave en tout cas qu'aucune autre depuis deux siècles. Pour ne pas faire souffrir les enfants d'aujourd'hui de la pandémie à 10 ans, de la dictature à 20 ans et du désastre climatique à 30 ans, il faut passer au plus vite de l'économie de la survie à l'économie de la vie. Elle regroupe tous les secteurs qui se donnent pour mission la défense de la vie et dont on constate tous les jours, très

pragmatiquement, l'importance vitale, comme : la santé, la gestion des déchets, la distribution d'eau, le sport, l'alimentation, l'agriculture, l'éducation, l'énergie propre, le numérique, le logement, la culture, l'assurance. Parce qu'il n'y a pas de vie possible si on n'agit pas tout de suite, dans l'intérêt de toutes les vies, d'aujourd'hui et du futur. Si on ne comprend pas que seul le temps des hommes a de la valeur. Que de passionnants combats à mener ! » J. A.

Guide de survie aux 100 jours après l'accouchement IRD Editions
Après avoir écrit "Dévore-moi sans faim... Mon chemin vers la guérison de l'addiction alimentaire", j'ai souhaité mettre sur le papier ce que j'avais mis en place en 2015 pour me sortir des compulsions alimentaires. Fin 2014, je rêvais d'avoir du temps pour moi. J'étais épuisée, professionnellement je sentais que mon avenir dans l'entreprise serait bientôt compromis, et les crises de boulimie étaient quotidiennes. Le destin m'a entendu, j'ai été licenciée brutalement en quinze jours de temps en février 2015. J'allais avoir tout le temps pour moi. Cette année là, j'ai observé Nathalie et j'ai noté ce qui se passait pour elle lors d'une crise de boulimie, ce qu'elle ressentait. J'ai également découvert la méditation, j'ai écouté ma respiration cela m'a permis de lâcher les ruminations et de vivre plus souvent dans le présent. J'ai osé dire ce que je ressentais, mes émotions. J'ai lâché la culpabilité, la honte. Je me suis acceptée et aimée comme je suis. Cela n'a pas été facile, il y a eu de nombreux échecs, de la déception, l'envie de tout abandonner. Je me suis accrochée en me rappelant les prises de conscience que je raconte dans mon premier livre. Je savais que c'était possible. Cela a amené un véritable reconditionnement de mes schémas mentaux. Bien que le mode automatique n'est jamais très loin, prêt à redémarrer à la moindre occasion. 100 jours pour observer, noter et mieux comprendre les compulsions alimentaires pour ensuite les apprivoiser et changer son mode de fonctionnement.

Zoologie universelle et portative Éditions Leduc

Devenir mère est un tsunami, tout commence véritablement après l'accouchement ! Et pourtant, les futures mamans sont peu informées de ce qui les attend : le post-partum n'est pas un long fleuve tranquille, entre la gestion des douleurs physiques, le manque de sommeil, les pleurs inexplicables etc. Il faut aussi trouver un nouvel équilibre en famille. Heureusement, grâce à son expérience de mère de 4 enfants, Agnès Labbé nous donne

une trousse à outils indispensable pour survivre à cette période riche en émotions. Pas de langue de bois, beaucoup d'humour et un sens de l'efficacité exceptionnel ! La chose à retenir est : ça va passer !

Nerf vague : Adieu stress, anxiété, timidité... Hachette Éducation

Ce guide historique de Paris, vu à travers l'agitation criminelle et l'activité judiciaire, recense tous les événements importants du XIXème siècle classés par lieux et replacés dans l'environnement parisien de leur époque. Crimes crapuleux, pittoresques ou politiques ayant donné lieu à des jugements historiques ou tombés dans l'oubli, le livre révèle des images de la capitale d'alors et des évolutions de la société. Les autres livres de la collection sont "Le Paris des crimes et des juges avant le XIXème siècle", comprenant la période révolutionnaire "Le Paris des crimes des juges au XIXème siècle", tome 1 (Arrondissements I à VII.) "Le Paris des crimes et des juges au XXème siècle" (tomes 1 et 2) Journaliste à l'AFP, collaborateur du quotidien Ouest-France, spécialisé dans l'information juridique et judiciaire, Olivier Richou a publié en 1991 "Simone Weber, la bonne dame de Nancy" (Ed. Olivier Orban) puis, avec son confrère Michel Martin-Roland, "Paris, 100 crimes oubliés" (Ed. de l'Ecailler) en 2011, réédité en 2013 sous le titre "100 crimes à Paris" (Ed. de l'Opportun).

Un jour, un mot - Ateliers quotidiens pour la maîtrise de la langue - Cycles 2 et 3 Fayard

Marre du diktat de la minceur à l'approche de l'été ? Pas envie d'arrêter le chocolat et les petites douceurs ? Le kit anti-régime vous propose une formule inédite : faites-vous plaisir avec des romans à 0 calorie mais garantis 100 % gourmandise ! Adoptez sans plus hésiter le régime hyper-romantique ! Cuisine et sentiments, Léonore Darcy Depuis que Flaminia est passée à côté d'une nuit très prometteuse avec un charmant inconnu quelques mois plus tôt, sa vie sentimentale est une vraie traversée du désert. Heureusement, sa carrière de sous-chef dans un grand restaurant parisien est, elle, plus que florissante : il se peut même qu'elle soit nommée chef très bientôt ! Sauf que son sort repose de nouveau entre les mains d'un inconnu - un critique gastronomique extrêmement exigeant, le mystérieux Patrick Dufort... Kilodrame, Jenny Parker Prenez une fille normale (au hasard, moi). Ajoutez-y un code génétique impitoyable (ADN, j'aurai ta peau !), une GROSSE pincée de gourmandise, une

bonne dose de vie stressante et, pour finir, un boulot dans le marketing culinaire où les dégustations s'enchaînent. Le résultat ? Une petite dizaine - que dis-je, une énorme, une insurmontable dizaine - de kilos à perdre. Avant l'été. Qui approche. Vite, trop vite. Mais je n'ai pas le choix : pour rentrer dans mon sublissime nouveau maillot de bain Prada, je DOIS gagner la guerre contre l'agraisseuse ! Lola - Petite, grosse et exhibitionniste, Louisa Méonis Moi, c'est Lola. Petite (pas tant que ça). Grosse (aucun commentaire). Et exhibitionniste (mais toujours par erreur !) Auteur de romans érotiques la nuit et assistante d'une patronne aussi tyrannique qu'anorexique pour une grosse boîte de finance new-yorkaise le jour. Et jusque-là, je m'en sortais pas trop mal. Mais il a fallu que mon big boss décède (l'égoïste !). Hop, Joseph Hamlish n'est plus, vive Jérémy Hamlish ! Alias monsieur le fils héritier qui a débarqué dans nos bureaux, alias monsieur JE SUIS UN DIEU VIVANT. Alors bon, moi, j'ai beau être une fille très bien sous tous rapports, quand on me met dans un ascenseur (ou sur un ring) avec l'incarnation de mes fantasmes, forcément, j'ai tendance à dépasser les bornes des limites. Voire à aller un peu au-delà...

Bulletin de la Société nationale d'acclimatation de France Fayard

« Voici le récit d'un épisode incroyable, trop souvent censuré, de l'histoire de France, de l'histoire de l'Algérie et de celle de la Seconde Guerre mondiale. 1943. Une extraordinaire année de dupes, qui éclaire d'un jour nouveau la situation géopolitique mondiale d'aujourd'hui. C'est d'abord l'histoire des Juifs d'Algérie qui reçurent, en 1870, la citoyenneté française et qui subirent ensuite des discriminations plus intenses encore que partout ailleurs en France, trouvant leur apogée dans les trois années de domination pétainiste en Algérie. Des Juifs à qui deux gouvernements français successifs retirèrent leur citoyenneté : un gouvernement collaborant avec les nazis ; puis un autre, dont on ne parle jamais, collaborant avec les Américains. Des Juifs à qui des dirigeants français, hors de toute présence allemande, se préparaient à faire porter des étoiles jaunes et qu'ils s'apprêtaient à enfermer dans des camps de concentration sahariens. C'est aussi l'histoire du premier débarquement de troupes anglo-américaines en terre de France pendant la Seconde Guerre mondiale ; un débarquement qu'on ne commémore pas, parce que des troupes françaises y combattirent des troupes

américaines. Cet épisode incroyable met en scène des vichystes proaméricains, des Américains pétainistes, des résistants maréchalistes, se battant les uns contre les autres. C'est enfin une histoire bien plus vaste, parce qu'en fait les dirigeants français craignaient que permettre aux Juifs d'être français n'ouvre le même avenir à tous les Algériens. Cela concerne aussi tous ceux qui réfléchissent aujourd'hui, où que ce soit dans le monde, à ce qu'est une citoyenneté, une nation, une identité. Pour construire un monde enfin libre et heureux. » J. A.

Revue des cours scientifiques de la France et de l'étranger Fayard
Le bonheur est ailleurs que dans votre compte en banque !
L'argent est le thème tabou par excellence : en parler revient à dévoiler une part de notre intimité et met mal à l'aise la plupart d'entre nous. À travers de nombreuses situations vécu

Le guide des reflex numériques 2008 Marabout
Quand est-ce qu'il dort (et moi aussi) ? L'allaitement : je m'en mêle ? Il pleure (encore !), je fais quoi ? Tétine or not tétine ? Y'a urgence ou pas ? Baby blues : le papa aussi ? Et notre couple dans tout ça ? Comment gérer le retour au travail ? L'objectif de ce livre est d'accompagner les pères pendant cette période clé du congé paternité, pour les aider à prendre leurs marques, à trouver leur place de père et leur place au sein de la famille... Il prend la forme de 28 chapitres que l'on peut lire dans l'ordre ou pas, en fonction de ses envies du jour ! Yannick Vicente est professeur des écoles et illustrateur autodidacte sous le pseudo @Y.dessin (plus de 57 000 abonnés) sur les réseaux sociaux. Il est papa de deux enfants. Yannick met en dessins des situations du quotidien de parents à la fois drôles, touchantes ou engagées. Il est l'auteur du Guide du papa pas parfait chez Leduc. Il vit dans les Bouches du Rhône. Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour différents médias. Elle est l'auteure de nombreux best-sellers et a vendu plus de 1 million d'ex aux éditions Leduc.

Maisons des champs et villages Les Éditions du CRAM
Le Vendée Globe, qualifié d'Everest des mers, raconté par celles et ceux qui le vivent, aventuriers des océans. Pendant plus de trois ans, Alexandre Chenet et Renaud Garreta sont allés à la rencontre de skippers partis à l'assaut de ce tour du monde sans égal. En mer, au coeur de la course, entre navigation et incidents techniques, choix stratégiques et engagement humain, ils nous emmènent au coeur de cette course légendaire qui passionne énormément de lecteurs.

La Revue scientifique Fayard

Après Une brève histoire de l'avenir, Devenir soi et Prévoir l'avenir, Jacques Attali renouvelle entièrement son regard sur les quinze prochaines années, à la lumière des nouvelles connaissances accumulées dans tous les domaines, scientifiques, démographiques, idéologiques, géopolitiques, artistiques. Des menaces et des promesses du monde. Il est allé enquêter en mille endroits sur les signaux faibles qui préparent l'avenir. Il en arrive à des conclusions radicalement neuves et surprenantes sur ce qui nous attend et surtout sur ce que nous pouvons faire. Car, même si beaucoup de nuages s'accumulent à l'horizon, les moyens ne manquent pas de construire le meilleur du monde, de devenir soi, d'éviter que la colère et la rage ne se transforment en violence planétaire, d'échapper aux menaces climatiques, au terrorisme et au suicide technologique. À condition de comprendre que la meilleure façon d'y parvenir, d'être heureux dans un monde serein, est d'aider les autres à devenir soi, de remplacer l'égoïsme suicidaire par un altruisme lucide. Ainsi pourra-t-on dire : Vivement après-demain !

L'année des dupes 1943 Fayard

« Depuis toujours, l'homme a besoin de savoir ce qui le menace, ce qui nuit aux autres ou les sert. Et pendant longtemps, seule une poignée de puissants, souverains, religieux, marchands, ont eu le monopole de l'information, de sa fabrication à sa circulation. Une information libre, diffusée par des médias accessibles à tous et établie par des professionnels cherchant la vérité est le fruit d'une histoire récente, inattendue, fascinante. Et elle est à présent terriblement menacée. Comment distinguer le vrai du faux, l'information de la distraction ? Quel rapport entre informer, convaincre, enseigner, distraire ? Comment la démocratie résistera-t-elle aux formes de censure et de surveillance ? En quoi le déluge actuel et à venir d'informations, vraies ou fausses, influera-t-il sur notre façon de gérer les grands problèmes d'aujourd'hui et de demain ? Les réseaux sociaux, outils de surveillance généralisée, qui font de chacun le journaliste de lui-même, seront-ils balayés par une vague technologique plus puissante ? Les journalistes seront-ils remplacés par des automates ou resteront-ils des acteurs irremplaçables de la démocratie ? Tels sont les sujets de ce livre. Encore une fois, comme pour tous les autres domaines dont j'ai tenté jusqu'ici de prévoir le devenir, celui des médias, vertigineux, ne peut être

imaginé et maîtrisé qu'en remontant très loin dans son histoire, ou plutôt ses histoires. Ses passionnantes histoires. » J. A.

Histoires des médias Editions Eyrolles
« Le 10 mai 1981, nous vivons intensément, rue de Solférino, ce qui va devenir un moment très particulier pour la France : le premier gouvernement de gauche depuis 1936. Je suis pris dans l'euphorie de l'instant que j'espère depuis bientôt dix ans, dont d'autres rêvent depuis bien plus longtemps... Serons-nous à la hauteur des espoirs des quinze millions d'électeurs qui ont voté pour François Mitterrand ? Pour beaucoup, le 10 mai 1981 évoque davantage qu'une simple alternance : un ensemble considérable de réformes institutionnelles, culturelles, sociales et économiques. Comme on n'en avait pas vu en France depuis 1945, grâce au Programme commun de la gauche. Des réformes dont le pays bénéficie toujours. En ce jour très sombre de février 2021, où tant de drames et de menaces s'accumulent sur le destin de tant de gens, sur mon pays, sur l'Europe, sur l'humanité, sur la vie même, je commence à écrire ce récit. Les idéaux d'autrefois ont explosé ; en France en tout cas, l'espérance de la gauche s'est, au moins provisoirement, effondrée. C'est aujourd'hui, au crépuscule de ma vie, que l'envie me vient de me retourner vers le joli mois de mai 1981. Non par nostalgie, quarante ans plus tard, mais parce qu'il faut se souvenir de ce dont on a de bonnes raisons d'être fier. Et parce que le fil de cette histoire retrouvée nourrit la promesse de jours plus heureux encore. Je vous invite à une promenade dans mes souvenirs, à une chevauchée au gré des moments qui marquent un parcours. Pour éclairer le présent et l'avenir. » J. A. Ami de François Mitterrand, proche collaborateur du candidat puis du Président, Jacques Attali nous transporte, en toute franchise et avec pudeur, dans l'intimité de la conquête puis de l'exercice du pouvoir. Au cœur d'événements décisifs ou en apparence anecdotiques qui ont contribué à forger l'Histoire. En chemin, il partage ses réflexions sur la mémoire, l'art de gouverner, la responsabilité et le sens à donner à sa vie.

Zoologie universelle et portative ou Histoire naturelle de tous les quadrupèdes, cétacées, oiseaux et reptiles connus; de tous les poissons, insectes et vers, ou nommés, ou anonymes, mais indigènes; et d'un très grand nombre de poissons, d'insectes et de vers anonymes et exotiques jointe à une concordance des divers noms qui leur ont été donnés Dargaud

Cet ouvrage propose plus de 100 activités courtes et ciblées pour apprivoiser la langue française au fil des jours ; 100 fiches pour nourrir des moments quotidiens de réflexion et d'activité de linguistiques ; 100 idées pour explorer toutes les dimensions du vocabulaire, de la grammaire, de la conjugaison et de l'orthographe ; 100 ateliers pour aborder les différentes facettes des mots : leur prononciation, leur écriture, leur construction, leur sens, leur nature, leur fonction... Ne nécessitant aucun matériel particulier, ces ateliers sont facilement renouvelables. L'auteur fait ici le double pari que la grammaire peut être plaisante en restant exigeante, et qu'il est possible de créer chez les élèves une vraie curiosité pour les mots et la langue. En parallèle, et sur le même principe, Dire, lire, écrire au jour le jour regroupe également une centaine d'autres activités ciblées sur les diverses compétences au programme de l'école élémentaire.

Géographie universelle Editions Eyrolles

Comment vit-on dans la haute montagne? Dans les Andes du Venezuela, au pied du pic Bolivar, des paysans ont dû coloniser des terres d'altitude réputées stériles. Ils ont cherché à y perpétuer un âge d'or du blé, hors des relations de dépendance et d'exploitation qui avaient marqué l'apogée de cette culture dans les haciendas coloniales des vallées plus basses. Pour rendre cette montagne habitable et pour y demeurer, ces paysans ont su ajuster leurs pratiques agricoles à de nouvelles conditi

Ce que l'argent dit de vous HQN

Le nerf vague est votre allié ! Avez-vous la sensation d'être souvent stressé ou anxieux, parfois méfiant, manquant de confiance ou d'élan pour agir ou bien encore que vos relations aux autres sont complexes ? Et si la solution se trouvait L'économie de la vie BoD - Books on Demand

«La paix n'arrive jamais par surprise. Elle ne tombe pas du ciel comme la pluie. Elle vient à ceux qui la préparent.» – Tecumseh
En 2016, Anne-Cécile Hartemann voit sa vie bouleversée, mais elle comprendra très vite que la séparation soudaine d'avec le père de ses enfants est la clé d'un nouveau départ. Puisant en elle une force insoupçonnée, elle entreprend un exigeant mais incroyable voyage au cœur de son être. Cette véritable métamorphose ne s'est pas produite par magie. Une étape à la fois, Anne-Cécile a coupé les liens du passé qui l'empêchaient d'avancer vers la liberté. Cet ouvrage – récit et guide – propose de découvrir un répertoire de concepts, d'outils et d'exercices inspirants : ANDCMD (Approche non directive créatriceMD), Pleine conscience, Minimalisme, Humanitude, CNV (Communication non violente), Expanders, Ho'oponopono, et bien d'autres. Convaincue des vertus du partage, Anne-Cécile explique avec passion et authenticité ce qui a permis à son corps, à son cœur et à son esprit d'être alignés au bon endroit, au bon moment. Au-delà d'un livre sur la croissance personnelle, ce guide porte particulièrement sur la question de la croissance relationnelle; sur

la relation à soi, aux autres et à tout ce qui nous entoure.

Histoires du Vendée Globe 2020 Fayard

Cet ouvrage unique en son genre a pour ambition pragmatique de vous aider à "passer au reflex numérique". Le Guide des reflex 2008 est un véritable guide d'achat où le marché de l'occasion n'est pas oublié. Grâce à la dernière génération de reflex, il est possible à tous les amateurs de réussir leurs photos à coup sûr, voire, d'égaliser le travail des professionnels, à condition de choisir un matériel adapté et d'acquérir un minimum de principes théoriques. La technique n'étant plus un obstacle, c'est au tour de votre imagination de prendre le pouvoir et pour cela, les quelque 330 images réalisées par l'auteur constituent une véritable source d'inspiration et de conseils. Dans la première partie, l'auteur analyse méthodiquement les gammes des fabricants. Il décrypte leurs philosophies et pointe les modèles les plus intéressants de chaque marque. Dans la seconde partie, vous apprendrez à mieux régler votre appareil afin de développer votre créativité. L'auteur revient sur les principes fondamentaux de la photo, ces quelques notions de base qui restent incontournables et qui font la différence entre amateurs et professionnels. Dans la troisième partie, la question cruciale du stockage, des sauvegardes et du traitement des images RAW et JPEG est abordée. Les différents logiciels à votre disposition sont également passés en revue afin de vous aider à faire votre choix.