

# C'EST MALIN

GRAND FORMAT

Inclus :  
le calendrier lunaire  
de l'année  
à télécharger

JULIE FRÉDÉRIQUE

# BELLE ET EN FORME AVEC LA LUNE



Humeur, sommeil, nervosité,  
tonus, beauté, minceur, santé...

toutes les astuces  
pour vivre en phase avec la lune

FORME

# BELLE ET EN FORME AVEC LA LUNE

Savez-vous que la lune est votre meilleure alliée pour être en forme, resplendir de beauté et garder la ligne ? Si l'astre lunaire agit sur les marées, il exerce aussi son influence sur notre sommeil, notre humeur et notre santé.

Dans ce guide, découvrez :

- tout ce qu'il faut savoir sur la lune : ses différentes phases, son influence sur l'homme et sur la nature ;
- humeur, beauté, régime, santé, fertilité... : des astuces pour vivre en harmonie avec cet astre ;
- des conseils beauté pour prendre soin de vous : cheveux, peau, visage... ;
- des recettes détox pour profiter de ses bienfaits minceur et santé.

**EN CADEAU DANS CE LIVRE :  
VOTRE CALENDRIER LUNAIRE DE L'ANNÉE**

Julie Frédérique, très concernée par la planète, est constamment à la recherche de remèdes naturels, efficaces et bon marché. Elle est l'auteure de *La beauté, c'est malin*, *L'huile d'olive, c'est malin* et *Le ménage malin* (éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0263-8



15 euros  
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, MINCEUR

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**



## REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0263-8

ISSN : 2425-4355

# C'EST MALIN

GRAND FORMAT

JULIE FRÉDÉRIQUE

# BELLE ET EN FORME AVEC LA LUNE



L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	6
<b>PARTIE 1. L'INFLUENCE DE LA LUNE</b>	<b>9</b>
<b>CHAPITRE 1.</b> LA LUNE, UN ASTRE BIEN MYSTÉRIeux	11
<b>CHAPITRE 2.</b> L'INCROYABLE INFLUENCE DE LA LUNE	17
<b>CHAPITRE 3.</b> LA LUNE ET LES FEMMES	21
<b>PARTIE 2. VIVRE EN HARMONIE AVEC LA LUNE</b>	<b>29</b>
<b>CHAPITRE 1.</b> LES EFFETS DE LA LUNE SUR L'ORGANISME SELON SES DIFFÉRENTES PHASES	31
<b>CHAPITRE 2.</b> VOTRE HUMEUR, VOTRE SOMMEIL ET VOTRE ÉNERGIE AVEC LA LUNE	43
<b>CHAPITRE 3.</b> VOTRE BEAUTÉ AVEC LA LUNE	67
<b>CHAPITRE 4.</b> VOTRE MINCEUR AVEC LA LUNE	141
<b>CHAPITRE 5.</b> VOTRE SANTÉ AVEC LA LUNE	171
TABLE DES MATIÈRES	188

# INTRODUCTION

**L**a lune fascine. La lune fait rêver. Symbole du cycle et de l'éternel renouvellement, elle ne cesse de nous intriguer. Dans les mythes comme dans la superstition populaire, elle apparaît dotée de grands pouvoirs. Astre des tueurs et des amoureux, la lune unit l'homme au cosmos, influence chacun de nos actes.

Mais la lune est un astre mystérieux. Essentielle à la vie sur Terre telle que nous la connaissons, elle nourrit de nombreuses croyances quant à son impact sur notre santé physique et mentale. Entre légendes millénaires, superstitions et études scientifiques, que savons-nous réellement de son influence sur nous ? Et quels bénéfices pouvons-nous tirer de cet astre si puissant ?

Si la lune influence la nature à tous les niveaux : les marées, le jardinage, la pêche, les animaux, elle agit également sur le corps humain. Elle a une action sur tous les liquides, et donc ceux qui circulent dans notre organisme à travers les systèmes circulatoire, lymphatique, digestif et urinaire. Tous les organes sont sensibles à la lune, même le cerveau !

Dans les années 1990, les physiciens ont découvert que les variations d'énergie des électrons étaient sensibles au mouvement des marées, lui-même tributaire de l'attraction lunaire. Ils en ont

d'ailleurs tenu compte pour la conception des accélérateurs de particules nouvelle génération. La lune exerce donc une influence sur l'énergie des milliards d'électrons présents dans notre corps et notre système nerveux. Une influence variable selon qu'elle est croissante ou décroissante, montante ou descendante. Selon les nuits, le fait qu'elle soit plus ou moins haute dans le ciel accentue ou atténue son action. Ce sont ces phénomènes combinés qui font la diversité des influences de l'astre lunaire sur la nature et notre organisme. La lune nous indique ainsi le meilleur moment pour s'occuper de soi.

Notre satellite agit donc sur notre beauté, mais aussi sur notre ligne, notre forme, notre humeur et notre santé dans son ensemble. Dans cet ouvrage, nous vous proposons d'appivoiser l'astre de la nuit pour profiter de ses bienfaits.

Il vaut mieux se couper les cheveux en lune croissante et montante pour qu'ils repoussent plus vite, et s'épiler en lune décroissante et descendante pour ralentir la repousse... Vous avez déjà entendu ces recommandations, mais ne savez pas précisément comme les mettre en pratique ? Nous allons vous guider pour que vous puissiez profiter des meilleures périodes indiquées par la lune.

Tout d'abord, faisons plus ample connaissance avec la lune, décryptons ses diverses influences avant d'apprendre à vivre en harmonie avec elle grâce à de nombreux conseils pratiques, recettes et soins à réaliser en fonction de la phase lunaire.

### UNE PART DE MYSTÈRE

Malgré tout ce que l'on sait sur elle, la lune conserve néanmoins sa part de mystère. Sa face « cachée » le restera à jamais.

Si, pour des raisons d'emploi du temps ou de météo, vous ne pouvez pas suivre la lune, ne pensez pas pour autant que le ciel vous tombera sur la tête ! Simplement, les choses mettront peut-être plus de temps à démarrer. Si, en revanche, vous pouvez respecter les lois de notre satellite, vous mettrez plus de chances de votre côté.





# **L'INFLUENCE DE LA LUNE**



## *Chapitre 1*

# La Lune, un astre bien mystérieux

*« Qui est plus utile, le soleil ou la lune ? La lune, bien entendu, elle brille quand il fait noir, alors que le soleil brille uniquement quand il fait clair. »*

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG,  
physicien et écrivain allemand

**L**a Lune est à ce jour le seul astre que l'homme ait pu explorer en personne. Le premier être humain à avoir foulé son sol est l'astronaute Neil Armstrong, le 21 juillet 1969, lors de la mission Apollo 11. Depuis, douze hommes ont marché sur la Lune, tous américains et membres du programme Apollo. Le retour de l'homme sur la Lune est prévu par plusieurs nations aux alentours de 2020-2030.

Même si nous l'avons déjà explorée, il nous est encore difficile de décrypter tous les mystères entourant cet astre dont une face nous demeure continuellement cachée. En effet, elle tourne autour de la Terre en 29 jours, et elle tourne sur elle-même dans le même temps. Elle montre donc toujours la même face à la Terre, la face dite « visible », et possède ainsi une face « cachée ».

### QUELQUES CHIFFRES À CONNAÎTRE

Astronomiquement parlant, la Lune est l'unique satellite naturel de la Terre et le cinquième plus grand satellite du système solaire avec un diamètre de 3 474 km. La distance moyenne séparant la Terre de la Lune est de 384 400 km. La Lune s'éloigne de 3,8 cm par an de notre planète. Elle est 50 fois plus petite et 83 fois plus légère que la Terre. Elle n'est pas toujours à la même distance de notre planète, parfois à 356 500 km (c'est ce qu'on appelle le *périgée*), parfois à 406 700 km (*l'apogée*). C'est lors du périgée (quand elle est au plus proche de la Terre) et de la pleine lune que les marées sont les plus fortes et que l'influence de notre satellite est la plus puissante.

La Lune est 400 fois plus petite que le Soleil, mais elle est 400 fois plus près de nous que ce dernier. Elle subit l'attraction de la Terre et du Soleil.

## LES CYCLES LUNAIRES

Du fait de sa rotation synchrone, en même temps autour de la Terre et sur elle-même, la Lune nous présente toujours quasiment la même partie de sa surface. Mais la moitié de la sphère éclairée par le Soleil varie au cours des 29,53 jours d'un cycle lunaire, et donc la portion éclairée de la face visible aussi. Ce phénomène donne naissance à ce que l'on appelle les **phases lunaires**, qui se succèdent au cours d'un cycle nommé « lunaison » ou révolution synodique de la **Lune**, lequel sépare deux nouvelles lunes consécutives, et à l'origine du mois dans nos calendriers. Celles-ci montrent des « visages » de la lune différents (lune ronde, pleine ou en croissant) en fonction des positions relatives du Soleil,

de la Terre et de la Lune elle-même. Car l'astre lunaire n'a pas d'éclairage interne et se contente de refléter la lumière solaire.

## LES DIFFÉRENTES PHASES LUNAIRES

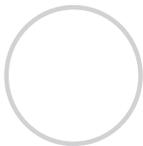
Un tour complet de la Lune, ou lunaison, peut être décomposé en quatre phases lunaires, qui sont définies par rapport aux portions visibles depuis la Terre :



- **Nouvelle lune ou lune « noire »** : période où la Lune est complètement obscure jusqu'au moment où la moitié droite est complètement illuminée. Sa face éclairée par les rayons solaires n'est pas visible. Le rayonnement électromagnétique de la Lune vers la Terre est faible.



- **Premier quartier ou lune croissante** : période qui va de la nouvelle lune, où la moitié droite de la Lune est complètement illuminée jusqu'à la pleine lune. Elle dure 13 jours durant lesquels la Lune va peu à peu « grossir ». Pendant cette phase on peut voir que la Lune forme la lettre D.



- **Pleine lune ou lune « blanche »** : du moment où le cercle lunaire est complètement illuminé par le Soleil, jusqu'à ce qu'on ne voie que la moitié gauche. Le rayonnement électromagnétique est fort.



- **Dernier quartier ou lune décroissante** : période qui va de la pleine lune à la nouvelle lune, du moment où on observe une perte continue d'éclairage de la Lune jusqu'à ce qu'elle soit complètement obscure. Pendant cette phase, la lune forme la lettre C.

## **CROISSANTE, DÉCROISSANTE, MONTANTE, DESCENDANTE... ?**

La Lune est l'astre de la nuit. C'est un astre en mouvement. Elle croît, atteint son apogée et disparaît. Elle est croissante lorsqu'elle « grossit » et décroissante lorsqu'elle « maigrit ». En plus d'être croissante ou décroissante, la lune peut être montante ou descendante.

Parfois, on voit la Lune « à portée de main », juste au-dessus des toits. Parfois, elle est haut dans le ciel. Nuit après nuit, durant 14 jours, la Lune monte par rapport à l'horizon. La Lune est montante, puis elle redescend.



***Attention***

Ne confondez pas lune croissante et lune montante ! Les deux mouvements (croissante-décroissante et montante-descendante) sont indépendants. La lune peut être à la fois croissante et descendante ! Et l'influence de ces différents mouvements n'est pas toujours la même sur la terre et sur le corps humain.

**Pour savoir si la Lune est montante ou descendante**, observez sa position dans le ciel en prenant un repère fixe (par exemple : un arbre, un toit...). Le lendemain, observez la Lune au même moment et au même endroit. Si elle se situe plus bas que la veille par rapport au repère choisi, c'est qu'elle descend, et inversement.

**Pour savoir si la Lune est croissante ou décroissante**, observez son croissant illuminé. S'il a la forme d'un « C », la Lune est décroissante ; s'il a la forme d'un « D », la Lune est croissante. Attention, cette règle n'est valable que pour ceux qui observent l'astre lunaire depuis l'hémisphère Nord de la Terre. Dans l'hémisphère Sud, c'est l'inverse !

Les influences de la Lune montante sont assez proches de celles de la Lune croissante. Et celles de la Lune descendante ressemblent fort à celles de la Lune décroissante. Les différents mouvements de la Lune peuvent donc s'équilibrer ou s'amplifier. Quand le mouvement descendant s'ajoute au mouvement croissant, leurs effets se neutralisent légèrement. Et si la Lune est à la fois montante et croissante, alors attention aux coups de folie, comparables à ceux de la pleine lune !

### **LES QUATRE JOURS « NOIRS »**

Il y a quatre jours dans le cycle lunaire mensuel un peu « néfastes » : l'apogée (jour où la Terre et la Lune sont les plus éloignées), le périhélie (jour où la Terre et la Lune sont les plus proches), les nœuds lunaires (jours où l'orbite elliptique de la Terre autour du Soleil coupe celle de la Lune, cela arrive deux fois en 27 jours), et les jours d'éclipse.

## *Chapitre 2*

# L'incroyable influence de la lune

*« Temps et vent et femme et fortune  
changent autant que la lune. »*

Proverbe français

**L**a Lune est l'astre le plus proche de la Terre. Sa taille (3 476 km de diamètre) en fait l'astre qui influence le plus la vie sur Terre, après le Soleil.

La Lune influence la Terre par trois forces physiques :

- **Le champ magnétique** : comme toutes les planètes du système solaire, la Lune possède un champ magnétique qui exerce une influence sur la santé et la végétation.
- **La gravitation** : qui fonctionne à peu près comme un aimant.
- **La lumière** : eh oui ! La Lune renvoie une partie de la lumière du Soleil. Par conséquent, plus elle est proche et visible (c'est le cas de la pleine lune), plus la lumière est forte. C'est cette lumière qui agit directement sur les êtres vivants... et les loups-garous ! Grrrrrrr !

## LA LUNE ET LES MARÉES



On connaît bien l'influence de la Lune sur les marées. Du fait de l'attraction de la Lune, les masses d'eau des océans sont « étirées » en direction de l'astre lunaire. Ces marées sont calées sur le cycle lunaire : elles sont maximales à la pleine lune et à la nouvelle lune.

### MARÉE HAUTE OU MARÉE BASSE ?

Lorsque la Lune est au-dessus de l'océan, toutes les 12 heures environ, elle l'attire et il se gonfle en se retirant des plages : c'est la marée basse. Le reste du temps, l'eau s'étale et remonte sur le littoral : c'est la marée haute.

## LA LUNE ET LES PLANTES



Déjà, les Mayas et les Incas cultivaient les plantes selon les cycles lunaires.

Étant donné l'influence de la lune sur les océans et les marées, il est évident que les plantes, constituées à 95 % d'eau, sont aussi influencées par la lune. De nombreux agriculteurs adeptes de la biodynamique jardinent en fonction de la lune. Essayez et vous verrez votre jardin et votre potager se transformer !

## LA LUNE ET LES ANIMAUX



On a souvent entendu parler de ces animaux qui fuient avant qu'une catastrophe naturelle ne survienne (tremblement de terre, éruption, tsunami, etc.) sans qu'aucun signe visible n'indique le danger. Les animaux sont tout simplement plus sensibles et plus réceptifs à divers signaux que nous ne percevons pas toujours, et notamment aux influences lunaire et planétaire.

Autrefois, nos aïeux tenaient compte cette sensibilité et considéraient les rythmes lunaires pour déplacer et rentrer le bétail, pour effectuer une première sortie de printemps, pour les saillies, les accouplements, traiter contre les vers, ferrer et parer les pieds des animaux, nettoyer et désinfecter les étables, pour savoir si l'œuf deviendrait poulet ou poulette, etc.

Les différentes phases lunaires influencent donc le comportement des animaux comme celui des poissons. Ainsi, les pêcheurs se réfèrent au calendrier lunaire pour faire leurs meilleures prises. La pleine lune, quant à elle, augmente les naissances chez les mammifères, ce phénomène étant également vrai pour les humains.

## LA LUNE ET L'HOMME

Nous avons vu que la lune exerçait au moins trois forces physiques mesurables : la gravité, la luminosité et les champs magnétiques. Si elle agit par le biais des marées sur les énormes masses d'eau que représentent les



océans, imaginez son influence sur le corps humain composé à 80 % d'eau !

La lune influe sur nous à travers les éléments liquides de notre organisme : sang, lymphe, liquide céphalo-rachidien, sécrétions diverses, dont les hormones... Elle a donc une influence directe sur nos ongles, nos cheveux, nos poils, notre sommeil, nos humeurs, notre tonus et notre santé en général.

Bien sûr, chaque personne est différente et sera plus ou moins sensible à l'influence de la lune. Être attentif aux différents signes vous aidera à rester connecté aux secrets de l'astre le plus énigmatique de notre système solaire.

### **LES GRANDS PRINCIPES**

- Les jours de pleine lune, les tendances sont généralement à la mauvaise humeur. Cette agressivité se ressent aussi en phase descendante, où l'on peut être très irritable. En fait, ces jours-là, il vaudrait mieux rester au lit !
- Les jours de nouvelle lune sont particulièrement propices pour détoxifier son corps en profondeur, notamment si l'on souffre de troubles digestifs ou de peau.
- La lune croissante (période entre la nouvelle lune et la pleine lune) est une phase pendant laquelle l'organisme reprend des forces. C'est une bonne période pour commencer des cures anti-fatigue et des massages circulatoires.
- La lune décroissante (période entre la pleine lune et la nouvelle lune) influe sur l'élimination des toxines et la perte de poids, à condition de commencer juste après la pleine lune.

## Chapitre 3

# La lune et les femmes

*« La femme est semblable à la lune : certaines nuits, elle est d'argent, certaines autres, elle est d'or. »*

Proverbe arménien

**D**epuis toujours et sous toutes les latitudes, la lune est associée à l'éternel féminin. Si, pour le poète Louis Aragon, « de la femme vient la lumière », rien d'étonnant que l'astre de la nuit puisse être un atout de beauté et de séduction pour les femmes.

La lune exprime une transformation incessante. La femme a toujours été associée à la lune. Ne dit-on pas que les femmes sont plus lunatiques que les hommes ?

### UNE HISTOIRE DE PHASES

Les similitudes entre la lune et la femme sont nombreuses. D'abord, et c'est le plus frappant : dans le calendrier lunaire, les cycles au cours desquels la Lune tourne autour de la Terre (orbite) et autour d'elle-même (révolution) sont de même durée (28 jours) que le cycle hormonal d'une femme en âge de porter un enfant. Sa révolution et son orbite étant à peu près de durée

équivalente, la lune montre toujours le même visage. Là encore, le lien entre le mystère féminin et la face cachée de la lune est établi. De ce que la lune ne montre pas d'elle-même s'exhale un parfum d'inconnu aussi captivant qu'irrésistible. Quelle femme ne se sentirait pas complice de cette déesse-là ?

De plus, la lune change sans cesse d'apparence et arrive où on ne l'attend pas. Elle se voile et se dévoile quand bon lui semble. Elle retient l'attention. Elle suscite l'admiration et fait rêver. Autant d'effets qu'une femme sait produire. Autant d'attitudes qu'elle peut maîtriser à la perfection.

#### **L'ESSENCE DE LA FEMME**

Sur un plan plus subtil, la douce lumière argentée de la lune est de nature féminine. Elle est plus pondérée que celle du soleil doré, symbole masculin par excellence. La lune engage à la contemplation et au retour au calme par le silence. Elle est traditionnellement associée à l'intuition (féminine), à la créativité, et bien sûr à la maternité. Apaisante, sa splendeur évoque une sorte d'absolu intemporel. Elle invite à un retour sur soi, une introspection objective qui répond à un besoin profond : celui d'être écouté avec indulgence et tendresse, vertus développées par les femmes qui savent si bien accueillir ceux qu'elles aiment. Dans le calendrier lunaire, cette phase d'introspection correspond à la nouvelle lune.

## LUNE ET FERTILITÉ

Les femmes sont peut-être plus sensibles aux effets de la lune en raison de leur rythme menstruel proche de celui des cycles lunaires (28 jours).



### *Comment tomber enceinte grâce à la lune ?*

Tomber enceinte en suivant le cycle de la lune est possible.

Maintenant que la décision est prise et que vous vous sentez tous les deux prêts à devenir parents, vous n'avez qu'une envie, madame : tomber rapidement enceinte. Pour cela, vous pouvez bénéficier de l'influence de la lune ! En effet, tomber enceinte n'est pas toujours facile. La lune, grâce à sa lumière et son énergie, peut jouer un rôle dans la fertilité. Alors, pourquoi ne pas s'aider du rythme de la nature, et notamment de celui de l'astre lunaire ?

La réputation de la lune concernant son influence sur la fécondation, notamment animale, n'est plus à démontrer. Mais comment influence-t-elle la fertilité ? Et comment faire pour rapprocher son cycle menstruel de celui de la lune ?

### *Cycle menstruel et cycle lunaire*

Le cycle de la lune est de 28 jours... Ça ne vous rappelle rien ? Le cycle menstruel, bien sûr ! C'est pourquoi les femmes sont davantage influencées par la lune que les hommes.

Les quatre phases de la lune sont symétriques à celles du cycle menstruel :

- ① *La phase pré-ovulatoire* correspond à la lune croissante ;
- ② *La phase ovulatoire* correspond à la pleine lune ;
- ③ *La phase prémenstruelle* correspond à la lune décroissante ;
- ④ *La menstruation* correspond à la nouvelle lune.

### CALENDRIER LUNAIRE

Le mot « menstrues » est dérivé du latin *mensis* : mois (qui est l'étymologie du terme anglais *moon* : « lune »). La mesure du temps selon les phases de la lune est à l'origine du calendrier lunaire. Celui-ci a été remplacé par un calendrier solaire, mais les religions juive, chrétienne et islamique continuent de calculer les dates de leurs grandes fêtes d'après le calendrier lunaire.

### ***Pleine lune et ovulation***

Votre fécondité est au top à la pleine lune !

Le cycle menstruel étant synchro avec le cycle lunaire, les femmes sont « programmées » pour ovuler avec la pleine lune et saigner avec la lune noire.

Au milieu de votre cycle – soit au 14<sup>e</sup> jour –, l'ovulation est provoquée par vos hormones sous l'influence de la pleine lune. Votre fécondité est à son apogée à ce moment précis.

Mais, au fil du temps, les cycles menstruels des femmes sont devenus irréguliers et ne sont plus synchronisés avec la lune,

en raison notamment de l'éclairage artificiel. Suivre le rythme de la nature semble donc être une clé pour tomber enceinte.

### ***Comment calquer votre cycle sur celui de la lune ?***

Tout d'abord, la lumière et son intensité jouent un rôle important dans le cycle menstruel. Donc, afin de rapprocher votre cycle menstruel de celui de la lune, il est conseillé de dormir dans une chambre complètement obscure en dehors des jours de pleine lune. En revanche, les soirs de pleine lune, il est recommandé de laisser les fenêtres et les rideaux ouverts afin de laisser pénétrer la lumière de la lune dans la chambre et qu'elle brille sur vous toute la nuit.

Préparez-vous et mettez-vous dans de bonnes conditions deux à trois jours avant la pleine lune afin d'être sexuellement « excitée » : évitez les sujets qui fâchent et ayez des petites attentions câlines pour votre partenaire afin de faire monter le désir tout en réduisant le stress.

Cependant, sachez que plusieurs mois seront probablement nécessaires avant que votre cycle menstruel se calque parfaitement sur celui de la lune. Ce processus demande donc de la patience et de la persévérance. Néanmoins, tomber enceinte avec la lune reste possible. Il suffit pour cela de suivre les rythmes de la nature.

#### **L'ASTUCE EN +**

Une petite astuce pour les femmes qui ont un cycle irrégulier et des règles douloureuses : faites une cure de 10 jours par mois en lune croissante de tisane de sauge.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Belle et en forme avec la lune, c'est malin**  
Julie Frédérique



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S