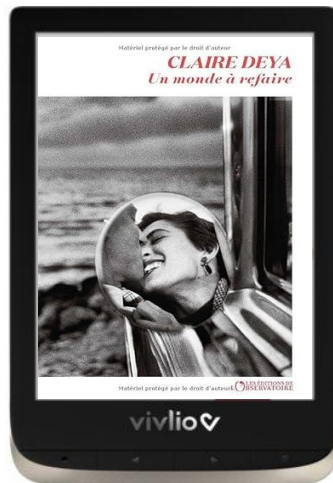


## LIVRES NUMÉRIQUES à télécharger sur votre liseuse ou vos autres écrans



### Acquisitions de l'été 2024



Le Réseau Esterel-Mediatem vous propose  
plus de 1.000 livres numériques  
à télécharger depuis notre site internet  
[www.bm.esterel-mediatem.fr](http://www.bm.esterel-mediatem.fr)

# Sommaire

Sélection pour le Prix des Lecteurs du Var 2024

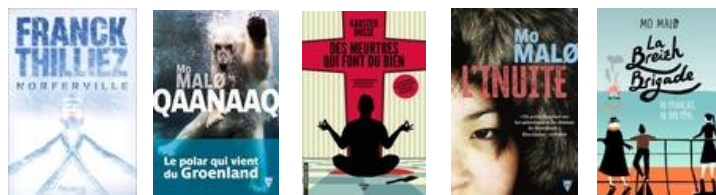
[cliquez ici pour accéder](#)



Romans ([cliquez ici pour accéder](#))



Romans policiers ([cliquez ici pour accéder](#))



Documentaires ([cliquez ici pour accéder](#))



## SELECTION PRIX DES LECTEURS DU VAR 2024

A partir du 15 juin et jusqu'au 19 octobre 2024,  
vous pourrez lire et choisir vos livres préférés  
parmi la sélection proposée par la Médiathèque Départementale du Var.

Le Prix des Lecteurs du Var 2024 sera remis pendant la Fête du Livre du Var  
qui se tiendra sur la place d'Armes à Toulon les 22, 23 et 24 novembre 2024.

Nous vous proposons de lire cette sélection en version numérique.

\*\*\*



### « Un monde à refaire » de Claire Deya

[accéder au téléchargement](#)

1945, entre Hyères et Saint-Tropez. Après 5 ans de conflit, tous n'aspirent qu'à revivre, libres. Et pourtant, sur les rives de la Méditerranée, des millions de mines laissées par les Allemands menacent d'exploser. Comment trouver sa place dans ce monde que l'on ne reconnaît plus, lorsqu'on revient des camps ou du maquis, ou quand on recherche la femme aimée disparue ? Résistants et aventuriers, travaillent sous tension avec prisonniers allemands pour nettoyer les plages des engins de mort qui piègent la Riviera. C'est presque l'été, presque la paix. Portrait d'une France meurtrie d'après-guerre. Premier roman.



### « L'enfant dans le taxi » de Sylvain Prudhomme

[accéder au téléchargement](#)

C'est un secret de famille que tous connaissent sauf Simon. Un secret qui se fissure le jour des funérailles du grand-père. Le patriarche a vécu en Allemagne une histoire d'amour avec une jeune fille. De cet amour est né un fils caché. Simon se le promet, il partira à la recherche de ce fils caché, fruit de cette brève mais intense passion... Roman émouvant et poétique sur la quête de la vérité et le poids du silence et des non-dits.



### « Sauvage » de Julia Kerninon

[accéder au téléchargement](#)

Magnifique portrait de femme forte, libre, passionnée. À Rome, Ottavia Selvaggio, 15 ans a décidé d'être maîtresse de son destin. Et elle réussit. Elle est désormais la cheffe de son propre restaurant. Mais quand son couple vacille, elle se replonge dans ses années de formation, dans ce qui a fait d'elle ce qu'elle est aujourd'hui. L'écriture, à la fois minutieuse et flamboyante, de Julia Kerninon emporte le lecteur au plus profond des pensées et des émotions des personnages. Ottavia incarne au plus haut point cette utopie féministe que l'auteure défend.

\*\*\*

# ROMANS



## “Plus grand que le ciel”

Virginie Grimaldi

[accéder au téléchargement](#)

Elsa et Vincent se croisent chaque mercredi dans la salle d'attente de leur psychiatre. Elle est écorchée et mordante. Il est rêveur et intranquille. Elle est conseillère funéraire. Il est romancier. Elle vient de perdre son père. Il cache sa plus grande blessure. Elle est en retard. Il est en avance. Ils ont pourtant rendez-vous. Entre deux éclats de rire, l'auteur capte ces instants fragiles où l'empreinte des souvenirs se mêle aux promesses d'une rencontre.



## “La Dernière allumette”

Marie Vareille

[accéder au téléchargement](#)

Depuis plus de 20 ans, Abigaëlle vit recluse dans un couvent en Bourgogne, ayant oublié en grande partie sa vie d'avant. Elle est même incapable de se rappeler l'événement qui a fait basculer sa destinée et l'a poussée à se retirer du monde. De loin, elle observe la vie parisienne de Gabriel, son frère, dont la brillante carrière d'artiste et l'imaginaire rempli de poésie sont encensés par la critique. Mais le jour où il rencontre la lumineuse Zoé et tombe sous son charme, Abigaëlle ne peut s'empêcher de trembler, car elle seule connaît vraiment son frère... Un trésor de sensibilité et d'émotions brillamment construit.



## “La liste 2 mes envies” tome 2 (2024)

Grégoire Delacourt

[accéder au téléchargement](#)

Dans le tome 1, Jocelyne, dite Jo, rêve d'être styliste à Paris. Mercière à Arras, elle aime les jolies silhouettes mais n'a pas tout à fait la taille mannequin. Elle aime les livres, écrit un blog. Sa mère lui manque et toutes les 6 minutes son père oublie sa vie. Elle attendait le prince charmant et c'est Jocelyn, dit Jo, qui s'est présenté. Après 2 enfants et la perte d'un ange, le mari est devenu cruel et l'épouse a courbé l'échine. Elle est restée. Son amour et sa patience ont eu raison de la méchanceté. Jusqu'au jour où, grâce à des voisines, 18 millions d'euros lui tombent dessus. Roman nous incitant à réfléchir sur nos besoins fondamentaux. Dans le tome 2, retour de Jocelyne, encore plus surprenante, drôle et touchante.



## “La Fabuleuse laverie de Marigold”

Yun Jungeun

[accéder au téléchargement](#)

Laverie des âmes. Nous venons à bout de toutes les taches. Sur une colline de la ville côtière de Marigold, une mystérieuse laverie est apparue comme par magie dans l'obscurité de la nuit. Jieun, l'énigmatique propriétaire, a imaginé un endroit où l'on peut entrer sans crainte, un lieu où l'on soigne les âmes comme on prend soin des vêtements. Car Jieun ne s'occupe pas uniquement des tissus, elle propose à ses clients de nettoyer leur cœur en effaçant leurs souvenirs les plus douloureux. Cela suffit-il pour trouver le bonheur ?



## “Du pain sur la table de l'oncle Milad”

Mohammed Alnaas

[accéder au téléchargement](#)

«Ne mélange pas directement la levure et le sel. Ces deux ingrédients sont comme les hommes et les femmes.» Ce conseil, Milad le reçoit de son père, boulanger, lorsqu'il décide que le moment est venu de partager avec son fils sa passion pour son métier. En même temps qu'il lui transmet son amour profond pour le pain, il lui enseigne aussi à être un homme. À travers l'histoire de Milad qui vit un conflit perpétuel entre sa part naturelle de féminin et une virilité brutale imposée par son éducation et la société, l'auteur décrit les bouleversements économiques et sociaux de la Libye contemporaine. Une intrigue implacable se déployant à travers le récit que Milad fait de sa propre histoire. Sensoriel, gustatif, musical, visuel et olfactif. Premier roman

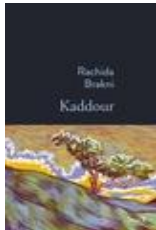


### **“Un monde presque parfait”**

Laurent Gounelle

[accéder au téléchargement](#)

David, jeune chercheur ambitieux, vit chez «les Réguliers», société hyperdéveloppée, hyperconnectée qui veille au bien-être des individus. Non loin, «les Exilés» sont dans une région rebelle coupée du reste du monde : fidèles à une certaine philosophie de vie, ils rejettent radicalement cette société. David se voit confier la mission de se rendre dans ce territoire hostile et entrer en contact avec Ève pour récupérer un rapport pouvant mettre en péril tout l'équilibre de la société des Réguliers. Mais la jeune femme très libre, n'entend pas se laisser dicter sa conduite. Roman initiatique, original, pour retrouver pouvoir de décision et jouissance de sa liberté.



### **“Kaddour”**

Rachida Brakni

[accéder au téléchargement](#)

« De l'annonce de la mort de mon père, Kaddour, le 15 août 2020, à sa mise en terre six jours plus tard, mon deuil me paraît confisqué tant la maison ne désemplit pas d'un flot ininterrompu de visites. Ce sont aussi des jours de crainte tant la complexité de la situation liée au covid rend incertaine la possibilité que son corps puisse être rapatrié en Algérie comme il le souhaitait. Et durant lesquels je m'échappe pour convoquer nos souvenirs. Ce que je sais de son enfance misérable en Algérie, son arrivée en France qu'il sillonna au volant de son camion, jusqu'à la chute, corps meurtri. Mais aussi ce qu'il m'a transmis, le rapport à la terre, au langage, aux livres. J'ai voulu rendre hommage à l'homme sans qui je ne serais pas la femme que je suis. »



### **“Beaucoup d'amour et quelques cendres”**

Julien Sandrel

[accéder au téléchargement](#)

Cinq inconnus qui n'auraient jamais dû se rencontrer, ont reçu la même invitation, aussi excitante qu'inattendue, pour une mystérieuse chasse au trésor à travers la Californie. Lucia est une étudiante enceinte, Hortense une quadra aux prises avec un maître chanteur, Joséphine et Arsène forment un couple de retraités fantasques, Max est disperseur de cendres de défunts... Tous se retrouvent sur un tarmac de San Francisco, où les accueille Jim, leur guide. Très vite, des détails vont dérailler. Au bout de l'aventure, un trésor les attend, qui ne ressemblera en rien à ce qu'ils imaginaient... Rédemption et amour sous toutes ses formes pour ce roman d'une grande intensité, au dénouement bouleversant. Mystère, aventure, humour et larmes.



### **La Double Vie de Dina Miller**

Zoe Brisby

[accéder au téléchargement](#)

Qui pourrait croire en voyant cette jeune femme gracile qu'elle vient de tuer l'un des plus grands criminels ? 1961, en pleine guerre froide, Kennedy lance le programme Mercury, point de départ de la conquête spatiale. Huntsville, Alabama, bat au rythme de son Centre spatial et de la toute jeune NASA. Dans le quartier huppé de Rocket District, où vivent les scientifiques et leurs familles, Dina s'installe avec une mission : faire justice. Si les jolies maisons au gazon immaculé sont parfaitement entretenues, elles cachent pourtant bien des secrets... Roman intense et palpitant sur les apparences, les mensonges de l'histoire et le cœur des femmes.



### **“L'année de la sauterelle”**

Terry Hayes

[accéder au téléchargement](#)

Pour un agent de la CIA de terrain, les frontières n'ont plus d'importance. L'objectif est de s'infiltrer, accomplir sa mission et quitter la zone par tous les moyens. Mais dans certaines régions hostiles, aux confins du Pakistan, de l'Iran et de l'Afghanistan, la violence est la seule voie pour survivre. Et lorsque l'exfiltration d'une source cruciale conduit cet agent à croiser la route d'un terroriste qu'on disait mort, c'est la sécurité de tout l'Occident qui est menacée. Mêlant action, réflexion philosophique, et connaissance détaillée du milieu de l'espionnage.

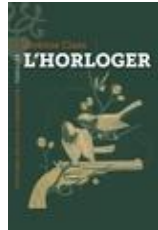


### **"Mon cœur a déménagé"**

Michel Bussi

[accéder au téléchargement](#)

Enfant placée en foyer, collégienne rebelle, étudiante évoluant sous une fausse identité, chaque étape de la vie d'Ophélie sera marquée par sa quête obsessionnelle et bouleversante. Dans une intrigue qui mêle roman d'amour et d'amitiés, récit initiatique et manipulations, l'auteur dessine aussi une fresque sociale inédite des années 1990. Thriller.



### **"L'Horloger"**

Jérémie Claes

[accéder au téléchargement](#)

La tête de Jacob est mise à prix depuis qu'il a participé au démantèlement d'une milice suprémaciste sévissant jusqu'au Capitole. Mais c'est sa femme qui est prise pour cible. Après cet assassinat, il est exfiltré sous une nouvelle identité dans un petit village de Provence, où il tente de se reconstruire. Dix ans plus tard, alors qu'il coule enfin des jours apaisés dans une bastide des gorges du Loup, son passé le rattrape. La seule vengeance peut-elle expliquer la chasse à l'homme acharnée dont il est la proie ? En compagnie de Solane, le vieux flic français chargé de sa protection, Jacob se lance dans une traque obsessionnelle de la vérité. Thriller étourdissant qui nous entraîne de la Louisiane à Bruxelles, de la Patagonie à Paris, L'Horloger est une mécanique implacable qui révèle la part la plus sombre de l'humanité mais aussi la plus lumineuse.



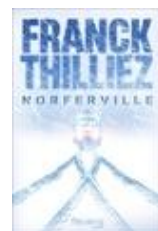
### **"Quelqu'un d'autre"**

Guillaume Musso

[accéder au téléchargement](#)

Au large de Cannes, un yacht dérive entre les îles de Lérins. À son bord repose Oriana, éditrice italienne, héritière d'une célèbre famille. Agressée sauvagement, elle succombera après 10 jours de coma. Qui l'a tuée ? Un homme et trois femmes livrent leur version de l'histoire : Adrien, son mari, pianiste de jazz séduisant et mystérieux ; Adèle, sa jeune maîtresse insaisissable ; Justine, policière locale chargée de l'enquête et enfin Oriana elle-même. Personne ne ment mais personne n'est d'accord sur la vérité...

## **ROMANS POLICIERS**



### **"Norferville"**

Franck Thilliez

[accéder au téléchargement](#)

Détective et criminologue à Lyon, Teddy apprend que le corps de sa fille a été découvert dans une ville minière québécoise très isolée. Sauvagement mutilée, elle a été abandonnée dans la neige non loin d'une réserve autochtone. Sans réfléchir, Teddy plaque tout pour se rendre sur place, bien décidé à comprendre ce qui s'est passé. Là-bas, Léonie, flic métisse, est mise sur l'affaire. Elle est alors contrainte de renouer avec cet endroit coupé de tout où elle est née et où, adolescente, trois inconnus l'ont violée. Un retour vers son enfer, alors que les températures frôlent les -20°C. Ensemble, ces deux êtres éprouvés par la vie vont se démener pour trouver des réponses malgré l'univers hostile du Grand Nord, l'inhospitalité de la nature et des hommes.



### **"Les Meurtres Zen : des meurtres qui font du bien" (tome 1)**

Karsten Dusse

[accéder au téléchargement](#)

Sous la pression de sa femme excédée d'avoir à supporter un mari trop stressé, Björn a résolu de sauter le pas et de consulter un coach de méditation de pleine conscience. Il espère mettre fin aux tensions qui l'habitent et retrouver la paix intérieure. Mais quand, comme lui, on est avocat du crime organisé et que notre principal client est un mafieux aussi dangereux qu'imprévisible, il est parfois difficile de dire stop et de se débarrasser de ce qui nous encombre. À moins de trouver une solution vraiment radicale... pour éliminer tout ce qui nuit à notre sérénité. Et enfin profiter du moment présent.



## “Qaanaaq”

Mo Malø

[accéder au téléchargement](#)

Adopté à l'âge de trois ans, Qaanaaq Adriensen n'a jamais remis les pieds sur sa terre natale, le Groenland. C'est à contrecœur que ce redoutable enquêteur de Copenhague accepte d'aller aider la police locale, démunie devant ce qui s'annonce comme la plus grande affaire criminelle du pays : 4 ouvriers de plateformes pétrolières ont été retrouvés, le corps déchiqueté. Les blessures semblent caractéristiques d'une attaque d'ours polaire. Mais depuis quand les ours crochètent-ils les portes ? Flanqué de l'inspecteur inuit Apputiku au grand sourire édenté et chemise ouverte par tous les temps, Qaanaaq va mener l'enquête au pays des chamanes, des chasseurs de phoques et peut-être remonter ainsi jusqu'au secret de ses origines.



## “L'Inuite”

Mo Malø

[accéder au téléchargement](#)

Deux meurtres sont commis dans un petit village perdu du Groenland. Une personne se trouvait sur les lieux à chaque fois : Paninguaq, dite l'Inuite, qui sillonne le pays pour aider les femmes à accoucher loin de toute structure hospitalière décente. Elle porte un tatouage traditionnel sur le visage, qui distingue de rares femmes du pays. Alors qu'elle est en fuite, deux enquêteurs se voient mêlés à cette histoire : un flic du pays, plus burlesque qu'efficace, mais qui connaît les us et coutumes du grand continent glacé ; un expert de la police danoise chargé d'un cold case qui implique les plus hautes autorités de son pays. Car dans les années 50, une expérience a été menée auprès de 22 petits enfants inuits : arrachés à leurs familles, ils devaient être ré-éduqués pour devenir l'élite danophone du pays. 16 seulement revinrent au pays, pour être enfermés dans un orphelinat et voir leurs vies brisées. Y a-t-il un lien entre l'Inuite et la mémoire trahie de son pays ?

## Série «La Breizh Brigade»

Mo Malø



### Tome 1 : Bienvenue chez les Corrigan !

[accéder au téléchargement](#)

Le Manoir des Corrigan, est une maison d'hôte chaleureuse entretenue par 3 générations de femmes hautes en couleur : Maggie Corrigan, facétieuse septuagénaire, Louise Corrigan, sa fille, institutrice de métier et mère de la jeune Énora, aux allures d'elfe rebelle à en croire sa grand-mère. Ensemble, elles vont ressusciter la Breizh Brigade, une équipe d'enquêtrices hors du commun, autrefois formée pour résoudre un mystère familial... Dans une maison d'hôte ennemie, une jeune fille découvre avec effroi le corps sans vie d'un joueur de cornemuse virtuose du Briac Breizh Bagad. Les circonstances de sa mort écartent le suicide. Mais qui a pu assassiner cet homme ? La police enquête, mais la Breizh Brigade est aussi sur le coup !



### Tome 2 : Ni français, ni breton...

[accéder au téléchargement](#)

La Breizh Brigade reprend du service ! Un puzzle est à reconstituer, avec en son cœur une victime inattendue : le maire de Saint-Malo. L'irrésistible trio des Corrigan est de retour : Maggie, Louise et Énora continuent de s'occuper de leur manoir et de leurs hôtes avec soin, restant toutefois à l'affût d'une nouvelle enquête. Elles se retrouvent avec du pain sur la planche le jour où une puissante déflagration secoue la baie, pulvérisant un bateau. Que s'est-il passé ? Les Malouins ne sont pas au bout de leur surprise quand ils découvrent que le maire est la victime de cette attaque. La Breizh Brigade enquête, décidée à élucider l'affaire.



### Tome 3 : L'ombre des remparts

[accéder au téléchargement](#)

Entre secrets de famille et intérêts financiers, la Breizh Brigade revient pour faire éclater la vérité sur les nouvelles affaires qui agitent Saint-Malo. Sur les remparts, on s'entraîne pour l'Intrail-Muros, une course nocturne dangereuse sur le sol humide en plein hiver breton. Une nuit, des coureurs tombent. Énora aussi, qui perd connaissance. D'où sort donc ce câble en acier tendu en plein parcours ? Un guet-apens, un piège, un attentat ? Qui voudrait saboter un événement aussi important pour la ville ? Le même soir, Guillaume, héritier de l'historique famille Magon, disparaît... La Breizh Brigade ne chôme pas et les esprits affûtés de Maggie, Louise et Énora ne reculent devant aucun obstacle pour démasquer le coupable.

# DOCUMENTAIRES



## « S'estimer et s'oublier »

Christophe André

[accéder au téléchargement](#)



« L'estime de soi, c'est comment on se voit, comment on se juge, mais aussi et surtout, comment on se traite. Dans cet ouvrage, l'auteur montre comment l'estime de soi doit devenir une sorte de respiration de notre esprit, c'est-à-dire une dimension spontanée, naturelle, vivifiante, et à laquelle on ne songe pas sans cesse. Quelque chose qui est là pour nous aider à vivre, mais sur quoi on ne doit pas avoir à se focaliser. Simplement, y revenir de temps en temps, avant de retourner vers plus intéressant encore que nous-même : le monde, les autres, la vie. » Près de vingt ans après la parution de L'Estime de soi puis de Imparfaits, libres et heureux, l'auteur poursuit son exploration de cette dimension psychologique capitale pour mieux vivre.



## « Il n'y a pas de Ajar »

Delphine Horvilleur

[accéder au téléchargement](#)

L'étau des obsessions identitaires, des tribalismes d'exclusion et des compétitions victimaires se resserre. Il est vissé chaque jour par tous ceux qui défendent l'idée d'un "purement soi" et d'une affiliation "authentique" à la nation, l'ethnie ou la religion. Nous étouffons et pourtant, d'après l'auteure, un homme a compris une clé d'émancipation : Emile Ajar (pseudonyme de Romain Gary utilisé pour démontrer qu'on n'est pas que ce que l'on dit qu'on est, et qu'il existe toujours une possibilité de se réinventer par la force de la fiction.). Dans ce monologue, un homme mystérieux affirme être le fils d' Ajar, et demande à celui qui l'écoute : es-tu le fruit de ta lignée ou celui des livres que tu as lus ? En interrogeant le poids des héritages, il revisite l'univers de l'écrivain, de la Kabbale, de la Bible, de l'humour juif... mais aussi les débats politiques d'aujourd'hui. Un roman lumineux, brillant d'intelligence et d'humour.

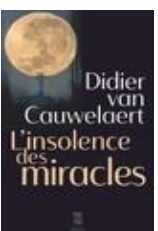


## « Expériences de mort imminente »

Renaud Evrard

[accéder au téléchargement](#)

Comment interpréter les expériences de mort imminente (EMI) ? S'agit-il d'une extra-life offerte à quelques chanceux ou bien d'un ultime sursaut de notre cerveau ? Allons-nous tous éprouver des sensations semblables lors du clap de fin ? Et comment vivre après une EMI ? Pour répondre, l'auteur a sondé plusieurs grands témoins, tout en confrontant les hypothèses de tous ceux qui, neuroscientifiques, chercheur en psychologie ou cliniciens, ont croisé leur route. Rêve éveillé, perte de conscience, psychotropes, hallucinations, onde de réanimation, etc... : l'auteur montre qu'aujourd'hui, ces vécus singuliers sont entrés dans le champ de la science, comme jadis la méditation ou l'hypnose. Il souligne également les biais qui affectent le recueil des récits des «expérienceurs», mais aussi les tests menés pour les accréditer. Plongez dans les arcanes de la science des EMI à travers de fascinantes découvertes, le fonctionnement du cerveau et du psychisme.



## “L'insolence des miracles”

Didier Van Cauwelaert

[accéder au téléchargement](#)

Le meilleur moyen d'explorer ce qui nous dépasse est de réconcilier l'esprit critique et la faculté d'émerveillement. Regarder le miracle en face, c'est réfléchir sur soi, remettre en question nos limites. Et si nous étions tous capables d'accomplir des prodiges ? Rien n'est plus insolent qu'un miracle. Il se rit des lois, défie les autorités religieuses, provoque les sceptiques... Plusieurs miracles ont été authentifiés par des témoins, des scientifiques, des historiens, des instruments de contrôle. Mais relèvent-ils de l'intervention divine ou des capacités secrètes de l'être humain ? À l'heure où la foi paraît s'incliner devant la peur, l'auteur offre, avec cet ouvrage hautement documenté à l'humour percutant, une profonde réflexion, formidable message d'espoir.





### « Le Petit Guide de la sophrologie : respiration, ... »

Charlotte Montois

[accéder au téléchargement](#)

Gérez votre stress et vos angoisses en vous initiant aux bienfaits de la sophrologie. Ce guide accessible vous propose un voyage au cœur de vous-même. Combinez des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation afin d'apaiser votre corps et votre esprit. Que vous cherchiez à contrôler vos émotions, améliorer votre sommeil ou renforcer votre confiance en vous, la sophrologie vous offre un chemin vers un mieux-être durable. Initiez-vous aux exercices proposés, découvrez comment réaliser votre boîte à outils pour les moments difficiles, et relâchez vos tensions.



### « Dites non à l'alimentation de consolation. »

Roger Gould

[accéder au téléchargement](#)

La faim émotionnelle est une cause de surpoids fréquente. Pourtant, sachez qu'aucun régime, programme d'exercice physique ou chirurgie ne vous libérera de votre dépendance à la nourriture car ils ne s'attaquent pas aux raisons profondes de vos mauvaises habitudes alimentaires : votre impuissance à gérer vos émotions. Ici, le docteur Gould fait une analyse psychologique complète du lien entre faim et émotion et met en évidence ses 5 facteurs conditionnels : vos doutes sur vous-même, vos frustrations, votre besoin de sécurité intérieure, votre rébellion, votre vide intérieur, et propose un programme en 8 séances pour combattre la suralimentation et perdre définitivement vos kilos superflus. Grâce à cet ouvrage, reprenez la maîtrise de votre vie.



### « Votre Ado : le décrypter, le motiver, l'aider »

Arnault Pfersdorff

[accéder au téléchargement](#)

L'adolescence est une période charnière dans la vie de votre enfant, un moment unique jalonné de grandes étapes fondatrices : physiques, psychiques et émotionnelles. Aujourd'hui, vous, parents, allez l'accompagner, l'aider à se comprendre, apprendre à le comprendre et traverser ensemble tous ces bouleversements. Arnault Pfersdorff, pédiatre réanimateur, auteur, chroniqueur et expert pour la télévision, fondateur de Pédiate-Online, nous explique tous les moments-clés de l'adolescence qu'il convient d'anticiper, d'observer et de décrypter pour guider son adolescent sur le chemin de l'autonomie et de l'épanouissement. Retrouvez dans ce guide pratique et à la pointe de la connaissance : des conseils et témoignages de nombreux experts venant de différents horizons pour apporter des éclairages complets ; des passages écrits à destination de votre ado pour faciliter votre communication et le rassurer dans cette phase de transition délicate ; Les dessins d'humeur de Sirima qui viennent étayer le propos et dédramatiser le sujet. Un livre à laisser entre toutes les mains pour vivre sereinement cette période.



### « Ma contraception sur mesure »

Mélanie Garnier-Régis

[accéder au téléchargement](#)

De nos jours, en France, la contraception se fait par diverses méthodes, plus ou moins accessibles : hormonale, non hormonale, chirurgicale, naturelle... Malgré tout, beaucoup de personnes ne sont pas, ou peu, informées de sa prise, des effets secondaires ou encore des autres choix possibles et ce qu'ils impliquent. Cette absence d'information peut être une source d'angoisses pour certains car ils ne savent pas où et à qui s'adresser : «à quel âge peut-on commencer à prendre une contraception ? Comment la prendre ou la poser ? Quel est le coût ? Quels sont les effets secondaires selon les différentes méthodes ? Que faire en cas d'urgence ou de rapports à risque?». C'est un sujet sensible qui nécessite une approche factuelle, complète et bienveillante afin que tout le monde, femmes, hommes et personnes non-binaires, puissent faire le choix d'une contraception qui leur convient, de façon sereine et éclairée.