

Ne jamais couler / scénario Marie de Brauer | Brauer, Marie de

Livre | 2023

Une bande dessinée autobiographique sur la grossophobie qui montre comment les personnes en surpoids sont maltraitées et stigmatisées au XXIe siècle. ©Electre 2023

[More information...](#)



Site	Location	Call number
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	BD BRA
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	BD BRA



T'es bonne bébé ! / Juliette Kats | Kats, Juliette

Livre | 2020

Des conseils et des mantras pour combattre ses complexes, accepter son corps et son image et s'affirmer devant le regard des autres. Cet ouvrage rassemble notamment des témoignages de personnalités et traite de la découverte de sa sexualité ainsi que de l'impact des réseaux sociaux.

[More information...](#)



Site	Location	Call number
Le Phare (Maurepas)	Espace Adulte	TEM KAT



Un corps plus libre ! : le discours décomplexé d'une ostéopathe qui veut abolir les tabous / Manon Letourneau | Letourneau, Manon

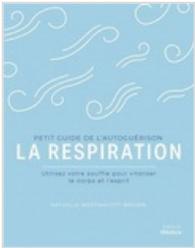
Livre | 2022

La professionnelle de santé propose des conseils aux femmes afin de mieux appréhender leur corps. Les fonctions et le développement des seins, le cycle menstruel et les troubles qui y sont liés, les bonnes pratiques sportives sans abîmer le périnée ou encore la sexualité sont abordés dans ce guide pratique. ©Electre 2022

[More information...](#)



Site	Location	Call number
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	618.1 LET
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Adulte	618.1 LET



La respiration : utilisez votre souffle pour vitaliser le corps et l'esprit / Nathalia Westmacott-Brown | Westmacott-Brown, Nathalia

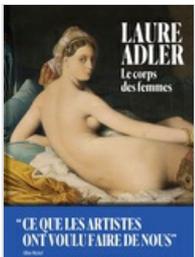
Livre | 2020

Cinquante pratiques respiratoires issues de différentes traditions telles que le qi gong, le pranayama ou encore la respiration consciente connectée. Pouvant être réalisés partout, sans matériel, ces exercices aident à prévenir et à soulager divers maux : insomnie, fatigue, dépression, dorsalgie, etc. ©Electre 2020



[More information...](#)

Site	Location	Call number
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Adulte	613.7 WES



Le corps des femmes : ce que les artistes ont voulu faire de nous / Laure Adler | Adler, Laure

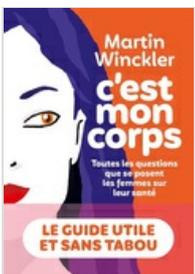
Livre | 2020

Une étude sur la représentation du corps de la femme dans l'histoire de l'art depuis la préhistoire. Centre de tous les fantasmes, déesse, prostituée ou sorcière, elle est mise en scène à travers un regard essentiellement masculin. Sont notamment évoquées les oeuvres de S. Botticelli, L. Cranach, P. Picasso, mais aussi de F. Kahlo, L. Bourgeois et N. Goldin. ©Electre 2021



[More information...](#)

Site	Location	Call number
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	702.87 ADL
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	704.942 ADL



C'est mon corps : toutes les questions que se posent les femmes sur leur santé / Martin Winckler | Winckler, Martin

Livre | 2020

Un guide, divisé en dix grands chapitres thématiques, qui répond à cent questions pratiques que peuvent se poser les femmes à propos de leur santé. Le médecin évoque notamment l'endométriose, les cystites, l'allaitement, la pilule du lendemain ou la congélation des ovocytes. Electre 2021



[More information...](#)

Site	Location	Call number
Le Château (Plaisir)	Espace Adulte	613.042 WIN



Auto massage : 40 exercices pour soulager son corps et se remettre en forme / Caroline Daviau | Daviau, Caroline

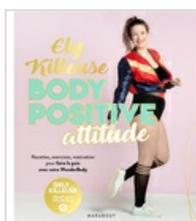
Livre | 2021

Un guide de massages à pratiquer sur soi-même afin de soulager les petits maux, décontracter les muscles et contribuer au bien-être psychique. ©Electre 2021



[More information...](#)

Site	Location	Call number
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	615.822 DAV



Body positive attitude : recettes, exercices, motivation pour faire la paix avec votre wonderbody / Ely Killeuse | Ely Killeuse

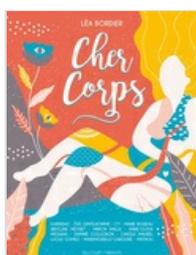
Livre | 2018

L'auteure, initiatrice du mouvement #bodypositive en France, montre comment adhérer à ce mouvement, grâce à trois piliers : la nutrition équilibrée, une attitude positive et le plaisir dans le sport, afin de s'aimer soi-même. Elle propose des conseils, des astuces pour développer sa confiance en soi, des recettes et des menus, des exercices pour trouver le sport idéal, des quiz et des focus. Electre 2018



[More information...](#)

Site	Location	Call number
Le Phare (Maurepas)	Espace Adulte	613.7 ELY
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	613.7 KIL



Cher corps / scénario Léa Bordier | Bordier, Léa

Livre | 2019

Douze témoignages de femmes parlant du rapport qu'elles entretiennent avec leur corps, issus des vidéos réalisées par Léa Bordier diffusées sur sa chaîne YouTube Cher corps. L'anorexie, les problèmes adolescents, l'arrivée de la pilule ou la sexualité sont par exemple évoqués. ©Electre 2019



[More information...](#)

Site	Location	Call number
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	BD BOR



Bien plus forte que toi ! / Emma Green | Green, Emma M.

Livre | 2021

Rio Delacroix est un avocat exigeant, arrogant et qui souhaite améliorer sa réputation. Willa Larsson, mannequin taille cinquante, volontaire et douée d'une beauté extraordinaire, a le don de chercher les ennuis. Elle souhaite protéger son premier rôle dans une série télévisée, ce qui l'oblige à faire appel à l'homme de loi. Ils se détestent et se défient immédiatement. ©Electre 2021



[More information...](#)

Site	Location	Call number
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	R GRE



Revanche des vergetures (La) / Joséphine Lebard | Lebard, Joséphine

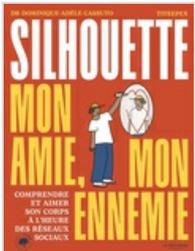
Causette, 135, Juillet-août 2022

Article | 2022

Lentement mais sûrement, les vergetures commencent à faire leur apparition du côté du body positive. Ces traces de la vie d'une femme ont elles aussi droit de cité !



[More information...](#)



Silhouette, mon amie, mon ennemie : comprendre et aimer son corps à l'heure des réseaux sociaux / Dr Dominique-Adèle Cassuto | Cassuto, Dominique-Adèle

Livre | 2022

L'endocrinologue nutritionniste spécialisée dans la nutrition des adolescents propose des informations sur les complexes liés au corps et à l'image chez les adolescents. Elle aborde ainsi la notion de norme, les troubles du comportement alimentaires, la relation à soi, aux parents ou aux amis, ainsi que le harcèlement. Avec des conseils et des tests. ©Electre 2022



[More information...](#)

Site	Location	Call number
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évacion jeunes	155.5 CAS
Le Château (Plaisir)	Espace Jeunesse	155 COR
CRPE (Guyancourt)	CDJ	155.5 CAS



Nos corps révélés : pour en finir avec les préjugés : cerveau, hormones, pilosité, organes sexuels, poitrine / Marie Cayrel & Théa Lime-Lyet | Cayrel, Marie

Livre | 2022

Ouvrage de vulgarisation scientifique permettant d'appréhender simplement le fonctionnement du corps et d'en finir avec les préjugés concernant le système nerveux, les hormones et les organes sexuels ou encore la pilosité. ©Electre 2022

[More information...](#)

Site	Location	Call number
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Adulte	611 CAY
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Adulte	612 CAY