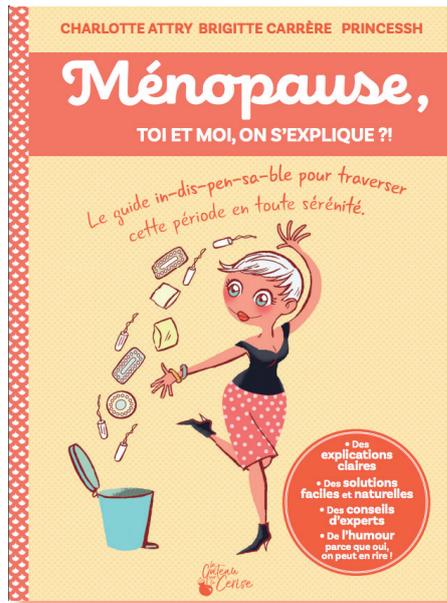


Les éditions **Le gâteau sur la cerise** (pas si futiles)

Sortie le 16 mai 2018



Ménopause, toi et moi, on s'explique ?!

Un guide pratique et utile
sur un phénomène inévitable qui touche près
de 15 000 000 de femmes en France !

*Un in-dis-pen-sa-ble pour traverser cette étape
si sensible de la vie d'une femme.*

Un guide sur la ménopause... Quelle drôle d'idée ! Pourquoi aurait-on besoin d'être aidée pour vivre cette étape incontournable de nos parcours de femmes ? Simplement parce que dans une société où la jeunesse est reine, c'est une transition parfois mal vécue. La ménopause rappelle cette réalité qui ne plaît pas toujours : le temps passe. Elle rejoint le clan des sujets tabous, de ceux qui génèrent un certain malaise. Et comme tout sujet tabou, celui-ci s'avère peu décrit et véhicule clichés et idées reçues. Non, les bouffées de chaleur ne sont pas obligatoires et oui, il est possible d'éviter les kilos en plus !

Riche en informations et conseils astucieux (traités avec une pointe d'humour) **chaque femme concernée pourra, grâce à ce guide, appréhender les modifications physiques, psychiques et physiologiques qu'engendrent la périménopause et la ménopause.**

Divisé en 10 chapitres, *Ménopause, toi et moi, on s'explique ?!* aborde les différentes étapes et symptômes : bouffées de chaleur, fatigue, poids, circulation, incidences sur la peau, les cheveux, l'humeur ou la sexualité... Toutes les thématiques abordées s'accompagnent de **solutions faciles à s'approprier**. Des témoignages de femmes et **des paroles d'experts** viennent enrichir chaque sujet.

Les illustrations piquantes de PrincessH apportent légèreté et autodérision afin de rire et sourire de ces « petits désagréments » !

*Un guide unique, complice et décomplexé,
pour soutenir les femmes durant cette période délicate.
Le compagnon idéal pour une ménopause sereine !*

fiche technique

La collection Pas si futiles

- Format 16x20 couleurs
- 192 pages
- Prix 18,50 euros
- EAN 9782377820139



Les points forts

- Démystification : un guide qui déjoue les clichés.
- Information et prévention : un guide qui décrypte et explique en détail et sans détour ce qu'est la ménopause.
- Actions : un guide pratique qui vise l'engagement de ses lectrices avec des solutions concrètes pour ne pas subir sa ménopause mais en être actrice.
- Illustrations : un guide qui a mis le dessin et l'humour au cœur de sa lecture.
- Interventions : des témoignages de femmes concernées et des paroles d'experts.

Les plumes

Les auteures :

Charlotte Attry : Journaliste depuis quinze ans, Charlotte a multiplié les enquêtes pour différents médias : reportages pour des journaux et magazines télévisés, réalisation de documentaires et articles pour la presse jeunesse. Devant ou derrière la caméra, à la plume ou à travers la photo, ce qu'elle aime, c'est l'autre. Le rencontrer. Le raconter. L'accompagner. Spécialiste des questions de société et de psychologie, Charlotte manie les mots avec mordant et enthousiasme. Des qualités qu'elle développe depuis les États-Unis où elle vit aujourd'hui.

Brigitte Carrere : enseignante en sciences médico-sociales, auteure spécialisée en cuisine et en conseils psycho/vie quotidienne, Brigitte a une longue expérience de l'écriture dans le domaine de la petite enfance. Elle est également l'auteure d'une douzaine de livres de cuisine, d'une série pour enfants et d'un guide pour ados.

L'illustratrice :

PrincessH est illustratrice et auteure de bande dessinée. Elle a suivi des études de communication et d'illustration à l'École nationale supérieure des beaux-arts de Lyon. Elle est, depuis 2001, l'auteure de la bande dessinée « Le Journal de Julie » et illustre l'actualité pour *La Croix* et *Okapi*.

La maison d'édition

La maison d'édition est née du désir de Stéphanie, la fondatrice, d'accompagner les femmes et les filles dans toutes les étapes de leur vie. Ses choix : utiliser l'humour et la malice tout autant que le sérieux et la compétence, mettre en avant des modèles féminins et aborder des sujets variés. Petit à petit, différentes collections et titres ont vu ou vont voir le jour. Ainsi, un guide sur la ménopause côtoie sans mal un autre sur la puberté ou sur l'amitié ! La production et les collections se veulent donc très variées : Passifutiles s'adresse aux femmes, Bet(w)eens et Kid's story proposent des romans qui voient leurs héroïnes grandir et évoluer au fil des pages, Choupinette offre des albums qui soutiennent les premiers chagrins d'enfance, Pink' Bulles présente des BD qui divertissent et transmettent des valeurs positives. Quant aux Croc' docs, ils proposent des documentaires qui ne manquent pas de mordant. Et cerise sur le gâteau, chaque livre offre une jolie surprise à la fin : carnet de papeterie, conseils avisés, jeux... Des plus à dévorer sans modération !

Contact presse :
Géraldine Rémond
Presse Time
Tél.: 06 73 58 05 41



Retrouvez nous sur :
www.legateausurlacerise.fr
ou sur facebook
<https://www.facebook.com/gateausurlacerise/>