



# BIBLIOGRAPHIE

*Santé et bien-être*

Bibliothèque  
francophone  
multimédia  
bfm.limoges.fr

*Janvier 2024*



# Santé, hygiène de vie

---



**Cohen, Jean-Michel**

**[Et si on changeait tout ? : psycho, cadre de vie, bonheur, alimentation...](#)**

First Editions, 2022

**613 COH**

*Une réflexion en quatre axes sur l'apprentissage d'une meilleure hygiène de vie en changeant ses habitudes en termes de forme physique, de relation à son environnement, d'alimentation et de bien-être mental.*

---



**Colinon, Marie-Christine**

**[J'entretiens mon capital jeunesse !](#)**

Solar, 2023

**613 COL**

*Des explications et des conseils pour comprendre le vieillissement et régénérer son capital jeunesse grâce à des gestes quotidiens. Un programme anti-âge est proposé avec des recettes, des activités physiques et des rituels afin d'entretenir son corps et son esprit.*

---



**Khayat, David**

**[Arrêtez de vous priver !](#)**

Albin Michel, 2021

**613 KHA**

*Se fondant sur les dernières découvertes scientifiques, le cancérologue veut en finir avec les diktats de la santé. Il montre qu'il est possible de se faire plaisir tout en préservant son capital santé.*

---



**Leduc, Valérie**

**[La médecine de la beauté : le meilleur des innovations thérapeutiques](#)**

Seuil, 2021

**613 LED**

*Approche globale pour gagner en beauté en prenant soin de son alimentation, de sa vie sociale, de son stress et de sa sexualité. Les soins thérapeutiques prennent en compte les dernières avancées telles que la découverte de la plasticité de l'ADN et du rôle du microbiote.*



**Plumey, Laurence**

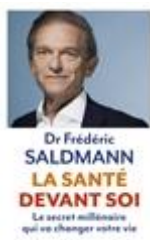
**[Napso-thérapie : nutrition, activité physique, sommeil : une approche révolutionnaire de la santé](#)**

Eyrolles, 2023

**613 PLU**

*Forte de ses vingt ans de pratique hospitalière, la docteure a conçu la napso-thérapie, une approche thérapeutique basée sur la nutrition, l'activité physique et le sommeil qui, pris ensemble, décuplent les bienfaits sur la santé par leur action synergique et complémentaire. Elle propose ici une version grand public, avec des questionnaires, des conseils et un programme complet sur un mois.*

---



**Saldmann, Frédéric**

**[La santé devant soi](#)**

R. Laffont, 2022

**613 SAL**

*Des conseils à mettre en place au quotidien pour vivre mieux et plus longtemps, issus des traditions anciennes telles que la médecine ayurvédique, les rituels japonais, les mystères égyptiens ou les messages cryptés des textes bibliques.*

---



**[Santé : idées vraies, idées fausses : médicaments, traitements, hygiène de vie, alimentation...](#)**

Que choisir, 2022

**613 SAN**

*Un guide démystifiant les assertions relatives à certains symptômes, maladies et médicaments ainsi qu'à la nutrition et l'hygiène de vie afin de prendre sa santé et son bien-être en main.*

---



**Valinducq, Vincent**

**[70 gestes santé : prévenir plutôt que guérir !](#)**

Albin Michel, 2021

**613 VAL**

*Un guide pratique présentant des conseils et gestes de prévention à adopter dans divers domaines du quotidien (alimentation, hygiène, activité physique, sommeil...) pour améliorer sa santé.*



# Nutrition

---



**Berthou, Anthony**

**[Du bon sens dans notre assiette : ce que nous avons oublié de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs](#)**

Actes Sud, 2023

**613.2 BER**

*Observant la hausse des intolérances alimentaires et des pathologies de civilisation, comme le diabète ou le cancer, le nutritionniste explique ces dérèglements par la désynchronisation du corps humain avec son environnement direct. Avec une approche à la croisée de l'évolutionnisme et de la biologie, il propose de revenir à une alimentation simple, naturelle et écologique.*

---



**Frouville, Margaux de**

**[Manger sans s'empoisonner](#)**

Flammarion, 2023

**613.2 FRO**

*Face à la multiplication des scandales alimentaires et autres intoxications, les auteurs passent en revue les risques liés à une alimentation industrielle ou à un mauvais mode de conservation des aliments. Ils proposent ensuite des solutions pour choisir des produits bons pour la santé et adopter des bonnes pratiques de cuisson et de conservation.*

---



**Khayat, David**

**[L'ordonnance est dans votre assiette : le 1er score nutri-santé](#)**

Plon, 2023

**613.2 KHA**

*Des fiches pratiques présentant 300 produits alimentaires. Leurs bienfaits pour la santé, leur composition, leur valeur nutritionnelle ou leur impact environnemental sont détaillés.*

---



**Mohamed, Jimmy**

**[Zéro contrainte pour maigrir : surtout, ne faites pas de régime ! : 39 astuces pour perdre du poids](#)**

Flammarion, 2023

**613.25 MOH**

*Dénonçant l'inefficacité des régimes sur le long terme, le médecin présente près de quarante petits gestes simples à mettre en place au quotidien pour changer ses habitudes, perdre du poids et vivre en meilleure santé.*



**Moussier, Myriam**  
**[Plus de fruits et légumes, c'est la santé !](#)**

Solar, 2022  
**613.2 MOU**

*Riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants, les fruits et les légumes apportent au corps tous les nutriments dont il a besoin et sont la clé d'une bonne alimentation. Les explications sur leurs bienfaits sont complétées d'astuces pour les choisir et les cuisiner. Avec, pour chaque saison, des menus équilibrés et des recettes.*

---



**Ringot, Camille**  
**[Jeûne, régimes, minceur : la grande manipulation](#)**

Larousse, 2023  
**613.2 RIN**

*Présentation de la nutrition par le biais des idées reçues en cinq parties : l'équilibre alimentaire, les régimes, le corps idéal et l'image de soi, les pathologies des conduites alimentaires, des recettes simples et équilibrées.*

---



**Schmitt, Esther**  
**[Je me libère du grignotage](#)**

Eyrolles, 2023  
**613.2 SCH**

*Une méthode sur quatre semaines pour retrouver une relation saine avec la nourriture et éviter le grignotage, accompagnée de recettes simples à réaliser.*

---



**Streit, Lizzie**  
**[Le guide complet de mes aliments anti-inflammatoires](#)**

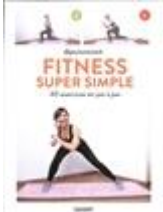
Eyrolles, 2023  
**613.2 STR**

*Présentation de cinquante aliments anti-inflammatoires et de leurs bienfaits sur le corps. Avec des conseils pour optimiser leurs effets et des informations sur les interactions alimentaires en cas de problèmes cardiaques, de diabète ou de troubles thyroïdiens. Des recettes saines et gourmandes complètent l'ouvrage.*



# Activité physique

---



**Augoyat, Séverine**  
**[Fitness super simple](#)**

Mango, 2023  
**613.71 AUG**

*Destiné aux pratiquants débutants, ce guide illustré propose quarante exercices de fitness répartis en treize séances thématiques. Il met l'accent sur les postures à adopter et celles à éviter afin de prévenir les risques de blessures.*

---



**Bertrand, Estelle**  
**[Un corps tonique grâce à l'hypofitness](#)**

Marabout, 2023  
**613.71 BER**

*Technique d'entraînement hypopressive, l'hypofitness consiste en un enchaînement de postures sur un rythme respiratoire spécifique, avec ou sans apnée, qui permet de se renforcer grâce à la contraction des abdominaux et du périnée. L'autrice propose une série d'exercices pour prévenir les troubles et favoriser son bien-être.*

---



**Cochet, Vanessa**  
**[Sport facile partout et pour tout le monde](#)**

Vagnon, 2023  
**613.71 COC**

*Des exercices variés, physiques, de posture et de respiration, pour bouger facilement dans sa vie de tous les jours et garder la forme.*

---



**Ferré, Caroline**  
**[Bonnes postures super simples](#)**

Mango, 2022  
**613.71 FER**

*Soixante exercices en pas à pas pour adopter les bonnes postures et les bons mouvements : se lever, faire les tâches ménagères, jardiner, faire du sport, porter son bébé... Avec quatorze exercices d'éveil musculaire et une séance de respiration abdominale afin de combiner au mieux l'échauffement et la relaxation.*



**Gasquet, Bernadette de**  
**[J'aime pas courir](#)**

Rocher, 2020  
**613.71 GAS**

*Alertant sur les risques du running, dont la pratique n'est pas adaptée à tous, l'auteure présente des alternatives pour faire du sport : yoga, vélo, marche, danse ou gymnastique à la maison. Elle propose plus d'une centaine d'exercices illustrés et accompagnés de nombreux conseils.*

---



**Heimburger, Florence**  
**[Cardio express](#)**

Amphora, 2021  
**613.71 HEI**

*Des séances d'entraînement de quinze minutes ne nécessitant aucun matériel, organisées en quatre objectifs : endurance fondamentale, interval training, résistance et outdoor training.*

---



**Herman, Ellie**  
**[La méthode Pilates pour les nuls](#)**

First Editions, 2022  
**613.71 HER**

*Cette méthode d'exercices physiques, de respiration et de concentration, appelée aussi contrôlogie, permet de se tonifier et d'allonger sa silhouette, en étirant les muscles courts, en tonifiant les plus faibles et en prenant conscience des parties du corps sollicitées.*

---



**Sissako, Bakary**  
**[Faire du sport sans sortir de son lit : 40 séances de sport à la cool](#)**

Hachette Pratique, 2023  
**613.71 SIS**

*Des exercices de sport à effectuer sur ou dans son lit, agrémentés de conseils en nutrition et d'hygiène de vie. Quarante séances de trois exercices chacune sont proposées, ainsi que des séances à créer soi-même pour adapter cette activité à son emploi du temps.*



# Yoga

---



**Cuisinier, Emilie**

**[Petites séances de yoga en famille](#)**

Hatier, 2020

**613.704 CUI**

*Huit séances de yoga adaptées aux différents moments de la journée pour pratiquer la relaxation en famille : bien commencer la journée, se ressourcer à la fin de celle-ci, se préparer au sommeil, gérer les émotions négatives au quotidien ou encore développer ses capacités d'attention. Avec des jeux d'acroyoga pour renforcer la confiance mutuelle.*



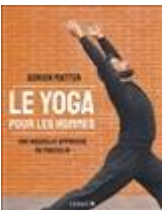
**Kleb, Karine**

**[Mon yoga, mon équilibre](#)**

Larousse, 2020

**613.704 KLE**

*Des exercices de respiration et des postures expliquées pas à pas pour pratiquer le yoga. Accompagné de conseils de bien-être et d'alimentation ainsi que des méthodes de pleine conscience adaptés au fil des saisons.*



**Matter, Adrien**

**[Le yoga pour les hommes](#)**

Leduc, 2021

**613.704 MAT**

*Ouvrage consacré à la pratique du yoga par les hommes, comme vecteur de développement de l'attention et de l'intention, afin de cultiver plus la présence que la performance et envisager un nouveau rapport à la masculinité à travers les notions de force, de souplesse et d'émotions telles que la sensibilité et l'intériorité.*



**Sissako, Bakary**

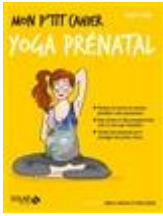
**[Yoga : simple, fun, efficace](#)**

Hachette Pratique, 2023

**613.704 SIS**

*La pratique régulière du yoga permet une meilleure gestion du stress, la stimulation de la circulation sanguine, la tonification des organes internes, l'assouplissement de la colonne vertébrale, des muscles et des articulations. Ce guide propose des séances de sept minutes comprenant trois exercices, des échauffements et des étirements.*





**Yana, Emilie**  
**[Mon p'tit cahier yoga prénatal](#)**

Solar, 2019  
**613.704 YAN**

*Des conseils pour pratiquer le yoga prénatal et apprendre à respirer, évacuer la fatigue et la tension tout en se préparant à l'accouchement.*

---



**Miyagawa, Masako**  
**[Le yoga du chat](#)**

Hachette Pratique, 2020  
**613.704 MIY**

*Inspirée par le comportement des chats, cette méthode contient des explications pour réaliser les postures de yoga les plus classiques et efficaces.*

---



**Coudron, Lionel**  
**[Yoga-thérapie : traiter les troubles respiratoires](#)**

O. Jacob, 2020  
**613.704 COU**

*Des exercices de yoga en pas à pas et des conseils d'hygiène de vie pour soigner les troubles respiratoires. Cette pratique est destinée à améliorer la maîtrise de son souffle, développer l'ouverture du corps, lutter contre les troubles de la respiration et se libérer des tensions corporelles. Elle est à la fois une thérapie et un art de vivre.*

---



**Gliozzo, Agnès**  
**[Le yoga des collégiens : 5 séances complètes pour gérer son stress et être bien dans sa tête](#)**

Casterman, 2023  
**370 JAD**

*Cinq séances complètes de yoga adaptées pour aider les collégiens à faire face au stress, aux tensions ou aux angoisses scolaires et sociales. Chaque posture est décrite pas à pas.*



# Massage

---

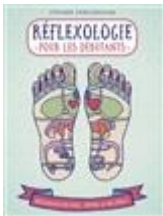


**Kawada, Yuishi**  
**[Shiatsu & santé](#)**

Mardaga, 2022  
**615.8 MAS**

*Un guide pratique pour retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit. L'auteur détaille les connaissances théoriques du shiatsu (douze méridiens, huit merveilleux vaisseaux...) et propose des exercices à effectuer quotidiennement pour préserver sa vitalité ou soulager les symptômes ou les effets secondaires de traitements contre certaines maladies telles que le cancer.*

---



**Sabouchian, Stefanie**  
**[Réflexologie pour les débutants](#)**

First Editions, 2018  
**615.8 MAS**

*Un guide pratique illustré pour s'initier à cette technique de relaxation. Les points réflexes sur les pieds sont localisés à l'aide d'un code couleur et associés aux différentes parties du corps.*

---



**Bligny, Yves**  
**[Mon guide automassages](#)**

Mango, 2020  
**615.8 MAS**

*80 automassages bien-être pour alléger les petits maux du quotidien et se détendre, avec des postures illustrées et des conseils de l'auteur, masseur-kinésithérapeute.*

---



**Berlin, Jean-Christophe**  
**[Encyclopédie du massage](#)**

Flammarion, 2022  
**615.8 MAS**

*Des conseils et des pas à pas pour réaliser toutes sortes de massages : mal de dos, bébé, auto-massage, femmes enceintes, personnes âgées ou anti-stress. Diverses techniques sont présentées telles que la réflexologie, le shiatsu, le reiki et l'ayurveda. Des QR codes donnent accès à des vidéos complémentaires.*



# Relaxation

---



**Ortega, Galya**  
**[La sonothérapie](#)**

Eyrolles, 2022  
**615.8 REL**

*Une exploration de la sonothérapie expliquant les capacités vibratoires du corps humain, l'influence du son sur le cerveau et ses applications thérapeutiques, énergétiques et spirituelles. Des propositions adaptées permettent de se familiariser avec les techniques et instruments pour intégrer chez soi les bienfaits du son. Des extraits sonores accessibles par QR codes illustrent le propos.*

---



**Servant, Dominique**  
**[Relaxation et méditation](#)**

Elsevier Masson, 2021  
**615.8 REL**

*Un guide pour apprendre pas à pas à pratiquer les techniques essentielles de la relaxation, faire face aux situations de stress au cours de la vie quotidienne, mieux maîtriser ses émotions négatives ou encore se débarrasser de traumatismes anciens. Avec des exercices supplémentaires en ligne sous forme audio ou vidéo.*

---

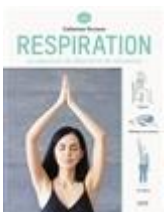


**Delmas, Stella**  
**[Un moment rien que pour soi : sérénité, optimisme, intériorité](#)**

Larousse, 2020  
**615.8 REL**

*Un ouvrage destiné aux femmes, abordant tous les thèmes de la santé, du bonheur et du développement personnel, classés par saison pour toute l'année, avec des méditations, des exercices de détente, des soins de bien-être, des recettes cocooning ou encore des activités créatives.*

---



**Ternaux, Catherine**  
**[Respiration : 40 exercices de détente et de relaxation](#)**

Hachette Pratique, 2018  
**615.8 REL**

*Apprenez des exercices simples, à pratiquer dès que le besoin s'en ressent : respiration lente et profonde par zone respiratoire, respiration et rétention d'air, respiration alternée des narines, postures pour se sentir plus léger...*



# Sophrologie

---



## [Grand manuel de sophrologie](#)

Dunod, 2021  
**615.8 SOP**

*Un manuel théorique et pratique de sophrologie, méthode complète de relaxation proposant une synthèse articulée des pratiques psychocorporelles, comme l'hypnose, et des techniques traditionnelles de la médecine orientale telles que le yoga ou le qi gong.*

---



## **Lécureuil, Julie** [La sophrologie](#)

Rustica, 2020  
**615.8 SOP**

*Sophrologue et praticienne d'aide holistique, l'auteure présente la sophrologie à la manière d'un voyage relaxant, méditatif et introspectif. Avec des astuces ainsi que des exercices pratiques adaptés aux différents moments de la vie et de la journée.*

---



## **Chapelle, Cindy** [La sophrologie pour les nuls](#)

First Editions, 2022  
**615.8 SOP**

*Un guide pour se familiariser avec les exercices propres à la sophrologie, les relaxations dynamiques et les techniques spécifiques afin d'en apprécier les bénéfices et de parvenir à la mettre en œuvre par soi-même.*

---



## **Serrat, Carole** [Ma bible de la sophrologie : le guide de référence](#)

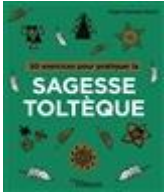
Leduc, 2022  
**615.8 SOP**

*150 exercices et protocoles pour profiter des bienfaits de la sophrologie, adaptés aux différentes problématiques du quotidien : stress, addictions, réussite aux examens, régulation du poids ou préparation à l'accouchement. Avec dix pistes audio pour se relaxer au quotidien.*



# Méditation

---



**Martin, Virgile Stanislas**

**[50 exercices pour pratiquer la sagesse toltèque](#)**

Eyrolles, 2021

**158 MAR**

*Ces exercices sont destinés à s'entraîner à mettre en application les quatre principes de vie définis par le chaman Miguel Ruiz à la fin du XXe siècle. Inspirés de la sagesse mexicaine, ils consistent à sceller un pacte avec soi-même pour vivre mieux, être soi-même, proche de ses désirs authentiques et en paix avec les autres.*

---



**Abadie, Marjan**

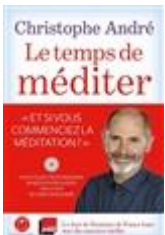
**[Méditer avec l'art : mindful art, un voyage en pleine conscience à travers les chefs-d'œuvre](#)**

Eyrolles, 2022

**158.12 ABA**

*Des études ont montré les bienfaits de l'art sur le corps et les émotions. L'auteure explique ce que signifie le mindful art et propose seize méditations en pleine conscience à travers la présentation d'une vingtaine d'œuvres de Botticelli à Chagall, en passant par Rembrandt ou Picasso.*

---



**André, Christophe**

**[Le temps de méditer](#)**

L'Iconoclaste, 2019

**158.12 AND**

*Un ouvrage permettant d'approfondir la pratique de la méditation au moyen d'explications sur ses différents aspects, d'exercices simples pouvant être accompagnés de séances audio grâce au CD fourni, ainsi que d'un choix d'extraits de grands auteurs.*

---



**Chaumont Aidan, Delphine**

**[La pleine conscience en famille](#)**

Hatier, 2020

**158.12 CHA**

*Une initiation à la pleine conscience permettant aux parents d'accompagner leurs enfants vers l'autonomie au travers de pratiques formelles et informelles qui les aident à maîtriser leur attention et à poser des choix responsables. Avec un conte initiatique, des jeux à faire en famille et des conseils pratiques.*



**Kabat-Zinn, Jon**

**[Au cœur de la tourmente, la pleine conscience](#)**

De Boeck supérieur, 2023

**158.12 KAB**

*Méthode fondée sur la pleine conscience permettant de retrouver l'équilibre et de réduire le stress ainsi que les maux physiques et psychiques qu'il provoque, en huit semaines. Des compléments numériques sont accessibles en ligne.*

---



**Laureys, Steven**

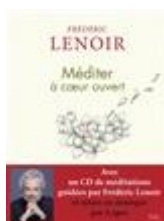
**[La méditation, c'est bon pour le cerveau](#)**

O. Jacob, 2019

**158.12 LAU**

*Le neurologue spécialisé dans l'étude de la conscience rend compte des résultats de ses recherches consacrées à l'effet de la pratique de la méditation sur le cerveau et la santé en général. En étudiant le fonctionnement du cerveau de M. Ricard et d'autres méditants experts, il montre comment s'entraîner à méditer renforce et améliore les interactions entre le corps et l'esprit.*

---



**Lenoir, Frédéric**

**[Méditer à cœur ouvert](#)**

NIL, 2018

**158.12 LEN**

*Pour lutter contre la saturation de l'esprit par l'information ou les écrans, l'accélération du temps et le consumérisme, l'auteur propose des méditations en fonction des émotions qui jalonnent l'existence. Le CD contient dix méditations guidées, chacune dans une double version avec ou sans musique.*

---



**Midal, Fabrice**

**[Méditer pour les nuls : ni technique, ni injonction : la vraie méditation, c'est simple](#)**

First Editions, 2021

**158.12 MID**

*Un guide de méditation pour débutants présentant une méthode simple pour découvrir les bienfaits de cette pratique. L'auteur précise qu'elle ne se confond pas avec une technique de détente ou de bien-être, explique son histoire liée à différentes traditions spirituelles et rappelle les données scientifiques à son sujet.*



**Brégégère, Mathieu**

**[Et si la méditation était la solution ? : répondre aux besoins et désirs des ados](#)**

Pocket, 2021  
**370 JAD**

*A partir de son expérience de jeune mal à l'aise à l'école, qui a pu dépasser ses failles en les acceptant grâce à la méditation, l'auteur donne des clés pour que chaque adolescent puisse trouver sa voie en surmontant les obstacles liés à cette période. Douze méditations guidées permettent de s'initier à la pratique. Avec des exemples de questions d'adolescents et des conseils aux accompagnants.*

---



**Coulon, Jacques de**

**[Le manuel de la méditation au collège et au lycée : 44 exercices à faire en cours et chez soi](#)**

Payot, 2018  
**370 JAD**

*Développés par un professeur de philosophie, ces exercices de méditation inspirés du yoga sont destinés à aider les jeunes à se connaître, à gérer leurs émotions, à développer leur attention et leur concentration, à stimuler leur créativité, à dépasser leurs angoisses et à développer leur empathie et leur bienveillance.*

---



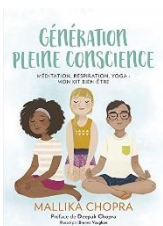
**Saltzman, Amy**

**[Petit guide de méditation pour ados : méthode A Still Quiet Place](#)**

De Boeck supérieur, 2017  
**370 JAD**

*La spécialiste de la médecine holistique de pleine conscience propose des conseils et cinquante exercices et activités pour découvrir la méditation, se construire un refuge intérieur, se concentrer, gérer ses émotions et prévenir le stress. Avec des enregistrements audio complémentaires.*

---



**Chopra, Malika**

**[Génération pleine conscience](#)**

Le Courrier du livre, 2021  
**370 JAD**

*56 exercices de méditation de pleine conscience et de yoga destinés aux enfants et aux adolescents, pour leur apprendre à respirer et à trouver la paix intérieure. L'auteure aborde aussi des sujets tels que la vie en famille, le harcèlement à l'école ou encore la peur des examens.*



# Soins corporels

---

**Kaibeck, Julien**

**[Mes recettes DIY green et bien-être : l'essentiel santé, forme, beauté](#)**



Solar, 2021  
**613.41 KAI**

*A partir de douze produits naturels de base comme l'aloé vera, l'argile, les huiles végétales ou le miel, l'auteur propose de réaliser des produits de beauté et des remèdes maison respectueux du corps et de la planète, afin de traiter l'acné, soigner ses cheveux ou améliorer sa digestion.*

---

**Prevot, Aline**

**[Routine visage au naturel](#)**



Eyrolles, 2022  
**613.41 PRE**

*Des recettes de crèmes, baumes, démaquillants, masques ou fluides réparateurs adaptés aux différents types de peau, à réaliser à partir d'huiles essentielles, d'huiles végétales bio et d'autres ingrédients naturels aux propriétés purifiantes, apaisantes, reconstructrices ou hydratantes.*

---

**Silberfeld, Karine**

**[Plus belle ma peau !](#)**



Solar, 2022  
**613.41 SIL**

*Les clés pour comprendre le fonctionnement de cet organe vital, accompagnées de recommandations pour en prendre soin au quotidien : routines spécial soleil et grand froid, actifs anti-âge qui accompagnent le vieillissement cutané, entre autres. Avec des conseils pour bien choisir ses produits, des recettes et des indications dermatologiques pour soigner l'acné ou encore l'eczéma.*

---

**Wilmes, Marika**

**[Green beauty, la bible : vos produits de beauté 100 % naturels : 60 recettes de cosmétiques à faire soi-même](#)**



Marabout, 2019  
**613.41 WIL**

*Des recettes de cosmétiques naturels, simples et rapides à réaliser, à partir de quatre ingrédients courants maximum et avec peu de récipients. Les auteures, herboristes hollandaises, détaillent les propriétés et les bienfaits des plantes et des produits qui entrent dans leur composition.*



