

GUIDES & FICHES PDF



GRÂCE AU PRINCIPE PDF, SI NOUS AVONS
UN MAIL VALIDE, TOUTES LES MISES
À JOUR EFFECTUÉES SUR LE MÊME
PRINCIPE SERONT GRATUITES !

les éditions du
DISCO 
www.leseditionsdudisco.fr

CULTURE

AOÛT 2023

AFFICHES "DÉCO & CO"

UNE COLLECTION DE FICHES VARIÉES AUSSI DÉCORATIVES QUE PRAGMATIQUES.



LES PRINCIPAUX SUSHIS

Une description des principaux ingrédients pour les sushis les plus courants. Ingrédients & façonnages etc... pour les NIGIRIZUSHI, MAKIZUSHI, OSHIZUSHI, ONIGIRIZUSHI, TEMAKIZUSHI, GUNKANMAKIZUSHI, INARIZUSHI et CHIRACHIZUSHI

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/8RvV0>

→ CULTURE → NUTRITION → RESTAURATION



PHRASES VS GRAPHISTES

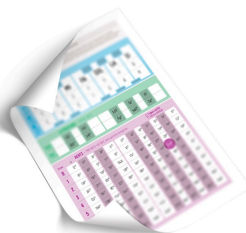
Un petit rappel non exhaustif des phrases à ne jamais prononcer devant un graphiste devenu.e allergique à ces inepties !

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/zeDax>

→ CULTURE → ENSEIGNEMENT

AFFICHES "ÉCHELLES"

UNE COLLECTION DES DIFFÉRENTES ÉCHELLES QUI MESURENT NOTRE QUOTIDIEN.



FRÉQUENCES MUSICALES

MESURE • FICHE PÉDAGOGIQUE : Le clavier d'un piano décortiqué.

Tout son musical (ou note) possède une fréquence fondamentale (nombre de vibrations par seconde calculé en hertz) correspondant à sa hauteur. Dans la musique occidentale, les catégories de hauteurs sont au nombre de douze. Sept d'entre elles sont considérées comme les principales et ont pour noms : DO, RÉ, MI, FA, SOL, LA, SI. Le LA (octave 3) a une fréquence de 440 hertz dans la norme internationale (bien qu'en pratique, cela puisse parfois varier). Cette fréquence de référence est donnée par un diapason.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/BwN6e>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



ZODIAQUE CHINOIS

ASTROLOGIE • FICHE PÉDAGOGIQUE : 12 animaux et l'élément principal associé.

L'astrologie chinoise utilise 12 animaux pour représenter les périodes d'années lunaires. Elle associe un élément principal par défaut (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau). Toutefois, en fonction de la date de naissance précise d'une personne, l'élément attribué peut être différent de celui par défaut.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/ZcKNB>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



ZODIAQUE OCCIDENTAL

ASTROLOGIE • FICHE PÉDAGOGIQUE : 12 signes astrologiques.

L'astrologie occidentale utilise 12 symboles pour représenter les périodes mensuelles d'une année. Il est mentionné, sur plusieurs sites internet, la notion d'un 13e signe, le "serpenteaire". Toutefois, cette notion n'est toujours pas représentée dans les ouvrages sur l'astrologie et les horoscopes.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/4La7l>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE

GUIDES "DATE TO DATE"

UNE COLLECTION DE LIVRETS QUI ANALYSENT DIVERS SUJETS À TRAVERS LES ÂGES.



L'ALIMENTATION AU FIL DU TEMPS !

GUIDE PDF : plus de 110 PAGES

L'ALIMENTATION AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date !

L'ALIMENT : Nos sociétés, aux alimentations industrialisées ont parfois du mal à prendre du recul. L'alimentation va bien au-delà des 70 dernières années. Il a existé un temps pour tout, des changements notables, des découvertes révolutionnaires.

Ce guide tente de référencer un maximum de faits historiques liés à l'aliment — comme les découvertes ou inventions — et aux événements liés — comme les crises, famines ou révolutions. Ce guide propose aussi des informations légères, sérieuses, curieuses, mais toujours alimentaires... mon cher Watson !

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/CgGnw>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → CULTURE



L'ART ET LA CULTURE AU FIL DU TEMPS

GUIDE PDF : plus de 350 PAGES

L'ART ET LA CULTURE AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date. Il est difficile de dresser une liste exhaustive des œuvres les plus représentatives de la culture humaine, car cela dépend en grande partie des préférences et des perspectives culturelles de chacun. Cependant, voici quelques éléments servant de point de départ à une représentation culturelle.

Cinéma, Littérature, Bande dessinée, Musique Pop Rock, Chanson, Sculpture...

Ces listes sont le reflet de recherches croisées sur internet. Alors qu'il en manque encore, certaines déjà présentes semblent saugrenues. C'est cela aussi la culture ! Tout cela s'étoffera au fil des versions.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/L9nH3>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



LA PROTECTION DE LA PLANÈTE AU FIL DU TEMPS !

GUIDE PDF : plus de 60 PAGES

LA PROTECTION DE LA PLANÈTE AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date !

Grâce au principe du PDF, si nous avons un mail valide, toutes les mises à jour effectuées sur le même principe seront GRATUITES.

L'ÉCOLOGIE : La chronologie de l'écologisme comprend les dates de publication de livres importants pour la genèse des différents courants de l'écologisme et l'apparition de concepts clefs. Elle reprend également les fondations d'organismes conservacionnistes, environnementalistes, de partis écologistes ainsi que quelques dates de résolutions ou conventions internationales au niveau des instances officielles. Inclut également une partie proprement historique bien avant la naissance de mouvements.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/rV4RZ>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



LE DROIT DES FEMMES AU FIL DU TEMPS !

GUIDE PDF : plus de 150 PAGES

LE DROIT DES FEMMES AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date !

Grâce au principe du PDF, si nous avons un mail valide, toutes les mises à jour effectuées sur le même principe seront GRATUITES.

LES FEMMES : Si les femmes françaises ont lentement acquis les mêmes droits que les hommes, cette avancée est extrêmement récente. Ces quelques repères historiques illustrent la longue marche de toutes les femmes vers l'égalité, les inégalités, les trop importantes oppressions au nom d'une différence instaurée par des hommes ! Au delà de l'égalité des droits, l'équité doit enfin devenir une réalité du quotidien !

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/GIHbh>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



LE DROIT DES HUMAINS AU FIL DU TEMPS !

GUIDE PDF : plus de 30 PAGES

LE DROIT DES HUMAINS AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date.

RACISME & FASCISME : La différence est une culture qui ne convient pas à tout le monde. Pourtant, notre universalité s'est construite de mille nuances, notre humanité s'est nourrie de nos diversités.

Des idéologies complètement folles sont constamment propagées par des réductionnistes dangereux. Comprendre et apprendre les dates noires de ces périodes peu glorieuses permettra en vain de ne plus reproduire le pire.

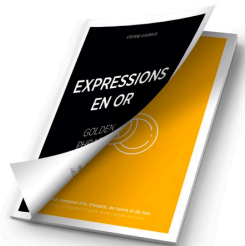
Au delà de l'égalité des droits, l'équité doit enfin devenir une réalité du quotidien.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/EpdK2>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE

GUIDES "DÉCOUVERTES"

UNE COLLECTION DE LIVRETS QUI TRAITENT DE DIVERS SUJETS PÉDAGOGIQUES.



EXPRESSIONS EN OR

GUIDE PDF : plus de 60 PAGES
DES EXPRESSIONS EN OR !!

Grâce au principe du PDF, si nous avons un mail valide, toutes les mises à jour effectuées sur le même principe seront GRATUITES.

On entend souvent les expressions « Or noir », « Or rouge », « Or bleu », « Or vert », « Or rose », « Or jaune », « Or blanc » ! Parfois cela correspond aux noms d'un alliage à base d'or... mais de plus en plus, cela exprime l'idée que le produit rapporte beaucoup d'argent, que c'est un bon filon ou que cela nourrit tout un village, une ville, une région, un pays. L'eldorado est exprimé par « l'or... » associé à la couleur du produit. Il n'y en a d'innombrables. Voici quelques-unes qui reviennent souvent.

Ce livre est en Français/Anglais

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/Vzjb1>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



LA MÉLODIE D'AMOUR

GUIDE PDF : plus de 230 PAGES

Que l'amour soit beau, en renaissance ou en fin de parcours, qu'il soit chargé d'espoir ou d'espérance, qu'il fasse du bien ou du mal... il fait toujours parler de lui.

L'initiative pédagogique de ce guide est de rendre compte du talent de nos auteurs francophones. Soyons fiers de la chanson française. Redécouvrons la beauté des textes, la justesse du ton et les différentes valeurs que cela représente !!

Pour des raisons de droit d'auteur, le guide n'affiche que des extraits, mais rien n'empêche votre curiosité ou sensibilité d'aller plus loin et (re)découvrir les artistes concerné-e-s !

Sans la moindre exhaustivité, ce guide s'efforce de vous rendre compte des mélodies d'amour. Elles sont triées par perception des paroles et deux sommaires vous permettent de les retrouver par interprète ou par chanson.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/7Sy4b>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



LES LIEUX (EN)CHANTÉS

GUIDE PDF : plus de 170 PAGES

ON CHANTE LE MAL DU PAYS

De nombreux morceaux musicaux évoquent un continent, un pays, une ville, une île, une colline ou un quartier, avec amour, passion, nostalgie ou tristesse, rappelant ainsi les souvenirs associés à un lieu.

Ce guide se concentre exclusivement sur les « titres » de chansons contenant un lieu. Une première version bêta proposait une recherche basée sur les paroles ou le sens général des chansons, mais cela s'est révélé ingérable. La quantité de données générées a engendré un volume de pages indigestes et peu lisibles.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/3COF7>

→ CULTURE → ENSEIGNEMENT



PORTRAIT DE FAMILLES : LES ANIMAUX

GUIDE PDF : plus de 90 PAGES

Grâce au principe du PDF, si nous avons un mail valide, toutes les mises à jour effectuées sur le même principe seront GRATUITES.

Chaque culture a des caractéristiques que l'on retrouve dans le vocabulaire et le nom des animaux mâles, femelles et juvéniles n'échappent pas à ces particularités.

Pour le plaisir de chacun, il est également mentionné les cris de chaque animal.

Bonne révision ou apprentissage.

Ce livre est en Français/Anglais

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/KbQdk>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



PRÉNOMS (EN)CHANTÉS

GUIDE PDF : plus de 30 PAGES

L'initiative de ce guide est de recenser un maximum de chanson dont le titre contient un prénom.

Qui n'a pas cherché une chanson mettant à l'honneur notre prénom ou celui de notre moitié. Quelle joie d'entendre un tube ou une chanson intimiste nous bercer de notre doux prénom à l'oreille. En y regardant de plus près, il est facile de constater que l'amour reste le principal moteur de la créativité musicale.

Sans la moindre exhaustivité, ce guide s'efforce de vous rendre compte de quelques prénoms utilisés. On en trouvera d'autre au gré des mises à jour.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/kDjVI>

→ CULTURE → ENSEIGNEMENT



TOP 10 GÉOGRAPHIE

GUIDE PDF : plus de 50 PAGES

FRANCE ★ EUROPE ★ MONDE

Veillez noter que

- Les moyennes annuelles approximatives peuvent varier d'une source à l'autre.
- Les valeurs indiquées sont données à titre indicatif pour vous donner une idée statistique.
- Les chiffres de population peuvent varier légèrement en fonction des sources et des mises à jour récentes.
- Les altitudes, hauteurs, profondeurs, distances... peuvent varier selon les sources.
- Les situations géographiques, pour des raisons de concision, ont été simplifiées.
- Les sources et embouchures sont des points généraux, et les cours d'eau peuvent avoir des ramifications et des affluents supplémentaires.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/vlgfd>

→ CULTURE → ENSEIGNEMENT

ENSEIGNEMENT

AOÛT 2023

AFFICHES "DÉCO & CO"

UNE COLLECTION DE FICHES VARIÉES AUSSI DÉCORATIVES QUE PRAGMATIQUES.



10 FAÇONS D'IDENTIFIER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 FAÇONS DE LES IDENTIFIER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/l2lzn>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



10 MANIÈRES D'ÉVITER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 MANIÈRES DE LES ÉVITER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Q37jw>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING

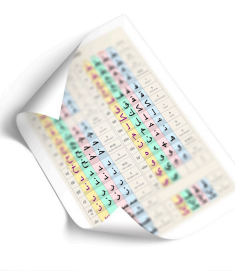


10 RAISONS D'ARRÊTER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 RAISONS DE LES ARRÊTER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/EnQZu>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



ALPHABET ARABE (ABJAD)

Un tableau récapitulatif permettant d'apprendre ou réviser l'alphabet arabe (Abjad).

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/VJH2h>

→ ENSEIGNEMENT



APHRODISIAQUES ?

Qu'ils soient farfelus ou prouvés, qu'ils soient inoffensifs ou dangereux, les aphrodisiaques sont présents dans les esprits...

CEUX QUI SONT LES PLUS ÉTRANGES DANS LE MONDE.

CEUX QUE L'ON TROUVE DANS NOS ALIMENTS.

CEUX QUI MARCHENT VRAIMENT.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/i31ly>

→ ENSEIGNEMENT → SEXUALITÉ



CONSOMMATION D'INFORMATION

La consommation d'information est aujourd'hui flagrante, mais encore faut-il comprendre où se trouvent la réalité et le mensonge ! Cette planche rappelle les principaux concepts à identifier avant de se faire une opinion.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/PBwri>

→ ENSEIGNEMENT → MARKETING



CONTRACEPTIONS

2 FICHES POUR LE PRIX D'1 !

- VERSION FÉMININE
- VERSION MASCULINE

En matière de contraceptions, il est prudent de consulter un professionnel de la santé afin de déterminer la méthode la plus appropriée à chacun et de rester à l'écart des méthodes peu fiables et dangereuses ! ATTENTION. Ces modes de contraception ne reflètent en rien de l'avis de chaque praticien et ne se substituent nullement à un avis médical éclairé.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/ENvQF>

→ ENSEIGNEMENT → SEXUALITÉ



DES MÉDICAMENTS OUBLIÉS

DES MÉDICAMENTS OUBLIÉS... à (re)découvrir !

Et si la vie nous proposait bien plus que la simple pharmacopée ? ! Si elle avait mis à notre disposition des lieux ou des activités bénéfiques à nos systèmes vitaux ?

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/s0kr3>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT



IG (TRANSFORMATION)

Les 5 raisons qui font baisser ou augmenter l'index glycémique (IG) d'un aliment.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/YZFHA>

→ ENSEIGNEMENT → NUTRITION → SANTÉ



LES ÉTAPES IMPORTANTES D'UN ENFANT

De sa naissance à sa majorité, de grandes étapes, non exhaustives, qui nous rappellent que nous contribuons chaque jour à la conception d'un futur adulte.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/okj0P>

→ ENSEIGNEMENT



PESTICIDES vs FRUITS & LÉGUMES

PESTICIDES vs FRUITS & LÉGUMES

Le classement des fruits & légumes qui contiennent le plus de pesticides et ceux qui en contiennent le moins.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/AHW70>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



PHRASES VS GRAPHISTES

Un petit rappel non exhaustif des phrases à ne jamais prononcer devant un graphiste devenu.e allergique à ces inepties !

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/zeDax>

→ CULTURE → ENSEIGNEMENT



SEXUALITÉS & ORIENTATIONS

2 FICHES POUR LE PRIX D'1 !!

- **ORIENTATIONS SEXUELLES** : font référence à la diversité des orientations et des comportements sexuels non hétérosexuels. Ces orientations peuvent influencer l'attraction romantique et sexuelle que l'on ressent envers les autres personnes, ainsi que les pratiques sexuelles que l'on préfère. Merci de respecter et d'accepter la diversité de chacun. Attention, chaque personne peut avoir une expérience sexuelle unique et personnelle qui ne doit pas être limitée à une liste restreinte de catégories.

- **IDENTITÉS DE GENRES** : Un homme ou une femme peut avoir n'importe quel genre. C'est à dire une identité personnelle qui reflète un genre pouvant être différent des caractéristiques physiques telles que les organes génitaux, les chromosomes ou les hormones. Merci de respecter et d'accepter la diversité de chacun. Attention, chaque personne peut avoir une expérience de genre unique et personnelle qui ne doit pas être limitée à une liste restreinte de catégories.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/MWt2p>

→ ENSEIGNEMENT → SEXUALITÉ



TAFTA (AVEC OU SANS)

USA vs EUROPE ! 8 différences fondamentales. Le TAFTA, ou accord de libre-échange transatlantique, est un projet impliquant les États-Unis et l'Europe qui vise à libéraliser les échanges commerciaux entre les deux parties, représentant ensemble une population de 815 millions de consommateurs. L'objectif principal du TAFTA est de réduire les barrières commerciales en abaissant les droits de douane et en harmonisant les réglementations. Mais heureusement, pour l'instant,... la France n'en veut pas !

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/prau0>

→ ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING

AFFICHES "ÉCHELLES"

UNE COLLECTION DES DIFFÉRENTES ÉCHELLES QUI MESURENT NOTRE QUOTIDIEN.



ARTS MARTIAUX

SPORT • FICHE PÉDAGOGIQUE : Les principales ceintures avec leurs grades (pour adultes). La liste des arts martiaux présentée n'est pas exhaustive, car les variantes et disciplines sont nombreuses. Ici ont été choisis le judo, le karaté shotokan, le karaté kyokushinkai, l'aïkido, le taekwondo coréen, et le ju-jitsu brésilien.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/PgQGp>

→ ENSEIGNEMENT → SPORT

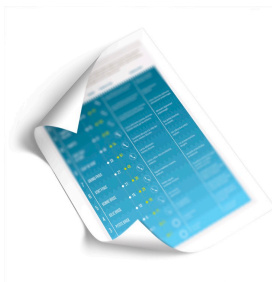


AVALANCHES

MESURES • FICHE PÉDAGOGIQUE : Échelle des risques [version française]. Après avoir été testés dans certaines stations de ski en 2016, des pictogrammes, harmonisés au niveau européen, indiquant le risque d'avalanche sont progressivement étendus à l'ensemble des stations, en remplacement des drapeaux d'avalanche. 5 niveaux de risque et complétés par un bref descriptif (traduit en plusieurs langues selon les pays)

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/dSgOQ>

→ ENSEIGNEMENT → SÉCURITÉ



BEAUFORT

MESURES • FICHE PÉDAGOGIQUE : La mesure de la vitesse du vent. Inventée en 1805 par l'amiral britannique Francis Beaufort, cette échelle de mesure empirique comporte 13 degrés (de 0 à 12), de la vitesse moyenne du vent sur une durée de dix minutes utilisée dans les milieux maritimes. Initialement, le degré Beaufort correspond à un état de la mer associé à une « fourchette » de la vitesse moyenne du vent. Même si, de nos jours, cette vitesse peut être mesurée avec une bonne précision à l'aide d'un anémomètre, il reste commode, en mer, d'estimer cette vitesse par la seule observation des effets du vent sur la surface de la mer.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/S1Gqo>

→ ENSEIGNEMENT → SÉCURITÉ



BRISTOL

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Les selles et leur signification. L'échelle de Bristol, répartissant les selles humaines en sept types, a été développée à l'université de Bristol en 1997. La forme des selles dépend du temps qu'elles ont passé dans le côlon. La comparaison des types avec les fruits et aliments a été inspirée par le site www.lotus-hygiene.com

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/xwy1g>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



COLORANTS

ALIMENTATION • FICHE PÉDAGOGIQUE : La liste des principales couleurs utilisées en alimentation.

Les colorants alimentaires sont répertoriés de E 100 à E 170. Ces additifs, couramment utilisés, ont été notés de 1 à 4 ["Acceptable" à "À éviter"] par l'association QueChoisir. Les colorants synthétiques "azoïques" sont très fortement déconseillés pour des effets secondaires rapportés sur de jeunes enfants.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/lBgtc>

→ ENSEIGNEMENT → MARKETING → NUTRITION



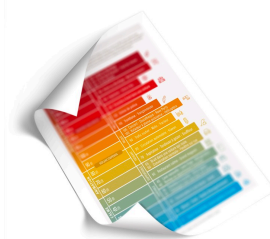
CONVERSION MÉTRIQUE

MESURE • FICHE PÉDAGOGIQUE : Centimètres & Inches.

Bien qu'anglo-saxonne, la mesure inch (pouce en français) est souvent utilisée pour mesurer les objets de notre quotidien. À l'époque des vinyles, les Français appelaient les grands disques en fonction de leur vitesse de rotation sur la platine (33 tours) alors que les Anglo-saxons préféraient les nommer en fonction de la taille (twelve inches, soit 12 pouces, soit 30,48 cm) ! Aujourd'hui les écrans de nos tablettes, téléphones, télévisions et ordinateurs utilisent encore les inches. Le terme centimètre utilise l'abréviation cm. Le terme inch (inches au pluriel) utilise le symbole ".

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/dNXnE>

→ ENSEIGNEMENT



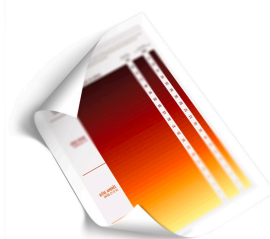
DÉCIBELS (dB)

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Intensité perçue par l'oreille.

L'intensité du son est exprimée en décibels dans une échelle allant de 0 dB(A), seuil de l'audition humaine, à environ 120 dB(A), limite supérieure des bruits usuels de notre environnement. La mesure de bruit convertit très généralement la pression acoustique en décibels. On obtient ainsi une échelle qui va de 0 à 190 dB. Le bruit environnemental peut causer des troubles du sommeil, des maladies cardiovasculaires, des problèmes d'audition, des pertes d'audition, des acouphènes. L'OMS considère que la nuisance causée par le bruit environnemental est un problème de santé publique.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/gZnXy>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



EBC

ALIMENTATION • FICHE PÉDAGOGIQUE : L'arc-en-ciel de la bière.

L'EBC (European Brewery Convention) a donné son nom à une échelle visuelle de la couleur des bières, introduite en 1951 dans le but de réduire les écarts considérables des mesures de l'époque avec l'iode ou le degré Loviabond. Pour les initiés, la colonne SRM (Standard Reference Method) sert ici de référence. Comment mesurer l'EBC ?

1,99 € seulement sur

→ ENSEIGNEMENT → MARKETING → NUTRITION



ÉMOTIONS

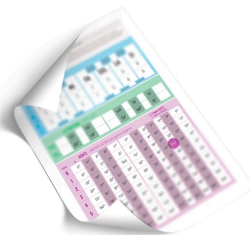
SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : 6 grandes catégories.

Ce tableau permet de mettre des mots précis sur ce que l'on ressent. Les émotions des colonnes de droite sont plus fortes. Elles doivent être désignées pour être contrôlées, voire modifiées. Certaines émotions font peur, pourtant il ne faut pas les balayer sous le tapis.

Voici un classement par émotion...

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/K4dU6>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



FRÉQUENCES MUSICALES

MESURE • FICHE PÉDAGOGIQUE : Le clavier d'un piano décortiqué.

Tout son musical (ou note) possède une fréquence fondamentale (nombre de vibrations par seconde calculé en hertz) correspondant à sa hauteur. Dans la musique occidentale, les catégories de hauteurs sont au nombre de douze. Sept d'entre elles sont considérées comme les principales et ont pour noms : DO, RÉ, MI, FA, SOL, LA, SI. Le LA (octave 3) a une fréquence de 440 hertz dans la norme internationale (bien qu'en pratique, cela puisse parfois varier). Cette fréquence de référence est donnée par un diapason.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/BwN6e>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



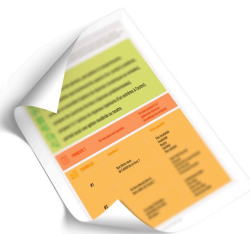
ISHIHARA

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Évaluer la perception des couleurs et diagnostiquer le daltonisme.

Cette planche est plus un test qu'une échelle. Il fut mis au point par Shinobu Ishihara. Au complet, le test comporte 38 planches pseudoisochromatiques pour détecter les déficiences dyschromatiques sauf la tritanopie et la trianomalie (très rares). L'idée est de définir ce que l'on voit dans chaque mosaïque. En fonction du résultat, des indices sur une déficience de la perception du rouge ou du vert s'établissent.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/MH4XE>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



LIKERT

MESURE • FICHE PÉDAGOGIQUE : Dite "Échelle de satisfaction".

L'échelle de Likert, développée par Rensis Likert, un psychologue américain, au début des années 1930, comprend en général de 3 à 7 degrés pour mesurer les réponses à des enquêtes et des questionnaires. Elle permet d'interroger les individus sur leur degré d'accord ou de désaccord vis-à-vis d'une affirmation. En marketing, le principe de Likert permet des CSAT (Customer Satisfaction Score) pour permettre de mesurer la satisfaction des clients concernant un produit ou un service.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/y8pRD>

→ ENSEIGNEMENT → MARKETING



MACRO SISMIQUE EU

SÉCURITÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Mesure Européenne de l'intensité d'un tremblement de terre.

Cette échelle, référencée EMS98, mesure sur 12 niveaux l'intensité d'un tremblement de terre et la gravité et de la nature impacts, à partir de ses effets sur l'homme, sur les objets, l'environnement et les bâtiments. Créée par la Commission Européenne de Séismologie (ESC) avec le soutien du Conseil de l'Europe via son Centre Européen de Géodynamique et de Sismologie (Luxembourg), elle fut adoptée en 1998 (en remplacement de l'EM92 - de 1992).

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/SGcJR>

→ ENSEIGNEMENT → SÉCURITÉ



MASLOW

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : La pyramide des besoins.

Maslow est un psychologue américain qui cherchait à expliquer les besoins et les désirs liés au comportement humain. Ses conclusions ont été recueillies dans l'essai de 1954 "Motivation et personnalité". Pour Maslow, les motivations et les besoins font partie d'une structure hiérarchique. Même si sa pyramide fût critiquée pour sa base trop fonctionnelle et schématique, elle reste très célèbre, car elle permet une meilleure compréhension de nos instincts, nos besoins.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Xz1Yf>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



MONOYER

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Évaluer la vision.

Ce test optométrique, créé par Ferdinand Monoyer, ophtalmologue français du XIXe siècle, permet de détecter les éventuelles amétropies (astigmatisme, myopie, hypermétropie ...). Petite anecdote ! En prenant la première lettre de chaque ligne à partir de l'avant-dernière ligne, le mot MONOYER apparaît, alors qu'en prenant la dernière lettre de chaque ligne toujours à partir de l'avant-dernière ligne, c'est le mot FERDINAND qui apparaît, ses nom et prénom. DM signifie certainement Docteur en Médecine.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/nWIRG>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



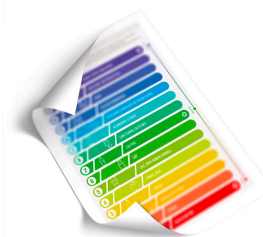
NOTATIONS FINANCIÈRES

FINANCE • FICHE PÉDAGOGIQUE : D'après les principales agences de notation.

La notation financière externe ou notation de la dette ou rating (dans le monde anglo-saxon) est l'appréciation, par une agence de notation financière, du risque de solvabilité financière. Elle constitue, pour les investisseurs, un critère clé dans l'estimation du risque qu'un investissement comporte !

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/nbaiQ>

→ FINANCE → ENSEIGNEMENT



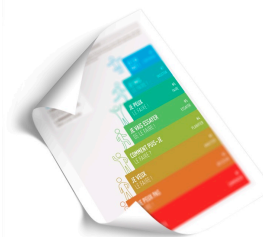
pH

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Acide, neutre ou basique ?

Les deux lettres “pH” signifient “potentiel Hydrogène”. Ce symbole sert à mesurer l’acidité ou la basicité d’une solution. Ainsi, dans un milieu aqueux à 25 °C une solution de pH = 7 est dite neutre ; une solution de pH < 7 est dite acide, une solution de pH > 7 est dite basique (alcaline). Attention, la naturopathie explique que certains aliments de composition basique semblent avoir un effet acidifiant (le lait) et inversement certains, au goût acide, semblent avoir un effet alcalinisant (le citron).

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/VWEFR>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



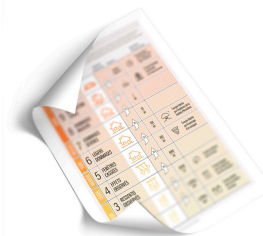
RÉUSSIR (ÉTAPES)

MESURE • FICHE PÉDAGOGIQUE : Spécial formation, cursus pro ou personnel.

La signification de la réussite est différente d’une personne à une autre, sans pouvoir le décrire avec précision. Souvent utilisée en formation, cette échelle fixe les états d’esprit par lesquels l’apprenant passera. Huit étapes clés pour atteindre un objectif. Huit passages entre doute et détermination pour gravir chaque marche. Gravier un échelon permet de rester confiant, d’être fier, motivé, concentré.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Ph7db>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT



RICHTER

SÉCURITÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : L’évaluation numérique des intensités des séismes.

Mise au point par le sismologue américain Charles Richter en 1932, cette première tentative d’évaluation numérique des intensités des tremblements de terre est aujourd’hui dépassée par des systèmes plus précis de mesure de magnitude des séismes. Toutefois, malgré l’aspect semi-empirique de la mesure, cette échelle est largement utilisée par les médias ou le cinéma, car elle a l’avantage d’être très visuelle, très facile à comprendre du grand public.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/046nR>

→ ENSEIGNEMENT → SÉCURITÉ



SCOVILLE

ALIMENTATION • FICHE PÉDAGOGIQUE : La force des poivres et des piments.

Inventée en 1912 par le pharmacologue Wilbur Scoville, cette échelle de mesure détermine la force des poivres et piments, une force généralement liée à leurs teneurs en capsaïcine. Pour établir son classement, Scoville préparait une solution de piment qui était testée par cinq personnes. Tant que la sensation de piquant subsistait, il en augmentait la dilution. Le score sur l’échelle représente le niveau de dilution nécessaire à la disparition totale de la sensation piquante.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/PqREt>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



SENSATION FAIM

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : S'écouter pour mieux se réguler.

La faim est un message que vous envoie votre corps pour vous signaler qu'il vous faudra bientôt manger avant d'être en manque d'énergie. Elle se traduit par une sensation de creux au niveau de l'estomac, sensation plutôt désagréable. Toutefois, cette page présente aussi un récapitulatif entre la faim physiologique et la faim psychologique, car on confond souvent les symptômes.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/ORBYx>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



TEMPÉRATURES COULEURS

MESURE • FICHE PÉDAGOGIQUE : Source lumineuse.

La température de couleur d'une source lumineuse est la chaleur de la lumière, à ne pas confondre avec la chaleur d'une source lumineuse. La température de couleur est exprimée en unité Kelvin (K). Une lumière "froide" est blanche/bleue (Kelvin élevés). Une lumière chaude est jaune/orangée (Kelvin faibles).

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/U1ZeK>

→ ENSEIGNEMENT



TEMPÉRATURES MÉTÉO

MESURE • FICHE PÉDAGOGIQUE : Notre quotidien et ses équivalences.

La température est une grandeur intensive et décrit le niveau d'énergie de la matière. Tous les matériaux ont des atomes et des molécules qui sont en mouvement constant, en vibration ou en rotation. La météo, selon où l'on se trouve, prend des allures de Celsius ou Fahrenheit... Retour sur les correspondances pratiques.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/rnDPt>

→ ENSEIGNEMENT



TURIN

SÉCURITÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Échelle des risques d'impacts.

L'échelle de Turin est, en astronomie, une méthode servant à catégoriser les risques d'impacts tels les astéroïdes ou les comètes. Elle est destinée à donner une indication simple des estimations de la gravité d'une collision, en combinant les probabilités d'impact et le potentiel destructeur, en une seule valeur.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/eXuKx>

→ ENSEIGNEMENT



URINES

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Chaque couleur informe sur votre santé. Loin d'être une consultation médicale, les différentes significations des couleurs d'urines peuvent signifier un état de santé, une mauvaise hydratation, une prise de substance particulière ou la consommation d'un aliment colorant. Dans tous les cas, la coloration occasionnelle est à différencier de la coloration «persistante» de vos urines.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/G5egb>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



VIOLENTOMÈTRE

SÉCURITÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Lutter contre les violences faites aux femmes. Cet outil, conçu par les "Observatoires des violences faites aux femmes" de Seine-Saint-Denis et de Paris, permet de "mesurer" si une relation amoureuse est basée sur le consentement ou la contrainte. Il permet de prévenir les jeunes femmes ou garçons violentés et de les inciter à appeler de toute urgence le numéro gratuit 3919.

0,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/LTR7a>

→ ENSEIGNEMENT → SEXUALITÉ



ZODIAQUE CHINOIS

ASTROLOGIE • FICHE PÉDAGOGIQUE : 12 animaux et l'élément principal associé. L'astrologie chinoise utilise 12 animaux pour représenter les périodes d'années lunaires. Elle associe un élément principal par défaut (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau). Toutefois, en fonction de la date de naissance précise d'une personne, l'élément attribué peut être différent de celui par défaut.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/ZcKNB>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



ZODIAQUE OCCIDENTAL

ASTROLOGIE • FICHE PÉDAGOGIQUE : 12 signes astrologiques. L'astrologie occidentale utilise 12 symboles pour représenter les périodes mensuelles d'une année. Il est mentionné, sur plusieurs sites internet, la notion d'un 13e signe, le "serpente". Toutefois, cette notion n'est toujours pas représentée dans les ouvrages sur l'astrologie et les horoscopes.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/4La7l>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



ZONES D'INTENSITÉ

SPORT • FICHE PÉDAGOGIQUE : La clef de vos progrès sportifs.

Pour s'entraîner intelligemment, il faut adopter un entraînement ciblé et spécifique. Il faut travailler vitesse, force, endurance, PMA, explosivité... Sept zones d'efforts sont représentées sur beaucoup de sites sportifs de running ou de vélo. Au-delà du cadre sportif, cette échelle d'intensité permet de mieux anticiper l'intensité, l'effort et les risques.

* PMA : Puissance Maximale Aérobie

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/xqsff>

→ ENSEIGNEMENT → SPORT

GUIDES "DATE TO DATE"

UNE COLLECTION DE LIVRETS QUI ANALYSENT DIVERS SUJETS À TRAVERS LES ÂGES.



L'ALIMENTATION AU FIL DU TEMPS !

GUIDE PDF : plus de 110 PAGES

L'ALIMENTATION AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date !

L'ALIMENT : Nos sociétés, aux alimentations industrialisées ont parfois du mal à prendre du recul. L'alimentation va bien au-delà des 70 dernières années. Il a existé un temps pour tout, des changements notables, des découvertes révolutionnaires.

Ce guide tente de référencer un maximum de faits historiques liés à l'aliment — comme les découvertes ou inventions — et aux événements liés — comme les crises, famines ou révolutions. Ce guide propose aussi des informations légères, sérieuses, curieuses, mais toujours alimentaires... mon cher Watson !

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/CgGnw>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → CULTURE



L'ART ET LA CULTURE AU FIL DU TEMPS

GUIDE PDF : plus de 350 PAGES

L'ART ET LA CULTURE AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date. Il est difficile de dresser une liste exhaustive des oeuvres les plus représentatives de la culture humaine, car cela dépend en grande partie des préférences et des perspectives culturelles de chacun. Cependant, voici quelques éléments servant de point de départ à une représentation culturelle.

Cinéma, Littérature, Bande dessinée, Musique Pop Rock, Chanson, Sculpture...

Ces listes sont le reflet de recherches croisées sur internet. Alors qu'il en manque encore, certaines déjà présentes semblent saugrenues. C'est cela aussi la culture ! Tout cela s'étoffera au fil des versions.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/L9nH3>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



LA PROTECTION DE LA PLANÈTE AU FIL DU TEMPS !

GUIDE PDF : plus de 60 PAGES

LA PROTECTION DE LA PLANÈTE AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date !

Grâce au principe du PDF, si nous avons un mail valide, toutes les mises à jour effectuées sur le même principe seront GRATUITES.

L'ÉCOLOGIE : La chronologie de l'écologisme comprend les dates de publication de livres importants pour la genèse des différents courants de l'écologisme et l'apparition de concepts clefs. Elle reprend également les fondations d'organismes conservacionnistes, environnementalistes, de partis écologistes ainsi que quelques dates de résolutions ou conventions internationales au niveau des instances officielles. Inclut également une partie proprement historique bien avant la naissance de mouvements.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/rV4RZ>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



LE DROIT DES FEMMES AU FIL DU TEMPS !

GUIDE PDF : plus de 150 PAGES

LE DROIT DES FEMMES AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date !

Grâce au principe du PDF, si nous avons un mail valide, toutes les mises à jour effectuées sur le même principe seront GRATUITES.

LES FEMMES : Si les femmes françaises ont lentement acquis les mêmes droits que les hommes, cette avancée est extrêmement récente. Ces quelques repères historiques illustrent la longue marche de toutes les femmes vers l'égalité, les inégalités, les trop importantes oppressions au nom d'une différence instaurée par des hommes ! Au delà de l'égalité des droits, l'équité doit enfin devenir une réalité du quotidien !

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/GIHbh>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



LE DROIT DES HUMAINS AU FIL DU TEMPS !

GUIDE PDF : plus de 30 PAGES

LE DROIT DES HUMAINS AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date.

RACISME & FASCISME : La différence est une culture qui ne convient pas à tout le monde. Pourtant, notre universalité s'est construite de mille nuances, notre humanité s'est nourrie de nos diversités.

Des idéologies complètement folles sont constamment propagées par des réductionnistes dangereux. Comprendre et apprendre les dates noires de ces périodes peu glorieuses permettra en vain de ne plus reproduire le pire.

Au delà de l'égalité des droits, l'équité doit enfin devenir une réalité du quotidien.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/EpdK2>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE

GUIDES "DÉCOUVERTES"

UNE COLLECTION DE LIVRETS QUI TRAITENT DE DIVERS SUJETS PÉDAGOGIQUES.



CLASSEMENT DES NUTRIMENTS !

GUIDE PDF : plus de 50 PAGES

COMMENT FUIR LES ALIMENTS INDUSTRIELS.

LA DÉSŒBÉISSANCE ALIMENTAIRE N'EST PAS UN PHÉNOMÈNE DE MODE, MAIS UNE NÉCESSITÉ !

Les aliments industriels ont envahi notre quotidien. Ils sont désormais dans nos placards, nos frigos, nos congélateurs. Ils se camouflent même chez certains artisans ou restaurateurs peu scrupuleux. Ensemble, revendiquons une désœbéissance alimentaire en refusant de manger des aliments industriels ! Vous comprendrez à travers ce guide que le combat ne se porte pas vers l'industrialisation des process mais vers l'industrialisation de la matière première. Des entreprises vertueuses ont mécanisé leurs chaînes de production tout en respectant la qualité et les savoirs-faire... mais ce n'est pas le cas de toutes les marques !

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/f2wCk>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



COMMENT FUIR LES ALIMENTS INDUSTRIELS ?

GUIDE PDF : plus de 80 PAGES

CLASSEMENT DES NUTRIMENTS !

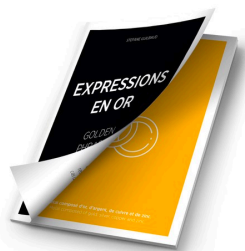
LE TOP DU TOP POUR CHAQUE NUTRIMENT...

Nous sommes très nombreux à souffrir d'une insuffisance en micronutriments comme le fer, le zinc, mais aussi en acides gras et en vitamines. Un médecin ou un naturopathe vous suggère une cure de vitamine ou de nutriments, certes c'est un bon début... mais où les trouver dans notre alimentation ? En compléments alimentaires, très certainement — en vous préservant de toute automédication — mais surtout grâce à votre alimentation. Ce guide n'a pas prétention à une objectivité absolue et malgré le lien avec la base alimentaire CIQUAL (<https://ciqual.anses.fr>), il reste une inconnue... c'est vous ! Nous ne sommes pas tous égaux et nos différences se font parfois sur la capacité d'absorption des nutriments.

Ce guide propose aussi des informations plus légères, comme les aliments les plus chers...

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/fkLjd>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



EXPRESSIONS EN OR

GUIDE PDF : plus de 60 PAGES
DES EXPRESSIONS EN OR !!

Grâce au principe du PDF, si nous avons un mail valide, toutes les mises à jour effectuées sur le même principe seront GRATUITES.

On entend souvent les expressions « Or noir », « Or rouge », « Or bleu », « Or vert », « Or rose », « Or jaune », « Or blanc » ! Parfois cela correspond aux noms d'un alliage à base d'or... mais de plus en plus, cela exprime l'idée que le produit rapporte beaucoup d'argent, que c'est un bon filon ou que cela nourrit tout un village, une ville, une région, un pays.

L'eldorado est exprimé par « l'or... » associé à la couleur du produit. Il n'y en a d'innombrables. Voici quelques-unes qui reviennent souvent.

Ce livre est en Français/Anglais

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/Vzjb1>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



GUIDE UX/UI

GUIDE DES USAGES UX/UI : 48 PAGES

UX : User eXperience (Expérience Utilisateurs)

UI : User Interface (Interface Utilisateurs)

Si vous êtes en charge de la réalisation d'un site internet ou d'une application web, ce guide propose plus d'une vingtaine de conseils en UX/UI et rappelle 12 lois UX/UI essentielles.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/OH0hN>

→ ENSEIGNEMENT



LA MÉLODIE D'AMOUR

GUIDE PDF : plus de 230 PAGES

Que l'amour soit beau, en renaissance ou en fin de parcours, qu'il soit chargé d'espoir ou d'espérance, qu'il fasse du bien ou du mal... il fait toujours parler de lui.

L'initiative pédagogique de ce guide est de rendre compte du talent de nos auteurs francophones. Soyons fiers de la chanson française. Redécouvrons la beauté des textes, la justesse du ton et les différentes valeurs que cela représente !!

Pour des raisons de droit d'auteur, le guide n'affiche que des extraits, mais rien n'empêche votre curiosité ou sensibilité d'aller plus loin et (re)découvrir les artistes concerné-e-s !

Sans la moindre exhaustivité, ce guide s'efforce de vous rendre compte des mélodies d'amour. Elles sont triées par perception des paroles et deux sommaires vous permettent de les retrouver par interprète ou par chanson.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/7Sy4b>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



LES LIEUX (EN)CHANTÉS

GUIDE PDF : plus de 170 PAGES

ON CHANTE LE MAL DU PAYS

De nombreux morceaux musicaux évoquent un continent, un pays, une ville, une île, une colline ou un quartier, avec amour, passion, nostalgie ou tristesse, rappelant ainsi les souvenirs associés à un lieu.

Ce guide se concentre exclusivement sur les « titres » de chansons contenant un lieu. Une première version bêta proposait une recherche basée sur les paroles ou le sens général des chansons, mais cela s'est révélé ingérable. La quantité de données générées a engendré un volume de pages indigestes et peu lisibles.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/3COF7>

→ CULTURE → ENSEIGNEMENT



PORTRAIT DE FAMILLES : LES ANIMAUX

GUIDE PDF : plus de 90 PAGES

Grâce au principe du PDF, si nous avons un mail valide, toutes les mises à jour effectuées sur le même principe seront GRATUITES.

Chaque culture a des caractéristiques que l'on retrouve dans le vocabulaire et le nom des animaux mâles, femelles et juvéniles n'échappent pas à ces particularités.

Pour le plaisir de chacun, il est également mentionné les cris de chaque animal.

Bonne révision ou apprentissage.

Ce livre est en Français/Anglais

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/KbQdk>

→ ENSEIGNEMENT → CULTURE



PRÉNOMS (EN)CHANTÉS

GUIDE PDF : plus de 30 PAGES

L'initiative de ce guide est de recenser un maximum de chanson dont le titre contient un prénom.

Qui n'a pas cherché une chanson mettant à l'honneur notre prénom ou celui de notre moitié. Quelle joie d'entendre un tube ou une chanson intimiste nous bercer de notre doux prénom à l'oreille. En y regardant de plus près, il est facile de constater que l'amour reste le principal moteur de la créativité musicale.

Sans la moindre exhaustivité, ce guide s'efforce de vous rendre compte de quelques prénoms utilisés. On en trouvera d'autre au gré des mises à jour.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/kDjVI>

→ CULTURE → ENSEIGNEMENT



TOP 10 GÉOGRAPHIE

GUIDE PDF : plus de 50 PAGES

FRANCE ★ EUROPE ★ MONDE

Veillez noter que

- Les moyennes annuelles approximatives peuvent varier d'une source à l'autre.
- Les valeurs indiquées sont données à titre indicatif pour vous donner une idée statistique.
- Les chiffres de population peuvent varier légèrement en fonction des sources et des mises à jour récentes.
- Les altitudes, hauteurs, profondeurs, distances... peuvent varier selon les sources.
- Les situations géographiques, pour des raisons de concision, ont été simplifiées.
- Les sources et embouchures sont des points généraux, et les cours d'eau peuvent avoir des ramifications et des affluents supplémentaires.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/vlgfd>

→ CULTURE → ENSEIGNEMENT

FINANCE

AOÛT 2023

AFFICHES "ÉCHELLES"

UNE COLLECTION DES DIFFÉRENTES ÉCHELLES QUI MESURENT NOTRE QUOTIDIEN.



NOTATIONS FINANCIÈRES

FINANCE • FICHE PÉDAGOGIQUE : D'après les principales agences de notation.

La notation financière externe ou notation de la dette ou rating (dans le monde anglo-saxon) est l'appréciation, par une agence de notation financière, du risque de solvabilité financière. Elle constitue, pour les investisseurs, un critère clé dans l'estimation du risque qu'un investissement comporte !

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/nbaiQ>

→ FINANCE → ENSEIGNEMENT

MARKETING

AOUT 2023

AFFICHES "DÉCO & CO"

UNE COLLECTION DE FICHES VARIÉES AUSSI DÉCORATIVES QUE PRAGMATIQUES.



10 FAÇONS D'IDENTIFIER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 FAÇONS DE LES IDENTIFIER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/l2lzn>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING

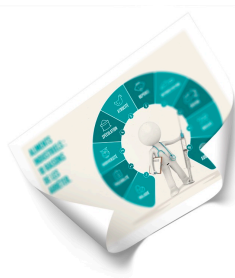


10 MANIÈRES D'ÉVITER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 MANIÈRES DE LES ÉVITER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Q37jw>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



10 RAISONS D'ARRÊTER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 RAISONS DE LES ARRÊTER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/EnQZu>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



CONSOMMATION D'INFORMATION

La consommation d'information est aujourd'hui flagrante, mais encore faut-il comprendre où se trouvent la réalité et le mensonge ! Cette planche rappelle les principaux concepts à identifier avant de se faire une opinion.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/PBwri>

→ ENSEIGNEMENT → MARKETING



TAFTA (AVEC OU SANS)

USA vs EUROPE ! 8 différences fondamentales. Le TAFTA, ou accord de libre-échange transatlantique, est un projet impliquant les États-Unis et l'Europe qui vise à libéraliser les échanges commerciaux entre les deux parties, représentant ensemble une population de 815 millions de consommateurs. L'objectif principal du TAFTA est de réduire les barrières commerciales en abaissant les droits de douane et en harmonisant les réglementations. Mais heureusement, pour l'instant,... la France n'en veut pas !

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/prau0>

→ ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING

AFFICHES "ÉCHELLES"

UNE COLLECTION DES DIFFÉRENTES ÉCHELLES QUI MESURENT NOTRE QUOTIDIEN.



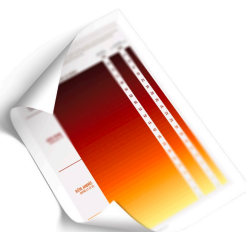
COLORANTS

ALIMENTATION • FICHE PÉDAGOGIQUE : La liste des principales couleurs utilisées en alimentation.

Les colorants alimentaires sont répertoriés de E 100 à E 170. Ces additifs, couramment utilisés, ont été notés de 1 à 4 ["Acceptable" à "À éviter"] par l'association QueChoisir. Les colorants synthétiques "azoïques" sont très fortement déconseillés pour des effets secondaires rapportés sur de jeunes enfants.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/lBgtc>

→ ENSEIGNEMENT → MARKETING → NUTRITION



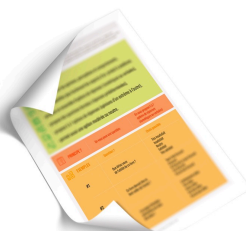
EBC

ALIMENTATION • FICHE PÉDAGOGIQUE : L'arc-en-ciel de la bière.

L'EBC (European Brewery Convention) a donné son nom à une échelle visuelle de la couleur des bières, introduite en 1951 dans le but de réduire les écarts considérables des mesures de l'époque avec l'iode ou le degré Lovibond. Pour les initiés, la colonne SRM (Standard Reference Method) sert ici de référence. Comment mesurer l'EBC ?

1,99 € seulement sur

→ ENSEIGNEMENT → MARKETING → NUTRITION



LIKERT

MESURE • FICHE PÉDAGOGIQUE : Dite "Échelle de satisfaction".

L'échelle de Likert, développée par Rensis Likert, un psychologue américain, au début des années 1930, comprend en général de 3 à 7 degrés pour mesurer les réponses à des enquêtes et des questionnaires. Elle permet d'interroger les individus sur leur degré d'accord ou de désaccord vis-à-vis d'une affirmation. En marketing, le principe de Likert permet des CSAT (Customer Satisfaction Score) pour permettre de mesurer la satisfaction des clients concernant un produit ou un service.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/y8pRD>

→ ENSEIGNEMENT → MARKETING



NOVA

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Le degré de transformation des aliments.

Dans le rapport "La Décennie des Nations Unies pour la nutrition, la classification alimentaire NOVA et le problème de l'ultra-transformation", Carlos Augusto Monteiro, Geoffrey Cannon, Jean-Claude Moubarac, Renata Bertazzi Levy, Maria Laura C. Louzada et Patrícia Constante plaident en faveur de l'adoption d'un système de notes de 1 à 4 permettant de comparer simplement le degré de transformation de produits.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/d6Z3n>

→ SANTÉ → NUTRITION → MARKETING



SENSATION FAIM

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : S'écouter pour mieux se réguler.

La faim est un message que vous envoie votre corps pour vous signaler qu'il vous faudra bientôt manger avant d'être en manque d'énergie. Elle se traduit par une sensation de creux au niveau de l'estomac, sensation plutôt désagréable. Toutefois, cette page présente aussi un récapitulatif entre la faim physiologique et la faim psychologique, car on confond souvent les symptômes.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/ORBYx>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



SIGA

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Niveau de transformation d'un aliment.

Cet indice est un score scientifique inédit pour évaluer le niveau de transformation des aliments. Il permet de choisir les aliments les plus simples, les plus naturels donc les moins transformés au sein de chaque catégorie de produits. Il est conçu et proposé par une équipe de chercheurs. En savoir plus sur <https://siga.care/indice-siga>

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/m1Uow>

→ SANTÉ → NUTRITION → MARKETING

GUIDES "DÉCOUVERTES"

UNE COLLECTION DE LIVRETS QUI TRAITENT DE DIVERS SUJETS PÉDAGOGIQUES.



ALIMENTATION : LES 100 MOTS DE LA DÉSObÉISSANCE ...

GUIDE PDF : plus de 110 PAGES

SAVOIR DIRE NON !

Lorsque nous devons faire vos courses alimentaires, nous ne devrions laisser personne choisir à notre place. Cela paraît simple et pourtant, conditionnés par les médias, nous consommons plus que de raison. Pour lutter contre cela, il faut refuser et désobéir à un système alimentaire omnibulé par l'argent. Il faut refuser d'être gavé comme des oies et réapprendre à n'écouter que nos besoins essentiels.

Il ne reste qu'un seul moyen : s'informer avec des conseils déconnectés de tout intérêt industriel.

Bienvenue dans la désobéissance alimentaire.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/8yB2b>

→ SANTÉ → MARKETING → NUTRITION



COMMENT FUIR LES ALIMENTS INDUSTRIELS ?

GUIDE PDF : plus de 80 PAGES

CLASSEMENT DES NUTRIMENTS !

LE TOP DU TOP POUR CHAQUE NUTRIMENT...

Nous sommes très nombreux à souffrir d'une insuffisance en micronutriments comme le fer, le zinc, mais aussi en acides gras et en vitamines. Un médecin ou un naturopathe vous suggère une cure de vitamine ou de nutriments, certes c'est un bon début... mais où les trouver dans notre alimentation ? En compléments alimentaires, très certainement — en vous préservant de toute automédication — mais surtout grâce à votre alimentation.

Ce guide n'a pas prétention à une objectivité absolue et malgré le lien avec la base alimentaire CIQUAL (<https://ciqual.anses.fr>), il reste une inconnue... c'est vous ! Nous ne sommes pas tous égaux et nos différences se font parfois sur la capacité d'absorption des nutriments.

Ce guide propose aussi des informations plus légères, comme les aliments les plus chers...

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/fkLjd>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



COMMENT MIEUX FAIRE SES COURSES ?

GUIDE PDF : plus de 40 PAGES

COMMENT MIEUX FAIRE SES COURSES ?

ET SI CE QUE L'ON NE MANGE PAS ÉTAIT PLUS IMPORTANT QUE CE QUE L'ON MANGE ?

Ce guide propose une classification des ingrédients pour chaque catégorie d'aliments. VOUS DÉCOUVRIREZ :

- LES INGRÉDIENTS "ACCEPTÉS" !
- LES INGRÉDIENTS "TOLÉRÉS" !
- LES INGRÉDIENTS "REFUSÉS" !

LE FONCTIONNEMENT EST SIMPLE

- NE PAS MANGER de produits contenant des aliments ultra-transformés (A.U.T.), des additifs inutiles ou potentiellement dangereux.
- MANGER des aliments composés de matières premières les plus simples et les plus naturelles possibles.

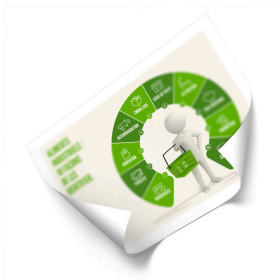
Ce guide apporte un nouvel angle sur la façon de choisir nos aliments. Il reflète une façon de manger qui se base sur le travail de Lanutrition.fr, FoodWatch, QueChoisir, Thierry Souccar, Julien Venesson, Guillaume Coudray, Magali Walkowicz, Angélique Houlbert, Gary Taube,

NUTRITION

AOÛT 2023

AFFICHES "DÉCO & CO"

UNE COLLECTION DE FICHES VARIÉES AUSSI DÉCORATIVES QUE PRAGMATIQUES.

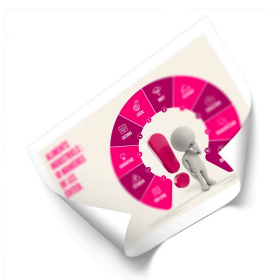


10 FAÇONS D'IDENTIFIER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 FAÇONS DE LES IDENTIFIER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/l2lzn>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



10 MANIÈRES D'ÉVITER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 MANIÈRES DE LES ÉVITER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Q37jw>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



10 RAISONS D'ARRÊTER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 RAISONS DE LES ARRÊTER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/EnQZu>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



14 ALLERGÈNES

DEUX FICHES POUR LE PRIX D'UNE !

FICHE 1 :

LISTE DES 14 ALLERGÈNES

NOTRE ÉTABLISSEMENT LES AFFICHE SUR SA CARTE DES MENUS !

Au restaurant, une affiche pouvant être affichée en salle ! Elle contient des explications pratiques pour les clients, y compris l'information "En cas d'intolérances alimentaires n'hésitez pas à nous le signaler.

If you have any food intolerances, please don't hesitate to let us know."

FICHE 2 :

LISTE DES 14 ALLERGÈNES

VOTRE MÉMO PERSO

Au restaurant, une affiche pouvant être affichée en cuisine ! Elle contient des explications complètes à destination des cuisiniers.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/2j70Y>

→ SANTÉ → RESTAURATION → NUTRITION → SÉCURITÉ



IG (TRANSFORMATION)

Les 5 raisons qui font baisser ou augmenter l'index glycémique (IG) d'un aliment.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/YZFHA>

→ ENSEIGNEMENT → NUTRITION → SANTÉ



LES PRINCIPAUX SUSHIS

Une description des principaux ingrédients pour les sushis les plus courants.

Ingrédients & façonnages etc... pour les NIGIRIZUSHI, MAKIZUSHI, OSHIZUSHI, ONIGIRIZUSHI, TEMAKIZUSHI, GUNKANMAKIZUSHI, INARIZUSHI et CHIRACHIZUSHI

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/8RvV0>

→ CULTURE → NUTRITION → RESTAURATION



PESTICIDES vs FRUITS & LÉGUMES

PESTICIDES vs FRUITS & LÉGUMES

Le classement des fruits & légumes qui contiennent le plus de pesticides et ceux qui en contiennent le moins.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/AHW70>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



TAFTA (AVEC OU SANS)

USA vs EUROPE ! 8 différences fondamentales. Le TAFTA, ou accord de libre-échange transatlantique, est un projet impliquant les États-Unis et l'Europe qui vise à libéraliser les échanges commerciaux entre les deux parties, représentant ensemble une population de 815 millions de consommateurs. L'objectif principal du TAFTA est de réduire les barrières commerciales en abaissant les droits de douane et en harmonisant les réglementations. Mais heureusement, pour l'instant,... la France n'en veut pas !

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/prau0>

→ ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING

AFFICHES "ÉCHELLES"

UNE COLLECTION DES DIFFÉRENTES ÉCHELLES QUI MESURENT NOTRE QUOTIDIEN.



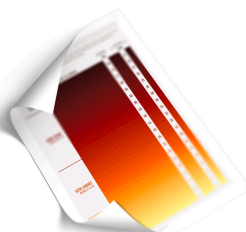
COLORANTS

ALIMENTATION • FICHE PÉDAGOGIQUE : La liste des principales couleurs utilisées en alimentation.

Les colorants alimentaires sont répertoriés de E 100 à E 170. Ces additifs, couramment utilisés, ont été notés de 1 à 4 ["Acceptable" à "À éviter"] par l'association QueChoisir. Les colorants synthétiques "azoïques" sont très fortement déconseillés pour des effets secondaires rapportés sur de jeunes enfants.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/lBgtc>

→ ENSEIGNEMENT → MARKETING → NUTRITION



EBC

ALIMENTATION • FICHE PÉDAGOGIQUE : L'arc-en-ciel de la bière.

L'EBC (European Brewery Convention) a donné son nom à une échelle visuelle de la couleur des bières, introduite en 1951 dans le but de réduire les écarts considérables des mesures de l'époque avec l'iode ou le degré Lovibond. Pour les initiés, la colonne SRM (Standard Reference Method) sert ici de référence. Comment mesurer l'EBC ?

1,99 € seulement sur

→ ENSEIGNEMENT → MARKETING → NUTRITION



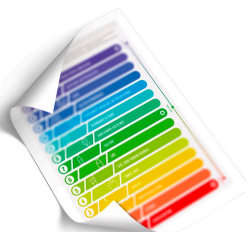
NOVA

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Le degré de transformation des aliments.

Dans le rapport "La Décennie des Nations Unies pour la nutrition, la classification alimentaire NOVA et le problème de l'ultra-transformation", Carlos Augusto Monteiro, Geoffrey Cannon, Jean-Claude Moubarac, Renata Bertazzi Levy, Maria Laura C. Louzada et Patrícia Constante plaident en faveur de l'adoption d'un système de notes de 1 à 4 permettant de comparer simplement le degré de transformation de produits.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/d6Z3n>

→ SANTÉ → NUTRITION → MARKETING



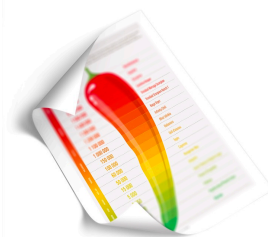
pH

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Acide, neutre ou basique ?

Les deux lettres "pH" signifient "potentiel Hydrogène". Ce symbole sert à mesurer l'acidité ou la basicité d'une solution. Ainsi, dans un milieu aqueux à 25 °C une solution de pH = 7 est dite neutre ; une solution de pH < 7 est dite acide, une solution de pH > 7 est dite basique (alcaline). Attention, la naturopathie explique que certains aliments de composition basique semblent avoir un effet acidifiant (le lait) et inversement certains, au goût acide, semblent avoir un effet alcalinisant (le citron).

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/VWEFR>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



SCOVILLE

ALIMENTATION • FICHE PÉDAGOGIQUE : La force des poivres et des piments. Inventée en 1912 par le pharmacologue Wilbur Scoville, cette échelle de mesure détermine la force des poivres et piments, une force généralement reliée à leurs teneurs en capsaïcine. Pour établir son classement, Scoville préparait une solution de piment qui était testée par cinq personnes. Tant que la sensation de piquant subsistait, il en augmentait la dilution. Le score sur l'échelle représente le niveau de dilution nécessaire à la disparition totale de la sensation piquante.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/PqREt>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



SENSATION FAIM

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : S'écouter pour mieux se réguler. La faim est un message que vous envoie votre corps pour vous signaler qu'il vous faudra bientôt manger avant d'être en manque d'énergie. Elle se traduit par une sensation de creux au niveau de l'estomac, sensation plutôt désagréable. Toutefois, cette page présente aussi un récapitulatif entre la faim physiologique et la faim psychologique, car on confond souvent les symptômes.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/ORBYx>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



SIGA

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Niveau de transformation d'un aliment. Cet indice est un score scientifique inédit pour évaluer le niveau de transformation des aliments. Il permet de choisir les aliments les plus simples, les plus naturels donc les moins transformés au sein de chaque catégorie de produits. Il est conçu et proposé par une équipe de chercheurs. En savoir plus sur <https://siga.care/indice-siga>

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/m1Uow>

→ SANTÉ → NUTRITION → MARKETING



URINES

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Chaque couleur informe sur votre santé. Loin d'être une consultation médicale, les différentes significations des couleurs d'urines peuvent signifier un état de santé, une mauvaise hydratation, une prise de substance particulière ou la consommation d'un aliment colorant. Dans tous les cas, la coloration occasionnelle est à différencier de la coloration «persistante» de vos urines.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/G5egb>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION

GUIDES "DÉCOUVERTES"

UNE COLLECTION DE LIVRETS QUI TRAITENT DE DIVERS SUJETS PÉDAGOGIQUES.



ALIMENTATION : LES 100 MOTS DE LA DÉSOBÉISSANCE ...

GUIDE PDF : plus de 110 PAGES

SAVOIR DIRE NON !

Lorsque nous devons faire vos courses alimentaires, nous ne devrions laisser personne choisir à notre place. Cela paraît simple et pourtant, conditionnés par les médias, nous consommons plus que de raison. Pour lutter contre cela, il faut refuser et désobéir à un système alimentaire omnibulé par l'argent. Il faut refuser d'être gavé comme des oies et réapprendre à n'écouter que nos besoins essentiels.

Il ne reste qu'un seul moyen : s'informer avec des conseils déconnectés de tout intérêt industriel.

Bienvenue dans la désobéissance alimentaire.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/8yB2b>

→ SANTÉ → MARKETING → NUTRITION



CLASSEMENT DES NUTRIMENTS !

GUIDE PDF : plus de 50 PAGES

COMMENT FUIR LES ALIMENTS INDUSTRIELS.

LA DÉSOBÉISSANCE ALIMENTAIRE N'EST PAS UN PHÉNOMÈNE DE MODE, MAIS UNE NÉCESSITÉ !

Les aliments industriels ont envahi notre quotidien. Ils sont désormais dans nos placards, nos frigos, nos congélateurs. Ils se camouflent même chez certains artisans ou restaurateurs peu scrupuleux. Ensemble, revendiquons une désobéissance alimentaire en refusant de manger des aliments industriels ! Vous comprendrez à travers ce guide que le combat ne se porte pas vers l'industrialisation des process mais vers l'industrialisation de la matière première. Des entreprises vertueuses ont mécanisé leurs chaînes de production tout en respectant la qualité et les savoirs-faire... mais ce n'est pas le cas de toutes les marques !

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/f2wCk>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



COMMENT FUIR LES ALIMENTS INDUSTRIELS ?

GUIDE PDF : plus de 80 PAGES

CLASSEMENT DES NUTRIMENTS !

LE TOP DU TOP POUR CHAQUE NUTRIMENT...

Nous sommes très nombreux à souffrir d'une insuffisance en micronutriments comme le fer, le zinc, mais aussi en acides gras et en vitamines. Un médecin ou un naturopathe vous suggère une cure de vitamine ou de nutriments, certes c'est un bon début... mais où les trouver dans notre alimentation ? En compléments alimentaires, très certainement — en vous préservant de toute automédication — mais surtout grâce à votre alimentation.

Ce guide n'a pas prétention à une objectivité absolue et malgré le lien avec la base alimentaire CIQUAL (<https://ciqual.anses.fr>), il reste une inconnue... c'est vous ! Nous ne sommes pas tous égaux et nos différences se font parfois sur la capacité d'absorption des nutriments.

Ce guide propose aussi des informations plus légères, comme les aliments les plus chers...

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/fkLjd>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



COMMENT MIEUX FAIRE SES COURSES ?

GUIDE PDF : plus de 40 PAGES

COMMENT MIEUX FAIRE SES COURSES ?

ET SI CE QUE L'ON NE MANGE PAS ÉTAIT PLUS IMPORTANT QUE CE QUE L'ON MANGE ?

Ce guide propose une classification des ingrédients pour chaque catégorie d'aliments. VOUS DÉCOUVRIREZ :

- LES INGRÉDIENTS "ACCEPTÉS" !
- LES INGRÉDIENTS "TOLÉRÉS" !
- LES INGRÉDIENTS "REFUSÉS" !

LE FONCTIONNEMENT EST SIMPLE

• NE PAS MANGER de produits contenant des aliments ultra-transformés (A.U.T.), des additifs inutiles ou potentiellement dangereux.

• MANGER des aliments composés de matières premières les plus simples et les plus naturelles possibles.

Ce guide apporte un nouvel angle sur la façon de choisir nos aliments. Il reflète une façon de manger qui se base sur le travail de Lanutrition.fr, FoodWatch, QueChoisir, Thierry Souccar, Julien Venesson, Guillaume Coudray, Magali Walkowicz, Angélique Houlbert, Gary Taube,



LES GLUCIDES EN MODE CÉTO OU LOWCARB

GUIDE PDF : plus de 160 PAGES

Vous cherchez à adopter un mode de vie plus sain et à perdre du poids efficacement ? Le régime cétogène ou KETO est peut-être ce qu'il vous faut. En limitant drastiquement l'apport en glucides et en augmentant la consommation de graisses, ce régime permet à votre corps de produire des cétones, une source d'énergie alternative pour votre organisme. Il existe différents niveaux de restriction glucidique, du plus strict à seulement 20g de glucides par jour au plus souple, entre 50 et 100g de glucides.

Vous préférez une option plus flexible ?

Le régime "low carb" ou LCHF pourrait être la solution pour vous. En réduisant la quantité de glucides dans votre alimentation, tout en veillant à inclure des légumes, vous pouvez atteindre vos objectifs de santé, de forme physique ou de perte de poids. Avec trois niveaux de restriction glucidique allant de 15g à 130g par jour, vous pouvez choisir celui qui convient le mieux à vos besoins.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/YuvUq>

→ SANTÉ → NUTRITION

RESTAURATION

AOÛT 2023

AFFICHES "DÉCO & CO"

UNE COLLECTION DE FICHES VARIÉES AUSSI DÉCORATIVES QUE PRAGMATIQUES.



14 ALLERGÈNES

DEUX FICHES POUR LE PRIX D'UNE !

FICHE 1 :

LISTE DES 14 ALLERGÈNES

NOTRE ÉTABLISSEMENT LES AFFICHE SUR SA CARTE DES MENUS !

Au restaurant, une affiche pouvant être affichée en salle ! Elle contient des explications pratiques pour les clients, y compris l'information "En cas d'intolérances alimentaires n'hésitez pas à nous le signaler.

If you have any food intolerances, please don't hesitate to let us know."

FICHE 2 :

LISTE DES 14 ALLERGÈNES

VOTRE MÉMO PERSO

Au restaurant, une affiche pouvant être affichée en cuisine ! Elle contient des explications complètes à destination des cuisiniers.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/2j70Y>

→ SANTÉ → RESTAURATION → NUTRITION → SÉCURITÉ



LES PRINCIPAUX SUSHIS

Une description des principaux ingrédients pour les sushis les plus courants.

Ingrédients & façonnages etc... pour les NIGIRIZUSHI, MAKIZUSHI, OSHIZUSHI, ONIGIRIZUSHI, TEMAKIZUSHI, GUNKANMAKIZUSHI, INARIZUSHI et CHIRACHIZUSHI

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/8RvV0>

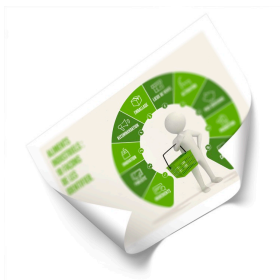
→ CULTURE → NUTRITION → RESTAURATION

SANTÉ

AOÛT 2023

AFFICHES "DÉCO & CO"

UNE COLLECTION DE FICHES VARIÉES AUSSI DÉCORATIVES QUE PRAGMATIQUES.

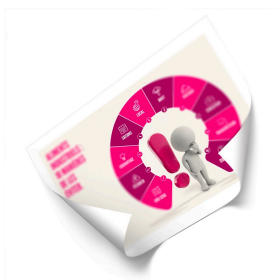


10 FAÇONS D'IDENTIFIER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 FAÇONS DE LES IDENTIFIER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/l2lzn>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



10 MANIÈRES D'ÉVITER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 MANIÈRES DE LES ÉVITER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Q37jw>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



10 RAISONS D'ARRÊTER LES PRODUITS INDUSTRIELS

ALIMENTS INDUSTRIELS : 10 RAISONS DE LES ARRÊTER

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/EnQZu>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



14 ALLERGÈNES

DEUX FICHES POUR LE PRIX D'UNE !

FICHE 1 :

LISTE DES 14 ALLERGÈNES

NOTRE ÉTABLISSEMENT LES AFFICHE SUR SA CARTE DES MENUS !

Au restaurant, une affiche pouvant être affichée en salle ! Elle contient des explications pratiques pour les clients, y compris l'information "En cas d'intolérances alimentaires n'hésitez pas à nous le signaler.

If you have any food intolerances, please don't hesitate to let us know."

FICHE 2 :

LISTE DES 14 ALLERGÈNES

VOTRE MÉMO PERSO

Au restaurant, une affiche pouvant être affichée en cuisine ! Elle contient des explications complètes à destination des cuisiniers.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/2j70Y>

→ SANTÉ → RESTAURATION → NUTRITION → SÉCURITÉ



DES MÉDICAMENTS OUBLIÉS

DES MÉDICAMENTS OUBLIÉS... à (re)découvrir !

Et si la vie nous proposait bien plus que la simple pharmacopée ? ! Si elle avait mis à notre disposition des lieux ou des activités bénéfiques à nos systèmes vitaux ?

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/s0kr3>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT



IG (TRANSFORMATION)

Les 5 raisons qui font baisser ou augmenter l'index glycémique (IG) d'un aliment.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/YZFHA>

→ ENSEIGNEMENT → NUTRITION → SANTÉ



PESTICIDES vs FRUITS & LÉGUMES

PESTICIDES vs FRUITS & LÉGUMES

Le classement des fruits & légumes qui contiennent le plus de pesticides et ceux qui en contiennent le moins.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/AHW70>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



RÉFLEXOLOGIE DE LA MAIN

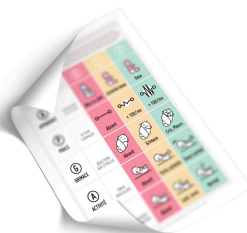
Six astuces pour soulager rapidement une douleur.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/y8keB>

→ SANTÉ

AFFICHES "ÉCHELLES"

UNE COLLECTION DES DIFFÉRENTES ÉCHELLES QUI MESURENT NOTRE QUOTIDIEN.



APGAR

ALIMENTATION • FICHE PÉDAGOGIQUE : Le test de santé des nouveau-nés. Virginia Apgar, première femme à obtenir son accréditation en anesthésiologie (New-York), met au point en 1952, une méthode permettant de résumer rapidement la santé des nouveau-nés. Le test d'APGAR permet de déterminer chez le nouveau-né sur 5 critères simples sur une échelle de zéro à deux, et d'additionner les cinq valeurs ainsi obtenues. Le score qui en résulte varie de zéro à 10. Ce test est réalisé à plusieurs reprises au cours des 10 premières minutes de vie. Les critères sont résumés à l'aide de mots choisis pour former un rétroacronyme : Apparence, Pouls, Grimace, Activité, Respiration.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/jAM14>

→ SANTÉ



ASHWORTH

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Évaluation de la spasticité. L'échelle d'Ashworth se base sur l'évaluation de la résistance à l'étirement lors d'un mouvement passif. La mesure de la spasticité est délicate, car elle comprend plusieurs paramètres, ce qui justifie l'existence de plusieurs méthodes d'évaluation (Ashworth modifiée, Tardieu, Penn, Wartenberg). Validée par Ashworth en 1964, elle fut modifiée en 1987 par Bohannon et Smith, pour différencier la spasticité légère et la spasticité modérée. La nouvelle version propose aussi deux variantes de MAS (Modified Asworth Scale) sur 4 ou 5 critères.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/l9B2Z>

→ SANTÉ



BLOOM

MESURES • FICHE PÉDAGOGIQUE : Taxonomie pédagogique. Généralement appelée taxonomie, l'approche de Benjamin Bloom se conforme à une échelle d'évaluation sur 6 valeurs destinée aux apprenants et élèves. Conçue en 1956, cette "classification des niveaux d'acquisition des compétences" permet de construire des objectifs pédagogiques "mesurables" et "réalisables". Certains référentiels de l'Éducation nationale française définissent quatre niveaux d'acquisition et de maîtrise des savoirs, qui correspondent aux quatre premiers niveaux de la taxonomie de Bloom.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/FpHm2>

→ SANTÉ



BORG

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Perception de l'effort (RPE) - Version modifiée.

Cette échelle est une mesure quantitative de la perception de l'effort durant un exercice physique, introduite vers 1970 par le professeur Gunnar Borg. La version présentée ici est une version modifiée présentée par l'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité). De façon générale, plus l'intensité d'un exercice est faible, plus il faut le pratiquer longtemps pour obtenir des bénéfices.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/CfqpJ>

→ SANTÉ → SANTÉ



BOVIS

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Mesurer son taux vibratoire - Nouveau cadran 2014.

Le radiesthésiste français Alfred Bovis, né à Nice le 12 janvier 1871 et décédé à Nice le 13 novembre 1947 à l'âge de 76 ans, s'est intéressé à la fréquence vibratoire des organismes vivants et a conduit des expérimentations au début du XXe siècle. La loi de Bovis dit que tout corps peut être capteur et émetteur d'ondes. Aujourd'hui, les « unités Bovis » sont souvent dénommées « UB » dans de nombreux ouvrages. Il faudrait donc également retenir que 1 Angström = 1 unité Bovis (UB).

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Ks12N>

→ SANTÉ



BRACKMANN

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Échelle des paralysies faciales.

L'échelle de House & Brackmann communément appelée «Brackmann», mesure la sévérité de la paralysie faciale en permettant une évaluation clinique quantifiée. Différentes classifications ont été décrites ou modifiées, mais à ce jour, aucune ne fait l'unanimité. Toutefois, celle de House et Brackmann semble la plus utilisée dans la littérature internationale en oto-rhino-laryngologie.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/vQ3zS>

→ SANTÉ



BRADEN

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Prédire le risque d'escarres dans les soins de longue durée.

L'échelle de Braden est un outil développé par Nancy Braden et Barbara Bergstrom et qui se base sur des données factuelles pour prédire les risques de développement d'une plaie de pression ou d'une escarre suite à une hospitalisation ou un séjour en établissement de soin.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Glda2>

→ SANTÉ



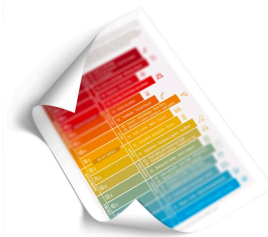
BRISTOL

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Les selles et leur signification.

L'échelle de Bristol, répartissant les selles humaines en sept types, a été développée à l'université de Bristol en 1997. La forme des selles dépend du temps qu'elles ont passé dans le côlon. La comparaison des types avec les fruits et aliments a été inspirée par le site www.lotus-hygiene.com

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/xwy1g>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



DÉCIBELS (dB)

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Intensité perçue par l'oreille.

L'intensité du son est exprimée en décibels dans une échelle allant de 0 dB(A), seuil de l'audition humaine, à environ 120 dB(A), limite supérieure des bruits usuels de notre environnement. La mesure de bruit convertit très généralement la pression acoustique en décibels. On obtient ainsi une échelle qui va de 0 à 190 dB. Le bruit environnemental peut causer des troubles du sommeil, des maladies cardiovasculaires, des problèmes d'audition, des pertes d'audition, des acouphènes. L'OMS considère que la nuisance causée par le bruit environnemental est un problème de santé publique.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/gZnXy>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



DOULEURS

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Évaluation de la douleur (USA).

L'échelle d'évaluation de la douleur de la défense et des vétérans, DVPRS (Defense & Veterans Pain Rating Scale), a été créée en 2010 pour accroître la compréhension des niveaux d'intensité de la douleur, en particulier chez le personnel militaire et les anciens combattants souffrant de douleur aiguë ou chronique. Il a également été développé pour améliorer la communication et la documentation lors des transitions dans les soins du personnel militaire et des anciens combattants.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/WrlwG>

→ SANTÉ



ÉMOTIONS

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : 6 grandes catégories.

Ce tableau permet de mettre des mots précis sur ce que l'on ressent. Les émotions des colonnes de droite sont plus fortes. Elles doivent être désignées pour être contrôlées, voire modifiées. Certaines émotions font peur, pourtant il ne faut pas les balayer sous le tapis. Voici un classement par émotion...

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/K4dU6>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



FITZPATRICK

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : À chaque peau son exposition au soleil. Thomas B. Fitzpatrick (dermatologue à la Harvard Medical School) a conçu en 1975, une classification permettant de classer les individus selon la réaction de leur peau lors d'une exposition solaire. Cette échelle (également connue sous le nom de test de typage cutané Fitzpatrick ou échelle de phototype Fitzpatrick). Il est aujourd'hui utilisé par de nombreuses professions de la santé pour déterminer la réaction d'un patient aux traitements du visage ou déterminer les probabilités d'un cancer de la peau.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/FWGfo>

→ SANTÉ



GLASGOW

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : État de conscience dans les contextes d'urgence. L'échelle de Glasgow initialement créée pour l'évaluation des traumatismes crâniens fut développée par G. Teasdale et B. Jennet à l'institut de neurologie de Glasgow (Écosse) en 1974. Elle est un indicateur de l'état de conscience dans les contextes d'urgence où un médecin doit choisir une stratégie pour le maintien des fonctions vitales.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/KSuBx>

→ SANTÉ



HAWKINS

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : L'échelle de conscience du Dr David Hawkins. Sir David Hawkins, docteur en médecine, est un psychiatre, physicien, chercheur et conférencier de renommée mondiale, il fut un des pères de la kinésiologie moderne et Prix Nobel. Hawkins établit une classification des niveaux de conscience de -20 à +1000 qui est fascinante. Hawkins définit cela comme une échelle logarithmique, donc il y a bien moins de gens aux niveaux supérieurs qu'il n'y en a aux niveaux inférieurs. Monter d'un niveau à un autre provoquera un énorme changement dans votre vie...

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Nf5e6>

→ SANTÉ



ISHIHARA

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Évaluer la perception des couleurs et diagnostiquer le daltonisme.

Cette planche est plus un test qu'une échelle. Il fut mis au point par Shinobu Ishihara. Au complet, le test comporte 38 planches pseudoisochromatiques pour détecter les déficiences dyschromatiques sauf la tritanopie et la trianomalie (très rares). L'idée est de définir ce que l'on voit dans chaque mosaïque. En fonction du résultat, des indices sur une déficience de la perception du rouge ou du vert s'établissent.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/MH4XE>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



LUDWIG

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Calvitie féminine.

L'échelle d'Agnès Ludwig présente seulement 3 stades (avec des sous-stades pour certaines), car l'alopecie androgénétique féminine englobe plus de 95% des cas de calvitie féminine.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/q32LQ>

→ SANTÉ



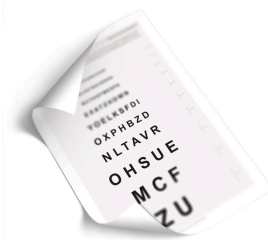
MASLOW

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : La pyramide des besoins.

Maslow est un psychologue américain qui cherchait à expliquer les besoins et les désirs liés au comportement humain. Ses conclusions ont été recueillies dans l'essai de 1954 "Motivation et personnalité". Pour Maslow, les motivations et les besoins font partie d'une structure hiérarchique. Même si sa pyramide fût critiquée pour sa base trop fonctionnelle et schématique, elle reste très célèbre, car elle permet une meilleure compréhension de nos instincts, nos besoins.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Xz1Yf>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



MONOYER

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Évaluer la vision.

Ce test optométrique, créé par Ferdinand Monoyer, ophtalmologue français du XIXe siècle, permet de détecter les éventuelles amétropies (astigmatisme, myopie, hypermétropie ...). Petite anecdote ! En prenant la première lettre de chaque ligne à partir de l'avant-dernière ligne, le mot MONOYER apparaît, alors qu'en prenant la dernière lettre de chaque ligne toujours à partir de l'avant-dernière ligne, c'est le mot FERDINAND qui apparaît, ses nom et prénom. DM signifie certainement Docteur en Médecine.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/nWIRG>

→ ENSEIGNEMENT → SANTÉ



NORTON

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Évaluer le risque que le patient développe une escarre.

L'échelle de Norton, créée en 1962 par Nora Norton, est une échelle d'évaluation du risque d'escarre. Cette infirmière anglaise l'utilisait en service de gériatrie. Elle n'a été validée que chez les plus de 65 ans et ne prend pas en compte le statut nutritionnel.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/iq7vb>

→ SANTÉ



NORWOOD-HAMILTON

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Calvitie masculine.

L'échelle de Hamilton, modifiée par Norwood, permet de graduer la calvitie entre 1 et 7. Le référencement établi par l'échelle de Nordwood n'englobe pas la totalité des cas., il y a par exemple une variante dite «classe A» lorsque que la racine des cheveux recule uniformément, sans créer d'îlots de cheveux au milieu.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/ZMQjA>

→ SANTÉ



NOVA

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Le degré de transformation des aliments.

Dans le rapport "La Décennie des Nations Unies pour la nutrition, la classification alimentaire NOVA et le problème de l'ultra-transformation", Carlos Augusto Monteiro, Geoffrey Cannon, Jean-Claude Moubarac, Renata Bertazzi Levy, Maria Laura C. Louzada et Patrícia Constante plaident en faveur de l'adoption d'un système de notes de 1 à 4 permettant de comparer simplement le degré de transformation de produits.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/d6Z3n>

→ SANTÉ → NUTRITION → MARKETING



PENN

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Évaluation de la spasticité - Spasmes.

L'échelle de Penn, élaborée à la fin des années 80, est de type auto-évaluation de la spasticité après un traumatisme médullaire. Le patient doit évaluer la présence de spasmes et les quantifier selon 5 classes. La mesure de la spasticité est délicate, car elle comprend plusieurs paramètres, ce qui justifie l'existence de plusieurs méthodes d'évaluation (Ashworth modifiée, Tardieu, Penn, Wartenberg). À partir du niveau 1 inclus, il doit également évaluer la sévérité des spasmes sur une cotation en 3 niveaux (peu sévère, sévère, très sévère).

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/wtljo>

→ SANTÉ



pH

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Acide, neutre ou basique ?

Les deux lettres "pH" signifient "potentiel Hydrogène". Ce symbole sert à mesurer l'acidité ou la basicité d'une solution. Ainsi, dans un milieu aqueux à 25 °C une solution de pH = 7 est dite neutre ; une solution de pH < 7 est dite acide, une solution de pH > 7 est dite basique (alcaline). Attention, la naturopathie explique que certains aliments de composition basique semblent avoir un effet acidifiant (le lait) et inversement certains, au goût acide, semblent avoir un effet alcalinisant (le citron).

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/VWEFR>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



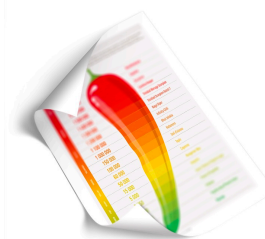
RÉUSSIR (ÉTAPES)

MESURE • FICHE PÉDAGOGIQUE : Spécial formation, cursus pro ou personnel.

La signification de la réussite est différente d'une personne à une autre, sans pouvoir le décrire avec précision. Souvent utilisée en formation, cette échelle fixe les états d'esprit par lesquels l'apprenant passera. Huit étapes clefs pour atteindre un objectif. Huit passages entre doute et détermination pour gravir chaque marche. Gravier un échelon permet de rester confiant, d'être fier, motivé, concentré.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/Ph7db>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT



SCOVILLE

ALIMENTATION • FICHE PÉDAGOGIQUE : La force des poivres et des piments.

Inventée en 1912 par le pharmacologue Wilbur Scoville, cette échelle de mesure détermine la force des poivres et piments, une force généralement reliée à leurs teneurs en capsaïcine. Pour établir son classement, Scoville préparait une solution de piment qui était testée par cinq personnes. Tant que la sensation de piquant subsistait, il en augmentait la dilution. Le score sur l'échelle représente le niveau de dilution nécessaire à la disparition totale de la sensation piquante.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/PqREt>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



SENSATION FAIM

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : S'écouter pour mieux se réguler.

La faim est un message que vous envoie votre corps pour vous signaler qu'il vous faudra bientôt manger avant d'être en manque d'énergie. Elle se traduit par une sensation de creux au niveau de l'estomac, sensation plutôt désagréable. Toutefois, cette page présente aussi un récapitulatif entre la faim physiologique et la faim psychologique, car on confond souvent les symptômes.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/ORBYx>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



SIGA

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Niveau de transformation d'un aliment.

Cet indice est un score scientifique inédit pour évaluer le niveau de transformation des aliments. Il permet de choisir les aliments les plus simples, les plus naturels donc les moins transformés au sein de chaque catégorie de produits. Il est conçu et proposé par une équipe de chercheurs. En savoir plus sur <https://siga.care/indice-siga>

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/m1Uow>

→ SANTÉ → NUTRITION → MARKETING



TA (TENSION ARTÉRIELLE)

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Tension artérielle - La norme idéale ?

La tension artérielle idéale semble être 12/70 à 12/80. Il est convenu que cette pression artérielle conduit à conserver une espérance de vie sans maladie cardiovasculaire. Quand on vieillit, on élève son chiffre du haut, c'est normal. Quand une artère vieillit, le chiffre du haut s'élève alors que le chiffre du bas ne s'élève pas. Le chiffre du haut (systolique) est probablement le chiffre le plus important à considérer pour le contrôle de la pression artérielle. Il faut donc que ce chiffre soit à moins de 140. (Pr. Xavier Girerd, cardiologue au groupe hospitalier de la Pitié-Salpêtrière)

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/CzskV>

→ SANTÉ



TARDIEU

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Évaluation de la spasticité.

L'échelle de Tardieu permet d'observer l'angle situé au point de résistance en effectuant l'étirement passif d'un membre. Le mouvement est effectué à différentes vitesses (V1, V2 et V3). La mesure de la spasticité est délicate, car elle comprend plusieurs paramètres, ce qui justifie l'existence de plusieurs méthodes d'évaluation (Ashworth modifiée, Tardieu, Penn, Wartenberg). On observe 5 niveaux d'apparition de la douleur en évaluant la longueur musculaire et l'amplitude articulaire lors de mouvements dynamiques et statiques.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/pZLrk>

→ SANTÉ



URINES

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Chaque couleur informe sur votre santé.

Loin d'être une consultation médicale, les différentes significations des couleurs d'urines peuvent signifier un état de santé, une mauvaise hydratation, une prise de substance particulière ou la consommation d'un aliment colorant. Dans tous les cas, la coloration occasionnelle est à différencier de la coloration «persistante» de vos urines.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/G5egb>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION

GUIDES "DATE TO DATE"

UNE COLLECTION DE LIVRETS QUI ANALYSENT DIVERS SUJETS À TRAVERS LES ÂGES.



L'ALIMENTATION AU FIL DU TEMPS !

GUIDE PDF : plus de 110 PAGES

L'ALIMENTATION AU FIL DU TEMPS !

Collection "DATE TO DATE". Une collection qui traite d'un sujet date par date !

L'ALIMENT : Nos sociétés, aux alimentations industrialisées ont parfois du mal à prendre du recul. L'alimentation va bien au-delà des 70 dernières années. Il a existé un temps pour tout, des changements notables, des découvertes révolutionnaires.

Ce guide tente de référencer un maximum de faits historiques liés à l'aliment — comme les découvertes ou inventions — et aux événements liés — comme les crises, famines ou révolutions. Ce guide propose aussi des informations légères, sérieuses, curieuses, mais toujours alimentaires... mon cher Watson !

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/CgGnw>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → CULTURE

GUIDES "DÉCOUVERTES"

UNE COLLECTION DE LIVRETS QUI TRAITENT DE DIVERS SUJETS PÉDAGOGIQUES.



ALIMENTATION : LES 100 MOTS DE LA DÉSObÉISSANCE ...

GUIDE PDF : plus de 110 PAGES

SAVOIR DIRE NON !

Lorsque nous devons faire vos courses alimentaires, nous ne devrions laisser personne choisir à notre place. Cela paraît simple et pourtant, conditionnés par les médias, nous consommons plus que de raison. Pour lutter contre cela, il faut refuser et désobéir à un système alimentaire omnibulé par l'argent. Il faut refuser d'être gavé comme des oies et réapprendre à n'écouter que nos besoins essentiels.

Il ne reste qu'un seul moyen : s'informer avec des conseils déconnectés de tout intérêt industriel.

Bienvenue dans la désobéissance alimentaire.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/8yB2b>

→ SANTÉ → MARKETING → NUTRITION



CLASSEMENT DES NUTRIMENTS !

GUIDE PDF : plus de 50 PAGES

COMMENT FUIR LES ALIMENTS INDUSTRIELS.

LA DÉSObÉISSANCE ALIMENTAIRE N'EST PAS UN PHÉNOMÈNE DE MODE, MAIS UNE NÉCESSITÉ !

Les aliments industriels ont envahi notre quotidien. Ils sont désormais dans nos placards, nos frigos, nos congélateurs. Ils se camouflent même chez certains artisans ou restaurateurs peu scrupuleux. Ensemble, revendiquons une désobéissance alimentaire en refusant de manger des aliments industriels ! Vous comprendrez à travers ce guide que le combat ne se porte pas vers l'industrialisation des process mais vers l'industrialisation de la matière première. Des entreprises vertueuses ont mécanisé leurs chaînes de production tout en respectant la qualité et les savoirs-faire... mais ce n'est pas le cas de toutes les marques !

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/f2wCk>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION



COMMENT FUIR LES ALIMENTS INDUSTRIELS ?

GUIDE PDF : plus de 80 PAGES

CLASSEMENT DES NUTRIMENTS !

LE TOP DU TOP POUR CHAQUE NUTRIMENT...

Nous sommes très nombreux à souffrir d'une insuffisance en micronutriments comme le fer, le zinc, mais aussi en acides gras et en vitamines. Un médecin ou un naturopathe vous suggère une cure de vitamine ou de nutriments, certes c'est un bon début... mais où les trouver dans notre alimentation ? En compléments alimentaires, très certainement — en vous préservant de toute automédication — mais surtout grâce à votre alimentation.

Ce guide n'a pas prétention à une objectivité absolue et malgré le lien avec la base alimentaire CIQUAL (<https://ciqual.anses.fr>), il reste une inconnue... c'est vous ! Nous ne sommes pas tous égaux et nos différences se font parfois sur la capacité d'absorption des nutriments.

Ce guide propose aussi des informations plus légères, comme les aliments les plus chers...

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/fkLjd>

→ SANTÉ → ENSEIGNEMENT → NUTRITION → MARKETING



COMMENT MIEUX FAIRE SES COURSES ?

GUIDE PDF : plus de 40 PAGES

COMMENT MIEUX FAIRE SES COURSES ?

ET SI CE QUE L'ON NE MANGE PAS ÉTAIT PLUS IMPORTANT QUE CE QUE L'ON MANGE ?

Ce guide propose une classification des ingrédients pour chaque catégorie d'aliments. VOUS DÉCOUVRIREZ :

- LES INGRÉDIENTS "ACCEPTÉS" !
- LES INGRÉDIENTS "TOLÉRÉS" !
- LES INGRÉDIENTS "REFUSÉS" !

LE FONCTIONNEMENT EST SIMPLE

• NE PAS MANGER de produits contenant des aliments ultra-transformés (A.U.T.), des additifs inutiles ou potentiellement dangereux.

• MANGER des aliments composés de matières premières les plus simples et les plus naturelles possibles.

Ce guide apporte un nouvel angle sur la façon de choisir nos aliments. Il reflète une façon de manger qui se base sur le travail de Lanutrition.fr, FoodWatch, QueChoisir, Thierry Souccar, Julien Venesson, Guillaume Coudray, Magali Walkowicz, Angélique Houlbert, Gary Taube,



LES GLUCIDES EN MODE CÉTO OU LOWCARB

GUIDE PDF : plus de 160 PAGES

Vous cherchez à adopter un mode de vie plus sain et à perdre du poids efficacement ? Le régime cétogène ou KETO est peut-être ce qu'il vous faut. En limitant drastiquement l'apport en glucides et en augmentant la consommation de graisses, ce régime permet à votre corps de produire des cétones, une source d'énergie alternative pour votre organisme. Il existe différents niveaux de restriction glucidique, du plus strict à seulement 20g de glucides par jour au plus souple, entre 50 et 100g de glucides.

Vous préférez une option plus flexible ?

Le régime "low carb" ou LCHF pourrait être la solution pour vous. En réduisant la quantité de glucides dans votre alimentation, tout en veillant à inclure des légumes, vous pouvez atteindre vos objectifs de santé, de forme physique ou de perte de poids. Avec trois niveaux de restriction glucidique allant de 15g à 130g par jour, vous pouvez choisir celui qui convient le mieux à vos besoins.

4,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/YuvUq>

→ SANTÉ → NUTRITION



VISIOLOVE : L'AMOUR, LE CORPS, LE SEXE

GUIDE PDF : 48 PAGES

L'AMOUR ET LE SEXE COMME VOUS NE LES AVEZ JAMAIS VUS !

Ce document de 48 pages est dans la continuité du livre déjà paru "VISIO FOOD" [Voir]. Parce qu'un bon dessin vaut mieux qu'un long discours, voici le premier livre 100 % visuel qui permet de mieux comprendre nos comportements amoureux. L'auteur réussit la prouesse de mettre en images nos vies sentimentales et sexuelles à partir de données objectives et au passage, démonte quelques idées reçues. L'amour peut faire rire, sourire, réfléchir ou pleurer. L'amour est amusant et parfois sérieux.

Il met en évidence les évolutions, identifie les tendances, souligne les aberrations... Ces infographies distillent au fil des pages une foultitude d'infos utiles et futiles pour comprendre, surprendre ou étendre un savoir. Une lecture amusée et tellement sérieuse quand on connaît l'importance des relations humaines.

10,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/91h0G>

→ SEXUALITÉ → SANTÉ

SÉCURITÉ

AOÛT 2023

AFFICHES "DÉCO & CO"

UNE COLLECTION DE FICHES VARIÉES AUSSI DÉCORATIVES QUE PRAGMATIQUES.



14 ALLERGÈNES

DEUX FICHES POUR LE PRIX D'UNE !

FICHE 1 :

LISTE DES 14 ALLERGÈNES

NOTRE ÉTABLISSEMENT LES AFFICHE SUR SA CARTE DES MENUS !

Au restaurant, une affiche pouvant être affichée en salle ! Elle contient des explications pratiques pour les clients, y compris l'information "En cas d'intolérances alimentaires n'hésitez pas à nous le signaler.

If you have any food intolerances, please don't hesitate to let us know."

FICHE 2 :

LISTE DES 14 ALLERGÈNES

VOTRE MÉMO PERSO

Au restaurant, une affiche pouvant être affichée en cuisine ! Elle contient des explications complètes à destination des cuisiniers.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/2j70Y>

→ SANTÉ → RESTAURATION → NUTRITION → SÉCURITÉ

AFFICHES "ÉCHELLES"

UNE COLLECTION DES DIFFÉRENTES ÉCHELLES QUI MESURENT NOTRE QUOTIDIEN.



AVALANCHES

MESURES • FICHE PÉDAGOGIQUE : Échelle des risques [version française].

Après avoir été testés dans certaines stations de ski en 2016, des pictogrammes, harmonisés au niveau européen, indiquant le risque d'avalanche sont progressivement étendus à l'ensemble des stations, en remplacement des drapeaux d'avalanche. 5 niveaux de risque et complétés par un bref descriptif (traduit en plusieurs langues selon les pays)

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/dSg0Q>

→ ENSEIGNEMENT → SÉCURITÉ



BEAUFORT

MESURES • FICHE PÉDAGOGIQUE : La mesure de la vitesse du vent.

Inventée en 1805 par l'amiral britannique Francis Beaufort, cette échelle de mesure empirique comporte 13 degrés (de 0 à 12), de la vitesse moyenne du vent sur une durée de dix minutes utilisée dans les milieux maritimes. Initialement, le degré Beaufort correspond à un état de la mer associé à une « fourchette » de la vitesse moyenne du vent. Même si, de nos jours, cette vitesse peut être mesurée avec une bonne précision à l'aide d'un anémomètre, il reste commode, en mer, d'estimer cette vitesse par la seule observation des effets du vent sur la surface de la mer.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/S1Gqo>

→ ENSEIGNEMENT → SÉCURITÉ



FIES

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Échelle de mesure de l'insécurité alimentaire vécue.

Le module d'enquête lié à l'échelle de mesure de l'insécurité alimentaire vécue (module d'enquête FIES) compte huit questions qui portent sur l'accès des personnes à une alimentation adéquate et peut être facilement intégré à divers types d'enquêtes sur la population. Attention ! Utilisé seul, aucun outil ne permet de cerner de manière satisfaisante les nombreuses dimensions de la sécurité alimentaire et nutritionnelle.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/ECD0K>

→ SÉCURITÉ



INES

SÉCURITÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Échelle internationale des événements nucléaires et radiologiques.

Utilisée parfois sous le nom de Pyramide de Bird, cette échelle permet de mesurer la notion d'incidents et d'accidents au cours d'un événement. En dessous du niveau 1, aucune importance du point de vue de la sûreté. L'IAEA (Agence Internationale de l'Énergie Atomique) utilise cette échelle pour informer le public sur l'importance des situations d'urgence nucléaire et radiologique du point de vue de la sûreté.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/4Gk5o>

→ SÉCURITÉ



MACRO SISMIQUE EU

SÉCURITÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Mesure Européenne de l'intensité d'un tremblement de terre.

Cette échelle, référencée EMS98, mesure sur 12 niveaux l'intensité d'un tremblement de terre et la gravité et de la nature impacts, à partir de ses effets sur l'homme, sur les objets, l'environnement et les bâtiments. Créée par la Commission Européenne de Séismologie (ESC) avec le soutien du Conseil de l'Europe via son Centre Européen de Géodynamique et de Sismologie (Luxembourg), elle fut adoptée en 1998 (en remplacement de l'EM92 - de 1992).

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/SGcJR>

→ ENSEIGNEMENT → SÉCURITÉ



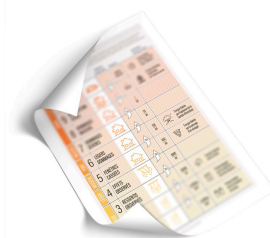
RASS

SANTÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Richmond Agitation-Sedation Scale.

L'échelle RASS permet de coter la sédation ou l'agitation d'un patient. Cette échelle est essentiellement utilisée en réanimation et en anesthésie. Actuellement, en France, cette échelle est très utilisée et se retrouve souvent affichée dans les chambres de soins intensifs et continus.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/fe8iE>

→ SÉCURITÉ



RICHTER

SÉCURITÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : L'évaluation numérique des intensités des séismes.

Mise au point par le sismologue américain Charles Richter en 1932, cette première tentative d'évaluation numérique des intensités des tremblements de terre est aujourd'hui dépassée par des systèmes plus précis de mesure de magnitude des séismes. Toutefois, malgré l'aspect semi-empirique de la mesure, cette échelle est largement utilisée par les médias ou le cinéma, car elle a l'avantage d'être très visuelle, très facile à comprendre du grand public.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/046nR>

→ ENSEIGNEMENT → SÉCURITÉ



SHINDO

SÉCURITÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : L'échelle d'intensité sismique de l'Agence Météorologique du Japon (JMA).

L'échelle de Shindo (気象庁震度階級) est utilisée au Japon pour mesurer la force des tremblements de terre. Contrairement à l'échelle de Richter, qui mesure la magnitude totale du tremblement de terre et le représente donc avec une seule valeur, l'échelle de Shindo décrit le degré de tremblement d'un point à la surface de la Terre. Ainsi, la mesure d'un séisme varie selon l'endroit, et pourrait être décrite comme « Shindo 4 à Tokyo, Shindo 3 à Yokohama, Shindo 2 à Shizuoka ».

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/7idoJ>

→ SÉCURITÉ

SEXUALITÉ

AOÛT 2023

AFFICHES "DÉCO & CO"

UNE COLLECTION DE FICHES VARIÉES AUSSI DÉCORATIVES QUE PRAGMATIQUES.



APHRODISIAQUES ?

Qu'ils soient farfelus ou prouvés, qu'ils soient inoffensifs ou dangereux, les aphrodisiaques sont présents dans les esprits...

CEUX QUI SONT LES PLUS ÉTRANGES DANS LE MONDE.

CEUX QUE L'ON TROUVE DANS NOS ALIMENTS.

CEUX QUI MARCHENT VRAIMENT.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/i31ly>

→ ENSEIGNEMENT → SEXUALITÉ



CONTRACEPTIONS

2 FICHES POUR LE PRIX D'1 !

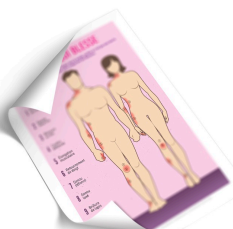
• VERSION FÉMININE

• VERSION MASCULINE

En matière de contraceptions, il est prudent de consulter un professionnel de la santé afin de déterminer la méthode la plus appropriée à chacun et de rester à l'écart des méthodes peu fiables et dangereuses ! ATTENTION. Ces modes de contraception ne reflètent en rien de l'avis de chaque praticien et ne se substituent nullement à un avis médical éclairé.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/ENvQF>

→ ENSEIGNEMENT → SEXUALITÉ



L'AMOUR BLESSE

Chaque jour 240 millions de personnes font l'amour dans le monde, parfois ce n'est pas sans heurts. Chaque jour 33 % des actes comportent des blessures. Voici le TOP 10.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/DRgEV>

→ SEXUALITÉ



LE TOURISME SEXUEL DES ENFANTS DANS LE MONDE

Dans le monde, le tourisme sexuel est un fléau.

Les chiffres suivants méritent d'être connus du grand public.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/MTVze>

→ SEXUALITÉ



LES MUTILATIONS SEXUELLES DANS LE MONDE

Les excisions et infibulations sur les jeunes filles existent encore dans le monde.

Comprenons, pour mieux lutter contre cette pratique traumatisante.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/wTSce>

→ SEXUALITÉ



SEXUALITÉS & ORIENTATIONS

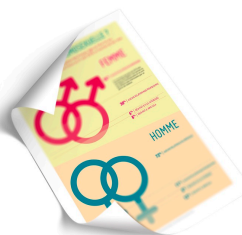
2 FICHES POUR LE PRIX D'1 !!

• **ORIENTATIONS SEXUELLES** : font référence à la diversité des orientations et des comportements sexuels non hétérosexuels. Ces orientations peuvent influencer l'attraction romantique et sexuelle que l'on ressent envers les autres personnes, ainsi que les pratiques sexuelles que l'on préfère. Merci de respecter et d'accepter la diversité de chacun. Attention, chaque personne peut avoir une expérience sexuelle unique et personnelle qui ne doit pas être limitée à une liste restreinte de catégories.

• **IDENTITÉS DE GENRES** : Un homme ou une femme peut avoir n'importe quel genre. C'est à dire une identité personnelle qui reflète un genre pouvant être différent des caractéristiques physiques telles que les organes génitaux, les chromosomes ou les hormones. Merci de respecter et d'accepter la diversité de chacun. Attention, chaque personne peut avoir une expérience de genre unique et personnelle qui ne doit pas être limitée à une liste restreinte de catégories.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/MWt2p>

→ ENSEIGNEMENT → SEXUALITÉ



UNE RELATION HOMOSEXUELLE ?

Cette statistique représente la perception des Français, âgés de 18 et 34 ans, vis-à-vis des relations homosexuelles en France au 21 août 2018, en fonction de leur sexe.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/WkjD2>

→ SEXUALITÉ

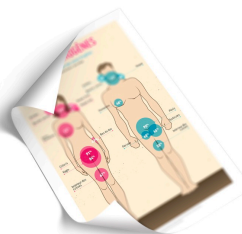


VOTRE PLUS GRAND FANTASME SEXUEL ?

Entre mythe et réalité, le fantasme reste une représentation imaginaire suggérée par l'inconscient.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/JEKkn>

→ SEXUALITÉ



ZONES ÉROGÈNES

Le classement des zones érogènes.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/sPrKV>

→ SEXUALITÉ

AFFICHES "ÉCHELLES"

UNE COLLECTION DES DIFFÉRENTES ÉCHELLES QUI MESURENT NOTRE QUOTIDIEN.



VIOLENTOMÈTRE

SÉCURITÉ • FICHE PÉDAGOGIQUE : Lutter contre les violences faites aux femmes. Cet outil, conçu par les "Observatoires des violences faites aux femmes" de Seine-Saint-Denis et de Paris, permet de "mesurer" si une relation amoureuse est basée sur le consentement ou la contrainte. Il permet de prévenir les jeunes femmes ou garçons violentés et de les inciter à appeler de toute urgence le numéro gratuit 3919.

0,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/LTR7a>

→ ENSEIGNEMENT → SEXUALITÉ

GUIDES "DÉCOUVERTES"

UNE COLLECTION DE LIVRETS QUI TRAITENT DE DIVERS SUJETS PÉDAGOGIQUES.



VISIOLOVE : L'AMOUR, LE CORPS, LE SEXE

GUIDE PDF : 48 PAGES

L'AMOUR ET LE SEXE COMME VOUS NE LES AVEZ JAMAIS VUS !

Ce document de 48 pages est dans la continuité du livre déjà paru "VISIO FOOD" [Voir]. Parce qu'un bon dessin vaut mieux qu'un long discours, voici le premier livre 100 % visuel qui permet de mieux comprendre nos comportements amoureux. L'auteur réussit la prouesse de mettre en images nos vies sentimentales et sexuelles à partir de données objectives et au passage, démonte quelques idées reçues. L'amour peut faire rire, sourire, réfléchir ou pleurer. L'amour est amusant et parfois sérieux.

Il met en évidence les évolutions, identifie les tendances, souligne les aberrations... Ces infographies distillent au fil des pages une foulditude d'infos utiles et futiles pour comprendre, surprendre ou étendre un savoir. Une lecture amusée et tellement sérieuse quand on connaît l'importance des relations humaines.

10,00 € seulement sur <https://payhip.com/b/91h0G>

→ SEXUALITÉ → SANTÉ

SPORT

AOÛT 2023

AFFICHES "ÉCHELLES"

UNE COLLECTION DES DIFFÉRENTES ÉCHELLES QUI MESURENT NOTRE QUOTIDIEN.



ARTS MARTIAUX

SPORT • FICHE PÉDAGOGIQUE : Les principales ceintures avec leurs grades (pour adultes). La liste des arts martiaux présentée n'est pas exhaustive, car les variantes et disciplines sont nombreuses. Ici ont été choisis le judo, le karaté shotokan, le karaté kyokushinkai, l'aïkido, le taekwondo coréen, et le ju-jitsu brésilien.

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/PgQGp>

→ ENSEIGNEMENT → SPORT



ZONES D'INTENSITÉ

SPORT • FICHE PÉDAGOGIQUE : La clef de vos progrès sportifs. Pour s'entraîner intelligemment, il faut adopter un entraînement ciblé et spécifique. Il faut travailler vitesse, force, endurance, PMA, explosivité... Sept zones d'efforts sont représentées sur beaucoup de sites sportifs de running ou de vélo. Au-delà du cadre sportif, cette échelle d'intensité permet de mieux anticiper l'intensité, l'effort et les risques.

* PMA : Puissance Maximale Aérobie

1,99 € seulement sur <https://payhip.com/b/xqsff>

→ ENSEIGNEMENT → SPORT