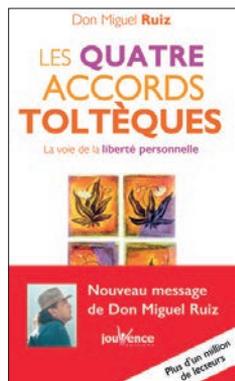


# PRATIQUE TENIR LE COUP



**Après les nourritures terrestres, on soigne l'esprit.** Si en 2020, face à la pandémie et aux confinements, les Français avaient compensé en se mettant aux fourneaux, à en croire le Top 50 du rayon pratique dominé l'an passé par deux livres de cuisine, cette année, les lecteurs entretiennent leur mental. Le trio de tête du rayon pratique se compose d'un classique du développement personnel, d'un titre de la nouvelle papesse des émotions et d'un journal pour faire un bilan de compétences existentiel. Les ouvrages de développement personnel représentent le tiers des titres classés et les lecteurs cherchent dans ces volumes un moyen d'affronter le quotidien. Les petits plats restent encore une option pour beaucoup et le rayon cuisine conserve sa solidité retrouvée l'an passé. 18 titres à thématique alimentaire se placent dans le Top 50 soit plus du tiers du palmarès. Ils représentent un livre sur deux dans le haut du classement. Deux stars se détachent dans ce rayon, Cyril Lignac chez La Martinière, compagnon des confinés avec ses recettes faites maison, et Laurent Mariotte chez Solar avec ses plats « healthy ». Très impacté par la pandémie, le secteur du tourisme est totalement absent de ce Top 50 marqué par une hausse des ventes tant en nombre d'exemplaires (+16 %) qu'en chiffre d'affaires (+22,8 %). **A.-L. W.**

RANG	TITRE	AUTEUR	ÉDITEUR	PARUTION	VENTES
1	LES QUATRE ACCORDS TOLTEQUES : LA VOIE DE LA LIBERTÉ PERSONNELLE	RUIZ, MIGUEL	JOUVENCE	2016/01/08	228 546
2	LA CLÉ DE VOTRE ÉNERGIE : 22 PROTOCOLES POUR VOUS LIBÉRER ÉMOTIONNELLEMENT	CALESTREME, NATACHA	ALBIN MICHEL	2020/01/08	203 879
3	BURN AFTER WRITING	JONES, SHARON	CONTRE-DIRES	2021/03/04	194 353
4	LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME	BOURBEAU, LISE	POCKET	2013/01/17	182 025
5	FAIT MAISON : 45 RECETTES DU QUOTIDIEN, RAPIDES & FACILES. VOL. 4	LIGNAC, CYRIL	LA MARTINIÈRE	2021/05/06	146 673
6	ON VA DÉGUSTER L'ITALIE : DU PANETTONE AUX SPAGHETTI AL RAGU DE SCORSESE : TUTTA LA CUCINA ITALIANA	GAUDRY, FRANÇOIS-REGIS	MARABOUT	2020/11/25	144 364
7	FAIT MAISON : 45 RECETTES DU QUOTIDIEN, RAPIDES & FACILES. VOL. 3	LIGNAC, CYRIL	LA MARTINIÈRE	2020/12/10	120 178
8	FRIGOBLOC MENSUEL : DE SEPT. 2021 À DEC. 2022 : LE CALENDRIER MAXI-AIMANTE POUR SE SIMPLIFIER LA VIE !	NC	PLAY BAC	2021/06/02	117 397
9	FAIT MAISON : 45 RECETTES DU QUOTIDIEN, RAPIDES & FACILES. VOL. 1	LIGNAC, CYRIL	LA MARTINIÈRE	2020/06/11	114 036
10	FAIT MAISON : 45 RECETTES DU QUOTIDIEN, RAPIDES & FACILES. VOL. 5. SPÉCIAL PÂTISSERIE	LIGNAC, CYRIL	LA MARTINIÈRE	2021/09/16	111 372
11	LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT : GUIDE D'ÉVEIL SPIRITUEL	TOLLE, ECKHART	JAI LU	2010/08/28	98 195
12	ORGANISEUR FAMILIAL 2022 : 16 MOIS, DE SEPTEMBRE 2021 À DÉCEMBRE 2022	NC	ED. 365	2021/05/28	95 644
13	FAIT MAISON : 45 RECETTES DU QUOTIDIEN, RAPIDES & FACILES. VOL. 2	LIGNAC, CYRIL	LA MARTINIÈRE	2020/09/03	92 375
14	TROUVER MA PLACE : 22 PROTOCOLES POUR ACCÉDER AU BONHEUR	CALESTREME, NATACHA	ALBIN MICHEL	2021/10/13	76 694
15	MIEUX MANGER SANS SE RUINER : 150 RECETTES FACILES ET ABORDABLES	MARIOTTE, LAURENT	SOLAR	2021/10/07	72 361
16	SIMPLE	OTTOLENGHI, YOTAM	HACHETTE PRATIQUE	2018/10/17	71 003
17	JE RÉUSSIS MA DETOX SUCRE : 80 RECETTES FACILES ET RAPIDES	PHILIPPON, BERENGÈRE	LAROUSSE	2021/02/17	65 375
18	DICTIONNAIRE LAROUSSE POCHE 2022	COLLECTIF	LAROUSSE	2021/06/02	63 576
19	MIEUX MANGER TOUTE L'ANNÉE. 2021 : MES 365 RECETTES, MES CONSEILS, MES ASTUCES ZERO GASPI	MARIOTTE, LAURENT	SOLAR	2020/10/01	63 430
20	T12S. TRANSFORMATION 12 SEMAINES : 20 MINUTES DE SPORT À LA MAISON 4 FOIS PAR SEMAINE, SANS RÉGIME. POUR PERDRE LE GRAS DÉFINITIVEMENT : 80 RECETTES +	MALLIER, ALEXANDRE	LAROUSSE	2021/02/03	59 656
21	LE 5 <sup>e</sup> ACCORD TOLTEQUE : LA VOIE DE LA MAÎTRISE DE SOI	RUIZ, MIGUEL	JOUVENCE	2020/08/18	58 569
22	LE ROBERT JUNIOR POCHE : LE DICTIONNAIRE DES 7-11 ANS, CE-CM-6 <sup>e</sup>	NULL	LE ROBERT	2020/05/28	56 386
23	LA BIBLE OFFICIELLE DU COOKEO : 200 RECETTES INCONTURNABLES POUR CUISINER AU QUOTIDIEN	AUGE, SÉVERINE	DESSAIN ET TOLRA	2018/09/19	53 883
24	ÉCOUTE TON CORPS : TON PLUS GRAND AMI SUR LA TERRE	BOURBEAU, LISE	JAI LU	2020/06/10	53 152
25	MES DESSERTS FAITS MAISON : L'ATELIER DE ROXANE : FAIT MAISON, FAIS-TOI PLAISIR !	ROXANE	SOLAR	2021/10/07	51 653
26	LE ROBERT JUNIOR ILLUSTRÉ : LE DICTIONNAIRE DES 7-11 ANS, CE-CM-6 <sup>e</sup>	NC	LE ROBERT	2020/05/28	50 835
27	INFLUENCE ET MANIPULATION : COMPRENDRE ET MAÎTRISER LES MÉCANISMES DE PERSUASION	CIALDINI, ROBERT	POCKET	2014/04/17	50 163
28	10 CLÉS POUR UN CORPS EN BONNE SANTÉ	MAJOR MOUVEMENT	MARABOUT	2020/09/23	47 995
29	MES RECETTES HEALTHY. VOL. 2. BAM ! : 80 RECETTES FIGHTFOREVER POUR TE TRANSFORMER	GEOFFRAY, THIBAUT	MARABOUT	2020/09/30	47 740
30	LE CODE ROUSSEAU DE LA ROUTE : ÉDITION 2021	NC	CODES ROUSSEAU	2020/10/14	45 461
31	LA PUISSANCE DE L'ACCEPTATION : SE RÉCONCILLIER AVEC L'AUTRE, SE PARDONNER SOI-MÊME	BOURBEAU, LISE	POCKET	2017/09/07	45 146
32	LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES	BOURBEAU, LISE	POCKET	2021/09/02	45 020
33	MIRACLE MORNING : OFFREZ-VOUS UN SUPPLÉMENT DE VIE !	ELROD, HAL	POCKET	2017/06/15	44 401
34	LES RECETTES DES FILMS DU STUDIO GHIBLI	VO, MINH-TRI	YNNIS ÉDITIONS	2020/11/18	43 815
35	200 NOUVELLES RECETTES AU COOKEO	AUGE, SÉVERINE	DESSAIN ET TOLRA	2020/10/07	43 222
36	FRIGOBLOC : LE CALENDRIER MAXI-AIMANTE POUR SE SIMPLIFIER LA VIE ! : DE SEP. 2021 À DEC. 2022	NC	PLAY BAC	2021/06/09	42 915
37	JESTA TOUILLE : 65 RECETTES ÉQUILIBRÉES À RÉALISER SANS MODÉRATION !	HILLMANN, JESTA	HACHETTE PRATIQUE	2021/02/17	42 393
38	LES MOTS SONT DES FENÊTRES (OU BIEN CE SONT DES MURS) : INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE	ROSENBERG, MARSHALL B.	LA DÉCOUVERTE	2016/04/28	40 696
39	AGENDA FAMILIAL 2022 : DE SEPT. 2021 À DEC. 2022 : TOUS LES OUTILS POUR S'ORGANISER EN FAMILLE	NC	ED. 365	2021/07/09	40 334
40	GUINNESS WORLD RECORDS 2022	GUINNESS WORLD RECORDS	HACHETTE PRATIQUE	2021/09/01	40 237
41	LE DICTIONNAIRE LAROUSSE JUNIOR POCHE, 7-11 ANS, CE-CM	NC	LAROUSSE	2021/06/02	40 154
42	LES HOMMES VIENNENT DE MARS, LES FEMMES VIENNENT DE VENUS	GRAY, JOHN	JAI LU	2011/02/10	37 952
43	BURN AFTER WRITING (COUVERTURE BLEUE)	JONES, SHARON	CONTRE-DIRES	2021/05/06	37 726
44	CUISINEZ BIEN ACCOMPAGNÉ AVEC MA MÉTHODE MENTOR	ETCHEBEST, PHILIPPE	ALBIN MICHEL	2021/10/13	37 286
45	YAOURTS, DESSERTS & CIE À LA YAOURTIÈRE : SPÉCIAL MULTI DÉLICÉS	PAPE, MARIE ELODIE	DESSAIN ET TOLRA	2020/03/04	36 442
46	LA MÉTHODE SIMPLE POUR EN FINIR AVEC LA CIGARETTE	CARR, ALLEN	POCKET	2011/01/06	35 890
47	RÉFLECHISSEZ ET DEVENEZ RICHE	HILL, NAPOLEON	JAI LU	2011/10/26	34 498
48	LE DICTIONNAIRE LAROUSSE JUNIOR, 7-11 ANS, CE-CM	COLLECTIF	LAROUSSE	2021/06/02	34 100
49	MES RECETTES HEALTHY. BIM ! : PRENDS-TOI EN MAIN AVEC MES RECETTES FITFIGHTFOREVER	GEOFFRAY, THIBAUT	MARABOUT	2018/09/19	33 535
50	LE ROBERT JUNIOR POCHE PLUS : LE DICTIONNAIRE DES 7-11 ANS, CE-CM-6 <sup>e</sup>	NC	LE ROBERT	2020/05/28	32 983