

VIE PRATIQUE ET LOISIRS

**Une sélection faite pour vous
parmi les nouveautés d'avril 2025
à découvrir à la bibliothèque des
Champs libres**



Darons daronnes : les tendres tâtonnements de la parentalité

Georges, Clara Seuil

Une exploration de la parentalité sous toutes ses formes à partir d'une compilation des chroniques de l'auteure parues initialement dans Le Monde.



Bébé mange bien ! : pour tout savoir sur l'alimentation de votre enfant de 0 à 2 ans

Carillon, Julie Hatier

108 questions sur l'alimentation des tout-petits, classées en trois grands thèmes relatifs à leur développement : l'alimentation pendant la grossesse, l'apport lacté du nourrisson et la diversification alimentaire. Des réponses déculpabilisantes et adaptables aux besoins de chaque enfant.



Mon enfant est malade, je fais quoi ? : le guide antistress à l'attention des parents, pour agir sans risque en toute circonstance : de 0 à 6 ans

Dailland, Thomas Eyrolles

Des conseils aux parents pour savoir réagir face aux maux courants de l'enfant (fièvre, toux, douleur au ventre, maux de tête, éruption cutanée, constipation, vomissements notamment) et le soulager avant la consultation d'un médecin si son état l'exige. Avec une liste des situations d'urgence pour lesquelles une consultation rapide s'impose.



Le guide du super futur papa

Perrier, Benjamin (1976-.... ; auteur jeunesse) Mango

Un guide pratique au ton décalé pour se préparer à la paternité et à la naissance de son premier bébé.



Le développement psychomoteur de votre enfant : 0-3 ans, un enfant bien dans son corps est un enfant bien dans sa tête

Filliozat, Isabelle (1957-....) R. Laffont

La période entre 0 et 3 ans est une étape-charnière dans le développement des capacités motrices, cognitives et sensorielles du bébé. Les auteures fournissent aux parents des conseils pour répondre aux besoins de l'enfant, comme la mise en place de jeux de marionnettes afin de favoriser la mobilité des mains ou encore le plat ventre qui permet de dissocier la tête du reste du corps.



Le sport, psychologie d'une passion

Seznec, Jean-Christophe O. Jacob

Etude sur la perception du phénomène sportif au sein de la société et ses conséquences sur l'individu, avec de potentiels effets indésirables sur le cerveau et la santé psychique du sportif, tels que le dopage ou l'addiction à la musculation.



Une vie de foot : de l'OL à Chelsea : à jamais la première

Bompastor, Sonia (1980-....) Arthaud

La footballeuse et entraîneuse revient sur son parcours, depuis ses 3 ans, lorsqu'elle accompagnait son père, arbitre, sur les terrains, jusqu'à sa victoire en Ligue des champions féminine en 2022, qui fait d'elle la première femme à décrocher ce trophée en tant que coach et joueuse.



Comment ça va, toi ? : le guide pratique de la santé mentale : consulter un psy, quand, qui

Retrouvez-les sur notre catalogue : <https://www.leschampslibres.fr/les-champs-libres/bibliotheque>

et pourquoi ?

Baup, Hugo Larousse

Un guide pratique pour prendre en main sa santé mentale en repérant les signes d'alerte, en identifiant les différents types de professionnels et de psychothérapies ou en accompagnant un proche en difficulté. Avec des informations sur le déroulement d'un traitement et les principaux troubles psychiques ainsi que des conseils pour les parents.



Je mange bien, je vais bien

Mohamed, Jimmy Flammarion

Des conseils pour être en bonne santé grâce à son alimentation. Le médecin détaille quels sont les aliments qui donnent le moral, ce qu'il faut manger pour bien dormir, les conséquences du jeûne intermittent, entre autres.



La face cachée de Harry Potter

Castagné, César Albin Michel

L'analyse de cette série littéraire offre un éclairage sur la genèse de certains troubles psychiques. En croisant la science des rêves, l'analyse culturelle et la psychogénéalogie, le psychiatre fait émerger une nouvelle compréhension de l'oeuvre mettant en lumière le poids du passé, la difficulté à grandir et à s'affranchir des règles mais aussi la puissance de l'imaginaire.



Se libérer du miroir : grâce aux thérapies comportementales et cognitives

Mian, Emanuel Eyrolles

Un guide pour se réconcilier avec son image et établir un rapport apaisé avec son miroir par le biais des thérapies comportementales et cognitives.



Le cerveau des habitudes : routine, automatisme, liberté

Burbaud, Pierre (1957-....) O. Jacob

Neurologue, l'auteur propose un regard nouveau sur le débat entre nature et culture, environnement et génétique. Il démontre que nos actes et nos interactions sociales, qui semblent si élaborés, sont en fait l'aboutissement d'automatismes hérités de mammifères moins évolués : rapports de domination, défense du territoire ou encore parades de séduction.



Sport assis : 45 exercices à l'aise sur sa chaise ! : le sport à votre rythme, où vous voulez, quand vous voulez

Cochet, Vanessa Vagnon

45 exercices adaptés à toutes les conditions physiques et à tous les âges, faciles à pratiquer à l'aide d'une simple chaise, pour s'assouplir, se renforcer, retrouver de la tonicité ou soulager des douleurs chroniques.



Escrime à l'épée

Salesse, Michel Amphora

Outil pédagogique présentant les techniques, les bases et les principes fondamentaux de l'escrime : la garde, la tenue, les déplacements, entre autres.



Les 100 finales qu'il faut connaître : exercices

Villa Garcia, Jesus de la (1958-....) Olibris

300 exercices de difficulté progressive et les solutions détaillées pour mettre en pratique les cent positions expliquées dans Les 100 finales qu'il faut connaître.



Écrans : Comprendre leurs effets et intervenir adéquatement

Hébert, Ariane (1974-....) éditions de Mortagne

Votre jeune passe trop de temps devant les écrans ? Alors ce livre est pour vous ! Explorez les effets et les risques associés à l'usage des appareils numériques, des réseaux sociaux et des jeux vidéo sur la santé physique, les capacités cognitives, le bien-être psychologique ainsi que les interactions des enfants et des adolescents...



Accompagner le développement du langage : de la naissance à 6 ans : toutes les étapes du développement du langage, l'importance de la lecture et du jeu, quand consulter

Thibaut, Justine Mango

Orthophoniste, l'auteure propose des conseils (interaction, lecture et jeu) afin d'accompagner le développement du langage de l'enfant, de la naissance à 6 ans, du babillage aux premiers mots, en passant par la reconnaissance des lettres ou encore la lecture en autonomie.



Quand l'intelligence artificielle révolutionne la santé : opportunités et défis

Rodriguez, Jean-Michel (1959-....) ENI

Description des aspects de l'intelligence artificielle et de son interaction avec les métiers de la santé, notamment dans les domaines des données personnelles et de la transformation digitale des organisations de santé. L'auteur aborde également les limites et les risques de l'utilisation de l'intelligence artificielle pour les diagnostics et décisions médicales.



La révolution des microbiotes : buccal, intestinal et vaginal

Oussedik-Ferhi, Kahina Albin Michel

Après avoir présenté les différents microbiotes présents dans le corps humain, l'auteure délivre des conseils pour rééquilibrer ces écosystèmes afin de prévenir les maux du quotidien tels que le stress, le rhume, les gingivites et les ballonnements grâce à son alimentation : menus à adopter selon les pathologies, combinaisons alimentaires, produits à privilégier ou à éviter, entre autres.



Ma bible de la fibromyalgie : alimentation, réflexologie, gestion des émotions, relaxation, les gestes naturels pour lutter contre les douleurs les plus aigües : inclus 4 programmes pour vous soulager

Borrel, Marie (1952-....) Leduc.s éditions

Des outils simples à mettre en oeuvre au quotidien pour soigner la fibromyalgie en fonction des symptômes : douleurs, troubles du sommeil, fatigue ou encore dérèglements intestinaux. L'auteure propose des remèdes psychocorporels, externes et naturels comme l'homéopathie, l'acupuncture, l'aromathérapie, la méditation, les massages, les régimes sans gluten, le yoga, entre autres.



Ma bible de kinésithérapie pour tout soigner : programme en 14 semaines à la maison

Benarbia, Smaïn Leduc.s éditions

Présentation de postures et d'exercices de kinésithérapie pour soulager certaines problématiques de santé selon

Retrouvez-les sur notre catalogue : <https://www.leschampslibres.fr/les-champs-libres/bibliotheque>

les parties du corps ciblées : surpoids, diabète, douleurs musculaires, troubles digestifs, fatigue, équilibre ou encore mobilité. L'auteur propose également vingt solutions afin d'optimiser l'impact de ses mouvements au quotidien (jardinage, tâches ménagères, entre autres).



Comment bien cuisiner un mammouth ? : l'histoire de l'humanité en cinquante plats

Seeburg, Uta Buchet Chastel

Depuis les grillades de mammouth jusqu'aux olives façon cuisine moléculaire de Ferran Adrià en passant par l'invention du tea time outre-Manche, cette histoire de l'alimentation et de la gastronomie des origines au XXI^e siècle retrace à travers cinquante plats les moments charnières de l'épopée de l'être humain sur Terre.



Je prépare ma ménopause et je la vis bien !

Philippon, Bérengère (1978?-....) Larousse

A partir de 45 ans, des troubles dus aux changements hormonaux commencent à se manifester. Ce guide aide les femmes à comprendre ce qui se passe dans leur corps durant la périménopause et propose des solutions naturelles pour soulager les symptômes et adopter une attitude proactive afin d'aborder cette période sereinement. Avec un zoom sur l'alimentation, quarante recettes et des menus.



OVNI : objet vinicole non identifié : 50 histoires lunaires sur le vin !

Bucella, Fabrizio Hachette Pratique

Cinquante anecdotes mythologiques, scientifiques et culturelles offrant un aperçu de l'histoire du vin et de la culture oenologique.



90 recettes pour remplacer les aliments ultra-transformés ! : salées, sucrées, faciles et rapides

Bernardi, Amandine (1989-....) Larousse

90 recettes de plats, d'apéritifs, de goûters, de boissons ou encore de sauces pour bannir les produits ultra-transformés, aux effets néfastes sur la santé, de son alimentation.



100 idées pour dépenser moins & vivre mieux

Bugier, Julian First Editions

Des idées pour dépenser moins, consommer mieux, créer du lien tout en respectant la planète et en se faisant du bien : voyages à moindre coût, objets de seconde main, échange de logements, ateliers de bricolage, cueillettes dans le voisinage, jardins partagés, location d'outils entre voisins, entre autres.



Bouillons bienfaisants

Hart-Smith, Jennifer (1984-....) Hachette Pratique

Après avoir retracé l'histoire des bouillons dans les différentes cultures à travers le monde, l'autrice montre leurs atouts nutritionnels et pour la santé. Du sommeil aux défenses immunitaires en passant par la récupération sportive et la santé de l'intestin, chaque chapitre propose des recettes de bouillons pour prendre soin de soi et soutenir son organisme.



Guide des engrais verts au jardin : enrichir naturellement son sol grâce aux couverts végétaux

Domenech, Gilles Ed. de Terran

Présentation de cette pratique pour entretenir et améliorer naturellement la fertilité du sol grâce à la culture de plus de cinquante plantes auxiliaires telles que la moutarde, le pois, la vesce, le trèfle, la phacélie, la consoude, la bourrache ou encore le lupin. L'auteur explique pas à pas la conduite des couverts végétaux au fil des saisons et des cycles de plantation.



Mon potager en pente : conseils et techniques adaptés : 22 fiches plantes

Lazarin, Aymeric (1987-....) Terre vivante

Un guide pour adapter sa pratique du jardinage à un terrain en pente. L'auteur détaille des techniques traditionnelles pour cultiver sans avoir recours à de gros engins et propose 22 fiches de plantes et d'arbustes à petits fruits à privilégier.