

VIE PRATIQUE ET LOISIRS

**Une sélection faite pour vous
parmi les nouveautés de janvier
2025 à découvrir à la bibliothèque
des Champs libres**



Sucre, l'ennemi public n° 1 : prédiabète, diabète, NASH, prise de poids... : agissez avant qu'il ne soit trop tard

Allouche, Réginald Maurice (1956-....) Albin Michel

Omniprésent dans l'alimentation, le sucre a des conséquences directes et à long terme sur l'organisme. Afin de prévenir les maladies comme le diabète ou la stéatohépatite non alcoolique (Nash), l'auteur propose des tests pour faire un bilan, un plan alimentaire adapté accompagné de recettes et des conseils concrets.



Le jardin de Georges

Baily-Daujon, Guénaëlle Intervalles

Tombé sous le charme de l'île de Batz, au nord du Finistère, Georges Delaselle devient propriétaire de deux hectares de terre et de sable en 1897. Il réalise son rêve de créer un jardin exotique avec des plantes du monde entier. Lorsqu'une tuberculose lui est diagnostiquée en 1918, le jardinage semble lui redonner la santé. Un aperçu du règne végétal de la fin du XIXe siècle.



Vert toit : de la connexion à la nature vers l'équilibre intérieur

Blanket, Billie Chêne

Pour créer un décor rempli d'énergie et équilibré, les auteures proposent une analyse précise de chaque élément, la manière de les utiliser au mieux, des thématiques approfondies ou encore des entretiens avec des experts en neurosciences, en design, en géobiologie et en arts décoratifs.



Les folles superstitions des champions

Bonamy, Etienne Solar

Une plongée dans l'intimité des plus grands sportifs, de Rafael Nadal à Michael Jordan en passant par Diego Maradona, à la découverte des rituels ou croyances qui leur permettent de maîtriser le stress, de gérer l'incertitude ou d'atténuer le risque de blessure ou de défaite. Des entretiens avec les athlètes sont complétés d'analyses de spécialistes, psychologues ou sociologues.



La grande encyclopédie des minéraux et des pierres de soin : traité lithosphique

Boschiero, Julia (1987-....) First Editions

Présentation de l'histoire, de la composition chimique, de la valeur, de l'emploi en thérapeutique et des bienfaits de plus de 480 pierres, de l'améthyste au rubis, en passant par le diamant ou le quartz.



Le jardin des dieux : une histoire des plantes à travers la mythologie

Chantal, Laure de Flammarion

Récits mythiques autour de 80 plantes, révélant le sens de leur étymologie et souvent leur utilisation ancestrale. Les histoires sont classées par thèmes : plantes vertueuses, magiques, infernales, plantes d'amour et métamorphoses.



Le grand livre du reiki : un enseignement complet pour retrouver son équilibre vital

Emond, Karine Mango

Présentation de cette pratique énergétique japonaise, pour développer ses capacités d'auto-guérison. L'auteure décrit les soins d'auto-traitement ou encore le fonctionnement des chakras. Elle décline les enseignements du reiki en quatre étapes : shoden (enseignements initiaux), okuden (transmission profonde), shinpiden (enseignements des mystères spirituels), gokuikaiden (voie du maître).



Plein coeur : la pâtisserie, la terre, les hommes : 60 recettes et reportages de notre terroir

Frédéric, Maxime La Martinière

Le pâtissier met en lumière les producteurs et les équipes avec lesquels il oeuvre au quotidien dans des reportages et propose soixante recettes célébrant les bons produits des terroirs français : douillon, millefeuille, pain au chocolat, vacherin fraise des bois, gaufre, galette aux pommes, tourte de seigle, etc.



Recettes & récits : les meilleures recettes sont celles qui se partagent

Gaudry, François-Régis Marabout

A travers des anecdotes, le chef partage 155 recettes populaires, gastronomiques, corses, balkaniques ou encore asiatiques.



Suce moi : une fabuleuse histoire des bonbons de France

Grasser-Hermé, Frédérick E. JBE Books

Un panorama des confiseries françaises, de la bergamote de Nancy au sucre d'orge, en passant par les boules de gomme, les calissons, les colliers de bonbons, les Michoko, les pastilles Valda, les rouleaux de réglisse, les pâtes de fruits, les Pez, les fraises Tagada, les guimauves, le nougat et les sucettes. Avec des témoignages de gourmands sur leur friandise favorite.



Raviolivres : le tour du monde d'un fou de raviolis : routes, recettes et tours de main

Guillemain d'Echon, Emmanuel Keribus

Un guide culinaire et civilisationnel des pâtes farcies à travers les continents et les époques. Le journaliste relate son voyage à la découverte des jiaozi chinois, des khinkalis géorgiens ou encore des plottes québécoises. Les techniques pour les préparer sont réunies dans un cahier central.



Mathurin Méheut : contempler et cuisiner la mer avec Julien Henotte, chef au Castelbrac

Henotte, Julien Ouest-France

En s'inspirant des oeuvres du naturaliste M. Méheut et de ses travaux en céramique au service des arts de la table, notamment des assiettes illustrées de motifs de plantes et d'animaux marins, le chef étoilé du restaurant Castelbrac, à Dinard, propose des recettes saisonnières pour les grandes et petites occasions.



Le grand livre des jeux de formation : 100 jeux et activités ludiques pour apprendre en groupe

Jousse, Nicolas (1976-....) Eyrolles

Des propositions de jeux de coopération, transactionnels ou encore de synthèse afin d'aider le formateur d'adultes dans sa mission. Avec des conseils méthodologiques et des conseils de professionnels.



Mieux me connaître pour bien m'orienter : 100 % ado

Kerhor, Audren de Magenta éditions

Un guide pour se poser les bonnes questions sur soi et choisir une orientation dans laquelle s'épanouir tout en apprenant à se détacher du regard des autres ainsi qu'à développer ses compétences et ses talents. Avec des conseils pour rédiger un CV et une lettre de motivation, préparer un entretien avant un stage, comprendre le monde du travail ou encore se familiariser avec Parcoursup.



Bûches : 30 recettes de bûches iconiques et pâtisseries

Lenôtre Flammarion

Après une découverte des coulisses de la création des bûches chez Lenôtre, à Paris, quinze recettes de créations et quinze autres plus classiques sont présentées par le chef Guy Krenzer.



300 plantes médicinales de France et d'ailleurs : identification, principes actifs, modes d'utilisation...

Luu, Claudine (1941-....) Terre vivante

Une présentation de 300 espèces de plantes médicinales avec, pour chacune, le détail de ses principes actifs, son statut vis-à-vis de la pharmacopée française, son histoire, son terroir, ses différentes variétés et ses principales propriétés accompagnées de contre-indications éventuelles.



Rennes, scène culinaire

Marie, Olivier (1968-....) Ouest-France

Un panorama de la gastronomie rennaise, soulignant le dynamisme des hommes et des femmes qui la font rayonner.



Le guide familial de la santé : ORL et système respiratoire, système digestif, dermatologie, système cardiovasculaire, principaux troubles et maladies : tous les conseils issus des médecins complémentaires pour vous accompagner

Martinat, Laure (1985-....) Mango

Présentation des techniques pour soigner les maux de toute la famille avec les médecines complémentaires. L'auteure décrit les différents troubles et maladies, avec les traitements permettant d'y remédier, fondés sur la phytothérapie, la gemmothérapie, l'aromathérapie ainsi que sur des mesures hygiéno-diététiques ou de micronutrition.



Broderies inspiration Japon : 19 projets autour du manga, de l'animé et de la culture japonaise

Mezzy, Faustine Editions de Saxe

19 projets de broderie inspirés par la culture japonaise. Avec des liens vers cinq vidéos à destination des débutants.



Inventer le jardin : de l'Antiquité à nos jours

Seuil

A partir d'une sélection d'enluminures, d'estampes, d'affiches et de dessins conservés à la Bibliothèque nationale de France, les auteurs explorent l'art du jardin sous l'angle des sens autant que de l'intellect : histoire des formes du jardin, l'artisan jardinier, les espèces qui y poussent ou encore les usages qui sont associés à ces lieux.