



Une sélection faite pour vous parmi nos nouveautés.

Cliquez sur la couverture ou sur le titre pour connaître la disponibilité
des documents et les réserver en ligne !



Mes guerres : confidences d'une grand reporter

Jacquemin, Marine

Editions de l'Observatoire

Grand reporter de guerre, l'auteure relate son parcours et revient sur ses trente années de carrière dans le journalisme et sur le terrain, notamment au service de TF1. Elle évoque plus généralement la place des femmes dans un milieu majoritairement masculin avant de confier des difficultés plus intimes, entre problèmes de santé et harcèlement.



Consoler nos enfants : comment les accompagner dans les chagrins de la vie

Romano, Hélène

Leduc.s éditions

Docteure en psychopathologie, l'auteure explique les enjeux liés à la consolation afin de permettre aux parents ou aux proches de comprendre et d'accompagner au mieux les enfants en souffrance : deuil, déménagement, chagrin, entre autres.



Sex talk : conversations entre amies

Estournet, Stéphanie

G., Olympe de

l'Iconoclaste

Les émotions et les désirs des femmes ne s'accordent pas toujours à leurs valeurs féministes en matière de sexualité. Les deux auteures confrontent leurs points de vue et déconstruisent les stéréotypes pour interroger les rencontres en ligne, la masturbation, la pilosité, la pornographie, le consentement, entre autres.



Oser le congé paternité

Petit, Nathalie

Actes Sud

Un guide pour aider les jeunes pères à investir leur nouveau rôle auprès du nouveau-né. Après avoir rappelé que le congé de paternité est de vingt-cinq jours, auxquels s'ajoutent trois jours de congé de naissance, l'autrice montre les bénéfices que peuvent en tirer les pères. Avec des conseils afin de trouver un équilibre de couple parental et des témoignages.



La maternité

Thobois, Ingrid

Labor et Fides

Entre lucidité et tendresse, une méditation littéraire sur la maternité et les transformations qu'elle opère, renversant les catégories du banal et de l'extraordinaire.



Le moment régulateur : naissance d'une contre-culture de gouvernement

Presses de Sciences Po

Une description détaillée des différentes formes de la régulation mise en place par l'Etat français, comprenant la régulation économique, financière, énergétique, numérique et sociale. Les autorités de régulation sont présentées (Cnil, Arcom, Autorité de la concurrence, etc.) comme une sorte de contre-culture gouvernementale dont les ancrages sociaux et professionnels sont analysés.



Sentir : comment les odeurs agissent sur notre cerveau

Gurden, Hirac

Les Arènes

De la petite enfance au grand âge, l'odorat est un sens très sollicité. Spécialiste du sujet, l'auteur montre comment les odeurs sont représentées dans le cerveau et agissent sur la mémoire ou les émotions.



Anxiété, fatigue, douleurs... : agissez sur vos neurotransmetteurs ! : dopamine, noradrénaline, sérotonine... retrouvez votre équilibre physique et mental

Pinheiro Ortolan, Florence

Albin Michel

Synthèse sur le rôle ainsi que sur le fonctionnement des neurotransmetteurs, les messagers chimiques qui agissent sur la santé physique et mentale, le sommeil, l'humeur ou encore la libido. Avec des questionnaires pour établir son profil neuropsychologique, des conseils pour améliorer son alimentation et son mode de vie, des techniques de relaxation, entre autres.

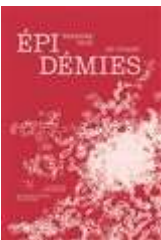


Vivre de sports : pour rester en forme

Lizarazu, Bixente

Flammarion

Du vélo au yoga, du surf au jiu-jitsu, de la randonnée à ski à la plongée sous-marine, l'ancien footballeur devenu consultant sportif révèle le meilleur de chaque sport tout en partageant ses voyages et ses passions. Il livre ses secrets et ses conseils pour rester en forme à travers des routines quotidiennes.



Epidémies : prendre soin du vivant

Ed. courtes et longues

Musée des Confluences

Une analyse des mécanismes et des implications des épidémies à travers l'histoire, sous l'angle de la relation au vivant et des relations interspécies.



Le self-havening : un super pouvoir entre vos mains : exploitez la plasticité de votre cerveau pour surmonter les traumatismes, le stress et renforcer votre résilience

Truitt, Kate

T. Souccar

Présentation de cette méthode psychosensorielle issue des neurosciences, permettant de surmonter un stress ou des émotions difficiles grâce à des caresses sur les bras, les mains et le visage. En modifiant les autoroutes

neuronales du cerveau, ces gestes simples apportent réconfort, apaisement et améliorent l'état émotionnel général.



Il était une fois les urgentistes : accueillir, agir, traiter, soigner

Martin, Maxime

Marabout

Le quotidien des services d'urgences en France à travers des photographies, des textes et des témoignages de professionnels, des médecins aux brancardiers, en passant par les ambulanciers et les infirmières.



Faire face à la boulimie : une démarche efficace pour guérir

Perroud, Alain

Retz

Méthode pour vaincre la boulimie, soit en autothérapie, soit en thérapie individuelle avec l'accompagnement d'un spécialiste des thérapies du comportement. Des informations permettent de reconnaître et de définir la nature de son trouble alimentaire, de construire sa propre analyse fonctionnelle, d'établir un plan d'action et de mettre en oeuvre les étapes vers la guérison.



Prendre soin des femmes : pour en finir avec les violences gynécologiques

Yamgnane, Amina

Flammarion

Accouchements traumatiques, paternalisme, médecins brutaux, à l'heure où le milieu de la gynécologie obstétrique est frontalement remis en question, une praticienne offre un manifeste en faveur de la bientraitance dans les soins des femmes, proposant une alliance thérapeutique qui garantisse la sécurité psychique et le consentement dans la consultation.



Les animaux jardiniers : petit élevage pour potager productif

La Spina, Sylvie

Terre vivante

Un guide pour incorporer des animaux dans son potager. La première partie explore les missions que ces derniers peuvent accomplir dans le jardin, la deuxième évoque les bienfaits jardiniers envers ces animaux et la troisième donne des informations utiles pour l'élevage de ces espèces : poules, canards, lapins, moutons, chèvres, cochons ou vaches.



Ca pousse tout seul (au 5e étage !) : les variétés les plus faciles pour débiter votre potager sur balcon : tomates, radis, laitue, carottes, poivrons...

Vernuccio, Patrick

Larousse

Des méthodes et des astuces pour faire pousser toutes sortes de légumes sur son balcon. L'auteur, jardinier urbain, propose des tutoriels classés par légumes, des conseils pour entretenir son potager et optimiser ses récoltes ainsi que des informations sur la culture bio.



Au jardin : pas de panique ! B.a.-ba, trucs et astuces, conseils, 32 plantes très faciles pour débutants : le livre qui répond à toutes vos questions et résout tous vos problèmes

Weitz, Lucas

Ed. Massin

Un guide pour les débutants afin de créer son propre jardin, savoir quand planter les légumes souhaités, entretenir ses plantes, entre autres. Avec 32 portraits de plantes faciles à faire pousser et des recettes maison pour fertiliser et protéger son jardin.



Aménager des massifs fleuris au fil des saisons : du rêve à la réalisation

Breier, Christine

Delachaux et Niestlé

Des modules thématiques pour aménager une plate-bande de vivaces ou de plantes ligneuses et entretenir des massifs en y consacrant peu de temps.



Je crée ma mare naturelle

Leblais, Gilles

Terre vivante

Des explications pas à pas pour aménager une mare adaptable à tous les jardins, de l'emplacement au budget, en passant par la taille, l'exposition et les types de plantes.



C'est décidé, j'arrête de me planter !

Tchagaspian, Lina

Larousse

Un guide pour prendre soin de ses plantes d'intérieur, les choisir en fonction de la luminosité de l'environnement et de ses compétences. Avec des fiches détaillées sur vingt plantes faciles à entretenir.



Ruches de biodiversité : manuel pratique au service des abeilles

Bertrand, Bernard

Giroux, David

Ed. de Terran

Des conseils pour élaborer soi-même une ruche de biodiversité, en bois ou en paille tressée, destinée à accueillir et à protéger les abeilles sans objectif de production. Avec des questions-réponses et des exemples concrets pour mieux comprendre le fonctionnement d'une ruche ainsi que le comportement des abeilles.



500 astuces et life hacks pour la vie de tous les jours !

Jimmy

Laura

Hachette Pratique

500 astuces et conseils pour l'entretien de la maison, la vie pratique, la cuisine, la santé et la beauté ou encore le bricolage.



Vaincre l'obsolescence : mode d'emploi

Hubert, Nathan

Silberzahn, Mano

Tana

A l'heure où l'obsolescence programmée semble être actée par la société et où la prise de conscience face au changement climatique se développe, les auteurs, fondateurs de la société Nobsotele, questionnent le concept même d'obsolescence et prodiguent des conseils en matière d'entretien des objets du quotidien.



J'en pince pour lui : le homard dans tous ses états

Chevalier, Patrick

Cité des livres

Journaliste et photographe, l'auteur dévoile ses secrets de pêche, ses meilleures recettes et les références culturelles qui font du homard un crustacé si populaire, aussi bien sur les bonnes tables que dans les arts, la littérature ou encore la mode.



Anne-Sophie Pic : une cheffe dans ma cuisine

Pic, Anne-Sophie

M. Lafon

Alliant tradition et créativité, soixante recettes pour tous les jours élaborées par la cheffe triplement étoilée : nougat de foie gras aux fruits secs, gnocchis de patate douce, île flottante aux pralines, tiramisu, entre autres.



La cuisine sans bla bla et top chrono !

Larousse

Cent recettes rapides à réaliser en suivant un déroulé imagé pour se régaler au quotidien et éviter la surcharge mentale hebdomadaire : gaspacho, poulet à la tomate et au basilic, beignets de crevettes, avocats gratinés à l'oeuf, tiramisus aux framboises, entre autres.



Les secrets de la cuisine à IG bas : 100 recettes salées pour la silhouette et la santé

Chioca, Marie

Terre vivante

Ces recettes illustrées (plats complets, repas du soir, accompagnements, tartes, galettes, apéritifs et boulange) s'adressent aux personnes devant surveiller l'apport en sucre dans leur alimentation, avec une présentation des principes de la cuisine à index glycémique bas (choix des aliments, composition des menus, aliments phares) et des tables d'indice glycémique pour chaque aliment.



Végétal & complet : l'alimentation brute et naturelle pour toute la famille

Hélias, Muelle

Solar

80 recettes végétales sans aucun produit transformé, simples et faciles à préparer pour toute la famille.



Pom, pom, pom pomme ! : de l'entrée au dessert, plus de 40 recettes avec plus de 20 variétés

Geers, Amandine

Sud-Ouest

Une quarantaine de recettes autour de la pomme à partir de vingt variétés : houmous au jus de pomme caramélisé, salade de lentilles à la grenade et à la pomme, velouté de champignons aux pommes, crumble salé pomme, aubergine et potimarron, parmentier de poulet aux patates douces et pommes, strudel, entre autres.



Pasta masterclass : des recettes de pâtes, de farces et de sauces spectaculaires, par The Pasta Man

Zielonka, Mateo

Hachette Pratique

Des conseils et des recettes pour préparer des plats à base de pâtes italiennes, avec la description de trente formes de pâtes à réaliser soi-même et quarante farces ou sauces pour les accompagner. Avec des QR codes renvoyant à des vidéos en ligne.



Donuts, café & good vibes

Bankert, Amanda

Hachette Pratique

Après une présentation de la technique de base de la pâte à donuts, l'auteure, à la tête d'une boutique de donuts à Paris, propose quarante recettes classiques ou revisitées : donut glacé à la framboise, fourré à la pistache, roulé dans le sucre, entre autres.

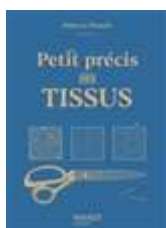


Livres d'éveil en tissu : découvrir la lecture tout en douceur avec des livres 100 % moelleux : 20 projets de livres à coudre soi-même + 5 tutos bonus !

Lacambre, Anne

Temps apprivoisé

Vingt propositions de couture avec schémas et patrons pour réaliser des livres d'éveil en tissu pour les enfants, selon des projets pédagogiques précis de découverte des matières, des formes, des couleurs, de travail des sens ou de la psychomotricité. Avec des tutoriels de bricolage en complément en fin d'ouvrage.



Petits précis des tissus

Deraeck, Rebecca

Mango

Un guide pour tout savoir sur les tissus et choisir les plus adaptés pour ses projets de couture.



La méditation, c'est bon pour les enfants

Laureys, Steven

O. Jacob

Neuf histoires à partager avec l'enfant, dévoilant comment la méditation peut adoucir les émotions liées au quotidien d'une famille : colère, peur, nervosité, manque de confiance en soi, etc.



J'éveille mon bébé dans l'eau : éveil aquatique, massages et réflexologie, questions-réponses

Riffier, Emeline

Hatier

Une maître-nageuse guide les parents pour pratiquer l'éveil aquatique avec leur bébé : les baignades à la maison, les activités à la piscine, les massages, etc. Elle fournit des conseils de sécurité élémentaire pour débiter en toute sérénité. Des QR codes permettent d'accéder à des vidéos.



Faire sa poterie dans son jardin

Lesage, Coralie

Ulmer

Une initiation aux techniques traditionnelles connues sous le nom de poterie primitive. Elles consistent à ramasser de l'argile dans la nature environnante, à la préparer, à la modeler sans tour ni ustensiles puis à la cuire au feu de bois. Elles permettent de créer des objets décoratifs ou utiles.



La maroquinerie artisanale : un livre pour tout savoir, pratique et accessible à tous

Gouveia, Vania

CréaPassions

Une méthode pour découvrir la maroquinerie artisanale. L'auteure présente dans un premier temps tout ce qu'il faut savoir sur le cuir et les outils pour débiter tout en restant dans un budget accessible, expose les différentes étapes de travail telles que la coupe, le parage ou le griffage puis propose seize créations expliquées en pas-à-pas.

pas.



Filer les fibres naturelles : chanvre, laine, ortie...

Brabant, Camille

Rossignol, Naomi

Ulmer

Designeuses de formation et artisanes, les auteures reviennent sur l'histoire du textile, la crise écologique et éthique qu'il traverse, puis encouragent le lecteur à produire ses propres fils à partir de matières premières naturelles en suivant des méthodes ancestrales : bains et fermentations, peignage et cardage, filage au rouet et fuseau, etc.



Broderie sur canevas : un guide de points contemporains

Homent, Emma

Temps apprivoisé

Plus de cent points de broderie sur canevas (point de tente, continental, florentin, natté, entre autres) et dix projets à réaliser selon ces techniques : marque-page, pochette zippée ou pot à crayons. Avec des conseils pour le choix des fils et des aiguilles.



Patchwork et appliqués : le style color block

Guillier, Alice

Eyrolles

Initiation à cet artisanat à travers des modèles graphiques pour huit créations (et leurs variantes), illustrées par des photographies étape par étape, qui permettent de mettre en pratique plusieurs techniques.

GEORGES PEREC

JEUX



Jeux

Perec, Georges

Seuil

Un recueil de jeux : mots croisés ou carrés, cryptogrammes, rébus, séries défectives, problèmes logiques, anagrammes et autres jeux de lettres. Avec les solutions en fin d'ouvrage.

Seuil

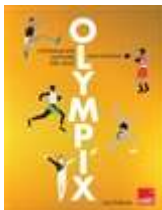


Tout ce que je voulais, c'était courir : récit

Quemener, Anaïs

Flammarion

Atteinte d'un cancer du sein à 24 ans, l'auteure, aide-soignante et athlète de haut niveau, fait de la course à pied sa thérapie et, à peine remise, remporte les championnats de France de marathon. Elle raconte son parcours hors du commun.



Olympix : l'étonnante histoire des jeux

Kolodny, Orith

Les Arènes

France-Inter

150 anecdotes illustrées évoquant l'histoire des jeux Olympiques, les grands sportifs, les tricheries ou encore les tragédies.

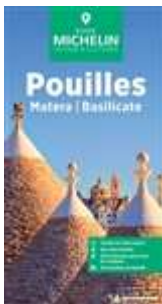


Le guide de l'escalade de bloc : 50 mouvements clés, 10 mises en situation, 4 séances à thème, 50 conseils

Vincent grimpe (youtubeur)

Marabout

Guide pour progresser en escalade de bloc. L'auteur présente les mouvements essentiels à maîtriser et décrit comment les combiner. Il livre des informations pour progresser en lecture des blocs ou encore pour s'entraîner, avec des exercices spécifiques de force et de souplesse ainsi que des séances thématiques.



Pouilles : Matera et Basilicate

Manufacture française des pneumatiques Michelin

Michelin Editions

Des renseignements pratiques, des informations sur ces deux régions, leur histoire, leur culture, leur patrimoine architectural, leur cuisine traditionnelle, des suggestions de circuits touristiques, 35 activités à faire avec les enfants, des descriptions de sites et une sélection commentée de 500 adresses : hôtels, restaurants, sorties et loisirs.



Irlande

Geraghty, Darragh

Gerard-Sharp, Lisa

Perry, Tim

Hachette Tourisme

Des informations culturelles et historiques sur l'Irlande et une description du pays par grandes régions : Dublin, le Cork et le Kerry, the Lower Shannon, les Midlands, le nord et l'ouest du pays. Avec des adresses authentiques (hébergements, cafés, pubs, boutiques, etc.), des renseignements pratiques et des propositions d'excursions.

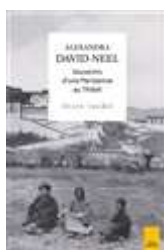


Guide tao Paris et sa région : éthique et écologique

Ollivier, Eric

Viatao

Des informations culturelles, économiques et environnementales, des itinéraires ainsi que des conseils pour rencontrer et échanger avec les habitants, se promener hors des sentiers battus et visiter des endroits insolites. Avec des adresses pour se loger, se restaurer et découvrir Paris et les départements d'Ile-de-France dans une démarche de tourisme durable.



Souvenirs d'une Parisienne au Thibet : Pékin, 1925

David-Neel, Alexandra

Plon

Première version du récit du voyage au Tibet de l'exploratrice, au début du XXe siècle. Après un périple de quatre mois sur le plateau tibétain, l'auteure pénètre à Lhassa en 1924, déguisée en mendiante et accompagnée du jeune lama Yongden, devenu par la suite son fils adoptif. Elle est ainsi la première femme occidentale à découvrir la ville sainte bouddhiste, interdite aux étrangers.



Maroc

Lonely planet

Des informations pratiques (hôtels et restaurants pour tout type de budget, transports, formalités) et culturelles (histoire, art, contexte politique, architecture) pour organiser un séjour au Maroc. Avec des pages dédiées aux randonnées et des conseils pour voyager avec ses enfants.
