

VIE PRATIQUE ET LOISIRS

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



Code source : mes débuts

Gates, Bill (1955-....) Flammarion

Le fondateur de Microsoft se livre sur son enfance, ses premières passions et ses premiers engagements, évoquant sa grand-mère pétrie de principes, ses parents ambitieux, la mort subite de son meilleur ami, sa découverte du monde du codage et des ordinateurs, entre autres.



Programmation Python avancée : guide pour une pratique élégante et efficace

Olive, Xavier Dunod

Guide pour maîtriser le langage de programmation Python, à destination des programmeurs expérimentés. L'écosystème Python est présenté, ainsi que les principes théoriques pour une écriture naturelle et efficace. Des cas d'étude pratiques sont également proposés, avec six problèmes donnés en exemples, afin de développer un projet en langage Python. Avec des compléments en ligne.



L'art menacé du dessin de presse : comment défendre la caricature dans une société fracturée ?

Sérignac, Julien Editions de l'Observatoire

Dix ans après les attentats de Charlie Hebdo, l'auteur livre un plaidoyer en faveur de la liberté de la presse et pour la sauvegarde du dessin de presse, dont il détaille les différents enjeux. Il note que cette forme d'expression se fait de plus en plus rare, signe d'une société qui tolère de moins en moins la critique.



Le corps humain : comment ça marche ? : les faits clairement expliqués

Smith, Ginny Courrier du livre

Des explications accessibles à tous pour comprendre comment fonctionnent les systèmes digestif, circulatoire, respiratoire ou encore nerveux.



Plongez dans votre cerveau : l'explorer, c'est l'appivoiser

Chokron, Sylvie Presses de la Cité

Sous la forme de courts articles, la neuropsychologue répond à des questions sur le cerveau, son fonctionnement et ses actions au quotidien. Différents sujets sont abordés tels que les rêves, le bonheur, l'intelligence et l'amour.



Neuromania : le vrai du faux sur votre cerveau

Moukheiber, Albert (1982-....) Allary éditions

En présentant pédagogiquement les connaissances contemporaines et les découvertes des neurosciences les plus récentes au sujet du cerveau et de ses fonctions, l'auteur différencie les préjugés et la vérité pour comprendre les mécanismes cérébraux.



Le périnée ludique : prendre soin de son périnée pour une féminité épanouie

Falevitch, Marie-Josée Courrier du livre

Une méthode permettant de comprendre, de prévenir et de traiter les dysfonctionnements du périnée tels que les incontinences, les pesanteurs, les douleurs ou encore la perte de sensibilité. Des techniques pour gérer son stress, retrouver sa féminité, se tonifier et renforcer ses ressources intérieures sont proposées.



Pouvoirs & bienfaits des racines des plantes sauvages et potagères

Detto, Simone Ulmer

Un guide présentant les vertus thérapeutiques des racines de plantes qui contiennent un concentré de nutriments bénéfiques pour la santé. L'auteur explique comment les récolter sans risque, les conserver mais aussi les préparer en infusion, en huile, en pommade. Avec également des recettes pour les cuisiner.



Voyage dans les médecines psychédéliques : LSD, MDMA, champignons hallucinogènes, trances...

Nora, Dominique (1958-....) Grasset

Une synthèse sur la renaissance des médecines psychédéliques, notamment dans le domaine psychiatrique. A partir de témoignages, de reportages et d'enquêtes sur des découvertes scientifiques, ainsi que sur les expérimentations personnelles, l'auteure décrit les bienfaits de diverses thérapies utilisant les substances psychotropes pour soigner les addictions ou les troubles anxieux.



Le jeûne, une nouvelle voie thérapeutique

Lestrade, Thierry de (1963-....) La Découverte

Pour accompagner un nouveau documentaire, les auteurs reviennent sur le sujet du jeûne et de son emploi en thérapeutique. Ils font le récit des dernières découvertes scientifiques menées aux Etats-Unis, en Allemagne et en Italie, analysent les mécanismes de l'autophagie ou du switch métabolique et révèlent les effets thérapeutiques du jeûne intermittent.



Bien nourrir son cerveau : contre le stress, l'anxiété, la dépression, le déclin cognitif : psychonutrition, la révolution scientifique en santé mentale

Fond, Guillaume (1981-....) O. Jacob

Des conseils pour améliorer la santé de son cerveau et sa santé mentale grâce à l'alimentation et aux nutriments. Chercheur en psychonutrition, l'auteur aborde notamment l'acide docosahexaénoïque (DHA), la vitamine D3, les anti-âge cognitifs, la L-théanine et les compléments alimentaires.



Une année avec ma pharmacienne

Elma, Tugba (1996?-....) Hachette Pratique

Docteure en pharmacie, l'auteure délivre des conseils inspirés de sa formation et de son expérience, adaptés aux différentes saisons : perte de cheveux, poux, rhume, insomnie, sinusite, grippe, indigestion, migraine, arthrose, conjonctivite, verrues, ampoules, entre autres.



Guide de bonne conduite sexuelle à l'usage des gars

Dorais, Michel (1954-....) Editions du Trécarré

Ce livre intéressera toute personne voulant comprendre les hauts et les bas de la sexualité masculine, à commencer par les hommes eux-mêmes, tant ceux qui amorcent leur vie sexuelle que ceux qui réalisent pouvoir s'améliorer. Il sera également fort utile à leurs partenaires et leurs proches.



Sexo queer : le guide pour embrasser sa propre voie intime, affective et sexuelle

Ecalte, Gwen First Editions

Des conseils pour vivre une sexualité épanouie hors d'un schéma hétéronormé et binaire, pour tout âge et toute sensibilité.

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



Il suffit d'écouter les femmes : l'avortement clandestin par celles qui l'ont vécu : 1950-1975

Veinstein, Léa Flammarion

Des témoignages de femmes ayant eu recours à l'avortement, recueillis et filmés par l'INA au terme d'une collecte patrimoniale historique, sont mis en récit par l'écrivaine.



Oserai-je en parler ? : tout ce que j'aurais voulu savoir sur la ménopause

Watts, Naomi (1968-....) M. Lafon

En ménopause précoce depuis l'âge de 36 ans, l'actrice s'inspire de son expérience pour délivrer ses conseils sur la meilleure façon de préparer et de vivre la préménopause. Elle détaille les connaissances ainsi que les découvertes médicales afin de pallier la désinformation des femmes mais aussi des médecins, lever les tabous ou encore mettre en lumière les traitements disponibles.



Dormir comme un Sapiens

Van de Laar, Merijn Leduc.s éditions

Partant de la théorie selon laquelle l'insomnie n'était pas un problème au temps d'homo sapiens, l'autrice référence les raisons des troubles du sommeil et propose des solutions pour favoriser un sommeil réparateur ainsi que des conseils à appliquer afin d'atténuer les effets d'une mauvaise nuit sur l'organisme.



L'acidité : l'élément magique qui va transformer tous vos plats

Diacono, Mark Hachette Pratique

Une présentation des différentes techniques d'acidification des ingrédients, accompagnée de nombreuses recettes : kéfirs, cornichons, levain, entre autres.



Piments piments piments : des recettes hot ! hot ! hot !

Drouet, Valéry Mango

Une sélection de recettes à base de piment, des sauces aux desserts en passant par les plats de viande ou de poisson. Avec des informations sur les différentes variétés suivant l'échelle de Scoville ainsi que des conseils pour les choisir, les manipuler et les doser.



Le génie gourmand : les inventions culinaires et gastronomiques de 1791 à nos jours

Fuligni, Bruno (1968-....) Gründ

L'histoire de la cuisine et de l'alimentation en France est retracée à travers les brevets déposés par les inventeurs. Des recettes aux modes de cuisson et de conservation, certains témoignent d'une volonté utopique de nourrir l'humanité à bas prix.



Gare au garum

Ed. de l'Epure

Une présentation des sauces fermentées réalisées à partir de salaisons de produits marins, du garum de l'Antiquité au nuoc-mâm des Chams, en mer de Chine, en passant par la colatura, l'ishiri, le nam pla ou encore le pissalat. 150 recettes issues des cuisines asiatique, italienne et française illustrent les possibilités offertes par ces condiments, pâtes et jus exprimant la saveur umami.



Bethléem : 90 recettes familiales et traditionnelles de Palestine

Kattan, Fadi Solar

90 recettes familiales pour découvrir la cuisine palestinienne au fil des saisons : pain taboun, labaneh, houmous, baklawa, manakish, shawarma, falafels, entre autres. Avec des informations sur les ingrédients, des portraits et des histoires célébrant la transmission des traditions culinaires.



Le meilleur des recettes de Marie Chioca : 200 recettes, de l'entrée au dessert

Chioca, Marie Terre vivante

200 recettes saines et gourmandes sélectionnées dans les ouvrages de Marie Chioca, présentées en deux saisons : printemps-été, automne-hiver.



Les bons petits plats réconfort à l'Airfryer : frire et rôtir avec peu d'huile : 120 recettes à la friteuse à air !

Mahut, Sandra (1973-....) First Editions

120 recettes de plats réconfortants pour le soir, à cuire à l'Airfryer : gratins au fromage, mac and cheese, arancinis, macaroni au cheddar, pulled pork, etc.



Cuisine ultra love, locale, végétale : 60 recettes joyeuses pour être bien dans son corps, bien dans sa tête !

Huss, Jean-Victor Ulmer

Fondateur de la cuisine ultra love (ultra locale et végétale), le chef J.-V. Huss propose soixante recettes mettant à l'honneur les légumes, les légumineuses et les fruits cultivés localement : boules de riz aux légumes fermentés, oignons farcis colombo, financiers courgette-aneth, moelleux azuki et cacao, entre autres.



25 duels de légende : comment les rivalités forgent les plus grands champions

Jardin, Thibault Marabout

Plongeant dans l'intimité des rivalités sportives ayant marqué l'histoire du sport, l'auteur en décrypte les dynamiques ainsi que la légende, avec les commentaires de grandes figures du journalisme sportif et du sport.



Les dynamismes du corps humain : des exercices d'ajustement postural pour améliorer votre santé. Jintai rikigaku

Imoto, Kuniaki (1944-....) G. Trédaniel

Issus de la méthode japonaise du seitaï, des exercices d'étirement et d'assouplissement à faire pendant dix secondes afin de traiter des maux courants comme les douleurs lombaires, les troubles digestifs, l'asthme ou encore l'hypertension. Chacun d'eux se concentre sur une zone précise du corps : un muscle, une vertèbre, une articulation, entre autres.



Le crépuscule des jeux : enquête sur les JO d'hiver 2030

Desmurs, Guillaume (1973-....) Paulsen

Le journaliste s'interroge sur les raisons de l'attribution des jeux Olympiques d'hiver 2030 à la France, alors qu'une majorité de pays refuse de les accueillir et de les organiser.



La méthode Ramesh. Vol. 1. Améliorez votre calcul aux échecs

Ramesh, R.B. Olibris

Des exercices et leurs solutions ainsi que des conseils pour acquérir les méthodes de calcul les plus efficaces aux échecs.



Je deviens runner : les conseils de spécialistes pour ne pas s'arrêter : chaussures, montres, accessoires, nutrition, récupération, courses...

Casa

Des informations pour bien débuter la course à pied avec des conseils pour choisir son équipement, adapter ses séances à son niveau, progresser à son rythme et apprendre à soigner les blessures courantes.



De la France qui rôle à la France qui gagne : notre victoire olympique

Lachens, Romain Fayard

Retour sur les neuf ans qui ont précédé les JO de Paris 2024 puis sur la manifestation elle-même, jusqu'à son héritage. Le directeur de l'Engagement des jeux Olympiques et Paralympiques raconte la conception du projet, la mobilisation des différents acteurs, le passage de la flamme, entre autres.



La marche rapide... : le chemin vers la santé et la minceur

Balandraux Olivet, Martine (1963-....) Jouvence

Des conseils pour se déplacer en marche rapide, un concept permettant de bien bouger tout en développant ses muscles et en brûlant des graisses.



Créer et entretenir un verger permaculturel

Mercher, Julien Ulmer

Des conseils pour créer un verger diversifié en permaculture et l'entretenir : choix des espèces, organisation en fonction de l'espace disponible, plantation, tuteurage, greffage, entre autres.



Jardiner sans b cher : cultivez sur sol vivant !

Nardozzi, Charlie Eyrolles

Des conseils pour se lancer dans le jardinage sans travailler le sol, en optant pour la superposition des couches organiques afin de cultiver sur un sol sain et vivant. L'auteur détaille ses méthodes pour créer des parterres sans b cher, recycler les déchets végétaux, mettre en place un jardin en trou de serrure pour cultiver et composter au même endroit, entre autres.



Le jardin de tulipes : cultiver et collectionner des variétés botaniques, rares et annuelles

Nicholson, Polly Phaidon

L'auteure présente la collection de tulipes qu'elle cultive dans son jardin de Blacklands, où elle a ramené à la vie certaines variétés datant du XVIe siècle. Elle m le des informations concernant l'histoire de ces fleurs à des conseils pratiques pour les faire pousser.



Construire un poulailler : 12 modèles originaux et durables, à réaliser soi-même

Husson, Hervé Ulmer

Présentation de douze modèles de poulaillers   réaliser avec des matériaux durables pour tous les types d' viculture familiale, afin d'offrir un espace de bien-être et de fonctionnalité aux poules.

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



Une histoire de la pêche à la ligne

Juhel, Pierre (1930-....) Quae

Les différentes techniques de la pêche à la ligne en eau douce sont présentées, de l'Antiquité jusqu'au début des années 1930. Ce moment marque une rupture avec l'arrivée de nouveaux matériels qui supplantent les savoir-faire traditionnels.



Adapter un patron de tricot à sa morphologie et à son style : longueur, largeur, hauteur, manches, col

Delarue, Mylène Eyrolles

Un guide pour adapter et modifier un patron de tricot d'un modèle féminin basique à toutes les morphologies. Neuf modèles sont détaillés en pas à pas. L'auteure explique également comment changer les emmanchures, les poignets, l'encolure, entre autres.



Mes jolis oiseaux au crochet : 19 modèles colorés expliqués pas à pas

Caliri, Ilaria Eyrolles

19 modèles d'oiseaux à réaliser au crochet : flamant rose, toucan, pivolet, entre autres. Les points et les techniques sont expliqués étape par étape.



Le tour du monde en 80 tissages de perles miyuki

Aubry, Elodie Solar

80 tissages d'animaux ou de paysages à réaliser avec des perles miyuki, sous la forme de timbres et de polaroids, pour décorer ou à porter en bijoux. Les techniques de tissage Peyote et brick stitch sont présentées pas à pas, accompagnées de conseils pour choisir ses couleurs et ses motifs.



Ma garde-robe scandinave : 15 modèles à coudre pour un style casual chic

Baussart, Fanny Mango

Quinze modèles pour se créer une garde-robe scandinave et intemporelle, de la taille 34 à 48 : robes, chemises, jupes fluides ou encore manteaux. Avec des explications claires et des pas-à-pas en photographies, proposés par la créatrice de la marque Treize Coquelicot.



Mes châles à tricoter : 17 modèles dans lesquels se lover toute l'année

Thimonnier, Sophie Marabout

17 modèles de châles à tricoter pour les différentes périodes de l'année et avec plusieurs techniques : maille envers, maille endroit, jacquart, changement de couleur, jeté, entre autres.



La magie de l'indigo : guide pratique pour maîtriser culture et teinture

Cochet, Caroline Eyrolles

De la culture de la persicaire à la fabrication de son propre compost, en passant par le montage et l'entretien de la cuve fermentée nécessaire à l'obtention de la couleur bleu indigo, l'auteure, créatrice de l'Atelier de Mademoiselle C, partage ses expérimentations et ses secrets dans une approche respectueuse de l'environnement.



Tout faire pousser gratuitement : fleurs, fruits, légumes, herbes aromatiques

Akeroyd, Simon Delachaux et Niestlé

Des conseils pratiques pour faire pousser différents produits dans son jardin et jardiner sans dépenser beaucoup

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

d'argent.



Le grand livre Marabout pâtisserie facile : 500 recettes inratables

Marabout

Des recettes de gâteaux, muffins, biscuits, choux et autres tartes, avec des pas à pas en images pour maîtriser les gestes et des zooms sur les ingrédients indispensables. Au menu notamment : galette des Rois, forêt-noire, macarons à la pistache et à la fleur d'oranger, chaussons aux pommes et aux épices, tarte aux pruneaux et au porto ou mini-cakes à la rhubarbe.



Comprendre son bébé : le langage secret des pleurs

Mathevon, Nicolas (1967-....) Tana

Un guide pour apprendre à communiquer avec le bébé en décryptant ses pleurs. Un QR code permet d'accéder en ligne à des exemples sonores et des quiz interactifs.



Mon bébé pleure beaucoup : RGO, Kiss, besoins intenses (Babi), coliques... : trouvez les solutions pour apaiser sa souffrance

Ferriol, Caroline Marabout

Des conseils pour identifier et soulager les causes des souffrances des bébés, notamment en agissant sur les trois piliers fondamentaux que sont la sécurité émotionnelle, la nutrition et le sommeil. Les deux expertes indiquent sept vérifications essentielles, dont les tensions, les carences et les allergies, qui aident à adopter des mesures appropriées.



L'ostéopathie pour maman et bébé ! : 100 exercices pour soulager les douleurs de la grossesse, apaiser les petits maux des bébés, récupérer post-partum

Yaiche, David Hachette Pratique

Les clés d'une ostéopathie douce et accessible pour accompagner la grossesse, le post-partum et les premiers mois de son enfant. L'auteur propose des solutions naturelles, plus de cent exercices ainsi que des conseils afin de soulager les douleurs, d'apaiser les petits maux du bébé, d'améliorer la récupération, de rééduquer le plancher pelvien ou encore de faciliter l'allaitement.



Détox numérique : 10 défis pour réussir en famille !

Baton-Hervé, Elisabeth Nathan

Dix défis ludiques accompagnés de conseils pour reprendre le contrôle de sa vie digitale, réduire son exposition aux écrans et changer durablement ses habitudes en famille.