



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 !



***Le numérique, mode d'emploi pour les seniors : bien débuter avec son ordinateur et son smartphone***

**Demelin, Bernard**

De Boeck supérieur

A partir d'un questionnaire d'auto-évaluation, ce guide accompagne le lecteur tout au long de son initiation à l'utilisation des outils numériques.



---

## ***Les bons plans de maxime.astuces : 300 sites & applis gratuits qui vont changer votre vie***

**Maxime.astuces (Instagram)**

Solar

Des conseils pour optimiser son quotidien grâce à une sélection de sites Internet et d'applications pour tous types d'usages : achats en ligne, business, études, finances, intelligence artificielle, emploi, photos et vidéos, santé et bien-être, téléphonie et voyages.

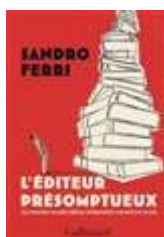


---

## ***Le monde du journalisme face à l'urgence écologique : récits engagés***

la Plage

Face à la crise environnementale, les journalistes ont un rôle important. Certains d'entre eux s'engagent pour contribuer à une mobilisation institutionnelle et citoyenne.



---

## ***L'éditeur présomptueux ou Comment un petit éditeur indépendant rencontre le succès***

Ferri, Sandro

Gallimard

Au travers de nombreux exemples, de son histoire personnelle et d'expériences réelles, l'auteur propose une immersion au sein du métier d'éditeur indépendant, dévoilant certains secrets tout en affirmant sa foi indéfectible en la littérature.



---

## ***Plaidoyer pour l'enfance : le livre que vous auriez aimé lire quand vous étiez enfant***

Stern, André

Marabout

Une réflexion sur l'importance de la période de l'enfance dans le développement humain. L'auteur présente des cas concrets pour explorer les situations dans lesquelles les enfants vivent leurs émotions, affirment leurs particularités et développent leur potentiel.



---

## ***Mon enfant est accro aux réseaux sociaux : est-ce un problème ? Comment réagir ? Quelles sont les solutions ?***

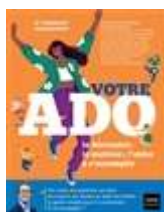
Hazart, Juliette

De Boeck supérieur



Un guide proposant des outils pour savoir si son enfant passe trop de temps sur les réseaux sociaux ainsi que des solutions afin de mettre en place une utilisation raisonnée.

---



## ***Votre ado : le décrypter, le motiver, l'aider à s'accomplir***

**Pfersdorff, Arnault**

Hatier

Le pédiatre explique les bouleversements de l'adolescence qu'il convient d'anticiper, d'observer et de décrypter pour guider son enfant sur le chemin de l'autonomie et de l'épanouissement : la puberté, le corps et la santé, la sexualité, la construction de l'identité, le rapport aux autres. Ses conseils sont illustrés de témoignages de spécialistes.

---



## ***Mon guide d'art-thérapie : parcours créatif pour surmonter les épreuves de la vie : en 12 étapes***

**Piémont Sannié, Elisabeth**

**Hanot, Nathalie**

Albin Michel

Un guide pour surmonter les épreuves de la vie grâce à la pratique créative. Trois personnages fictifs accompagnent le lecteur à travers des exercices organisés en douze étapes, lui permettant d'élaborer le récit de son propre parcours. Des QR codes donnent accès à des oeuvres musicales et à quelques modèles.

---

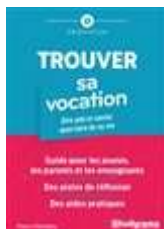


## ***Le Joint français, printemps 1972 : les échos d'une grève en Bretagne***

Presses universitaires de Rennes

De la mi-mars au début mai 1972, les ouvriers du Joint français, à Saint-Brieuc, mènent une grève très dure pour exiger le réalignement des salaires sur les grilles parisiennes. Privilégiant des analyses de l'intérieur de l'entreprise, des diverses organisations syndicales, politiques et catholiques, les contributeurs retracent cette lutte.

---



## ***Trouver sa vocation : être ado et savoir quoi faire de sa vie : guide pour les jeunes, les parents et les enseignants, des pistes de réflexion, des aides pratiques***

**Marfoglia, Francis**

Studyrama

Un guide abordant la question de l'orientation professionnelle en milieu scolaire à partir de la vocation personnelle de l'élève. Les conseils bienveillants et les témoignages réunis permettent au jeune de trouver sa voie et apportent un soutien à ses parents ainsi qu'à ses professeurs.

---



## ***La vie, c'est risquer : itinéraire d'un médecin-écrivain***

**Winckler, Martin**

Seuil

Entretien dans lequel le médecin revient sur son enfance, sa curiosité boulimique, son parcours, ses choix, ses doutes et ses convictions. Il évoque notamment sa pratique et sa défense d'une médecine plus humaine et plus décentrée, fondée sur le respect et l'autonomie de l'individu.

---



**Faites votre révolution alimentaire ! : du sol à la fourchette, les clés d'une assiette qui fait du bien**

**Chevallier, Laurent (médecin)**

**Aubert, Claude**

Fayard

Les deux spécialistes décryptent le système de l'alimentation au XXI<sup>e</sup> siècle, de la production agricole à la consommation, en passant par la grande distribution. Ils dénoncent les dangers menaçant la santé des consommateurs ainsi que la planète, et livrent des conseils pour mieux s'alimenter en évitant les produits nocifs.

---



**Arrêter de fumer (et de vapoter) pour les nuls**

**Antoine, Bernard**

First Editions

S'adressant en priorité à ceux qui ont déjà tenté d'arrêter de fumer, cet ouvrage aide à décrypter les causes du tabagisme, explique les mécanismes de la dépendance et expose les thérapies pour se délivrer de la cigarette et de son expédient, la cigarette électronique.

---



**Ma contraception sur mesure pour toutes !**

**Garnier-Régis, Mélanie**

Hatier

Des explications et des conseils pour que chaque personne puisse choisir sa contraception de façon éclairée et sereine.

---



**Naturel : pourquoi voir, sentir, toucher et écouter les plantes nous fait du bien**

**Willis, Katherine J.**

Seuil

Analyse du rapport à la nature et de ses bienfaits dans le milieu de la santé, notamment en cas d'hospitalisation. L'auteure examine les spécificités de certains végétaux ainsi que leur influence sur le système immunitaire ou encore la santé mentale.

---



**Je m'initie au pouvoir des fascias : guide visuel**

**Courraud, Christian**

**Bertrand, Isabelle**

Leduc.s éditions

Une initiation à la fasciathérapie, méthode holistique associant alimentation, gymnastique sensorielle et respiration, qui permet, à tout âge, de remédier aux douleurs chroniques, aux troubles digestifs, à la fatigue ainsi qu'à divers maux du quotidien tels que la migraine et la bronchite, ou encore d'accompagner la grossesse et de soulager les règles douloureuses.

---



## ***La thyroïde et ses pathologies***

**Cornet, Philippe**

**Sarfati, Julie**

**Tramalloni, Jean**

**Ellipses**

Cent questions et leurs réponses sur les maladies de la thyroïde, structurées autour de quatre parties : généralités sur la thyroïde, hypothyroïdies, hyperthyroïdies et nodules thyroïdiens.

---



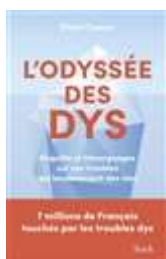
## ***Les perturbateurs endocriniens : tout ce qu'on ne vous dit pas : le grand désordre hormonal***

**Lalo, Corinne**

**Cherche Midi**

La journaliste revient sur l'utilisation massive de perturbateurs endocriniens, produits de synthèse fabriqués par l'industrie chimique à partir du pétrole pour servir de pesticides, de plastiques ou de médicaments, dont l'effet est dévastateur sur la santé. Elle donne des conseils pour apprendre à les reconnaître et à s'en protéger.

---



## ***L'odyssée des dys : enquête et témoignages sur ces troubles qui bouleversent des vies***

**Cassan, Elvire**

**Stock**

D'après l'OMS, sept millions de français sont touchés par des troubles dys. Mère d'une enfant multidys, l'auteure livre un témoignage sur les difficultés qu'éprouvent les personnes atteintes de ce trouble, qui reste méconnu, pour trouver leur place dans la société. Elle dresse un état des lieux des progrès qui restent à accomplir, à l'école, dans le monde du travail ou dans le parcours de soin.

---



## ***Cette douleur n'est pas la mienne : comment briser le cercle de la transmission familiale***

**Wolynn, Mark**

**Courrier du livre**

S'appuyant sur les travaux de spécialistes du stress post-traumatique, l'auteur explique comment des maux tels que la dépression, la douleur chronique ou les obsessions peuvent découler d'expériences traumatisantes vécues par des aïeux et transmises de génération en génération. Il montre que ces héritages émotionnels jouent un rôle sur la santé et l'équilibre familial.

---



## ***Vivre en rémission d'un cancer***

**Boyer, Victorine**

**Mango Bien-être**

Atteinte d'un cancer de l'utérus, puis d'un cancer du sein autour de la trentaine, V. Boyer raconte comment elle a vécu sa rémission afin d'aider les patients et leurs proches. Elle décrit cette étape complexe ainsi que les questions engendrées par la démarche de réintégration progressive à une vie sociale et professionnelle.

---



## ***Le journal de Clémentine : ma vie face au cancer***

**Vergnaud, Clémentine**

Seuil

France-Info

En juin 2022, la journaliste apprend qu'elle est atteinte d'une forme de cancer rare et agressive. Elle raconte son combat, avec ses doutes, ses espoirs et ses souffrances, dans une série de podcasts ici reprise. Après une brève période d'espoir l'été suivant, elle décède en décembre 2023. Son mari prend alors le relais pour continuer son témoignage, racontant ses derniers jours.

---



## ***Le guide complet du matelotage moderne : matériel, usages, techniques***

**Bakhoum, Elise**

**Chauvaud, Cédric**

Vagon

Un guide pratique de matelotage destiné aux marins et autres navigateurs expérimentés, contenant les noeuds courants ainsi que des techniques avancées, comme la surliure ou la manille textile, illustrées par des tutoriels clairs.

---



## ***Pour un jardin vivant : imaginer, planifier, créer***

**Dessy, Stéphanie**

Rouergue

Toutes les étapes afin d'aménager son jardin à son image, depuis la naissance des idées jusqu'à leur concrétisation. L'auteure met en avant la biodiversité, la présence d'espèces animales et végétales, tout en donnant des conseils pour optimiser son temps ainsi que son espace au jardin.

---



## ***Faire ses graines potagères : gagner en autonomie & préserver les variétés***

**Devaux, Luc**

Ulmer

Un guide pour produire ses graines potagères soi-même, en sélectionnant les variétés adaptées à son jardin et en apprenant à cultiver, récolter, trier, sécher et conserver les semis de ses futurs légumes.

---



## ***Construire une vraie relation avec son chien : prendre soin de soi pour lui donner le meilleur***

**Joppa, Alice**

Ulmer

Une méthode d'éducation canine prenant en compte l'influence de son état émotionnel sur le comportement et l'équilibre du chien. Des exercices, des activités et des conseils sont proposés pour décrypter les signaux envoyés par son animal, lui donner un cadre où s'épanouir, créer et entretenir sa confiance et renforcer les ordres de base tout au long de sa vie.

---



## ***La cuisine de référence : techniques et préparations de base, fiches techniques de fabrication***

**Maincent-Morel, Michel**

BPI

Un manuel pour maîtriser les rudiments des techniques culinaires et la préparation de plats courants, sous forme de fiches techniques et de photographies représentant pas à pas les gestes d'un cuisinier. Avec 210 vidéos disponibles en ligne.

---



## ***The farm table***

**Roberts, Julius**

Hachette Pratique

Agriculteur et chef cuisinier, l'auteur propose des recettes simples et familiales, classées par saison : ragoût de saucisses, poisson aux asperges et aux herbes cuit au four, haddock fumé, pâtes aux courgettes, entre autres. Il explique comment tirer le meilleur parti des produits et évoque la vie agricole.

---

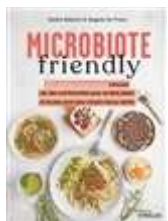


## ***Comfort***

Hachette Pratique

Plus de cent recettes du quotidien célébrant le fait maison et les saveurs qui se transmettent de génération en génération : poulet aux épices, polenta gratinée, gâteau hollandais aux pommes, dahl de lentilles corail, entre autres.

---



## ***Microbiote friendly : 100 recettes gourmandes conçues par des nutritionnistes pour se faire plaisir et ne plus avoir peur d'avoir mal au ventre***

**Balestra, Sophie**

**Preux, Magalie de**

**Eyrolles**

Des recettes sans gluten, sans lactose et sans sucre raffiné afin de faciliter la digestion et de prendre soin de ses intestins. Avec des conseils et des astuces pour choisir ses aliments et imaginer ses propres recettes.

---



## ***Les recettes de la Couronne : de la reine Victoria à nos jours***

**Bowles, Tom Parker**

Marabout

Du petit déjeuner au dessert en passant par l'heure du thé et le souper, cent recettes pour découvrir la gastronomie du palais de Buckingham depuis le XIXe siècle : bouillon de volaille de la reine Camilla, truite froide rubis, bombe glacée, rognons épicés, boeuf Wellington ou encore cake au thé gallois. Avec des informations sur les moeurs et coutumes de la famille royale.

---



## ***Cuisiner low-tech : recettes locales et créatives pour économiser l'énergie***

**Le Guen, Lucie**

Ulmer

Un recueil de quarante recettes créatives à faire en utilisant le moins d'énergie possible, qu'il s'agisse de l'utilisation de la marmite norvégienne, du four solaire ou encore du rocket stove.

---



**Jardin**  
**Vidaling, Raphaële**

Tana

Des explications pour créer des objets afin d'aménager son extérieur et d'utiliser les produits de son jardin de manière écologique : cache-pot, jardinière suspendue, hamac, lanterne, douche solaire, toilettes sèches, tisanes médicinales, lessive au lierre, entre autres.

---



**Je répare mes vêtements : simple et sans machine ! : raccommodage visible et créatif**

**Pouillot-Ferrand, Emilie**

Terre vivante

Cinq techniques de raccommodage sont expliquées et illustrées de pas en pas en images : le patchwork, la broderie traditionnelle, l'art japonais du sashiko, le reprisage et le rapiécage. Des explications préalables sur les points de couture et les outils nécessaires sont fournies.

---



**Produits d'entretien**  
**Vidaling, Raphaële**

Tana

Soixante recettes pour réaliser soi-même des produits d'entretien économiques et écologiques, tels que le liquide vaisselle, le désinfectant, le savon, le détachant ou encore des pastilles antimites et de la litière pour chats.

---



**Le guide complet du sommeil de votre bébé de 0 à 5 ans : aidez votre bébé à mieux dormir sans culpabilité**

**Delineau, Charlotte**

Mango

Un guide contenant des conseils et des informations au sujet du sommeil des enfants, de la naissance à 5 ans. Avec des astuces pour gérer l'endormissement, la sieste, les moments chez la nounou ou la crèche, les sorties à l'extérieur, entre autres.

---



**Devenir parents en toute sérénité : mieux comprendre son enfant pour mieux lâcher prise**

**Manard, Marine**

Dunod

Des conseils aux jeunes parents, fondés sur des études scientifiques, pour aborder la vie parentale avec sérénité et mettre en oeuvre le lâcher-prise dans l'éducation : alimentation, sommeil, pleurs, séparation, etc.

---



**Le répertoire des 125 outils des parents : tout pour accompagner son enfant de la naissance à l'adolescence**

Setes

115 fiches pour accompagner les parents dans les soins de leurs enfants et de leurs adolescents. Différents maux et symptômes sont présentés et classés par thèmes : manifestations buccales, dermatologiques, digestives, hormonales et génitales ou encore ophtalmologiques.

---





## ***Yoga pour petits et grands : 8 séances de yoga pour aider son enfant à libérer ses émotions en famille et à l'école***

**Alloy, Sabrina**

Le Lotus et l'éléphant

Des conseils et séances pour initier son enfant au yoga de manière ludique. Divers exercices, à faire seul ou à deux, sont proposés pour lui permettre d'améliorer sa coordination, de gagner en équilibre et en souplesse, de réduire son stress et son anxiété, d'appivoiser ses émotions et de renforcer sa confiance en soi.



## ***En forêt : s'émerveiller, comprendre, expérimenter***

**Niveau, Stéphane**

Ulmer

Des outils pédagogiques destinés aux parents pour faire découvrir la forêt aux enfants et les sensibiliser aux enjeux environnementaux. 25 activités ludiques et scientifiques sont présentées et expliquées pas à pas : s'initier à la dendrochronologie, répertorier les insectes, suivre la piste d'un animal en observant ses empreintes, entre autres.



## ***Rituels du jour pour bien dormir la nuit : 48 activités pour préparer le sommeil des enfants de 0 à 3 ans***

**Diederichs, Gilles**

Eyrolles

Le musicothérapeute et sophrologue propose un programme à instaurer à la maison pour mettre en place des conditions favorables au coucher et au sommeil. Avec des contenus audio thérapeutiques tels que des séances de relaxation ou de sophrologie, des histoires à écouter, entre autres.

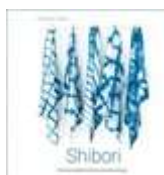


## ***Apprendre la marbrure sur papier en un week-end***

**Maksimovic, Natascha**

Hachette Pratique

Une initiation à cette technique japonaise ancestrale, aussi connue sous le nom de suminagashi, qui permet de réaliser des impressions psychédéliques et colorées. Avec des idées de projets : affiches, décorations en papier, créations botaniques, abat-jour, entre autres.



## ***Shibori : teinture traditionnelle et produits design***

**Hübner, Christiane**

Néva éd.

Falbalas

23 projets et 26 motifs pour découvrir le shibori, une technique japonaise de teinture par ligature sur tissu, accompagnés d'explications permettant de réaliser des objets et des accessoires avec les étoffes créées : trousse de toilette, blouse, cabas, coussin, housse de portable, entre autres.



## ***(Im)possible***

**Déroulède, Pauline**

HarperCollins

A 28 ans, la jeune joueuse de tennis est fauchée par un automobiliste et perd une jambe. Sur son lit d'hôpital, elle promet à ses proches qu'elle sera championne olympique. Commence alors un long chemin ponctué d'interventions chirurgicales et de rééducation puis un entraînement intensif de tennis fauteuil, qu'elle raconte ici. Treizième au classement mondial, elle est qualifiée pour les JO 2024.



---

## ***Jeu, set et maths : le tennis raconté par les statistiques***

**Sénac de Monsebernard, Constance**

Hugo Sport

Passionnée de tennis, l'autrice a créé une base de données avec toutes les statistiques récupérées sur les sites officiels des circuits professionnels, à partir de laquelle elle extrait et partage des chiffres insolites. Sont ainsi évoqués l'échange le plus long en match officiel, les plus grandes séries de défaites ou encore l'évolution du nombre de revers à une main dans le Top Cent.



---

## ***Badminton : au coeur de la performance : 16 témoignages pour découvrir les secrets du haut niveau***

**Charreteur, Caroline**

Amphora

Les portraits de seize joueurs ou accompagnateurs de l'équipe de France de badminton, pour découvrir leurs motivations, leurs ambitions pour les jeux Olympiques de Paris 2024 et leurs secrets, avec des conseils sur la posture, l'alimentation ou encore les gestes à adopter en cas de blessure.



---

## ***Shaolin spirit : la voie de la sagesse et de la maîtrise de soi***

**Yi, Shi Heng**

Larousse

Introduction aux principes de la tradition Shaolin. Maître du temple Shaolin Europe, l'auteur présente les douze stratégies ancestrales et pratiques applicables au quotidien afin de développer ses qualités mentales par le biais du corps. Avec des exercices pour renforcer son corps et son esprit.



---

## ***Mémoires poétiques d'explorateurs***

Belles lettres

25 explorateurs français contemporains, parmi lesquels des marins, des scientifiques, des astronautes, des inventeurs et des photographes animaliers, racontent un souvenir poétique d'expédition qui a marqué leur existence.



---

## ***Au coeur de l'océan : la véritable histoire de Moby Dick***

**Philbrick, Nathaniel**

Paulsen

Le 20 novembre 1820, le baleinier Essex est percuté par un cachalot de 25 mètres et 80 tonnes qui provoque son naufrage. Pendant près de cent jours, l'équipage désespéré dérive à bord de trois canots. L'écrivain et historien enquête sur cette catastrophe maritime, retraçant l'histoire baleinière à Nantucket et explorant la genèse de Moby Dick, roman d'Herman Melville qu'elle a inspiré.

---