



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 !

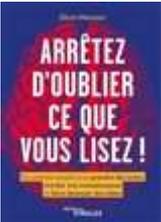


Vous savez quoi ? : le roman d'un journaliste

Armanet, François

La Table ronde

Journaliste pendant plus de quarante ans, notamment pour Libération et L'Obs, dont il devient le rédacteur en chef en 2002, F. Armanet relate les entretiens avec des artistes qui l'ont marqué, des écrivains J. Harrison, T. Morrison et S. Rushdie au réalisateur J.-L. Godard, en passant par les chanteurs S. Gainsbourg, F. Hardy, Madonna, B. Springsteen et P. Smith.



Arrêtez d'oublier ce que vous lisez ! : un système simple pour prendre des notes, stocker vos connaissances et faire émerger des idées

Meunier, Eliott

Eyrolles

Une méthode en six étapes pour retenir ses lectures et gérer ses connaissances personnelles afin de mieux connecter ses idées et produire des contenus originaux : prise de note, sélection de sources, entre autres.



Est-ce que tu m'aimes quand tu es en colère contre moi ? : les grandes questions des enfants décryptées pour trouver vos réponses de parents

Touati-Pellegrin, Marie

Mango

Les questions posées par les enfants sur l'amour, le corps, la famille, la maladie ou encore la mort sont parfois déstabilisantes. La pédopsychiatre aborde celles que les enfants de 3 à 6 ans posent le plus souvent afin de comprendre ce qu'elles cachent de plus profond et d'y répondre sans embarras.

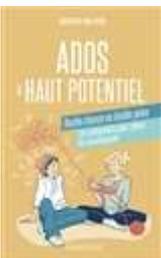


Pourquoi ? : petites leçons de psychologie pour les enfants de 8 à 11 ans

Goldman, Caroline

Dunod

Des conseils à destination des parents pour répondre aux questions posées par les enfants entre 8 et 11 ans et aborder avec eux des notions un peu complexes à travers seize leçons.



Ados à haut potentiel : double chance ou double peine : les comprendre pour mieux les accompagner

Millêtre, Béatrice

Mardaga

Un guide pour appréhender l'adolescence des enfants à haut potentiel en toute sérénité, afin de prévenir les tensions familiales et d'aborder les questions identitaires. Evoquant les situations du quotidien au prisme de thématiques telles que l'ouverture d'esprit, la créativité et les études, l'auteure donne des conseils pour aider les jeunes et les parents à traverser cette période délicate.



Encyclopédie du chat soigneur

Aïache, Véronique

Flammarion

Présentation détaillée des pratiques de bien-être et de développement personnel qu'un chat peut apporter comme la ronron thérapie et le feng shui yoga.

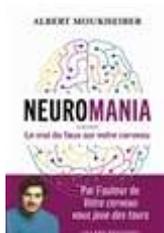


Mon enfant ne veut plus aller à l'école : le guide pour prendre en main l'anxiété scolaire de votre enfant : de 6 à 16 ans

Costa, Marie

De Boeck supérieur

Destinés aux parents, des outils pour repérer et gérer la phobie scolaire de son enfant, accompagnés de nombreux témoignages. Avec des ressources complémentaires accessibles grâce à des QR codes.

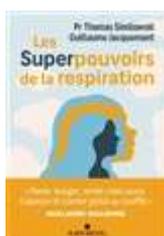


Neuromania : le vrai du faux sur votre cerveau

Moukheiber, Albert

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.



Les superpouvoirs de la respiration

Similowski, Thomas

Jacquemont, Guillaume

Albin Michel

Des conseils pour faire de la respiration un atout dans chaque aspect de la vie quotidienne. L'auteur propose des exercices pour explorer les vertus du souffle. Il détaille l'influence bénéfique de l'appareil respiratoire sur le cerveau : conscience de soi, bienfait des odeurs ou du chant, performances sportives, entre autres.



Yoga du son : voix de l'âme, voie du coeur

Demouth, Olivier

la Plage

Une présentation du yoga du son, une pratique favorisant le calme intérieur et la libération de certains blocages émotionnels. Avec des exercices.



Le guide pratique de la cohérence cardiaque : stress, gestion des émotions, créativité... la cardio-méditation pour mieux vivre au quotidien

Drouot, Patrick

Borrel, Marie

G. Trédaniel

Ce guide propose 25 exercices pratiques pour se détendre, respirer en concentrant son attention sur son rythme cardiaque afin de diminuer son stress, améliorer ses problèmes de sommeil ou d'hypertension. Avec un QR donnant accès à des enregistrements de cardio-méditation.



Pratique des mudras au quotidien : la santé au bout des doigts

Burke, Christine

Courrier du livre

Une initiation au yoga des mains, une technique ancienne qui permet de soulager de nombreux troubles physiques et émotionnels comme le stress, les troubles du sommeil, les maux de tête ou les douleurs articulaires. Avec des exercices et des méditations adaptés à chaque pathologie.



Le syndrome des jambes sans repos : guide de santé naturelle pour apaiser les symptômes

Mary, Ronald

Houart-Bugnicourt, Marianne

Dangles

Des conseils d'hygiène de vie pour aider les personnes souffrant de la maladie de Willis-Ekbom, un trouble neurologique qui toucherait près de 10 % de la population et se caractérise par un besoin irrésistible de bouger les jambes, voire les bras, accompagné de divers symptômes. Des solutions naturelles sont aussi proposées, notamment des plantes médicinales et des compléments alimentaires.

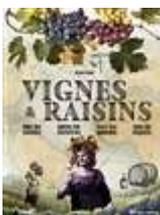


L'odyssée des déchets : du big bang à nos jours

Duquennoi, Christian

Quae

Une approche scientifique des déchets, présentant leur histoire, de ceux produits par les étoiles à ceux de la civilisation contemporaine, ainsi que les potentiels et les dangers qu'ils recèlent.



Vignes & raisins : tous les savoirs, toutes les histoires, tous les pouvoirs, tous les espoirs

Schall, Serge

Terre vivante

Plume de carotte

Botanique, historique, scientifique, économique, agricole, une vue d'ensemble de tous les aspects de la vigne. Les savoir-faire et les enjeux qui lient les hommes au raisin à travers les âges sont présentés.



Élever des chèvres et faire son fromage

Fischer, Marie

Baillet, Clément

Ulmer

Un guide pour débiter un élevage de chèvres dans son jardin, agrémenté de conseils afin de fabriquer son propre fromage.



La dame aux abeilles : les quatre saisons d'une apicultrice

Hubbell, Sue

Phébus

A la tête des 300 ruches d'une ferme du Missouri, l'auteure partage son quotidien d'apicultrice tout en initiant le lecteur aux spécificités des abeilles, à leur comportement ou encore au matériel et aux techniques nécessaires à la récolte du miel. A travers ce plaidoyer écologique, elle tente de mettre en évidence l'influence de l'homme sur la faune et la flore.

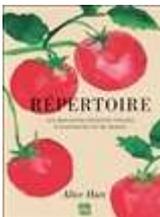


Mon book rangement et gain de place : tous les conseils d'une pro de l'aménagement !

Rivassoux, Emmanuelle

Leduc.s éditions

Des techniques pour maîtriser l'art du rangement et organiser son intérieur de façon pratique mais également pragmatique.



Répertoire : les meilleures recettes veggies d'aujourd'hui et de demain

Hart, Alice

la Plage

Plus de 90 recettes végétariennes pour cuisiner les fruits et les légumes au quotidien, du petit déjeuner au dîner, en passant par le dessert de fête ou encore le brunch entre amis.



L'Afrique cuisine en France : 60 recettes, 20 portraits de chef.fes : casser les frontières de la création en cuisine, un tour de France, des parcours inspirants

Frédiani, Vérane

La Martinière

Plus de soixante recettes qui mettent en lumière toute la richesse et la diversité de la cuisine d'inspiration africaine en France, de la Mauritanie au Congo, de Lille à Bordeaux, nourries de divers reportages sur la bière, le vin, le riz, les poivres, entre autres, mais aussi de divers portraits de chefs, tels Mory Sacko, Ursula ou encore Harouna Sow.



Japan cantina : carnet de voyage culinaire pour goûter le Japon du quotidien

Leleu, Clémence

Shoji, Anna

Hachette Pratique

Une trentaine d'articles et une soixantaine de recettes invitent à découvrir la gastronomie et les spécificités culinaires des cinq régions du Japon : Tokyo, le Kansai, Kyushu, Hokkaido et Okinawa.



Pizza mania : Naples, Paris, Marseille, voyagez avec les meilleurs pizzaioli : 110 recettes bien garnies

Pezone, Alba

La Martinière

110 recettes de pizzas concoctées par des chefs de Naples, Marseille et Paris, accompagnées d'informations sur les produits des côtes sorrentine et amalfitaine. Avec des recettes classiques mais également contemporaines comme la diavola, la calzone, la spicy clouds ou la pizza-cookie, ainsi que d'autres plats comme la zuppa forte ou le tiramisu.

Didier Pleux

L'Autorité éducative,
une urgence



L'autorité éducative, une urgence

Pleux, Didier

O. Jacob

A partir d'exemples concrets, l'auteur présente les bases fondamentales de l'autorité parentale et montre comment éduquer ses enfants avec autorité, empathie et tolérance en fixant des limites claires.



Je t'écoute et ça change tout : les outils indispensables pour dénouer les situations de crise

Wipfler, Patty

Schore, Tosha

Marabout

S'appuyant sur des exemples concrets et des cas pratiques, les auteures proposent des outils pour gérer au mieux les situations de crise grâce à une éducation bienveillante ainsi qu'à une écoute attentive.



50 activités ludiques autour de la lecture : j'accompagne mon enfant dans son apprentissage, 0-6 ans

Hélias, Léa

Courrier du livre

Cinquante activités ludiques pour accompagner au quotidien les enfants de 0 à 6 ans dans leur apprentissage de la lecture. Avec des conseils et des astuces pour franchir les grandes étapes en toute sérénité.



Léonard de Vinci et les parfums à la Renaissance

Skira

Clos Lucé, Parc Leonardo da Vinci

Une présentation des travaux de Léonard de Vinci en termes de parfumerie, qu'il s'agisse des plantes (olivier, jasmin, cédrat ou oranger) ou des différentes techniques d'enfleurage et de distillation utilisées par le savant.



Herbarium : un art de vivre avec les fleurs séchées

EPA

Des explications sur la botanique et la production des fleurs séchées et des compositions pour décorer son intérieur, classées par pièces de la maison.

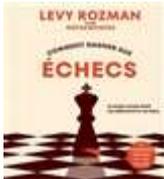


Tataki zomé : technique d'impression végétale inspirée du Japon

Laforêt, Julie

Rustica

Présentation de la technique japonaise du tataki zomé, un art des feuilles frappées qui permet d'obtenir des empreintes de végétaux sur du tissu.

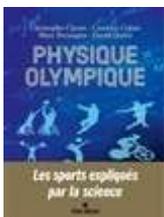


Comment gagner aux échecs : Le guide ultime pour les débutants et au-delà

Rozman, Levy

Marabout

Apprenez les échecs avec Levy Rozman (alias GothamChess), Maître International et professeur d'échecs plébiscité sur YouTube, avec ce guide innovant et ludique destiné aux joueurs débutants et intermédiaires...



Physique olympique

Albin Michel

Une exploration scientifique des performances sportives et de leurs évolutions. Evoquant divers records et innovations, les auteurs expliquent notamment les forces auxquelles sont soumis les sportifs, comment la violence des chocs au rugby peut être diminuée et le fonctionnement du foil, qui permet d'augmenter la vitesse des voiliers.

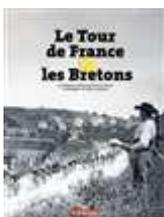


Alice Milliat : la femme olympique

Danger, Sophie

Les pérégrines

Née à Nantes en 1883, Alice Milliat se passionne dès sa jeunesse pour le sport. Le milieu est considéré comme masculin, et elle profite de l'émergence des clubs féminins pendant la Première Guerre mondiale pour créer la Fédération des sociétés féminines sportives. Elle se bat pour l'accès des femmes aux jeux Olympiques et organise des jeux Féminins en 1922.



Le Tour de France & les Bretons : la fabuleuse histoire du Tour de France en Bretagne, de 1903 à nos jours

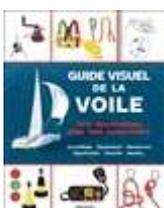
Priser, Philippe

Théréne, Yves-Marie

Le Fur, Laure

le Télégramme

Illustrées de documents issus du fonds iconographique du Tour de France, les petites et grandes histoires qui lient le Tour de France à la Bretagne et aux Bretons.



Guide visuel de la voile : 300 illustrations pour tout comprendre : accastillage, équipement, manœuvres, signalisation, sécurité, nœuds...

Vagnon

Un guide illustré complet pour découvrir les principes de base de la navigation à voile : manœuvres au port, manœuvres à la voile, feux et signalisation, réglementation, nœuds, premiers soins, entre autres.



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.



Atlas inutile de Paris

Périat, Vincent

Le Tripode

Cent cartes incongrues pour découvrir Paris autrement : les rues depuis lesquelles on aperçoit la tour Eiffel, celles où les barricades ont été installées lors de la Commune de 1871, les quartiers définis selon la provenance de l'eau du robinet, les îles de la Seine disparues, le trajet du premier vol en montgolfière, entre autres.



La France en van : nos 40 plus beaux road trips à travers l'Hexagone

Manufacture française des pneumatiques Michelin

Michelin Editions

Quarante itinéraires pour découvrir la France à bord d'un van avec des conseils et des informations pratiques pour organiser son voyage, faire des activités de plein air, visiter les lieux touristiques ou explorer des paysages variés. Le guidage GPS de chaque trajet est téléchargeable via un QR code.
