

Vie pratique et loisirs



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 !



Les pourquoi de la santé

Cohen, Brigitte-Fanny

Albin Michel

Cent conseils pour améliorer sa santé au quotidien sur des sujets tels que le sommeil, le stress, la sexualité ou encore l'alimentation.



La synergie alimentaire

Moha, Rémi

F. Lanore

Un guide et des recettes pour pratiquer la synergie alimentaire : il s'agit de combiner un aliment avec un autre afin de décupler l'apport d'antioxydants, de vitamines ou autres micronutriments.



J'ai pas le temps... de faire du sport ! : 90 séances, 3 niveaux de difficulté : des séances de 10 minutes sans matériel pour s'affiner et se muscler

Leblond, Fabien

Amphora

Des séances d'entraînement ne nécessitant aucun matériel spécifique et adaptés à tous les niveaux (sédentaires, sportifs amateurs ou confirmés).

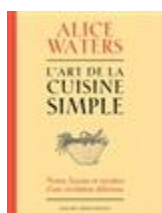


Toopet : 39 animaux faciles à élever chez toi !

Saint Sauveur, Tanguy de

Larousse

Un guide pratique destiné à l'élevage domestique de petits animaux comprenant la description de leurs principales caractéristiques et des tutoriels sur les soins à leur donner. Une sélection de 39 espèces parmi toutes celles que l'auteur présente sur sa chaîne YouTube : insectes, reptiles, rongeurs, poissons et crustacés.



L'art de la cuisine simple : notes, leçons et recettes d'une révolution délicieuse

Waters, Alice

Actes Sud

Keribus

La restauratrice américaine, fondatrice à Berkeley en 1971 du restaurant Chez Panisse, propose des recettes simples, ainsi que des conseils pour privilégier le goût et les produits locaux et de saison.



Le Larousse des desserts : la bible des amateurs et des professionnels
Hermé, Pierre

Larousse

800 recettes de pâtisseries, de desserts et de confiseries, simples ou élaborées, classiques ou originales, rapides ou légères. Avec une description des gestes techniques et des recettes de base.

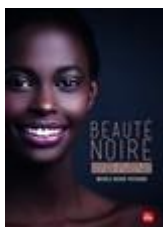


Inspiration ateliers & studios d'artistes : tout pour aménager son espace de création

Coulthard, Sally

Glénat

Propose des idées pour aménager, meubler et décorer son espace de travail en s'inspirant d'ateliers d'artistes de divers horizons : peintres, blogueurs, créateurs de modes ou dessinateurs.



Beauté noire : cosmétiques faits maison pour peaux noires et cheveux crépus

Nicoué-Paschoud, Michèle

la Plage

Plus de cent recettes pour fabriquer des produits cosmétiques naturels qui prennent en compte la physiologie et les besoins spécifiques des peaux noires et des cheveux crépus.



Le grand livre du développement de bébé

Rijt, Hetty van de

Plooi, Frans X.

Leduc.s éditions

Fondé sur l'observation d'enfants et les témoignages de leurs mères, ce guide propose aux jeunes parents un soutien pour les premiers mois. Il les aide à comprendre le développement du bébé et à l'encourager.



Mon allaitement comme je le veux !

Niquille, Christel

Peyronie, Karima

Leduc.s éditions

Ce guide regroupe les conseils dispensés aux futures mamans dans les ateliers sur l'allaitement organisés par Mum-to-be Party.



Broderie green : techniques et modèles à broder

Pourias, Charlène

Marabout

Des conseils et astuces pour s'initier à différents points de broderie : point lancé, passé plat, point de bouclette... avec des motifs inspirés de la flore et en se servant du tambour comme cadre.



Le blanc en déco

Bartlett, Atlanta

Ed. Massin

Le blanc dans la décoration suivant de grandes thématiques : classique, romantique, marin, campagne, etc.



Des trains pas comme les autres : mes plus beaux voyages

Gougler, Philippe

Albin Michel

L'animateur de l'émission télévisuelle du même nom partage ses meilleurs souvenirs de voyages dans les trains mythiques, du Buscarril de Bolivie au train du Désert du Maroc en passant par le train des Nuages d'Argentine ou le Ghan d'Australie.



Learn&Kiff : et si on voyageait autrement ?

Vitoux, Alice

Kersulec, Stéphane

Aventures du bout du monde

Les deux voyageurs relatent leur expérience originale de dix mois de tourisme communautaire à travers le monde, consistant à partager la vie des locaux et à leur demander de leur apprendre un savoir-faire. L'album comporte des conseils pratiques pour s'organiser, des idées de destination et des adresses.



Rennes, guide urbain & malin : adresses originales, expériences urbaines, parcours insolites

Mazoir, Fabrice

Ouest-France

Des informations pratiques, touristiques et culturelles pour visiter Rennes et découvrir son patrimoine historique, ses parcs, ses lieux insolites et ses commerces.

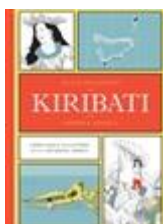


Un automne à Kyôto

Atlan, Corinne

Albin Michel

Une découverte de la ville de Kyôto où l'auteure vit depuis quarante ans : ses temples, la pensée japonaise influencée par le bouddhisme et le shinto ou encore ses traditions telles que la cérémonie du thé. Elle évoque la fuite du temps, le sentiment de perte et de regret au fondement de l'esthétique japonaise auxquels fait écho la saison automnale.



Kiribati : chronique illustrée d'un archipel perdu

Picicchi, Alice

Rouergue

Récit d'un voyage dans cet archipel de Micronésie, à la rencontre des habitants dont les terres sont menacées par le réchauffement climatique. Leur quotidien est présenté ainsi que leur environnement voué à disparaître.
