

Novembre

2018

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 antioxydants : lutter contre les effets du temps : avec des recettes

Brack, Michel

Albin Michel

Une synthèse sur les effets des antioxydants dans la lutte contre le vieillissement du corps. Le médecin propose des conseils nutritionnels et un test pour mesurer son risque de stress oxydatif. Il préconise une alimentation équilibrée et l'absorption de compléments alimentaires. Avec quarante recettes antioxydantes.



Bébé nageur, bébé bonheur : en 50 questions et 25 pour aller plus loin : une source d'éveil

Fédération des activités aquatiques d'éveil et de loisir (France)

Amphora

L'activité aquatique d'éveil en cinquante questions pratiques et 25 thèmes approfondis : les démarches, l'inscription, les aspects médicaux et hygiéniques, l'aménagement et le matériel, l'accompagnement parental, etc.



Guérir par l'énergie : outils, techniques et exercices de magnétisme et de méditation pour retrouver l'équilibre intérieur

Julien, Nathalie

Eyrolles

L'ouvrage aborde l'histoire du magnétisme, ses principes, ses traditions, ses techniques et ses applications, notamment à travers des massages, des méditations et des visualisations.

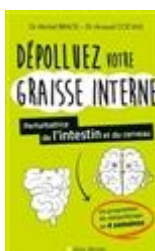


Je m'initie à l'autohypnose : guide visuel

Jakobowicz, Jean-Michel

Leduc.s éditions

Une initiation pas à pas visuelle de l'autohypnose et des conseils pour utiliser cette méthode au quotidien afin de soigner l'anxiété, le manque de confiance en soi, les phobies, les insomnies, les addictions ou encore les douleurs chroniques. Avec 35 séances audio à télécharger.



Dépolluez votre graisse interne, perturbatrice de l'intestin et du cerveau : un programme de rééquilibrage en 4 semaines

Brack, Michel

Cocaul, Arnaud

Albin Michel

Le tissu adipeux périviscéral, dénommé également graisse interne, absorbe les polluants et les toxines pour éviter qu'ils n'infectent les organes vitaux. Il communique avec le microbiote et peut engendrer des troubles alimentaires. Cet ouvrage propose des solutions progressives destinées à réduire ce tissu graisseux et à assurer

l'équilibre microbiotique.



Se libérer du psoriasis

Dupont, Paul

Eyrolles

Un petit guide pour faire disparaître le psoriasis en ayant recours à une médecine totalement naturelle. Le médecin présente des conseils notamment diététiques pour combattre cette maladie.



Une ménopause sans bouffées de chaleur, c'est possible ! : une méthode globale et efficace en trois axes, le corps, l'esprit, la nutrition

Ranchet, Isabelle

Alpen éditions

Partant du constat que les femmes qui ont confiance en elles vivent mieux leur ménopause, la coach propose un guide pour éviter les désagréments de ce changement hormonal fondé sur la force mentale, le raffermissement du corps et la nutrition.



Bien manger en attendant bébé

Acou-Bouaziz, Katrin

First Editions

La grossesse est un moment important dans la vie d'une femme. L'alimentation joue un rôle non négligeable durant cette période, tant dans le développement de l'enfant que pour la santé de la future mère, mais aussi après l'accouchement et pendant l'allaitement. Un mode d'emploi pour apprendre à manger sainement et équilibré pendant neuf mois et au-delà.



J'arrache ou je laisse pousser ? : distinguer les bonnes plantes des mauvaises herbes

Oftring, Bärbel

Larousse

Un guide pour identifier les jeunes plantes spontanées du jardin et faire la distinction entre les plantes à laisser en place pour leur intérêt décoratif, écologique, médicinal.. et celles à arracher. Avec des adresses.



Cheval à la retraite, cheval heureux

Repressé, Dominique-Laurence

Belin

Un guide pour appréhender la mise à la retraite d'un cheval du point de vue sanitaire, technique, budgétaire, légal et relationnel. Avec des conseils pour redécouvrir son cheval et construire une nouvelle étape de sa vie.



Ce que chat veut dire : pour entretenir une relation durable et équilibrée avec son chat

Hattori, Yuki

Marabout

Le directeur d'une clinique vétérinaire décrit les comportements, expressions et mouvements significatifs chez les chats et propose des conseils pour prendre soin d'un chat au quotidien, prévenir et détecter ses problèmes de santé.



Pitaya : saveurs thaï : 50 recettes thaïlandaises

Nguyen, Nathalie

Hachette Pratique

Cinquante recettes inspirées de la cuisine de rue thaïlandaise : brochettes de poulet satay, pho thaï, nua kao, riz gluant à la mangue.



Terre de poivres : baies, graines & follicules du monde

Kerros, Erwann de

Bortoli, Bénédicte

La Martinière

Un ouvrage illustré présentant plus d'une cinquantaine d'espèces de poivres ainsi que les pratiques qui leur sont attachées, accompagnés de recettes élaborées par des chefs.



La cuisine des fleurs : recettes salées et sucrées

Légeret, Christine

Marabout

Quarante recettes salées et sucrées pour cuisiner des plats à base de fleurs comestibles comme la tarte lemon curd et hibiscus, pancakes à la fleur d'oranger ou encore beignets de fleurs de courgettes à l'italienne.



Une autre idée du pain : des rizières aux délicieuses recettes naturellement sans gluten

Doboin, Nathaniel

Teffri-Chambelland, Thomas

La Martinière

Présentation de la filière et du processus de fabrication du pain. Avec différentes recettes pour préparer par exemple du pain à la châtaigne, des tartelettes ou encore des crackers au fromage.



Ca peut toujours servir : pourquoi avons-nous du mal à jeter ?

Faure, Guillemette

Stock

La journaliste aborde le comportement consistant à vouloir tout garder et à avoir du mal à se séparer de ses affaires. Elle conduit cette analyse à travers des enquêtes, des données et des rencontres avec des responsables d'Emmaüs et de la grande consommation, des économistes et des psychiatres.



Devenir consommateur : l'huile de palme

Grundmann, Emmanuelle

Actes Sud

Kaizen

Des informations sur l'huile de palme pour une consommation plus responsable : les raisons et les conséquences de sa prédominance sur le marché, ses avantages et ses inconvénients ainsi que les alternatives à son utilisation.



La fabuleuse odyssée des épices : livre parfumé

Ouest-France

Une histoire des épices et des parfums de l'Antiquité au XXI^e siècle. L'exposition présente leur usage médical, alimentaire, cosmétique ou sacré. Avec un échantillon de six fragrances reconstituées : le métopion d'Égypte, le parfum royal de Rome, la pomme de senteurs du Moyen Age, l'eau de Cordoue de la Renaissance, l'eau impériale du XVII^e siècle et l'eau divine et cordiale du XVIII^e siècle.



Réhabiliter le pisé : vers des techniques adaptées

Centre de recherche et d'application pour la construction en terre (Grenoble / Villefontaine, Isère)

Actes Sud

CRAterre

L'architecture en pisé est une leçon pour les constructeurs en quête de simplicité et d'intelligence constructive. Des chercheurs et des professionnels expérimentés du bâtiment expliquent comment relancer la filière. De nombreux exemples présentent les techniques aujourd'hui employées pour construire en pisé et conserver le patrimoine de la région Auvergne-Rhône-Alpes.



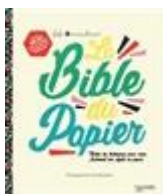
Dans les coulisses du champagne

L'Herminier, Maxe

Blary, Benoît

Jungle

Une enquête dessinée sur la fabrication du champagne.



La bible du papier : toutes les techniques pour créer facilement des objets en papier

Mandirac, Fifi

Hachette Pratique

Plus de 100 créations à base de papier en utilisant diverses techniques, du pliage au découpage, en passant par le papier mâché, le tissage à la teinture ou le collage. Avec des explications pas à pas accompagnées de conseils techniques pour décorer la maison, créer des paquets cadeaux originaux, des bijoux ou des cartes pop-

up.



Punch needle et Cie : techniques & créations de broderie magique

Robert, Julie

Marabout

Des conseils pour apprendre le punch needle, technique de broderie en relief, avec 19 modèles expliqués pas à pas comme des décorations murales, des sacs, des coussins ou des tapis.

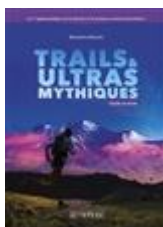


La Ryder Cup : l'histoire intégrale de la plus grande compétition de golf

Callow, Nick

Marabout

Histoire de ce tournoi de golf, depuis ses débuts en 1927. C'est le troisième événement sportif le plus regardé au monde. Il oppose les meilleurs joueurs des deux côtés de l'Atlantique.



Trails et ultras mythiques : guide et récits

Lellouche, Bertrand

Amphora

Dans ce guide abondamment illustré, le coureur fait le récit de quatorze de ses courses d'endurance en France et à travers le monde et propose pour chacune des fiches techniques sur les parcours, de 15 à 250 kilomètres, ainsi que des recommandations sur l'entraînement.



Manuel pratique de la voile

Sleight, Steve

Hachette Pratique

Un guide pour les débutants sur la sécurité à bord, la structure d'un bateau, l'équipement, la mécanique, les cordages et les nœuds, l'entretien d'un bateau, la navigation à bord d'un dérivateur, la navigation de croisière et la météorologie.



Là où se mêlent les eaux : des Balkans au Caucase, dans l'Europe des confins
Dérens, Jean-Arnault
Geslin, Laurent

La Découverte

A travers un récit de voyage, les journalistes revisitent l'histoire du continent européen, tout au long des rives de l'Adriatique, de la mer Égée et de la mer Noire. Ils privilégient les rencontres avec les habitants et leurs histoires insolites : découverte d'une ville sans cimetière, d'une marina absente des cartes, de sous-marins soviétiques bradés, entre autres.



France : un voyage

Tardy, Hervé

La Martinière

Le photographe a sillonné la France à bord d'un autogyre à faible altitude durant cinq ans et restitue ici ses meilleurs clichés et ses carnets de route, de la baie du Mont-Saint-Michel aux toits de Fréjus, en passant le mont Mézec ou la forêt de Perseigne. Le géographe J.-L. Tissier apporte un éclairage sur l'histoire géologique et toponymique du pays, et sur la vie de ses habitants.



La Côte d'Émeraude secrète et insolite : du cap Fréhel à Cancale en passant par Dinard et Saint-Malo

Calvès, Bruno

les Beaux jours

Un guide permettant de découvrir la Côte d'Émeraude, du cap Fréhel à Cancale en passant par Dinard et Saint-Malo, à travers ses curiosités, notamment des maquereaux décorant une église, la maison de vacances de Jules Verne, une piscine pour chevaux ou encore la chambre natale de Chateaubriand.

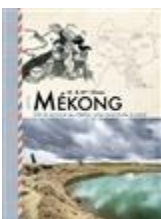


Mani : voyages dans le sud du Péloponnèse

Fermor, Patrick Leigh

Bartillat

Ce récit de voyage a pour cadre le Magne (Mani, en grec) que l'auteur a sillonné au long des années 1950. Montagneuse et hérissée de maisons-tours, la région est celle qui, dans la mythologie grecque, était réputée abriter l'entrée des enfers.



Mékong : de la source au delta, une aventure à pied

M. & Mme Shoes

Elytis éditions

Récit d'un voyage par un couple de photographes-voyageurs le long du Mékong, de la source sacrée perchée dans l'Himalaya jusqu'au delta vietnamien. Une découverte au plus près de la population locale, loin du tourisme de masse, et un témoignage sur un monde en pleine mutation.
