

## 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 !



### ***Petit traité du jardin punk : apprendre à désapprendre***

**Lenoir, Eric**

Terre vivante

Un manifeste écologique dans lequel l'auteur démontre qu'il est possible de jardiner dans le respect de l'environnement, sans chercher à dompter la nature et en la laissant reprendre ses droits. Des conseils sont proposés afin de reconquérir la biodiversité et d'investir les lieux avec un minimum d'efforts.



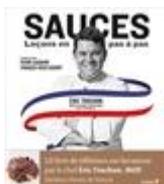
### ***Ma bible de l'alimentation cétogène : plus de gras, zéro sucre, pour une santé retrouvée et un cerveau en pleine forme***

**Charlet, Olivia**

**Lefief-Delcourt, Alix**

Leduc.s éditions

Une présentation des principes de l'alimentation cétogène, riche en lipides et pauvre en glucides, ainsi que de ses bienfaits et un mode d'emploi pour les mettre en pratique : test pour s'auto-évaluer, questions-réponses, habitudes à prendre, aliments à privilégier et à bannir, programmes personnalisés. Avec 100 recettes hypotoxiques.



### ***Sauces : leçons en pas à pas***

**Trochon, Eric**

Chêne

Le chef explique comment réaliser les principales sauces de la gastronomie française, froides ou chaudes, salées ou sucrées, de la mayonnaise à la béchamel en passant par la crème anglaise ou la chantilly. Leur réalisation est décrite étape par étape et repensée pour être accessible à tous. Chaque sauce est assortie d'une recette à laquelle l'associer.



### ***Saour : saveurs bretonnes : 30 produits, 90 recettes***

**Langot, Domitille**

Ouest-France

90 recettes bretonnes traditionnelles ou plus modernes telles que les galettes, le kig-ha-farz, le far aux pruneaux, la Breizhpizza, le power bowl, ainsi que des plats végétariens ou sans gluten.



### ***50 créations déco nature : terrariums, attrape-rêves, macramé, tipis, fleurs, béton : 440 photos en pas à pas***

Rustica

Des explications détaillées étape par étape et illustrées de photographies pour réaliser cinquante objets décoratifs dans un esprit nature.



## **1.001 astuces pour mieux courir : Runner's world pour les coureurs**

**Runner's world (périodique)**

Pop corn éditions

Des conseils pour pratiquer la course à pied, quel que soit le niveau ou l'objectif : perte de poids, maîtrise du stress ou amélioration des performances.



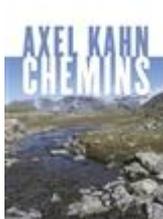
## **Destination tour du monde : tout laisser tomber pour le voyage d'une vie**

**Luisier, Fabienne**

**Luisier, Benoît**

Helvetiq

Récit autour du monde sous la forme d'un guide dans lequel les auteurs partagent leurs aventures, leur philosophie, leurs rencontres et les différentes émotions endurées. Avec des conseils pour organiser son propre voyage et le retour d'expérience de dix autres tourdumondistes.



## **Chemins**

**Kahn, Axel**

Stock

Le médecin et généticien revient sur son parcours professionnel et personnel à la lumière des leçons de vie qu'il a tirées de sa pratique passionnée de la marche.

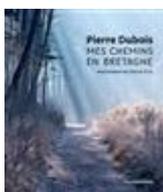


## **Bougez vert ! : jardins, visites, balades, randonnées en France**

**Ariano, Gérald**

Chêne

Inspiré de l'émission Bougez vert, diffusée sur la chaîne thématique Ushuaïa TV, cet album propose des sorties et des balades en France à la découverte de ses beautés naturelles, de ses paysages ou encore de ses parcs et de ses jardins. Pour chaque région, il présente des itinéraires, des adresses gastronomiques, des activités et des renseignements sur la culture locale.



## **Mes chemins en Bretagne**

**Dubois, Pierre**

**Glot, Hervé**

Ouest-France

Une pérégrination en Bretagne, à la découverte de ses paysages, de ses sentiers et de ses secrets qui mêlent imaginaire et réel, entre cachettes de fées, arbres remarquables, récits de maisons hantées ou histoires de pirates. Des villes au littoral, en passant par l'intérieur des terres, les textes et les photographies révèlent une géographie sensible et fantastique.