

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 !



Accoucher sans péridurale : pour un accouchement naturel en pleine conscience

Surmely, Aurélie

Larousse

Conseils de préparation à l'accouchement pour les femmes souhaitant éviter la péridurale. A travers des exemples concrets, la sage-femme apprend à mieux gérer la douleur et les contractions, et aborde les différentes positions d'accouchement possibles.

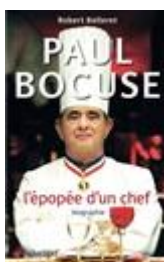


Elles cuisinent : à la rencontre des femmes chefs dans la monde

Frédiani, Véra

Hachette Pratique

Cinquante femmes chefs de grands restaurants se confient à travers des entretiens et livrent leurs recettes favorites : H. Darroze, A. Grattard, A.-S. Pic ou encore F. Knight.



Paul Bocuse : l'épopée d'un chef : biographie

Belleret, Robert

Archipel

Cet ouvrage retrace à travers la vie et la carrière du chef étoilé, l'histoire de la cuisine française durant près d'un siècle et présente les coulisses de la haute gastronomie. Avec des témoignages de grands chefs tels que Guy Savoy, Jean-François Piège ou Pierre Hermé et de son fils, Jérôme Bocuse.



Les trappistes : bières de tradition

Van den Steen, Jef

Racine

Cet ouvrage retrace l'histoire des bières trappistes belges et celle des abbayes où elles ont été élaborées, en Flandre (Westmalle, Westvleteren et Achel) et en Wallonie (Chimay, Rochefort et Orval). Il décrit le processus de production du breuvage, sa commercialisation et sa dégustation. Les bières trappistes étrangères sont également présentées.



Mon bébé bio et veggie : 50 recettes simples et équilibrées, dès 4 mois

Browaeys, Louise

Terre vivante

Cinquante recettes variées et équilibrées pour les nourrissons proposant des plats végétariens, bio, sans gluten ou sans lactose. Avec des conseils inspirés de la méthode Montessori et de la communication non violente pour une approche sereine de la diversification alimentaire et des témoignages de parents.



La cuisine des réfugiés

Vitali, Séverine

Helvetiq

Un voyage à la découverte des traditions culinaires du monde entier. Du Pérou à la Mongolie en passant par la Guinée, le Liban et l'Ukraine, seize expatriés présentent les recettes de leur pays natal : poulet yassa, houmous, dulce de tres leches, etc.



Kebab : question döner

Baudis, Benjamin

Orients

La vente de kebabs est en constante augmentation en France. Ce plat venu d'Orient et largement consommé par les jeunes suscite des interrogations, notamment sur son apport calorique et son hygiène. L'auteur retrace l'histoire de ce sandwich depuis ses origines, sa préparation, ses enjeux et ses nombreuses représentations.



Céréales & légumineuses : 65 variétés, gestes, techniques, 110 recettes

Marcon, Régis

La Martinière

Plus de cent recettes à bases de légumineuses et de céréales, pour chaque repas de la journée. Chaque variété est présentée avec ses bienfaits et ses produits dérivés.



Des histoires à coudre

Loiseau-David, Laurence

la Plage

Des conseils pour fabriquer soi-même des supports de lecture inspirés de la pédagogie Montessori. L'auteure propose seize tutoriels pour créer des tapis de lecture, des livres en tissu aux personnages amovibles, des marionnettes et leur théâtre ou encore des cubes à histoires.



La couture de la maille : maille jersey, mousse, côtelée : réalisez pantalons, vestes, tops, vêtements de sport, lingerie

Lee, Linda

Editions Marie-Claire

Pour les couturières qui souhaitent se perfectionner, l'auteure présente des techniques d'ajustement des patrons, de couture et de surjet, les finitions d'encolure, les boutonsnières, les pinces, etc.



Brain gym : bouger pour apprendre : les exercices et mouvements pour aider votre enfant à développer ses potentiels, stimuler son cerveau, lui donner confiance

Dries, Francine

Hachette Pratique

Afin d'aider l'enfant dans ses apprentissages et muscler son cerveau, cet ouvrage propose d'utiliser le brain gym à travers des tests et des mises en situation pour comprendre ses blocages, des enchaînements de mouvements pour augmenter son potentiel et 26 exercices ludiques de gymnastique des neurones.



Chambres d'hôtes chic et inspirantes : leçons de style à travers 20 demeures de charme

Gastineau, Anne

Ed. Massin

Une sélection de chambres d'hôtes dont la décoration est décryptée par un expert (agencement, couleurs, styles, inspirations) qui livre ses conseils pour créer un hébergement de charme convivial et original.

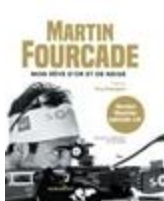


Intramuros : voyages au coeur des maisons et des ateliers d'artiste

Aboulker, Valérie

Akinomé

L'artiste voyageuse présente des vues d'intérieurs d'artistes avec qui elle a échangé en France, au Vietnam, en Israël ou encore à New York.



Mon rêve d'or et de neige

Fourcade, Martin

Marabout

Le biathlète, champion français le plus médaillé des jeux Olympiques d'hiver, retrace sa vie et sa carrière. Il raconte les secrets de sa méthode, son rapport à la nature et évoque même les soupçons de dopage.



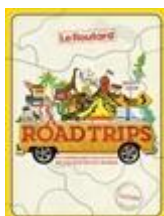
Supporters de l'En avant Guingamp : le manuel officiel

Delanoë, Régis

Chartier, Erwan

Coin de la rue

Une équipe de journalistes et dessinateurs guingampais rassemble des anecdotes, des informations historiques et des portraits de joueurs à destination des supporters du club de football de Guingamp. Il revient sur les matchs et les buts les plus marquants.



Road trips : 40 itinéraires sur les plus belles routes du monde

Gloaguen, Philippe

Hachette Tourisme

Quarante itinéraires pour découvrir les plus belles routes du monde, de la route 66 aux Etats-Unis à l'Australie, en passant par l'Islande, les Alpes ou les fjords norvégiens. Avec des informations pratiques pour préparer son voyage, des conseils de lecture et des idées de playlists musicales.



La Terre entre mes mains : un an autour du monde à la rencontre des autres et de soi

Marissal, Françoise

ID l'édition

La journaliste raconte son voyage autour du monde, financé par la pratique du woofing, consistant à aider des agriculteurs écoresponsables en échange du gîte et du couvert. Partie à 50 ans après un burn-out, elle témoigne de son expérience et de ses rencontres, en Amérique du Nord et du Centre, au Vietnam, au Japon, en Inde, en

Thaïlande et en Nouvelle-Zélande.



52 villes à vivre comme si vous y habitiez

Collectif Ulysse

GUIDES DE VOYAGE ULYSSE

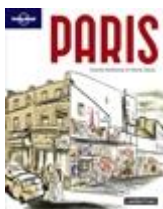


A travers les montagnes d'Europe : road trip

Lolos, Johan

Glénat

Récit du voyage en 4x4 du photographe à travers 17 pays d'Europe.



Paris

Bauer, Olivier

Berbérian, Charles

Casterman

Lonely planet

Un guide touristique illustré par un dessinateur de bande dessinée, proposant une immersion au coeur de la capitale française à travers dix parcours, entre découvertes inattendues, coups de coeur et adresses inédites.



Alexandra David-Néel : cent ans d'aventure

Mascolo de Filippis, Jeanne

Paulsen

La vie de l'exploratrice franco-belge, grande passionnée de l'Orient. Première Européenne à entrer dans la cité de Lhasa, en 1924, elle fut, au cours des cent une années de sa vie, orientaliste, tibétologue, chanteuse d'opéra, journaliste, franc-maçonne et bouddhiste.



Au premier matin du monde : expéditions entre Papouasie et petites îles de la Sonde sur les traces d'Alfred Wallace

Fondation Iris

Hozhoni

Des scientifiques et des artistes ont mené deux expéditions en 2015 et 2017 dans l'archipel indonésien à la

découverte des îles les plus préservées de la Sonde et de la Papouasie occidentale. Ils ont observé la richesse de la biodiversité de cette région et identifié les dangers qui la menacent.



La vie que j'ai choisie : autobiographie

Thesiger, Wilfred

Points

L'autobiographie de l'homme de l'Arabie des sables, auteur notamment du Désert des déserts, Les Arabes des marais et Visions d'un nomade.
