

## 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 !



### ***La méditation, c'est bon pour le cerveau***

**Laureys, Steven**

O. Jacob

Le neurologue spécialisé dans l'étude de la conscience rend compte des résultats de ses recherches consacrées à l'effet de la pratique de la méditation sur le cerveau et la santé en général. En étudiant le fonctionnement du cerveau de M. Ricard et d'autres méditants experts, il montre comment s'entraîner à méditer renforce et améliore les interactions entre le corps et l'esprit.



### ***Paroles d'un paysan***

**Bedel, Paul**

Albin Michel

Ce livre conçu par C. Ecole-Boivin avec P. Bedel avant sa mort, en septembre 2018, est un recueil de pensées et un hommage au paysan poète, révélé par un documentaire qui l'avait fait connaître dans la France entière. En refusant d'utiliser des engrais chimiques ou des pesticides, P. Bedel entend respecter la terre et les humains.



### ***Revenir à la terre : l'art de vivre des nouveaux ruraux***

**Yalav-Heckerroth, Feride**

**Rendell, Linsey**

**Sahraoui, Nina**

EPA

Gestalten

Portraits d'anciens citadins qui ont quitté la ville pour s'installer en zone rurale. Une découverte photographique de leur mode de vie au coeur de la nature, plus sain et plus épanouissant, en Europe, en Amérique du Nord ou encore en Afrique du Sud.



### ***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).

---



## **Splendeurs & misères d'un permaculteur : 15 ans d'histoire vraie**

**Anderson, Stuart**

Terre vivante

L'auteur partage son expérience de quinze ans en permaculture dans plusieurs domaines (potager, verger, élevage, écoconstruction ou encore gestion des déchets). Son témoignage permet de confronter la théorie à la pratique, de soulever les difficultés rencontrées ainsi que les moyens de les contourner et de montrer les multiples façons de pratiquer la permaculture.

---



## **Le grand guide Marabout de l'autosuffisance : cultiver son potager et son verger, élever des animaux, recueillir du miel, brasser sa bière, construire sa maison, économiser l'énergie, revivre à la campagne**

**Seymour, John**

Marabout

Des conseils pour pratiquer l'autosuffisance en apprenant à jardiner au fil des saisons, à récolter et à conserver ses fruits et ses légumes biologiques ainsi qu'à élever des animaux, travailler la pierre et le bois ou limiter sa consommation en énergie.

---



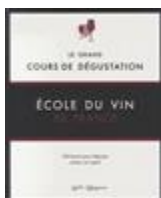
## **Toopet : 39 animaux faciles à élever chez toi !**

**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.

---



***Le grand cours de dégustation : 120 leçons pour déguster comme un expert***  
**Ecole du vin de France (Paris)**

Hachette Pratique

Ecole du vin de France

Des professeurs spécialisés transmettent leurs connaissances sur le vin de manière simple et ludique. Des exercices sont proposés au lecteur, afin de valider ses connaissances. Grand prix du livre Spirit'-Académie culinaire de France 2018.

---



***Les mamans cuisinent le monde***

**Meet My Mama**

Hachette Pratique

Le collectif Meet my mama valorise les talents culinaires de femmes issues de tous types de migrations. Cet ouvrage rassemble soixante recettes et 22 interviews de cuisinières autour de dix zones géographiques, de l'Afrique de l'Ouest aux Antilles, en passant par l'Asie, l'Amérique latine ou l'océan Indien.

---



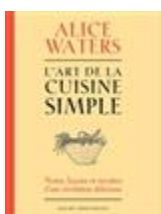
***Les copains d'abord : 80 recettes faciles et conviviales***

**Gagnaire, Pierre**

Solar

Le chef trois étoiles présente 80 recettes conviviales et accessibles pour des tablées d'au moins huit personnes, de l'apéro informel au repas de fête. Il propose par exemple des gratins de moules, des quiches forestières, des soupes ou des tourtes de viande.

---



***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.

---



***Goûts d'Afrique : recettes & rencontres***

**Cocagne, Anto**

**Princet, Aline**

Mango

Des recettes représentatives de la cuisine africaine subsaharienne : Gabon, Sénégal, Cameroun ou encore Ethiopie. Avec des portraits de personnalités d'origine africaine qui évoquent leurs souvenirs liés à la cuisine et leur plat favori.

---



## ***Saveurs de Lima : la cuisine péruvienne comme à la maison***

**Acurio, Gaston**

Hachette Pratique

600 recettes péruviennes, certaines sans gluten, à base d'ingrédients sains et originaux, comme le quinoa au ceviche, le piment jaune ou encore l'amarante, par le chef cuisinier du restaurant Astrid y Gaston, à Lima.

---



## ***Huîtres***

**Delon, Anaïs**

Hachette Pratique

Quatorze portraits d'ostréiculteurs en France, du Cotentin à l'étang de Thau en passant par la pointe du Finistère et le bassin d'Arcachon. L'ouvrage contient cinquante recettes réalisées par 22 chefs différents ainsi que des conseils pour choisir, ouvrir et conserver les huîtres. Prix spécial du jury Pierre-Christian Taittinger 2019.

---



## ***Le Larousse des desserts : la bible des amateurs et des professionnels***

**Hermé, Pierre**

Larousse

750 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 maternel organisés par Mum-to-be Party.

---



## ***La folle histoire des plantes : la BD qui ne raconte pas de salades***

Volume 1

**Boucher, Sandrine**

**Ferrand, Matthieu**

Terre vivante

Les aventures d'Azade, la tomate, Guy, le jardinier, et Eglantine, sa voisine, permettent d'aborder la botanique, le jardinage, la permaculture, la biodiversité, mais aussi la cuisine ou la science.

---



## ***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.

---



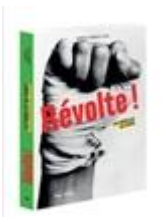
## ***Le blanc en déco***

**Bartlett, Atlanta**

Ed. Massin

Des conseils pour utiliser la couleur blanche dans la décoration, classés par grandes thématiques : classique, romantique, marin, campagne, etc.

---



## ***Révolte ! : les rebelles du sport***

**Ewanjé-Epée, Maryse**

Hugo Image

25 portraits de figures du sport qui se sont engagées pour la défense des droits civiques et la lutte contre la ségrégation et la discrimination, parmi lesquelles : Alfred Nakache, Wilma Rudolph, Billie Jean King, Jesse Owens, Caster Semenya, Sadaf Khadem ou encore Maori Davenport.

---



## ***Le football breton : les clubs de légende***

**Bergot, Jérôme**

Ouest-France

L'histoire du football en Bretagne à travers les matches et les joueurs emblématiques des cinq clubs les plus importants de la région dont le Stade Rennais, le FC Lorient et le FC Nantes. De l'arrivée du ballon rond à la fin du XIXe siècle jusqu'aux victoires des années 2010 en passant par la première compétition locale en 1902, l'album richement illustré évoque les dates les plus marquantes.



---

## ***Horizons ultimes : l'odyssée des voiliers volants***

Anamosa

Une présentation des Ultims, des trimarans géants ultrasophistiqués capables de voler sur l'eau, issus de la recherche aéronautique de pointe et dont les formes rappellent les pirogues polynésiennes. Les spécialistes de la voile questionnent l'avenir de la course au large et de la navigation en général à l'aune des performances affichées par ces bateaux.

---



---

## ***Des trains pas comme les autres : mes plus beaux voyages***

Gougler, Philippe

Albin Michel

L'animateur de l'émission 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. Avec aussi 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.

---



---

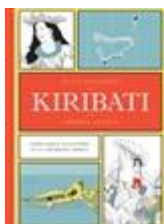
## ***Un automne à Kyôto***

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.

---