



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 !



Pourquoi les paysans vont sauver le monde : la troisième révolution agricole

Brunel, Sylvie

Buchet Chastel

L'auteure pointe la nécessité de transformer radicalement l'agriculture pour faire face aux besoins issus de la forte croissance démographique de la planète. Elle fait le portrait de la troisième révolution agricole qui doit s'adapter aux exigences écologiques. Elle nuance cependant l'engouement pour la permaculture, les semences paysannes et les circuits courts,



Plantes sauvages comestibles : mode d'emploi : les 200 espèces courantes les plus importantes, les reconnaître, les récolter, les utiliser

Fleischhauer, Steffen Guido

Guthmann, Jürgen

Spiegelberger, Roland

Ulmer

Recensement de 200 plantes sauvages comestibles parmi les plus courantes. Pour chacune sont présentés les principaux critères de reconnaissance, les parties de la plante à consommer, les modes de conservation et les utilisations culinaires. L'ouvrage est complété d'une description des plantes toxiques avec lesquelles il existe un risque de confusion.



Le livre des bonnes herbes

Lieutaghi, Pierre

Actes Sud

Un répertoire des plantes connues, rares ou oubliées, pour retrouver leur usage médicinal, cosmétologique ou diététique.



Santé : le grand bouleversement

Mattei, Jean-François

Les Liens qui libèrent

L'ancien ministre de la Santé propose une réflexion sur l'avenir de la médecine et notamment l'impact de l'intelligence artificielle, de la biotechnologie, des neurosciences, des capteurs connectés ou des impressions de tissus en 3D.

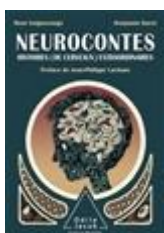


Académie de médecine : une histoire de la santé : 200 ans

Griset, Pascal

Cherche Midi

A travers l'histoire de l'Académie nationale de médecine depuis sa création en 1820, l'auteur retrace au fil de deux siècles les bouleversements survenus dans l'approche de la médecine et de la santé. Il fait le portrait des personnalités médicales et politiques qui ont révolutionné la discipline et montre le rôle de l'institution dans le dialogue parfois complexe entre médecine et société.



Neurocontes : histoires (de cerveaux) extraordinaires

Saignavongs, Mani

O. Jacob

Ce documentaire vulgarise la biologie du cerveau et l'histoire des neurosciences. Avec des anecdotes puisées chez les médecins célèbres et auprès de patients connus, les auteurs proposent une dizaine d'histoires, chacune construites en deux parties : un récit illustré et un développement avec des explications scientifiques.



L'incroyable vie de la peau

Lyman, Monty

Tchou

Une découverte de cet organe méconnu aux multiples fonctions. Le dermatologue examine notamment son rôle en faveur de la survie et des interactions sociales des humains, les causes de son vieillissement ou les effets du soleil et de l'alimentation sur sa santé.

Laurent Cohen
Le Parfum du rouge
et la Couleur du Z
Le cerveau en 20 histoires vraies



Le parfum du rouge et la couleur du Z : le cerveau en 20 histoires vraies

Cohen, Laurent

O. Jacob

Vingt histoires vraies de patients souffrant de troubles neurologiques divers à travers lesquelles le professeur de médecine expose les mécanismes cachés de la vie mentale et les avancées des neurosciences.



Comment manger moins de viande et aller mieux : je me fais du bien, je préserve ma planète, je contribue au bien-être animal

Curtay, Jean-Paul

Magnin, Véronique

Pocket

Dressant un bilan des recherches accumulées depuis les années 1990, ce guide de nutrition, inspiré du régime Okinawa, fait le point sur les dommages causés à la santé par la consommation excessive de viande et met en avant l'intérêt d'une alimentation végétarienne en termes de longévité et de bien-être.



Le monde merveilleux du gras : tout sur ces rondeurs qui nous habitent

Plumey, Laurence

Eyrolles

A travers l'histoire de Robert, une cellule grasseuse, un guide pour décrypter le gras, ses caractéristiques, ses bienfaits, ainsi que ces méfaits sur le corps et la santé.



Le bonheur à petites foulées

Buisson, Delphine

First Editions

L'auteure présente son programme pour retrouver la sérénité, bien gérer son temps, ses projets et sa vie, se sentir mieux, développer des relations harmonieuses avec les autres ou encore y voir plus clair dans son quotidien, en dressant un parallèle entre la course à pied et l'évolution personnelle. Elle allie ainsi exercices mentaux et pratique sportive pour transformer son existence.



En direct de la morgue : chroniques d'un médecin légiste

Sapanet, Michel

Plon

Chaque année, le médecin légiste du CHU de Poitiers traite plus de 450 dossiers de morts suspectes. Son récit, à travers une trentaine de cas, suit le quotidien d'une équipe de médecine légale, fait de constatations sur les scènes de crime, d'autopsies, de reconstitutions et d'auditions devant les cours d'assises.



Ma bible des huiles essentielles

Festy, Danièle

Leduc.s éditions

L'auteure définit l'aromathérapie en 22 questions et réponses, présente 80 huiles essentielles et 28 huiles végétales employées en aromathérapie et propose des formules accompagnées de conseils pour soigner les maux du quotidien.



Baumes & soins pour les petits bobos : recettes à faire soi-même

Passelègue, Charlotte

Rustica

Un guide pour apprendre à récolter les plantes sauvages et à confectionner ses baumes de soin naturels pour les maux légers, tels que les gerçures, les piqûres, les crampes, les maux de tête, la fatigue, les coups de soleil, les jambes lourdes ou encore les entorses et les foulures.



Insomnie, fatigue, stress... : et si vous étiez malade des ondes ? : 100 solutions pour éviter les ondes électromagnétiques

Gautier, Thierry

Ouest-France

Des conseils pour réduire l'exposition aux ondes électromagnétiques à la maison et au travail.

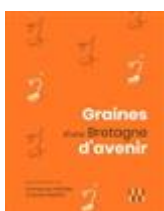


Enfin, plus mal au dos ! : 50 exercices ultra simples

Bouvier, Aurélien

Mango

Des explications précises pour comprendre le fonctionnement de son dos et analyser le type de douleur, des conseils sur les attitudes à adopter dans différentes situations de la vie quotidienne et cinquante exercices simples pour éviter le mal de dos.



Graines d'une Bretagne d'avenir

Locus solus

Contributions expliquant le métier d'artisan semencier et ses divers enjeux notamment dans le cadre de la production d'une alimentation saine, savoureuse et accessible au plus grand nombre. Les questions liées aux mutations agricoles et au développement foncier notamment sur le territoire de la Bretagne sont abordées. Avec des recettes de légumes oubliés.



Le potager d'Olivier : nourrir sa famille, nourrir son esprit

Puech, Olivier

Terre vivante

Passionné par ce loisir, l'auteur livre son expérience tout en décrivant les grands principes du jardinage biologique : travail du sol, plantations, organisation du travail ou encore récoltes. Avec des conseils à destination des amateurs de poulaillers ainsi qu'une vingtaine de fiches pratiques sur les légumes.



La vie émotionnelle des animaux de la ferme

Masson, Jeffrey Moussaieff

Albin Michel

Rassemblant une série d'observations empruntées à des recherches scientifiques, à la littérature et à l'histoire, l'auteur bouleverse les idées reçues sur le comportement animal pour faire découvrir la subtilité de la compréhension émotionnelle des poules, des cochons, des vaches, des moutons et des chèvres. Il démontre que ce sont des êtres sensibles, à l'instar des humains.



Il était une bergère : témoignage

Deloison, Yves

Maubé, Stéphanie

Rouergue

A 30 ans, Stéphanie Maubé, Parisienne travaillant dans l'audiovisuel et le graphisme, décide d'une reconversion radicale à la suite de sa rencontre avec un berger dans le Cotentin. Aujourd'hui, elle élève des agneaux de qualité dans un site exceptionnel avec des méthodes naturelles. L'ouvrage raconte son histoire, celle d'une agricultrice militante qui se bat pour un futur prometteur.



Histoire de France à pleines dents

Hénaut, Stéphane

Mitchell, Jeni

Flammarion

Une histoire de France à travers le prisme de la gastronomie évoquant l'importance de la bonne chère dans la vie politique et culturelle du pays, des Gaulois au XXI^e siècle.



On va déguster

Gaudry, François-Régis

Marabout

Plus de 250 chroniques sur des chefs, des recettes, des ingrédients, des adresses indémodables, des trucs et astuces, des conseils vins, etc., issues de l'émission culinaire de France Inter.



Food porn vegan
Kardinal, Sébastien
la Plage

Une sélection de cinquante recettes véganes salées et sucrées associant fritures, sauces et coulis, notamment des burgers, des sandwiches, des pancakes, des milkshakes et des tourtes.



La cuisine des gens qui sèment
Mûre

Alternatives

Après une présentation de la ferme et cantine Mûre, initiée par A. Dalibot, et des principes de sa cuisine, sont proposées une centaine de recettes selon les saisons, qui mettent à l'honneur les fruits et les légumes et inspirées des principes de la permaculture : soupes, salades, plats végétariens, quiches et pizzas, viandes et poissons, desserts et boissons.



Le sarrasin, la petite graine aux grands effets : 45 recettes salées et sucrées
Tombini, Marie-Laure

Terre vivante

Un rappel des nombreuses vertus du sarrasin accompagné de 45 recettes pour le cuisiner sous différentes formes : soupes, salades, risottos, boulettes, gratins, crumbles, brownies, cookies, milk-shakes, entre autres.



Desserts addict : 35 desserts ultra-gourmands et leur version light
Néraudeau, Valentin

Larousse

35 recettes classiques ou créations originales, présentées dans une version gourmande et dans une version allégée. Elles sont riches en fruits et préparées avec le moins de sucre possible.



Le cookie de nos rêves : textures et techniques ultimes

Dupont, Déborah
Martens, Géraldine
First Editions

Une soixantaine de recettes de cookies classées par leurs ingrédients de base, avec une présentation de tous les gestes techniques : café et noix, châtaigne, chocolat et orange, granola ou encore cookies cuits au gaufrier.



Le dressing code : comment porter (enfin) l'intégralité de votre garde-robe
Moreau, Charlotte

Leduc.s éditions

En partant de son expérience personnelle, l'auteure propose des conseils pour faire le tri dans sa garde-robe et ne garder que les vêtements nécessaires dans un but écologique et économique.



Coudre ses sacs étape par étape : 15 projets, plus de 100 combinaisons
Komarek, Sabine

Glénat

Cinq modèles de sacs basiques (sac seau, besace, en bandoulière, cabas ou week-end), à personnaliser.



Secrets d'ayurvèda pour les cheveux : les rituels et soins indispensables
Aroma zone

Hachette Pratique

Des conseils pour appliquer les principes ayurvédiques au soin des cheveux et 26 recettes pour réaliser des produits : masques nutritifs, bains d'huiles, shampoings, après-shampoings et autres baumes.



Comment construire soi-même sa maison bioclimatique : manuel d'autoconstruction

Lajugie, Stéphane

Olivier, Christophe

Eyrolles

Description détaillée de l'ensemble des opérations de construction d'une maison particulière afin d'accompagner les non-professionnels. Les spécificités administratives sont également recensées.



Attrape-rêves végétaux : et autres suspensions en pas à pas
Fabrègues, Charline

Rustica

Seize modèles d'attrape-rêves expliqués de manière progressive à réaliser avec des végétaux.



Le festin d'Eva : la passion de la vannerie
Seidenfaden, Eva

Actes Sud

L'auteure relate son histoire et sa relation avec la vannerie : ses premiers contacts avec l'osier et sa passion pour cet artisanat. Elle a à cœur de promouvoir cette activité au Danemark et dans d'autres pays ainsi que les valeurs qu'elle véhicule : le dialogue, la communion avec la matière naturelle, la patience.



Le grand livre des tambours brodés

Editions de Saxe

Une quarantaine de modèles de tambours brodés décoratifs divisés en sept thématiques : Noël, fleurs et insectes, fleurs du jardin, petites filles, animaux des bois et des champs, oiseaux et jeux d'enfant. Avec des explications détaillées et de nombreuses illustrations.



Fil harmonie : la Bretagne de fil en aiguille : techniques et modèles à broder

Cario, Hélène

Coop Breizh

Présentation de 36 modèles à reproduire, de difficulté variée, et des propositions pour les décliner sous forme de sac, coussin, bracelet, etc. Outre les conseils techniques, l'auteure explique l'histoire et la symbolique des motifs, inspirés par la tradition bretonne, notamment des dessins sur les costumes et le mobilier.



#Trendenser, l'art d'être bien chez moi : aménager, optimiser, décorer, respirer

Ramstedt, Frida

Flammarion

Trendenser est un mot suédois, qui désigne l'art d'être bien chez soi. S'inspirant de ce précepte scandinave, l'auteure donne des conseils pour réussir son aménagement et sa décoration intérieure à moindre coût.

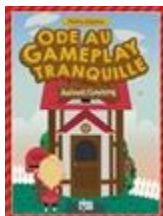


Couleurs Sarah

Lavoine, Sarah

Chêne

L'architecte d'intérieur explique l'importance de la couleur en décoration et fournit des conseils pour l'apprivoiser. Classé par grandes familles de teintes, l'ouvrage est illustré de ses réalisations.



Animal Crossing : ode au gameplay tranquille

Algaba, Pablo

Ynnis éditions

Une présentation du jeu vidéo Animal Crossing, né il y a une vingtaine d'années. Le lecteur y découvre des secrets de création et une analyse thématique complète de la saga devenue un véritable phénomène planétaire.



Les coulisses de Devolver : business et punk attitude

Peyron, Baptiste

Maugein, Pierre

Third éditions

L'histoire de l'éditeur vidéoludique Devolver digital, un nom qui évoque des jeux indépendants à l'identité forte ainsi qu'une communication singulière dans un esprit rebelle et punk liée à un sens aigu des affaires. Avec des témoignages de membres de la société et de développeurs ayant travaillé avec eux.



Pourquoi le foot se joue à 11 contre 11 ? : toutes les questions que vous vous posez sur le foot, même les plus improbables

Wernicke, Luciano

Amphora

Pour tout savoir sur le football grâce à des points d'histoire, des anecdotes, des précisions sur des règles mal connues et d'autres thématiques diverses.



J'aurais pu devenir millionnaire, j'ai choisi d'être vagabond : une vie de John Muir

Jenni, Alexis

Paulsen

Né en Ecosse, J. Muir arrive aux Etats-Unis à 10 ans et s'installe dans la région des Grands Lacs avec sa famille, où il est accaparé par le travail dans les champs avant d'occuper ses soirées à inventer des objets mécaniques qu'il présente en ville. Rapidement, il s'interroge sur cette vie de forçat et choisit de vivre en autonomie dans la nature, parcourant le pays puis le monde.



La Côte d'Emeraude : rencontres entre terre, ciel et mer, de Cancale au cap Fréhel

Huchet de Quénétain, Christophe

Leize, Isabelle

Ouest-France

De Cancale au Cap Fréhel, une invitation photographique à explorer les paysages de la région. Des personnalités diverses comme un peintre officiel de la marine, un chef cuisinier, ou un navigateur témoignent de leur passion pour le littoral breton.



Sur les routes des marches de Bretagne

Cintré, René

Ouest-France

Une présentation de cette ancienne zone frontière qui séparait la Bretagne et le royaume de France à découvrir grâce à sept itinéraires thématiques, du Mont-Saint-Michel au nord jusqu'à Tiffauges et Montaigu au sud.



Attraper les nuages

Quéméré, Anne

Locus solus

De la banquise hivernale à la toundra estivale, une découverte du Grand Nord canadien au travers de photographies et de textes dans lesquels l'auteure porte un regard humaniste sur les paysages, la faune sauvage et les Inuits. Elle dénonce les bouleversements climatiques qui menacent la région.



Au sud des Amériques : deux siècles après Darwin

Duperrin, Coralie

Les éditions Autour du monde

Durant sept mois, l'auteure a voyagé à travers l'Amérique du Sud. Son périple est l'occasion de comparer son expérience à celle vécue par Charles Darwin lors de son expédition à bord du H.M.S. Beagle dans les années 1830. Mêlant anecdotes, dessins et photographies, ce carnet de voyage offre un panorama des sites culturels et naturels de l'Argentine, du Chili, de la Bolivie et de l'Uruguay.



Robinson des glaces : une aventure au bout du monde pour sauver la planète **Hussenet, Emmanuel**

Les Arènes

Le guide polaire décrit son expédition en kayak jusqu'à l'île Hans, en Arctique. Cherchant à éveiller les consciences concernant l'urgence climatique, il milite pour que cet îlot, revendiqué par le Canada et le Danemark, devienne un espace universel et soit utilisé comme support d'un système de retenue des glaces de mer en vue de favoriser la reconstitution de la calotte glaciaire du Groenland.



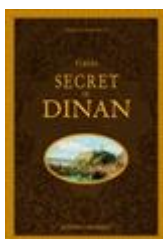
Queensland & the Great Barrier reef

La Grande Barrière de corail & le Queensland

Ham, Anthony

Place des Victoires

Une découverte illustrée de la région australienne du Queensland, de sa faune, de sa flore, de sa gastronomie et de ses lieux incontournables. Le célèbre récif corallien qui la borde est également présenté.

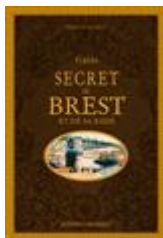


Guide secret de Dinan

Montécot, Charles

Ouest-France

L'histoire de la ville à travers la présentation de ses lieux emblématiques, du fort fantôme aux galeries secrètes du viaduc en passant par la maison des recluses et la porte de Jerzual. Avec un chapitre consacré aux Dinannais célèbres, parmi lesquels Du Guesclin, Charles Duclos ou Jeanne Jugan.



Guide secret de Brest et de sa rade

Le Goaziou, Marie

Ouest-France

Du quartier du Merle-Blanc au cimetière des noyés en passant par la rue de Siam ou la légende des Sept saints, une découverte de la ville à travers une soixantaine de récits. Regroupés en quatre thèmes, ils évoquent les curiosités architecturales et les lieux secrets, les légendes et les traditions, les histoires insolites ou encore les drames et les mystères.
