



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 !



## ***Introduction à la cybersécurité***

**Sagazan, Camille de**

Ellipses

Une vue d'ensemble des concepts, méthodes et techniques qui structurent la cybersécurité.

---



## ***Debout, les damnés de l'Uber ! : chroniques***

**Vanhoenacker, Charline**

Denoël

France-Inter

Abordant notamment Uber, la PMA, la flexisécurité ou les emplois fictifs, ces chroniques de la journaliste et humoriste belge décrivent les travers et les vanités d'une société qui, sous couvert de modernité, crée toujours plus d'inégalités et d'absurdité.

---



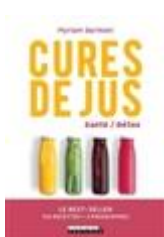
## ***L'homme et la nature : comment renouer ce lien secret***

**Wohlleben, Peter**

Les Arènes

Une réflexion sur les bienfaits de la nature lorsque l'homme se connecte à elle. L'auteur montre que celui-ci n'a pas cinq mais sept sens, qu'il a la faculté de percevoir les fluctuations atmosphériques (météoropathie) et est doué de proprioception. Il explique comment il peut ainsi réveiller ce type de perception.

---



## ***Cures de jus : santé-détox***

**Darmoni, Myriam**

Leduc.s éditions

Des programmes de cures détox selon les besoins (minceur, changement de saison, stress, cholestérol, diabète, etc.) répartis sur un, trois ou cinq jours. L'ouvrage propose également cent recettes pour préparer des jus de légumes et des green smoothies ainsi que des exercices bien-être.

---



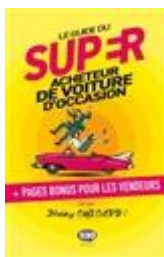
## ***Dis-moi comment aller chaque jour de mieux en mieux : 50 clés pour vivre en pleine santé et en pleine conscience***

**Odoul, Michel**

Albin Michel

Un guide pratique inspiré de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) pour adopter une philosophie de vie apte à assurer une santé physique et psychique. L'objectif de cette méthode est de garantir l'harmonie entre le corps et l'esprit à travers cinq axes comportementaux issus de la MTC.

---



## ***Le guide du super acheteur de voiture d'occasion***

**Chicard, Jérémcy**

1min30 Publishing

Un guide d'acquisition d'une voiture d'occasion répondant à toutes les questions que l'acheteur peut être amené à se poser, du choix du véhicule à la finalisation de la transaction en passant par les points à contrôler. Avec des pages apportant des éléments d'information pour les vendeurs.

---



## ***Le guide du vélo électrique : ville, VTT, route : équipements, conseils, techniques, sécurité***

**Voeckler, Thomas**

Solar

Une présentation du vélo électrique accompagnée de conseils pour s'équiper, réparer son vélo, rouler en ville ou à la montagne, entre autres.

---



## ***Kokedama : mini-bonsaïs & autres sculptures de mousse : comment cultiver la verdure en miniature ?***

**Marabout**

Trente projets pas à pas pour s'initier à l'art du kokedama et développer des créations végétales dont le socle est une sphère de mousse.

---



## ***Concevoir & aménager son jardin***

**Frost, Adam**

Eyrolles

Pour créer son jardin d'agrément selon son expérience et son budget, A. Frost, présentateur dans une émission de la BBC, explique comment réaliser un plan de son espace en vue de son aménagement selon ses goûts et sa personnalité, construire les structures nécessaires et planter les espèces adaptées à sa région de résidence. Avec, en fin d'ouvrage, un guide d'entretien mensuel du jardin.

---



## ***Drôles de légumes ! : de nouveaux goûts à cultiver***

**Leclerc, Blaise**

Terre vivante

Présentation d'une cinquantaine de légumes méconnus et venus de contrées lointaines telles que les Antilles, l'Asie et l'Afrique : le kiwano, la chayotte, le périlla, l'épinard-fraise. Les cultiver augmente la biodiversité des potagers et limite la prolifération des maladies et des rongeurs. Chacun d'eux fait l'objet d'une fiche avec sa description, sa culture, sa récolte et son usage en cuisine.

---



## ***Produire ses semences potagères***

**Dudouet, Christian**

**Renaud, Victor**

Campagne et compagnie

Des conseils pour produire et conserver ses propres semences de variétés potagères et médicinales. Sous forme de fiches, le guide présente 80 espèces végétales classées par famille botanique, avec pour chacune une description de la plante, des informations sur son origine, sa pollinisation, la dormance de ses semences, leur germination, leur récolte, entre autres.

---



## ***Une serre : un bon investissement.***

**Marc Knaepen**

Weyrich édition



## ***Savoir tout faire au potager : gestes et techniques de base***

**Leclerc, Blaise**

Terre vivante

Présentation des six techniques de base pour un potager sain et productif : préparer la terre, composter, compléter les apports de compost, cultiver des engrais verts, pailler et créer un équilibre écologique. L'auteur explique aussi le lien entre ces techniques et le fonctionnement des plantes au sol.

---



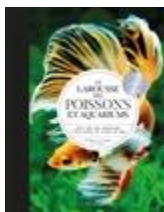
## ***L'aquaponie en pratique : concevoir et entretenir son installation***

**Fiers, Marie**

Ulmer

Très pratiquée en permaculture, l'aquaponie est un écosystème en circuit fermé dans lequel des poissons fournissent l'engrais nécessaire à la croissance des plantes qui assurent en retour la filtration de l'eau. Ce guide permet de créer des systèmes de toutes tailles, des petites installations d'intérieur aux projets professionnels de production sous serre.

---



## ***Le Larousse des poissons et aquariums : tout sur les aquariums d'eau douce et d'eau de mer***

Larousse

Présentation des divers types d'aquariums, de leur aménagement et de leur fonctionnement, avec un guide d'identification des espèces (356 poissons, 85 plantes et 65 invertébrés) sous forme de fiches illustrées comportant différentes rubriques telles que l'alimentation, le comportement et la reproduction.

---



## ***Écologique : le guide complet pour économiser la planète : eau, énergie, habitat, alimentation, transports...***

**Vadrot, Claude-Marie**

Hachette Pratique

Les six champs d'action de l'écocitoyen sont détaillés : l'eau, les énergies, le bâtiment, l'alimentation, la réduction des déchets et les transports. Un ouvrage pour sensibiliser à la protection de l'environnement dans la vie quotidienne et pour réduire son empreinte écologique au travers de gestes simples.



---

***Ma garde-robe capsule : optimiser mon dressing en 5 étapes, grâce à des tests, des questionnaires, des conseils, des astuces...***

**Surany, Caroline de Sauvage, Violette**

Larousse

Un guide pratique pour composer une garde-robe simple et efficace. Les auteures expliquent comment trier ses vêtements, chaussures et accessoires pour éliminer le superflu. Elles proposent des tests et des exercices permettant de cerner ses goûts et attentes afin de composer sa propre collection d'incontournables en allégeant son quotidien.

---



***L'autosuffisance c'est possible ! : fruits, légumes, viande, oeufs, boissons, plantes aromatiques & médicinales***

**Nex, Sally**

Terre vivante

Des conseils pour cultiver des légumes, des fruits, des plantes médicinales et aromatiques ainsi que pour produire du miel, de la viande et des oeufs afin d'encourager l'autonomie alimentaire. Avec un programme de semis et de récoltes ainsi que de nombreux conseils pour transformer et conserver ses aliments.

---



***Umami : les secrets de la cinquième saveur***

**Bucella, Fabrizio**

Dunod

L'umami, produit par le glutamate, est considéré comme le cinquième goût après le salé, le sucré, l'acide et l'amer. L'auteur explique sa découverte et son mode de fabrication en pointant les dangers d'une alimentation trop riche. Il propose des accords culinaires harmonieux, car le glutamate naturel bien dosé participe à la saveur des plats. Avec des exercices pour apprendre à le reconnaître.

---



***Pour le pain***

**Kaplan, Steven Laurence**

Fayard

L'historien du pain lance un cri d'alarme sur la baisse de la consommation du pain en France et sur son manque de goût. Il souligne combien cet aliment a structuré l'identité et la culture françaises tout en jouant un rôle dans la vie sociale, politique et idéologique du pays.

---



***Le Larousse du pain : 80 recettes de pains et viennoiseries***

**Kayser, Eric**

Larousse

Des techniques pour réaliser soi-même son pain sans machine. Le boulanger expose les grands principes de la panification, les ingrédients et le matériel nécessaires, puis propose des recettes étape par étape : des pains du quotidien avec différentes farines, des pains gourmands, des fougasses ou encore des viennoiseries.

---





## ***Vive les coquillages et crustacés ! : fruits de mer pour recettes gourmandes***

**Beauvais, Nathalie**

**Morel, Hugo**

**Trop Mad**

Deux chefs bretons proposent chacun une de leurs spécialités pour cuisiner vingt variétés de coquillages et de crustacés, des coques aux langoustines en passant par les huîtres, les oursins, les Saint-Jacques ou encore les araignées de mer. Les recettes sont accompagnées d'explications et de conseils techniques (dessalage, cuisson, etc.).

---



## ***Green kitchen pour les kids : plus de 70 recettes végétariennes testées et approuvées par les enfants***

**Frenkiel, David**

**Vindahl, Luise**

**Alternatives**

Une sélection de recettes végétariennes adaptées à l'alimentation des enfants, avec des conseils et des astuces pour les inciter à tester de nouvelles saveurs et pour cuisiner des repas complets riches en légumes, en céréales complètes, en sucres naturels, en oléagineux, en graines et en fruits. Des plats pour tous les jours, des snacks, des boissons, des sauces et des pâtisseries sont proposés.

---



## ***Cuisine des quatre saisons : Bretagne***

**Langot, Domitille**

**Ouest-France**

Une découverte de la cuisine bretonne sous l'angle de la saisonnalité avec des recettes rapides, faciles et peu coûteuses. L'ouvrage est composé de quatre chapitres proposant pour chacune des saisons un apéritif, six plats et trois desserts.

---



## ***Le grand manuel du traiteur : pour recevoir et régaler comme personne***

**Dupuis, Mélanie**

**Marabout**

Une sélection de cent recettes pour un buffet. Avec des indications sur le temps de préparation et les gestes à maîtriser, un rétroplanning pour s'organiser ou encore des explications pour organiser un événement traiteur.

---



## ***Fashion couture : 12 modèles de hauts à coudre : patrons à taille réelle du 36 au 48***

**DP studio**

**Eyrolles**

Douze modèles de hauts féminins déclinés en deux tailles. Ils sont accompagnés d'explications sur chaque détail de couture et d'assemblage pour faciliter leur réalisation.

---



## **Adorable jungle** **So Croch'**

Mango

Des modèles pas à pas pour réaliser diverses plantes au crochet : couronne d'eucalyptus, pilea, epiphyllum ou encore sanseveria.

---



## **Cosmétiques solides à faire soi-même**

**Saint-André, Emma**

Eyrolles

Une quarantaine de recettes pour réaliser ses propres cosmétiques solides pour le corps, le visage et les cheveux avec peu de matériel et d'ingrédients.

---



## **On ne dirige pas une boîte avec des camemberts ! : manifeste pour l'entreprise du futur**

**Bérardi, Clément**

**Eymeri, Julien**

**Rousseau, Francis**

Flammarion

Après avoir dressé un constat alarmant de la situation économique mondiale, les auteurs appellent à un changement radical d'attitude des dirigeants d'entreprise et proposent sept pistes concrètes à mettre en place concernant l'investissement, la stratégie, les bénéfices, la gestion, entre autres.

---



## **Penser, dessiner, révéler ! : toutes les méthodes pour accompagner les idées, les équipes et la vie par le dessin**

**Apert, Etienne**

Eyrolles

Présentation de différentes techniques de facilitation graphique destinées à faire naître les idées, à développer les échanges, à élaborer des synthèses visuelles ou à réaliser des présentations.

---



## **Décorer selon les cinq éléments du feng shui**

**Morris, Tisha**

Améthyste éditions

Des conseils en décorations d'intérieur, pièce par pièce, fondés sur les principes du feng shui et adaptés aux besoins de chacun grâce à des quiz.

---



## **Alpinistes de Staline**

**Gras, Cédric**

Stock

Portrait des frères Abalakov, deux alpinistes russes, qui gravissent dans les années 1930, les vertigineux pic Staline et pic Khan Tengri, au nom du pouvoir. Victimes des purges staliniennes, ils représentent l'héroïsme et l'idéal communiste, ainsi que l'alpinisme russe du XXe siècle.

---



## **NBA love story**

**MacMullan, Jackie**

**Bartholomew, Rafe**

**Klores, Dan**

Amphora

165 interviews de champions et d'entraîneurs de basket-ball américains, classées par thèmes et présentées dans l'ordre chronologique, donnant le point de vue des joueurs sur les moments les plus marquants de l'histoire de ce sport et de ses compétitions.

---



## **Faire bloc**

**Rivière, Philippe**

Arthaud

Né en 1977 en Martinique, l'auteur est abandonné à la naissance à cause de ses membres déformés. Adopté en France métropolitaine à l'âge de 4 ans, il est longtemps tenu à l'écart de ses origines. Malgré son handicap, il trouve ses repères dans l'escalade, une discipline pour laquelle il milite afin qu'elle soit intégrée aux jeux paralympiques. Il fait ici le récit de son histoire.

---



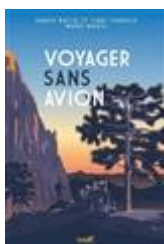
## **Elles ont conquis le monde en solo : 10 récits inspirants de voyageuses**

Collectif dirigé par Ariane Arpin-Delorme ; préface, Geneviève Borne

HOMME (DE L')

Dix femmes aux âges et aux parcours différents, ayant osé parcourir le monde en solo, racontent ici leurs souvenirs d'un des périples les plus mémorables qu'elles ont fait. Leurs motivations à partir seule? Aller à la découverte des autres et d'elles-mêmes, profiter d'une liberté pleine et entière, s'émerveiller des beautés du monde. Dix récits enlevants racontés avec humour et émotion par des femmes exceptionnelles parmi lesquelles on compte une comédienne, une réalisatrice, une photographe, des blogueuses et des journalistes?: Anick-Marie Bouchard ; Anne Pélouas ; Ariane Arpin-Delorme ; Marie-Eve Blanchard ; Marie-France L'Écuyer ; Nathalie Pelletier ; Rachel Latour ; Sarah-Émilie Nault ; Sophie Bourgeois ; Véronique Leduc.

---



## **Voyager sans avion**

**Baylac, Audrey**

**Chapelle, Cindy**

Plume de carotte

Des idées et des conseils pour voyager autrement qu'en avion. Les auteures expliquent l'importance de changer les modalités de ses vacances pour un tourisme responsable et écologique. Elles proposent d'expérimenter le vol en parapente ou en deltaplane, de transformer son rapport au temps, de privilégier la qualité sur la quantité ou encore de pratiquer la marche, le vélo ou la navigation.



---

## ***Trois fois au bout du monde : Népal, Costa Rica, Chine***

**Cusset, Catherine**

Gallimard

Récit de trois voyages réalisés par l'auteure. Au Népal, elle fait un trek en famille. Au Costa Rica, elle passe un séjour cauchemardesque dans un contexte pourtant idyllique. En Chine, sa villégiature se transforme en voyage dans le futur. A chaque fois, l'écrivaine souligne que le départ au loin vise à retrouver ce qui est proche.



---

## ***Tout plaquer pour partir au bout du monde : et revenir... ou pas ! : toutes les réponses pour se lancer***

**Salvetti-Lionne, Anne-Florence**

Hachette Pratique

Des conseils et des informations pratiques destinés à ceux qui rêvent de tout quitter pour voyager : construire son projet, oser se lancer, choisir sa destination, déterminer son budget, effectuer les démarches administratives ou encore gérer l'idéalisation, la déception et le retour.



---

## ***Le drôle de voyage de Mister Green : ou comment traverser l'Amérique sans polluer, sans électricité, zéro déchet, en comptant sur la nature... et les poubelles***

**Greenfield, Rob**

Nautilus

Afin de démontrer qu'il est possible de voyager sans polluer, l'activiste écologique a fait le pari de traverser les Etats-Unis sur un vélo en bambou, sans utiliser ni électricité ni eau courante, en mangeant local, bio, sans emballage ou en exploitant les déchets. Dans ce récit, il explique sa philosophie et décrit, jour après jour, ses aventures, ses difficultés, ses joies et ses rencontres.



---

## ***Envies d'évasion en Bretagne***

Ouest-France

Un guide pour découvrir les richesses de la Bretagne, à pied ou à vélo, au travers de différentes thématiques : excursions dans la nature, patrimoine architectural, industriel et militaire, sites classés ou encore monuments insolites.



---

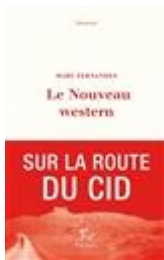
## ***Bouts de chemins en Bretagne : trente rencontres, trente randonnées***

**Bellec, Hervé**

Ouest-France

Présentation de trente randonnées situées en Bretagne, accompagnée de photographies, de cartes et d'informations sur le patrimoine, l'histoire et la flore locale. Chaque randonnée est liée à une célébrité, comme la navigatrice Anne Quéméré, le chanteur Patrick Ewen ou le peintre Paul Bloas, celle-ci expliquant la relation intime qu'elle entretient avec le lieu choisi.





## ***Le nouveau western***

**Fernandez, Marc**

Paulsen

Avant d'être le titre d'une pièce de théâtre, le Cid était un chevalier espagnol du XIe siècle. Banni par le roi Alphonse VI, Rodrigo Diaz de Vivar traverse toute l'Espagne en tant que mercenaire. L'auteur fait le récit de son périple de 900 kilomètres à vélo sur les traces du chevalier, entre Burgos et Valence, afin de redécouvrir ce personnage.

---



## ***Sur les terres des frontières perdues : récit***

**Harris, Kate**

Arthaud

Adolescente, l'auteure rêvait de devenir exploratrice. Elle relate comment, après un premier voyage en vélo, elle comprend que pour vivre l'aventure, il suffit de refuser de vivre dans la norme et oser franchir ses propres limites. Elle quitte donc son emploi et part arpenter les routes de la soie à vélo.

---



## ***L'odeur de l'Inde***

**Pasolini, Pier Paolo**

Denoël

En 1961, Pasolini accompagne en Inde les romanciers Alberto Moravia et Elsa Morante pour commémorer le centenaire de la naissance de Rabindranath Tagore. Dans ces écrits, qui mêlent anecdotes, errances et réflexions sociologiques, il décrit et analyse les moeurs du pays avec curiosité, tantôt charmé par la douceur indienne, tantôt épouvanté par la misère.

---



## ***Comment voyager dans le Grand Nord quand on est petite, blonde et aventuruse***

**Astafieff, Katia**

Editions du Trésor

Biologiste de formation, l'auteure relate son voyage dans la Laponie norvégienne, russe et finlandaise. Elle répond avec humour aux questions existentielles que peut susciter cette région, comme la manière d'éviter le Père Noël, de se prendre pour Mad Max sur une moto-neige, ou de vivre un jour sans fin.

---



## ***Eco'cooning : une maison écolo, c'est confortable !***

**Rousseau, Elise**

Delachaux et Niestlé

Comprenant qu'elle doit changer de mode de vie après une nouvelle allergie, la narratrice décide de réorganiser sa maison. Elle peut compter sur les conseils de Cocotte, une poule écolo qui s'est mystérieusement installée dans son jardin. Alternant bande dessinée pleine d'humour et focus pratiques, ce guide explique comment faire de sa maison un petit cocon écologique et confortable.

---