



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 3D libre avec Blender***  
**Saraja, Olivier**  
**Hebeisen, Henri**  
**Fauret, Boris**  
**Eyrolles**

Présentation des fonctionnalités de ce logiciel de création d'images et d'animation en 3D. Avec en complément les fichiers des exemples, des matériaux et des textures prêts à l'emploi ainsi que des films réalisés avec Blender disponibles en ligne.

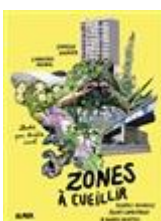
CHRISTIAN  
THOREL  
ESSENTIELLES  
LIBRAIRIES

### ***Essentielles librairies***

**Thorel, Christian**

Gallimard

Un essai consacré aux librairies et à leur place en France. Libraire lui-même pendant de nombreuses années, l'auteur évoque les évolutions du métier, entre les mutations successives d'un modèle économique fragile, la résilience des professionnels qui ont su repositionner leur commerce et l'importance de cette profession pour promouvoir la culture et les lettres.



### ***Zones à cueillir : plantes sauvages, fleurs comestibles & bonnes recettes***

**Decque, Caroline**

**Gasnier, Camille**

Ulmer

Face à l'engouement pour la cueillette, les auteures expliquent comment cueillir des fleurs sauvages et des plantes comestibles, y compris en milieu urbain, pour ensuite réaliser des cocktails, des plats et des desserts. Les qualités gustatives et les bienfaits de ces aliments sont décrits et accompagnés de recettes festives et colorées.



### ***CBD : que faire avec ? : comment fonctionne le CBD, son histoire et plus de 30 recettes pour une vie apaisée***

**Ruellan, Léa**

Hachette Pratique

Présentation des bienfaits du cannabidiol sur le système nerveux, notamment sous forme d'huile. Avec une trentaine de recettes alimentaires et cosmétiques pour utiliser les huiles de CBD de façon optimale.



### ***La maladie du désir : dans le cabinet d'un médecin, spécialiste des addictions***

**Daepfen, Jean-Bernard**

Lattès

Professeur et spécialiste des addictions, l'auteur s'appuie sur son expérience de praticien et sur le parcours de ses patients pour questionner l'addiction, quelle que soit sa forme (alcool, tabac, médicaments, drogues, jeux vidéo). Il explique comment aider et soigner, notamment grâce aux découvertes en neurosciences et à la psychothérapie.



### ***200 plantes qui guérissent : soigner vos maux par les plantes ! : 220 symptômes et les plantes pour les traiter***

**Minker, Carole**

Larousse

Un guide de phytothérapie rassemblant un dictionnaire des maux du quotidien et leurs symptômes, 200 fiches de plantes avec leurs propriétés thérapeutiques et leur posologie ainsi que douze dossiers thématiques.



## **Grand manuel de zoothérapie**

Dunod

Une synthèse sur ce soin complémentaire qui se pratique à l'aide d'un animal familier médiateur, sélectionné et éduqué sous la responsabilité d'un intervenant, dans l'environnement immédiat des personnes chez qui des réactions visant à maintenir ou à améliorer leur potentiel cognitif, physique, psychosocial ou affectif peuvent être attendues, aussi bien en milieu institutionnel qu'à domicile.



## **Mes hormones et moi**

Parianen, Franca

Humensciences

Une présentation des hormones et de leur impact sur les humeurs, les émotions, la sexualité, la motivation ou encore la capacité à la résilience. Les caractéristiques de la testostérone, de la mélatonine, de la progestérone, de l'ocytocine et des hormones de croissance sont notamment analysées.



## **Aménagez votre van en 18 jours et évadez-vous ! : simple, économique et sur mesure**

Bretton, Alexandre

Dunod

Guide proposant des conseils pour réaliser soi-même l'aménagement de son van et le personnaliser, de l'isolation à la décoration, en passant par la ventilation, l'électricité ou encore la pose des meubles. Avec des plans de montage.



## **Jardiner avec le biochar : du charbon bioactivé pour votre sol !**

Cox, Jeff

Ed. de Terran

Cette présentation du biochar détaille sa production, son utilisation et son intérêt pour la fertilité et l'entretien des sols. Des explications sont également fournies pour créer et employer son propre charbon activé.



## **Le guide Terre vivante des fleurs au jardin bio : 750 variétés choisies pour cultiver la biodiversité**

Lapouge-Déjean, Brigitte

Terre vivante

Sélection de 750 plantes (issues de 150 espèces différentes) qui permettent d'allier culture et agrément dans un potager bio. Les critères de sélection sont à la fois formels et pratiques : esthétiques, couverture du sol, plante pionnière, alliée des auxiliaires, entre autres. Souvent opposées à la culture des légumes, les fleurs apparaissent en réalité comme un allié crucial du jardinier.



## **Fleurs coupées, ma petite ferme florale : slow flower, la méthode Floret farm**

Benzakein, Erin

Chai, Julie

Eyrolles

L'auteure partage sa passion des fleurs et propose des conseils pour les cultiver, les récolter et réaliser des bouquets. Après une première partie consacrée à la préparation du terrain et aux variétés, l'ouvrage s'articule autour des quatre saisons, présentant pour chacune les travaux à réaliser au jardin, les fleurs à planter et à cueillir et des projets de DIY.



---

***Le lait, un concentré de bienfaits ? : 50 clés pour comprendre les produits laitiers***

**Leonil, Joëlle**

**Le Loir, Yves**

**Lortal, Sylvie**

**Quae**

Des questions-réponses pour mieux comprendre chaque facette du lait et des produits laitiers : son histoire, son industrie, sa symbolique ou sa place dans différentes cultures.

---



---

***Ecomarché : le guide pour une consommation responsable***

**Seiller, Claire**

**Solar**

Réalisé par la créatrice du blog C.l'air du temps, ce guide présente cent produits industriels de consommation courante à bannir de sa liste de courses pour améliorer sa santé, protéger l'environnement et faire des économies. Chacun fait l'objet d'une double page présentant à gauche des informations sur sa dangerosité ou ses méfaits, et à droite une alternative responsable ou DIY.

---



---

***Réparer et entretenir son logement : 36 conseils de pro pour gérer pannes, fuites et autres tracas***

**Dupont, Christophe**

**Bréal**

Des conseils à destination des propriétaires ou locataires d'un logement pour faire face aux problèmes divers qui peuvent se poser, relatifs à la plomberie, à l'électricité, à l'isolation ou aux nuisibles, entre autres.

---



---

***Batch cooking libre : ultra légumes verts : 50 recettes pour composer soi-même sa semaine à l'avance***

**Knudsen, Lene**

**First Editions**

Cinquante recettes à base de légumes verts adaptées en batch cooking, utilisant des aliments simples et rapides à cuisiner à l'avance pour tous les soirs de la semaine. Une signalétique permet de composer son menu, par type de plat, selon la saison ou le mode de cuisson.

---



---

***En croûte : d'argile, de sel, d'herbes, de pain... pour une cuisson originale et savoureuse***

**Feller, Thomas**

**Marabout**

---



## ***Le goût de la famille : mon carnet de recettes***

**Colagreco, Mauro**

Hachette Pratique

Recueil de recettes familiales du chef du Mirazur, table trois étoiles, sacré meilleur restaurant au monde par The World's best restaurants en 2019. D'origine italo-argentine, il raconte son parcours personnel et livre cent recettes qu'il prépare à partir des produits de saison pour sa famille : gratin de gnocchi à la sauce Béchamel, empanadas à la viande, milanesas, artichauts farcis, etc.

---



## ***A la française : la tradition façon vegan***

**Kardinal, Sébastien**

la Plage

Des recettes typiquement françaises, adaptées pour les végétaliens : gratin dauphinois, cassoulet, hachis parmentier, fondue savoyarde, galettes bretonnes, etc.

---



## ***Sandwichs du monde : 100 recettes du plat emblématique de la street food***

**Maxan, Jéziel**

Hachette Pratique

Présentation d'une centaine de sandwichs du monde entier, du choripan argentin au sabich israélien, accompagnés de recettes de base pour cinq types de pains et cinq sauces : gyro, bokit, shawarma, bagel, jambon-beurre ou lobster roll.

---



## ***Vive l'apéro ! : apéros, brunchs, buffets & cocktails au bon goût breton***

**Trop Mad**

Plus de 90 recettes apéritives salées et sucrées, inspirées par la cuisine bretonne ainsi que quarante cocktails.

---

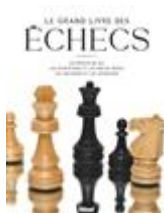


## ***Ukraine : cuisine et histoire : immersion dans la culture et les traditions ukrainiennes en 80 recettes d'aujourd'hui***

**La Martinière**

Conçues par des chefs ukrainiens, 80 recettes pour découvrir la cuisine de ce pays comme les challah ou le gâteau de Kiev. Avec des informations sur les traditions, les spécialités et les produits locaux.

---

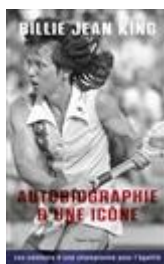


## ***Le grand livre des échecs : les règles du jeu, les ouvertures et les fins de partie, les tactiques et les stratégies***

**Glénat**

Un ouvrage pour s'initier ou se perfectionner aux échecs : origines du jeu, techniques de défense ou d'attaque, parties célèbres, portraits de grands joueurs, ouvertures décisives, combinaisons célèbres, différentes tactiques, entre autres.

---



## ***Autobiographie d'une icône : les combats d'une championne pour l'égalité*** **King, Billie Jean**

Talent Sport

La joueuse de tennis américaine livre son autobiographie. Elle revient sur son parcours, son activisme et son engagement en faveur de l'équité et de la justice sociale.



## ***Paris 2024 : un défi français***

**Roger, Vincent**

Archipel

A l'été 2024, la France accueille les jeux Olympiques, une décision qui a suscité de nombreuses polémiques. Au-delà de toute exaltation sportive, le délégué spécial aux jeux Olympiques et Paralympiques analyse les bénéfices pour la ville et ses territoires adjacents sur le plan de l'économie, de l'urbanisme, ou encore du développement des infrastructures mais aussi de la cohésion nationale.



## ***Randos bière en France : la façon la plus rafraîchissante de voir la France***

**Luisier, Fabienne**

**Luisier, Benoît**

Helvetiq

70 randonnées pour parcourir la France, de Nice à Quiberon en passant par Gruissan, et déguster des bières locales et artisanales. Pour chaque parcours, allant de une à six heures : la difficulté, la durée, le raccordement aux transports, les sites remarquables. Les bières font également l'objet d'une description détaillée : couleur, nez, goût.



## ***Les plus beaux lieux pour voir la vie sauvage en France : 55 destinations pour observer les animaux dans leur environnement naturel***

Lonely planet

Un guide pour découvrir la France et ses plus beaux sites naturels : les phoques de la baie de Somme, les chamois du Queyras, les vautours des gorges du Verdon, entre autres. Avec des informations pratiques pour observer les animaux, ainsi qu'une sélection d'adresses pour se loger et se restaurer.



## ***Visiter les parcs & jardins de France : 180 jardins d'exception à découvrir***

**Manufacture française des pneumatiques Michelin**

Michelin Editions

Présentation de 180 espaces verts à visiter en France, classés par régions et par types : botanique, utilitaire, contemporain, paysager, etc. Chacun est illustré d'au moins une photographie et situé sur une carte régionale.



***Le sommeil du jeune enfant : pour les parents qui ne font pas leurs nuits : basé sur des données scientifiques***

**Junier, Héroïse**

Dunod

L'auteure apporte des réponses aux principales questions sur le sommeil des enfants de la naissance à 6 ans, sous forme de fiches pratiques accessibles et didactiques.

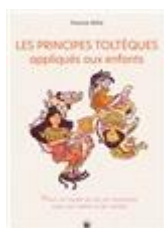


***Adolescents de la génération web 2.0 si différents, si semblables : petit manuel de décryptage pour mieux les accompagner***

**Marmonier, Jean-Pierre**

Tom pousse

Illustrant son propos de témoignages d'adolescents, l'auteur donne des clés pour comprendre et accompagner les adolescents. Il interroge l'influence des réseaux sociaux et d'Internet sur leurs comportements et leur développement psychologique. Il rappelle l'importance de cette phase de construction et de déconstruction ainsi que la nécessité d'être guidé pour la traverser.



***Les principes tolteques appliqués aux enfants : pour un mode de vie en harmonie avec soi-même et les autres***

**Millot, Florence**

Le Lotus et l'éléphant

Présentation simplifiée des règles fondamentales de la philosophie de vie tolteque, pour appréhender le monde sereinement. Elle vise à enseigner aux enfants la bienveillance, la communication non violente et la persévérance. Avec des situations issues du quotidien des plus jeunes décryptées, des exercices et des jeux de rôle.



***Être père : une place à prendre au quotidien***

**Foissac, Olivier**

Mango

Des conseils pour être épanoui dans son nouveau rôle de père. L'auteur invite à dépasser les stéréotypes de genre en matière d'éducation parentale et explique comment coconstruire le projet de mise au monde d'un enfant, assurer le retour à la maison, comprendre les émotions du nourrisson, affronter la pression sociale et organiser sa vie de couple.



***Nos post-partum : un guide pour accompagner en douceur les mois de l'après-accouchement***

**Portheault Koresh, Morgane**

**Saura, Ayla**

**Sexplique, Masha**

Mango

Des conseils pour vivre sereinement les mois qui suivent l'accouchement : récupération physique et mentale, soins du nourrisson, vie de couple, organisation familiale, entre autres.