



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 !



Ca chauffe là-haut ! : comment aider votre enfant à apaiser son mental

Marquis, Serge

Flammarion

Destinées aux parents, des clés pour comprendre la formation des pensées négatives chez son enfant et ainsi l'aider au quotidien.



Comment c'est pour toi ? : la séparation racontée par les enfants

Graux, Carine

F. Lanore

Dans le cadre de cercles de parole, une psychologue clinicienne spécialisée dans la relation enfant-adulte recueille les témoignages d'enfants sur la séparation de leurs parents. Elle rend compte de cette expérience qui permet un récit décomplexé, direct, libre et authentique d'une situation vécue avec lucidité.



J'adopte un enfant : le guide des futurs adoptants : les questions à se poser, les démarches pas à pas, la nouvelle législation...

Le Callennec, Sophie

Miral, Geneviève

Vuibert

Un guide qui traite de tous les aspects de l'adoption, de la démarche d'agrément à la vie de famille en passant par l'éthique. Prenant en compte les changements législatifs de février 2022 et l'évolution du profil des enfants adoptables, les auteures, toutes deux mères par adoption, proposent également une réflexion sur les adoptions illégales et la recherche des origines.



La mamie qui dit tout haut ce que les grands-mères pensent tout bas

Goron, Joëlle

Denoël

Des réflexions et des observations humoristiques sur le rôle des grands-parents à l'époque contemporaine.



File dans ta chambre ! : offrez des limites éducatives à vos enfants

Goldman, Caroline

Dunod

Une présentation du rôle sécurisant et constructeur des limites éducatives imposées à l'enfant. La psychologue propose des pistes thérapeutiques pragmatiques de structuration des limites par la guidance parentale, dans une orientation psychodynamique.



Nos ados sur les réseaux sociaux : même pas peur !

Kammerer, Béatrice

Canopé éditions

Des informations ainsi que des conseils pour aider les parents et les éducateurs à aborder le thème des réseaux sociaux avec les adolescents. Le temps d'écran, les infox, les amours et le cyberharcèlement sont notamment abordés. Avec des principes à appliquer pour avoir un usage raisonné des réseaux.



So cool : la grimpe

Desgranges, Romain

Paulsen

Un programme d'entraînement organisé par semaine et illustré pour s'initier à l'escalade en voie, en bloc, en salle ou sur le rocher. Des conseils permettent de développer sa motivation et de connaître le matériel nécessaire.



Bretagne

Volume 1, Ile-et-Vilaine, Côtes d'Armor, Finistère Nord

Calas, Philippe

Glénat

Des itinéraires pour découvrir en vélo le nord de la Bretagne, de Saint-Malo à Brest, de Rennes à Camaret, au cours de courtes étapes sécurisées de cinquante à soixante kilomètres. Sont également proposées des activités et des visites.



Baie de Somme, Picardie : 20 belles balades

Belles Balades éditions

Pour partir à la découverte de la baie de Somme, vingt balades illustrées de cartes IGN. Une application mobile est incluse permettant de survoler les itinéraires en animation 3D, d'entendre et d'identifier 150 chants d'oiseaux et d'écouter des anecdotes sur la balade ou sur la faune et la flore.



Vivre d'aventures : récit

Blanchard, Mathieu

Flammarion

Ancien ingénieur, l'auteur abandonne sa carrière pour se consacrer aux courses d'endurance, notamment en montagne. Il évoque son projet, celui de remporter l'Ultra Trail du Mont-Blanc (UTMB) et relate ainsi les longs mois de préparation, ses objectifs ainsi que ses blessures intimes.



Ma bible du running, du trail et du marathon

Adam, Guillaume

Leduc.s éditions

Ancien membre de l'équipe de France d'athlétisme et entraîneur, l'auteur fournit des conseils pour se préparer mentalement et physiquement, s'entraîner efficacement à la course à pied quel que soit son objectif et bien récupérer. Il explique également l'importance de la nutrition et de l'équipement pour progresser.



Alpinistes de Mao

Gras, Cédric

Stock

En 1960, le Parti communiste chinois commande à des camarades qui n'ont jamais vu de montagnes de leur vie, dont Xu Djin et Liu Lianman, de conquérir l'Everest. Ils sont également tenus de déposer au sommet un buste de Mao Zedong. L'auteur retrace l'histoire de ces alpinistes improvisés.



Le revers de nos médailles : des clubs au haut niveau, en finir avec les violences dans le sport

Roux, Patrick

Dunod

Judoka puis entraîneur, l'auteur dénonce les abus et les excès qui minent le monde sportif ainsi que les violences sexuelles et morales dont sont victimes les athlètes. Il propose des solutions pour faire évoluer les mentalités de ce milieu en s'inspirant de modèles mis en place en Australie et au Japon.



Le guide de la fermentation du Noma

Redzepi, René

Zilber, David

Chêne

Le chef du restaurant Noma à Copenhague présente un choix de recettes à base de produits fermentés, gage de santé autant que de qualités gustatives, et décrit ses techniques pour les intégrer à des plats complets et gastronomiques.



Réduire son empreinte plastique

Seingier, Hélène

Ulmer

Des astuces simples pour changer ses habitudes en matière de consommation de plastique et réduire son usage au quotidien.



Le Jardin des utopies : l'art de cultiver son univers

Lagnier, Adrien

Tana

Concepteur du Jardin des utopies, en plein coeur d'une forêt bretonne, l'auteur s'appuie sur son expérience pour expliquer comment organiser et optimiser son jardin, développer son aspect sensoriel et y inviter la biodiversité. Il propose des créations telles que des portes rondes tressées, des tunnels végétaux ou des haies en osier qui mettent en scène le paysage et poétisent l'espace.



Mon jardin mandala en permaculture : la référence

Grollimund, Jean Marc

Grollimund, Annie

Jouvence

La marche à suivre pour concevoir et réaliser un jardin mandala en permaculture avec des plantes potagères, ornementales et médicinales cultivées dans un espace circulaire orienté selon les points cardinaux et associé aux quatre éléments, avec un design reliant la Terre et le ciel. Des informations sur l'impact des énergies et des symboles sur les récoltes complètent l'ouvrage.



Jardiner sans se fatiguer

Stout, Ruth

Tana

Une présentation de la méthode Stout, développée dans les années 1950, pour jardiner de manière écologique, sans bêcher, sans arroser, sans désherber, sans utiliser de fumier, etc. Avec des conseils pour cultiver les fruits, les légumes et les fleurs, ainsi que des informations sur la technique du mulch, un paillis de foin qui protège les cultures, nourrit les organismes et fertilise le sol.



Jardiner pour pas un rond ! : semer, bouturer, récupérer, bricoler...

Lapouge-Déjean, Brigitte

Lapouge, Serge

Terre vivante

Des conseils pour cultiver un potager productif et un jardin d'ornement en limitant les dépenses, de la recherche d'un petit terrain à la production des plantes en passant par les soins naturels, l'économie d'eau et la création d'aménagements tels qu'une clôture ou une serre mobile.



Réussir son potager

Pierre le cultivateur

Marabout

Un guide pour débiter un potager et le développer pendant trois ans. Chaque étape est détaillée, complétée d'astuces, de conseils et de quarante fiches sur les principaux fruits et les légumes.



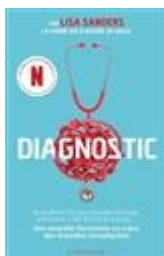
x 100 : comment protéger son foie pour vivre jusqu'à 100 ans : 50 questions-réponses pour que manger reste un plaisir et nous fasse du bien

Perlemuter, Gabriel

Flammarion

Versilio

Cinquante questions et leurs réponses pour prendre soin de son foie et le protéger, notamment en adoptant une alimentation saine et équilibrée.



Diagnostic : une enquête fascinante au coeur des maladies inexplicables

Sanders, Lisa

Larousse

Le récit d'une cinquantaine d'énigmes médicales inspirées de cas réels et de leur résolution : un bébé perd soudain l'usage de ses membres, un adolescent souffre de douleurs abdominales qui reviennent systématiquement tous les deux mois au jour près, une jeune femme a une éruption cutanée étrange, entre autres.



Manger sans s'empoisonner

**Frouville, Margaux de
Beaugerie, Laurent**
Flammarion

Face à la multiplication des scandales alimentaires et autres intoxications, les auteurs passent en revue les risques liés à une alimentation industrielle ou à un mauvais mode de conservation des aliments. Ils proposent ensuite des solutions pour choisir des produits bons pour la santé et adopter des bonnes pratiques de cuisson et de conservation.



Du bon sens dans notre assiette : ce que nous avons oublié de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs

Berthou, Anthony
Actes Sud

Observant la hausse des intolérances alimentaires et des pathologies de civilisation, comme le diabète ou le cancer, le nutritionniste explique ces dérèglements par la désynchronisation du corps humain avec son environnement direct. Avec une approche à la croisée de l'évolutionnisme et de la biologie, il propose de revenir à une alimentation simple, naturelle et écologique.



1.000 cerveaux : une nouvelle compréhension du cerveau et de l'intelligence artificielle

Hawkins, Jeff
Quanto

Le neuroscientifique propose une autre façon d'envisager l'intelligence. Selon lui, le cerveau est divisé en plusieurs milliers de petites unités de calcul identiques et indépendantes, les colonnes corticales, capables de traiter des milliers de pensées à chaque instant. Cette théorie des mille cerveaux permettrait l'élaboration d'une nouvelle intelligence artificielle capable d'apprendre seule.



La chimie des odeurs, des saveurs et du plaisir

Sablonnière, Bernard
O. Jacob

Le médecin biologiste passe en revue toutes sortes de substances, telles que les parfums, les huiles essentielles, les aliments et les épices, utilisées par le neuromarketing pour attiser le désir de consommer. Il analyse leurs effets sur notre cerveau et la manière dont elles affectent nos émotions, nos comportements, nos humeurs et notre bien-être : odeurs, saveurs, stimulants et excitants.



Imprimer ! : l'Europe de Gutenberg, 1450-1520 : exposition, Paris, Bibliothèque nationale de France, du 12 avril au 16 juillet 2023

Bibliothèque nationale de France

Une histoire des premières années du développement de l'imprimerie en Europe retraçant les grandes étapes de cette aventure collective qui a révolutionné les techniques et les savoirs, des premières expérimentations aux imprimés destinés à un large public, en passant par le perfectionnement des enluminures.



Les blockchains en 50 questions : comprendre le fonctionnement et les enjeux de cette technologie

Dunod

Un ouvrage à destination des professionnels et des élèves informaticiens ou ingénieurs, dans lequel l'auteur aborde le fonctionnement technique d'une blockchain et répond à cinquante questions autour de cette technologie et de ses applications : cryptomonnaie, contrat intelligent, altcoins, preuve d'activité ou de récupération, entre autres.



Oh my code ! : je crée mon premier site web

Baibou, Sonia

Eyrolles

Un guide pour s'initier au développement web et à la création d'un site Internet avec HTML, CSS et JavaScript. Cette édition intègre un chapitre sur CSS-Grid.



Matomo : l'outil de web analytics libre et éthique

Chardonneau, Ronan

Forster, Frédéric

ENI

Anciennement Piwik, Matomo est un logiciel libre de web analytique qui préserve les données privées de l'utilisateur. En dix chapitres, les auteurs présentent ses fonctionnalités principales, sa mise en place et des données plus techniques, comme l'automatisation du logiciel.
