



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 !



Servitudes virtuelles
Ganascia, Jean-Gabriel
Seuil

Des pistes de réflexion sur les enjeux politiques, sociaux et éthiques relatifs à l'informatisation de la société ainsi qu'à l'avènement de l'intelligence artificielle et des technosciences.



Règle du jeu (La), n° 75 Comment lisez-vous ?

Grasset

Des écrivains, des éditeurs, des hommes et femmes politiques, des historiens, des personnalités du PAF, des acteurs ou encore des artistes évoquent l'expérience de la lecture au XXI^e siècle. L'ensemble reflète la trajectoire complexe et les métamorphoses de l'objet-livre.



Une symphonie des sens : les superpouvoirs de nos 32 sens et comment les utiliser

Young, Emma Letitia

Dunod

Au-delà des cinq sens que sont l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût et le toucher, des recherches ont démontré l'existence d'au moins 32 sens. L'auteure explore ces facultés, telles que l'instinct, la proprioception ou la perception du danger.



C'est pas mon genre ! : les clés pour répondre aux questions de votre enfant sur le genre

Bargiacchi, Anne

Marabout

Présentation des concepts liés au genre pour aider les parents à aborder le sujet avec leurs enfants et adolescents : identité de genre, sexe biologique, transidentité, non-binarité, cisgenrisme, orientation sexuelle, entre autres. Avec des réponses aux critiques les plus fréquentes, des activités pour favoriser l'échange et des conseils pour soutenir son enfant dans un parcours de transition.



Comment préserver ses enfants lors d'une séparation ?

Humbeeck, Bruno

Mango

En suivant le parcours de trois enfants fictifs, le psychopédagogue présente les enjeux d'une séparation et propose des conseils pour réduire l'impact de cette situation sur les enfants.



Se détendre pour mieux apprendre : accompagnement de l'élève à l'école, à la maison

Isimat-Mirin, Maryse

Chronique sociale

Recueil d'exercices permettant aux enfants d'apprendre avec davantage de concentration. Il propose aux enseignants et aux parents des outils pour aider les élèves à repérer leur mode de fonctionnement et à mieux faire face aux tensions émotionnelles, notamment grâce à la relaxation.



Face aux choix d'orientation, parents et éducateurs, libérez votre pouvoir d'agir ! : estime de soi, autonomie, compétences, sens, dialogue : 6 millions de jeunes sont face à leurs choix, comment les accompagner ?

Quillacq, Alix de

Quasar

Une boîte à outils pour permettre aux parents et enfants de réussir ensemble la démarche d'orientation scolaire et professionnelle des seconds. Avec des conseils pour inspirer et stimuler les parents ainsi que pour prendre sereinement des décisions.



Guérir la vieillesse

Lemaître, Jean-Marc

Humensciences

Avec son équipe, Jean-Marc Lemaître a réussi à rajeunir des cellules en les reprogrammant génétiquement. L'application de ses découvertes sur la souris donne déjà des résultats, augmentant l'espérance de vie et la condition physique. Le scientifique présente les avancées de la recherche récente sur le vieillissement, les traitements envisagés et les perspectives en matière de longévité.

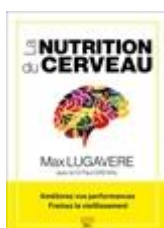


On n'a qu'une vie ! : conseils pour souffler, déculpabiliser et (re)prendre du plaisir

Karila, Laurent

Fayard

Psychiatre et addictologue, l'auteur décrypte les mécanismes du cerveau qui génèrent le plaisir ou les addictions et aborde différents sujets du bien-être au quotidien. Du sommeil aux crises d'angoisse, des exercices de cohérence cardiaque aux idées reçues sur l'alcoolisme, du rapport au corps aux achats impulsifs en passant par la sexualité, il livre ses conseils pour retrouver l'équilibre.



La nutrition du cerveau

Lugavere, Max

T. Souccar

Un guide qui explique la relation entre l'alimentation et le bon fonctionnement du cerveau, avec des conseils et un programme en quinze jours pour préserver la santé de cet organe grâce à un régime alimentaire optimisant la mémoire, la créativité, la concentration et prévenant le vieillissement cérébral.



28 jours pour changer : le jeûne intermittent : un programme simple pour réussir son jeûne en toute sérénité

Cleave, Clémence

Unsworth, Frankie

Marabout

Une présentation du jeûne intermittent, de ses principes, de ses bienfaits et de ses limites à travers un programme sur vingt-huit jours. Avec des recettes pour le mettre en pratique.



Lumière sur le yoga : santé du corps, paix de l'esprit

Iyengar, Belur Krishnamacharya Sundararaja

HarperCollins

Le yogi présente cette discipline qui vise au bien-être et à la santé physique et mentale en rétablissant l'harmonie corporelle ainsi que la circulation énergétique. Il décrit la technique de yoga qu'il a élaborée et qui associe des postures, ou asanas, au contrôle de la respiration, le pranayama. Avec des cours sur 300 semaines.



Partir & méditer

Demeude, Hugues

Liduena, Manon

Michel, Marie-Emilie

EPA

Panorama de 67 lieux de retraite propices à la méditation, que ce soient des paysages, des abbayes ou des sites patrimoniaux comme la forêt de Brocéliande, le monastère de Montserrat, l'île de Shikoku au Japon ou l'abbaye

de Cîteaux.



Immunité, maladies infectieuses et convalescence : renforcer sa santé naturellement : le guide pratique

Martinat, Laure

Quintessence

Mêlant l'hygiène de vie, la nutrition, la phytothérapie, la gemmothérapie, l'aromathérapie ou encore l'apithérapie, des informations sur les remèdes naturels permettant de favoriser la santé générale et le bien-être. L'auteure fournit des indications précises relatives au dosage, à la posologie, aux précautions d'emploi ainsi qu'aux éventuelles contre-indications.



Massages pour couples : des moments de plaisir et de détente à partager

Dwyer, Ashley

Ed. Médicis

Un guide pratique pour apprendre des techniques de massage issues de diverses traditions, à pratiquer avec son partenaire amoureux afin de se relaxer, de soulager les douleurs ou de créer des moments d'intimité pour développer la sensualité au sein du couple.



L'art-thérapie de A à Z

Rodriguez, Jean

Troll, Geoffrey

Ellébore

Manuel alphabétique présentant l'art-thérapie, sa fonction et ses bienfaits au travers d'une soixantaine de thèmes. Soulignant la fonction sociale de cette pratique, les auteurs s'appuient sur différentes approches : anthropologique, systémique, analytique freudienne ou jungienne, psychodrame morénien, psychologie humaniste, entre autres.



Comment est-ce qu'on va recoudre ça ?

Leclerc, Delphine

Flammarion

Lorsqu'elle accouche de son deuxième enfant, l'auteure subit une épisiotomie qui laisse des traces dans son corps et son esprit de manière durable. A travers ce témoignage, elle entend dénoncer les violences obstétricales.



Le guide Terre vivante : composts & paillages : recyclez vos biodéchets pour nourrir la terre

Pépin, Denis

Terre vivante

Guide pratique pour valoriser les biodéchets issus des activités domestiques et de jardinage pour les cultures du jardin. Des déchets de cuisine aux produits de la tonte en passant par la taille ou les litières de toilettes sèches, l'auteur présente toutes les techniques de compostage et de paillage ainsi que le bokashi. Avec un point sur la

législation sur la valorisation des déchets organiques.



Vivre sans argent : les premiers pas vers l'autosuffisance

Duval, Björn

Albin Michel

L'auteur de la chaîne YouTube Ma ferme autonome explique comment devenir autonome en eau, en électricité et en chauffage, produire sa nourriture et fabriquer ses vêtements ou ses produits d'hygiène. Une quinzaine de fiches méthodologiques proposent des pas à pas illustrés pour se lancer vers l'autosuffisance : fabriquer des toilettes sèches, pratiquer la permaculture, stocker ses aliments, etc.



La bible de l'éco-logis : + de 200 projets, recettes et conseils

Le Phu, Lisa

Marabout

Plus de 200 projets à créer pour éviter le gaspillage et privilégier le fait maison dans son quotidien, du dentifrice au récupérateur d'eau du jardin, en passant par les sachets de thé réutilisables ou encore les coussins confectionnés à partir de tote bags.

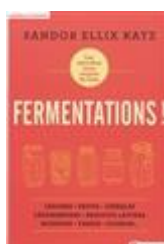


Le livre santé des épices : 27 épices et leurs bienfaits sur la santé : comment les intégrer dans la cuisine avec 200 recettes

Martin-Callède, Geneviève

Dauphin

A chaque épice présentée sont associées des recettes ainsi que des indications thérapeutiques selon les principes de l'ayurvéda, une médecine traditionnelle indienne.



Fermentations ! : les microbes nous veulent du bien : légumes, fruits, céréales, légumineuses, produits laitiers, boissons, viande, poisson...

Katz, Sandor Ellix

Terre vivante

Présentation du processus de fermentation et conseils pour l'appliquer à toutes sortes d'aliments, des légumes aux céréales en passant par les poissons et les viandes et ainsi réaliser des recettes venues du monde entier telles que la choucroute, le kimchi, le kwass, les pickles, les yaourts et le miso.



Bien associer les aliments pour bien digérer

Perrin, Marie-Gabrielle

Larousse

Une introduction fournit des informations sur la composition des aliments et le fonctionnement des intestins ainsi que des règles simples pour éviter les problèmes de digestion grâce à des combinaisons appropriées. Plus de cent recettes sont ensuite proposées pour mettre ces conseils en pratique : carpaccio de choux de Bruxelles et saumon au kaki, cabillaud à la crème de gingembre, etc.



Farines alternatives : 30 farines pour changer de la farine de blé

Cupillard, Valérie

la Plage

La première partie décrypte les bienfaits et les qualités nutritionnelles de trente farines. La seconde partie présente trente recettes sucrées et salées à base de farines de riz, de pois chiches ou encore de chanvre : crumble cacao framboise, cake olives basilic, crème pâtissière au rhum, entre autres.



Mes nuits sauvages : le phénomène tiny house et vanlife

Pérenne, Sylvie

Jouvence

L'auteure raconte sa découverte de la vie en tiny house, la construction de sa micro-maison et son quotidien dans une surface de quelques m2. Ce mode de vie interroge le rapport à la consommation, aux objets et à la nature.



Je crée ma garde-robe : la collection Capsule des Bobines patterns : 18 modèles à coudre de la taille 34 au 56

Muller, Caroline

Buet, Anaïs

Merci les Livres

Douze vêtements à confectionner pour toute l'année avec des patrons à télécharger.

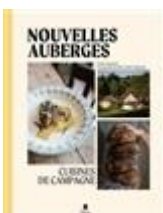


Comment devenir un papa féministe

Shapiro, Jordan

Leduc.s éditions

Associant recherches en sociologie, en économie, en philosophie ou encore en études sur le genre et son expérience personnelle, l'auteur interroge l'identité parentale du point de vue paternel. Les mutations de la société et les transformations de la vie de famille impliquent de renouveler les images collectives de la paternité et de la virilité afin de dépasser les stéréotypes.



Nouvelles auberges : cuisines de campagne

Coutard, Victor

Tana

Un panorama des auberges et refuges gourmands de France, des établissements situés en pleine nature qui proposent des repas issus du patrimoine culinaire français en privilégiant artisans et producteurs locaux. Une cinquantaine de recettes conçues par de jeunes chefs engagés dans la vie de leurs territoires complètent l'ouvrage.



Devenir un parent conteur : la méthode pour imaginer, créer, raconter des histoires aux enfants

West, Silke Rose

Sarosy, Joseph

First Editions

Des conseils pour imaginer et raconter des histoires adaptées au quotidien de ses enfants et répondre à leurs craintes ou à leurs questions par ce moyen. Avec des conseils pour trouver confiance en soi pour pratiquer cet art du conte et des exemples de mises en récit.



Comment développer l'autonomie de son enfant ?

Save-Pédebos, Jessica

Florea, Anca

Mango

Neuropsychologues, les auteures proposent des outils et des conseils pour responsabiliser son enfant et favoriser son autonomie afin de jouer un rôle dans sa réussite scolaire et son épanouissement.



Végétaliser son toit : agir pour le climat : de la conception à la réalisation

Minke, Gernot

Terre vivante

Un guide de construction pour réaliser une végétalisation de toit, depuis le projet jusqu'à l'entretien de cet équipement en passant par sa réalisation. L'auteur souligne les multiples avantages de cette méthode : esthétique, adaptation au biotope urbain, avantages en termes d'ingénierie structurelle et de physique des bâtiments, entre autres.



Atelier cyanotype : techniques & projets : origines, mode d'emploi, herbiers, créations

Soulayrol, Camille

Vendittelli, Marie

Marabout

Les créatrices de la marque Invincible été proposent une série de réalisations selon le procédé du cyanotype inventé au XIXe siècle : fougères, philodendrons, feuilles exotiques et autres feuillages mais aussi napperons et autres tissus peuvent être employés pour créer des motifs graphiques imprimés en bleu de Prusse.



Faute ! : dans les coulisses des plus grandes polémiques arbitrales

Martinez-Delcayrou, Thibaut

Hugo Sport

Récit de quinze affaires d'arbitrage dans divers sports et à travers le monde, qui ont provoqué scandales et polémiques.



Une histoire populaire du baseball : 10 pionniers(ères) qui ont fait évoluer la société à travers leurs parcours hors-normes

Alibert, Gaëtan

Blackléphant éditions

Portraits de cinq femmes et cinq hommes qui ont fait l'histoire du baseball.

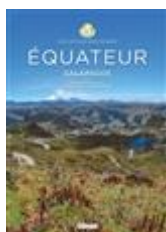


La marche : sportive, nordique, athlétique, afghane

Bertin, Cécile

Vagnon

Un guide pour s'initier aux différentes marches dites rapides et d'endurance, avec des conseils sur l'équipement, l'entraînement, la préparation, les soins en cas de blessure et l'alimentation.



Equateur : Galapagos

Amigo, Xavier

Glénat

Des conseils pour organiser son séjour ainsi qu'une sélection de sites pour observer les oiseaux et la faune emblématique, voir les volcans, dénicher orchidées, bégonias, roses et plantes épiphytes en forêt, plonger avec les requins-baleines et autres squales, à découvrir lors de circuits à pied, en voiture, à cheval ou en pirogue.
