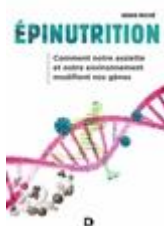




Une sélection faite pour vous parmi nos nouveautés.

Cliquez sur la couverture ou sur le titre pour connaître la disponibilité des documents et les réserver en ligne !



Épinutrition : comment notre assiette et notre environnement modifient nos gènes

Riché, Denis

De Boeck supérieur

En relation avec l'épigenèse, qui décrit la façon dont les gènes, sous l'influence des facteurs environnementaux, s'expriment ou non pour contribuer à une bonne santé, le docteur en nutrition décrit la façon d'optimiser l'expression des gènes des tissus et des bactéries qui colonisent les intestins pour obtenir un capital santé optimal et des performances sportives accrues.

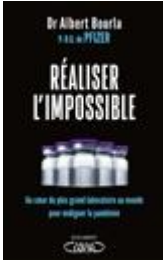


L'activité physique, un atout pour bien vieillir : activité physique adaptée et vieillissement

Chorin, Frédéric

In press

L'auteur pointe les bienfaits de l'activité physique pour ralentir les effets du vieillissement et les problèmes de santé qui en résultent, qu'ils soient physiques ou psychologiques, comme le diabète, l'hypertension ou l'ostéoporose. Avec des astuces et des exercices pour modifier ses habitudes et préserver son autonomie.



Réaliser l'impossible : au coeur du plus grand laboratoire au monde pour endiguer la pandémie

Bourla, Albert

M. Lafon

L'histoire de la création du premier vaccin à ARN messager contre la Covid-19, racontée par le président des laboratoires Pfizer.



La bouche, miroir de votre santé

Donatini, Bruno

Flammarion

L'auteur expose la thèse selon laquelle les pathologies sont pour la plupart liées à la bouche et développe des pistes pour préserver sa santé par ce biais.



A fleur de pet : le 1er livre sur la maladie des hyperballonnés qui ont le microbiote à l'envers

Moutot, Dora

G. Trédaniel

Atteinte de la maladie du SIBO ou small intestinal bacterial overgrowth, une pathologie peu connue du microbiote qui provoque des ballonnements, l'auteure livre son expérience tout en relatant sa quête d'un traitement médical et sa guérison.



Soulager l'endométriose grâce à une alimentation anti-inflammatoire : éviter les crises et limiter les douleurs

Garet, Anne-Charlotte

Sousa, Céline de

Larousse

Une diététicienne et nutritionniste explique comment une alimentation anti-inflammatoire peut atténuer les symptômes de l'endométriose. Elle détaille pas à pas les mécanismes de l'inflammation et guide ses lectrices vers une hygiène de vie et une alimentation adaptées. Avec les recettes et les conseils d'une cheffe pour allier

bien-être et plaisir gustatif.



Agrumes résistant au froid : à cultiver en pleine terre

Biggio, Olivier

Londeix, Bertrand

Ulmer

Des conseils pour cultiver des agrumes rustiques en pleine terre. Cette méthode de culture, favorable à la réduction des maladies, des carences et des parasites, permet de faire pousser facilement des oranges, des citrons, des yuzus ou des mandarines, quel que soit son lieu de résidence. Avec des recettes de confitures, de pâtisseries ou de liqueurs.



Un jardin sans plastique : plus de 150 alternatives durables

Schwarzer, Elke

Rouergue

Des propositions concrètes, surprenantes et esthétiques pour éliminer le plastique de son jardin et recourir à des solutions plus écologiques.



La taille des arbres en nuage : principes et mise en oeuvre

Coureau, Christian

Ulmer

La taille des arbres en nuage est un art pratiqué traditionnellement dans les jardins japonais. Son but est de reproduire les formes que prennent certains arbres dans la nature quand ils sont sculptés par les éléments. C. Coureau révèle sa méthode, pratiquée depuis vingt ans.



Un petit jardin d'abondance écologique : aménager un espace plein de vie

Liorzou, François

Ed. de Terran

S'appuyant sur l'exemple de son jardin, l'auteur donne les clés pour élaborer un jardin respectueux de l'environnement tout en tenant compte des contraintes liées à l'espace. Il explique les diverses techniques de construction, de plantation et d'entretien raisonnées : création d'éléments, végétalisation, gestion des tâches selon un calendrier, entre autres.

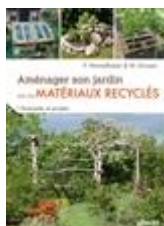


Créer une mare, un point d'eau, une baignade naturelle

Proniewski, Frederic

Ulmer

Un guide pour créer un point d'eau, une mare ou un bassin pour se baigner dans son jardin. Avec des conseils pour créer un milieu naturel et un écosystème stable, ainsi qu'une description de la petite faune qu'il est possible d'observer dans une mare.



Aménager son jardin avec des matériaux recyclés : exemples et projets

Himmelhuber, Peter

Grosser, Wolfgang

Ulmer

Des conseils pour aménager son jardin avec des matériaux recyclés : murs en pierre naturelle, clôtures à base de bois récupéré ou potagers surélevés à base de caisses de transport. Avec trente projets détaillés pas à pas.



Des racines et des bulbes : réussir leur culture : carottes, oignons, raves...

Leclerc, Blaise

Terre vivante

Guide pratique pour développer ses cultures de racines et de bulbes : betteraves, carottes, navets, panais, persil tubéreux, radis, salsifis, scorsonère, ail, échalotes, oignons, poireaux, céleri-rave, chou-rave, patates douces ou encore topinambours. Avec une présentation des profils de chaque légume et des techniques culturales qui leur

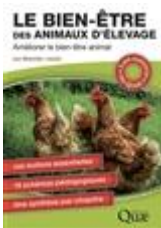
sont associées.



Toutes les plantes grimpantes

Ulmer

Un guide répertoriant la majorité des plantes grimpantes, botaniques ou horticoles, à cultiver dans son jardin.



Le bien-être des animaux d'élevage : améliorer le bien-être animal

Quae

Présentation des stratégies permettant d'améliorer le bien-être animal, que ce soit dans les élevages ou pendant la phase de transport ou d'abattage. La prise en charge de la douleur, la relation homme-animal, les interventions humaines dans les élevages ou la gestion globale de la santé sont notamment évoquées.



L'aquarium en 100 réponses

Chevoleau, Philippe

Allain, Gireg

Animalia éditions

Des conseils, adaptés aux débutants, pour installer et entretenir un aquarium. Le décor, le matériel ou encore les plantes sont notamment abordés.



Le petit manuel de la brioche : pour des goûters aussi bons que ceux du boulanger

Landemaine, Rodolphe

Marabout

Des recettes de brioches accompagnées de conseils techniques pour réussir chaque étape de leur réalisation.



Réussir pains et pâtisseries au levain naturel : recettes, conseils et tours de main

Fiorot, Marlène

Terre vivante

Guide pour réussir à réaliser son propre pain à partir de levain naturel, avec 40 recettes classiques de boulangerie et de pâtisseries : pains, focaccia, pâte à pizza, pâtes fraîches, brioches, cookies, gâteaux, babas, tartes. Chaque recette indique une échelle de temps de préparation qui prend en compte les étapes liées au levain.



Tomates : 35 recettes, 5 ingrédients, 3 étapes maxi

Augé, Séverine

Larousse

35 recettes à base de tomates et de trois ou quatre autres ingrédients, détaillées en trois étapes de préparation : gaspacho, chorba, risotto, pizza, tian, polenta, entre autres.

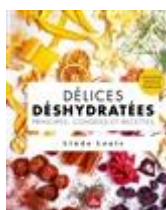


Spiruline : découvrez les bienfaits de ce superaliment en + de 35 recettes

Cupillard, Valérie

la Plage

Cet ouvrage est consacré à la spiruline, algue aux vertus nutritives, riche en protéines et oligo-éléments (le fer notamment). Les spécificités de cet aliment sont présentées dans la première partie. La deuxième évoque les grands principes de la cuisine à base de spiruline (cru, associations) et la troisième propose trente recettes originales.



Délices déshydratés : principes, conseils et recettes

Louis, Linda

la Plage

Des recettes créatives et des conseils pratiques pour réaliser des chips, des cuirs de fruits et des crackers par séchage et déshydratation.



Succulentes céréales : graines saines, cuisine gourmande

Deseine, Trish

Menu fretin

80 recettes traditionnelles françaises et irlandaises à base de céréales : granola au chocolat, cookies aux flocons d'avoine, burger au couscous, quiche à la farine de seigle, glace au pop-corn, crêpes au millet, joue de porc braisée à la bière, soba aux châtaignes, entre autres.



Mon art de recevoir : recettes et conseils Miss Maggie's kitchen

Brion, Héroïse

Flammarion

Cinquante recettes simples et de saison issues du site Missmaggieskitchen.com, accompagnées de conseils pour dresser de belles tables en détournant les objets et en utilisant des assiettes dépareillées, entre autres.



S'organiser en cuisine avec Clea : batchcooking, recettes végé, coaching

Clea

Terre vivante

Après des explications sur l'équilibre alimentaire, l'intérêt nutritionnel d'aliments riches en protéines végétales et des conseils d'organisation pour préparer ses repas à l'avance, la rédactrice du blog cleacuisine.fr propose des recettes végétariennes rapides à réaliser et des menus à moduler : salades, tartines, soupes, taboulés, quiches, pizzas et burgers, entre autres.



Ikaria : cuisine et art de vivre dans la zone bleue

Valle, Meni

Hachette Pratique

Pour découvrir la richesse et la culture de cette cité grecque située au large de la mer Egée, une zone bleue où les habitants jouissent d'une longévité exceptionnelle. Leur régime est constitué principalement de légumes et leur mode de vie centré sur la nature et la vie en communauté. Une découverte de l'île, ses festivals, ses produits et sa cuisine.



Ma petite saladerie à la maison

Chioca, Marie

Terre vivante

Cinquante recettes de salades, en partie végétariennes et classées par saison, pour mettre en valeur les légumes crus ou cuits, avec des variantes et de nombreuses sauces pour les accompagner.



Tartes à la crêpe : de bonnes tartes à base de crêpes

Thomas, Laure

Ouest-France

Des recettes de tartes salées et sucrées dans lesquelles des crêpes de froment et les galettes de sarrasin remplacent la pâte : tarte champignons et pesto, tartelettes pommes de terre, andouilles de Guémené, tartelettes façon lorraine, tarte asperges et saumon, tarte abricots et pistaches, tartelettes crème de citron et framboises, entre autres.



Ouvrages brodés : 24 histoires autour de la broderie

Otsuka, Ayako

Editions de Saxe

Une histoire de la broderie à travers la présentation de 24 modèles associés à différentes techniques : la broderie Hedebo, ajourée, à fils tirés, au point d'ombre, sur canevas, sur tulle, dentelle à l'aiguille, monogramme, entre autres. Avec des dessins en taille réelle et des indications techniques décrites pas à pas pour les réaliser.



Mes techniques de couture, pour que plus rien ne vous arrête : 250 questions-réponses : de débutant à expert

Charles, Christine

Eyrolles

250 réponses à des questions sur la couture et ses techniques classées par thèmes : préparation du patron, choix, préparation et coupe du tissu, marquage, entoilage, assemblages, couture à la main ou à la machine, finitions et repassage. Avec des focus techniques et de nombreux conseils issus de l'expérience de l'auteur.



Le power dressing : un look à la hauteur de votre ambition

Haen, Tatiana

Kiwi

Un ensemble d'astuces et de conseils pour adapter ses choix vestimentaires à ses ambitions professionnelles. Les suggestions sont centrées autour de quatre axes : les couleurs, la coupe des vêtements, le style et l'association des accessoires. Avec des fiches pour ajuster sa tenue à des situations professionnelles particulières.



Vous avez rendez-vous ? : les meilleurs conseils coiffure pour trouver votre style

Waldorf, Nicolas

Solar

Un guide pour apprendre à connaître ses cheveux, les aimer et bien les entretenir : les bons produits et accessoires, les coupes adaptées à sa morphologie et les teintures. Avec des recettes pour fabriquer ses produits et des idées de coiffures, un chapitre dédié au look capillaire masculin ainsi que des astuces mode et maquillage.



Poterie, argile et modelage

Ed. Massin

Une découverte de l'art du modelage à travers vingt idées d'objets décoratifs au style contemporain à créer : vase, abat-jour, photophore, pot à crayons, coupelle, entre autres. Avec des explications sur les différentes terres, les règles à suivre, les outils et les techniques.



Textile nature : couleur & impression : techniques, projets, trucs & astuces pour un succès immédiat !

Berkau, Elisabeth

Editions de Saxe

Panorama pratique des techniques de teinture et d'impression sur tissu, tant pour les vêtements et les accessoires que pour la décoration, comme le shibori, le cyanotype, le sunprint ou encore le flower pounding.



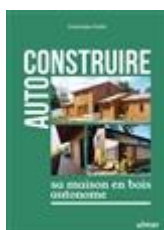
Aménager une maison ou un appartement pièce par pièce : principes, ergonomie, accessibilité, exemples de plans

Bouteveille, Alain

Bouteveille, Ursula

Moniteur

Les principes essentiels à connaître pour aménager une maison ou un appartement, en neuf ou en rénovation : définition des besoins, éléments communs à toutes les pièces ou encore règles à respecter pour optimiser l'aménagement. Avec des cas pratiques et des outils numériques à télécharger gratuitement.



Auto-construire sa maison en bois autonome

Guillo, Dominique

Ulmer

Un guide pour s'engager dans la construction d'une maison en bois dans une démarche économique et écologique, de la préparation du terrain à l'isolation, en passant par la pose des tuiles, l'électricité et la plomberie.



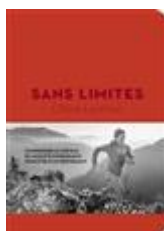
L'esprit japandi : à la croisée des designs japonais et scandinave

Toromanoff, Agata

Toromanoff, Pierre

La Martinière

Une découverte des designs japonais et scandinave inspirés du wabi-sabi à travers une présentation de trente objets iconiques et de quinze entretiens avec des designers : A27, Anderssen et Voll, Akiko Ken Made, Cecillie Manz, Hiromichi Konno, Kaksikko studio, Naoto Fukasawa, entre autres.

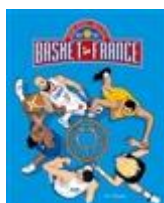


Sans limites : comprendre le cerveau de l'athlète d'endurance pour mieux performer

Lanthier, Chloë

Paulsen

A travers une approche scientifique et une analyse de l'anatomie et des mécanismes du cerveau, en s'appuyant sur son expérience d'athlète de haut niveau, l'auteure propose de changer sa perception de l'effort, de la douleur ou de la fatigue et donne des stratégies pour aller au-delà de ses limites. Une approche nouvelle de l'endurance pour améliorer sa condition physique et ses performances.



Basket in France : 1893-2021

Wendling, Dominique

ID l'édition

Une histoire du basket-ball en France à travers des récits, des portraits et des anecdotes, illustrée de nombreux dessins et infographies.



Girl power : 150 ans de football féminin

Artus, Hubert

Calmann-Lévy

Une histoire du football féminin, de sa naissance en Angleterre dans les années 1890 à son expansion planétaire dans les années 1990. Explorant la pratique de la discipline sur les continents, l'auteur se prononce également sur son avenir et les enjeux de société qu'elle incarne.



Gens de boxe

Ballester, Pierre

Hugo Sport

Douze portraits d'hommes et de femmes issus de l'univers de la boxe : arbitre, médecin, chauffeur de salle, entraîneur, soigneur, entre autres. Ils évoquent ce sport, loin des préjugés le concernant.



Un palmier en Arctique : voyages imaginaires à travers l'Europe

Hunt, Nick

Gallimard

Un récit de voyage à travers des lieux insolites d'Europe, qui ne devraient pas s'y trouver : une zone polaire en Ecosse, une jungle en Pologne, un désert en Espagne, de grandes steppes en Hongrie, etc. L'auteur agrémente son parcours d'anecdotes sur sa vie, de faits historiques et scientifiques ou encore de légendes.



Le monde insoupçonné de bébé

Krief, Sonia

Lancelin Huin, Nathalie

Albin Michel

S'appuyant sur des études scientifiques et leur expérience, les auteures aident les parents à mieux comprendre ce que ressentent les bébés afin d'être en mesure de les accompagner. Elles s'interrogent notamment sur ce que peuvent ressentir les nourrissons dans le ventre de leur mère, lors de la naissance et juste après. Des témoignages complètent l'ouvrage.



100 jeux pour éveiller son enfant à la nature : 1-8 ans

Bourdeverre-Veyssiere, Soline

Hatier

Un livre d'activités expliquées pas à pas pour faire découvrir la nature et ses bienfaits aux enfants : de presser une orange à visiter un centre de tri en passant par pratiquer le land art, fabriquer ses pinceaux naturels, ou encore identifier les empreintes d'animaux dans la nature. Chaque activité est décrite avec des repères : âge, but, compétences stimulées, matériel, astuces, entre autres.



Mon enfant est créatif : 40 activités artistiques : de 3 à 10 ans

Da Silva Groz, Joana

Ecole vivante

L'auteure du compte Instagram et du blog #seveillernaturellement propose quarante activités artistiques originales à réaliser en famille et faciles à mettre en place, avec du matériel simple, sur le thème de la nature. Avec plus de 300 photographies ainsi que des conseils aux parents pour encourager la créativité de l'enfant.



L'instruction en famille : apprendre autrement

Geers, Amandine

Houlette, Raphaële

Terre vivante

Guide pour découvrir l'instruction en famille : le cadre législatif, les motivations de ce choix, les différentes options d'instruction, une présentation de la gestion quotidienne, des témoignages, des associations d'entraide.



50 clés pour aider un enfant qui a du mal à se concentrer : le guide parental pour les enfants de 3 à 8 ans

Lopez, Melody

Eyrolles

Des éclairages, des activités et des conseils pour apprendre à son enfant à se concentrer. L'auteure explique les mécanismes qui favorisent la concentration, les facteurs qui la réduisent ainsi que les moyens de la développer en classe et dans la vie quotidienne. Avec des fichiers audio accessibles par QR codes.



Le père et la nouvelle paternité

Le Camus, Jean

Eizenberg, Monique

O. Jacob

Les auteurs exposent l'évolution de la paternité et de la notion de père au cours de l'histoire, avec une mise en exergue de leurs mutations récentes.



Les familles explosives : le livre des familles sans problèmes qui en ont quand même

Alexandry, Lee-Ann d'

Payot

La psychologue explique les conséquences de rapports conflictuels au sein d'un couple sur le reste de la famille, notamment sur les enfants. Elle donne des clés pour apaiser les tensions et les empêcher d'altérer les rapports intrafamiliaux.



Soigner mon enfant au naturel : homéopathie, phytothérapie, gemmothérapie, aromathérapie, oligothérapie, élixirs floraux...

Coquart, Christine (médecin)

Piraud-Rouet, Catherine

Nathan

Guide de médecine familiale pour traiter les maladies infantiles courantes et les petites affections avec des traitements naturels : homéopathie, phytothérapie, gemmothérapie, fleurs de Bach, entre autres.
