



Bibliographie Nouveautés

Documentaires adultes

3^e trimestre 2022



2 h chrono pour déconnecter (et se retrouver)

Boutin, Virginie

Broucayet, Fabienne

Dunod

Un ouvrage pour mieux gérer sa relation quotidienne au numérique et éviter les problèmes liés à l'hyperconnexion. Avec un test pour évaluer ses pratiques, des exercices pour réguler les comportements addictifs et entretenir sa capacité de concentration.



Accueillir la faune sauvage au jardin

Albouy, Vincent

Richard, Denis

Ulmer

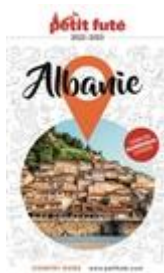
Des conseils pour accueillir la faune sauvage dans son jardin, quelle que soit sa taille, en créant les principaux milieux semi-naturels des campagnes traditionnelles : arbres et arbustes, haies, bosquets, buissons, prairies, complétés par des points d'eau, des massifs et des pierres ainsi que par des aménagements artificiels comme des nichoirs ou des abris variés.



Ai Weiwei

Taschen

Présentation du parcours créatif de l'artiste et activiste chinois Ai Weiwei, depuis son premier séjour à New York, en mettant l'accent sur sa percée mondiale au début des années 2000. Sa réaction après le tremblement de terre au Sichuan et son emprisonnement en 2011 sont également évoqués.



Albanie : 2022-2023

Auzias, Dominique

Labourdette, Jean-Paul

Nouv. éd. de l'Université

Pour visiter ce petit pays méditerranéen, limitrophe de la Grèce, de la Macédoine, de la Serbie et du Monténégro, des informations historiques et culturelles, des renseignements pratiques pour préparer son séjour, des suggestions de circuits et un choix d'adresses : hôtels, restaurants, commerces, sorties, etc. Un code permet d'accéder à la version numérique gratuite.



L'atelier sashiko : + de 20 projets de broderie japonaise ultra simple

Smith, Zélia

Lapeyssonnie, Chloé

Marabout

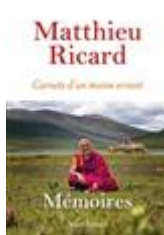
Trente motifs géométriques, animaliers et floraux issus de l'art de la broderie japonaise, pour réaliser des projets de mode ou de décoration tendance : des sets de table, des nappes, des draps, des coussins, des vestes, des pulls, entre autres.



Autriche

Lonely planet

Guide culturel qui présente l'Autriche, l'essentiel pour préparer son voyage, des descriptions de circuits autour de Vienne, du Tyrol ou encore dans la vallée du Danube, des pages pour comprendre le pays grâce à des éléments d'histoire et de civilisation, et un carnet pratique sur les transports, la langue, les commerces.



Carnets d'un moine errant : mémoires

Ricard, Matthieu

Allary éditions

Mémoires du moine bouddhiste d'origine française, fils du journaliste Jean-François Revel et de la peintre Yahne Le Toumelin. Docteur en génétique, il se convertit au bouddhisme et devient moine après sa rencontre avec Kangyour Rinpoché. Il retrace son parcours et évoque les maîtres spirituels qu'il a eu l'occasion de fréquenter plus ou moins assidûment au fil de sa vie.



Charles de Gaulle

Roussel, Eric

Perrin

E. Roussel replace la vie du général de Gaulle, décédé en 1970, dans le contexte historique. Personnage emblématique de la Seconde Guerre mondiale et ancien président de la République française, il fait ici l'objet d'une étude éclairée par des documents d'archives. Prix Renaudot poche 2020.



Courir simplement : oublier la performance, accroître son bien-être, courir en pleine conscience

Toumazou, Vincent

Mango

Des conseils bienveillants sur la course à pied, ne visant pas la performance mais la relaxation.

L'auteur invite à courir en pleine conscience pour atteindre la paix intérieure et à voir son parcours comme un voyage plutôt que comme une épreuve à accomplir.



Cuisiner pour des week-ends friends & family : 80 recettes pour 8, 10, 12 personnes

Laraison, Emilie

Solar

Des recettes variées pour réussir ses week-ends en famille ou entre amis, comme des tapas et des planches pour l'apéro, des salades et des plats complets pour les repas ainsi que des desserts : salade crétoise, croque-monsieur, rôti de boeuf, couscous, houmous, rolls, flan coco, gâteau roulé ou encore mousse chocolat-framboise.



Dictionnaire de l'occulte, de l'insolite et du fantastique

Bernard, Jean-Louis

Entremises éditions

S'attachant à écarter ce qui relève du banal, de la mythomanie ou de l'imposture, l'auteur propose un dictionnaire regroupant des informations sur l'occulte dans des domaines tels que l'histoire, les légendes, les mythes ou le symbolisme : as, farfadet, magie tellurique, ogre, possession, talisman, vaudou, entre autres définitions.



Dubrovnik : Korcula, Kotor, Mostar : 2022-2023

Auzias, Dominique

Labourdette, Jean-Paul

Nouv. éd. de l'Université

Présentation de la ville, de l'histoire, de la culture, des traditions et de la vie quotidienne croates. Des renseignements pratiques permettent d'organiser son séjour, se loger, se restaurer, sortir ou encore visiter des monuments et des musées. Avec des suggestions de visites dans les environs, au Monténégro et en Bosnie-Herzégovine, ainsi qu'un code pour accéder à la version numérique.



Espoir : la nouvelle voix de la spiritualité aux 13 millions de vues

Roegiers, Aurore

Pocket

Exposé des principes fondamentaux de l'élévation vers la 5e dimension. Guidée par la Source, l'auteure décrit le cheminement spirituel nécessaire pour quitter la période de transition planétaire dans laquelle l'humanité se trouve.



Françoise Hardy, étoile distante

Lelièvre, Marie-Dominique

Flammarion

Une biographie de la chanteuse présentée comme un récit et agrémentée de nombreuses anecdotes.



The Friendly Kitchen : 50 recettes végétales de saison

Mijon, Fanny

Alternatives

La cheffe du restaurant végan The Friendly Kitchen, situé à Paris, donne des conseils et des astuces pour cuisiner totalement végétal et cinquante recettes salées et sucrées selon les saisons : houmous de patate douce au paprika fumé, cheese-cake salé aux carottes, épinards et crème de poivron, riz au lait à la fleur d'oranger, etc.



Guide des teintures naturelles : plantes à fleurs

Marquet, Marie

Belin

Les plantes ont été choisies pour leur intérêt tinctorial, leur disponibilité et l'ancienneté de leur usage. Le guide donne des conseils pour la préparation des plantes et des fibres, décrit les mordants, les différents colorants. Chaque plante est décrite avec ses noms, son habitat, sa répartition et ses usages en teinture.



L'humanité en péril

Volume 2, Quelle chaleur allons-nous connaître ? Quelles solutions pour nous nourrir ?

Vargas, Fred

Flammarion

L'écrivaine poursuit son travail de lanceuse d'alerte concernant le réchauffement climatique, passant en revue les différents scénarios envisagés par le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. Elle propose également un programme de préparation au monde d'après.

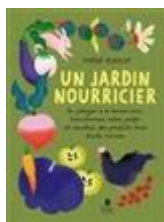


Jacques Higelin : devenir autre

Couder, Antoine

Castor astral

Biographie de Jacques Higelin, évoquant sa carrière, retraçant son rôle dans l'émergence du rock français, analysant ses engagements politiques et revenant sur sa vie personnelle et ses passions. L'auteur évoque ceux dont il a croisé la route, parmi lesquels Brigitte Fontaine, Alain Souchon, Bernard Lavilliers, Georges Moustaki, la Grande Sophie, Matthieu Chedid ou encore Jeanne Cherhal.



Un jardin nourricier : du potager à la basse-cour, transformez votre jardin et récoltez des produits frais toute l'année

Roulot, Maud

Tana

Un guide pour mettre en place un potager sans pesticides, inspiré de la permaculture, de l'agroécologie, de l'agroforesterie et du maraîchage. L'auteure explique comment choisir son espace, préparer les sols, conserver sa production, entre autres.



Le jeune homme

Ernaux, Annie

Gallimard

Un texte inédit dans lequel l'auteure relate une aventure vécue avec un homme de trente ans son cadet. Elle explique en quoi cette expérience lui a permis de franchir une étape dans son écriture.



Lewis Hamilton : la biographie du plus grand palmarès de F1 de tous les temps

Worrall, Frank

Talent Sport

Portrait de L. Hamilton, pilote britannique septuple champion du monde en formule 1, qui bat tous les records. Sa carrière et son parcours sont retracés.



Mathematica : une aventure au coeur de nous-mêmes

Bessis, David

Seuil

Entre récit initiatique et essai subversif, une exploration des mathématiques qui montre qu'elles sont accessibles à tous malgré les idées reçues qui en font une discipline élitiste et abstraite.



Mister Renaud

Wodrascka, Alain

City

Portrait du chanteur libertaire, révolté et gauchiste. De son enfance bourgeoise aux dérives de l'alcool en passant par l'engagement en mai 1968, l'auteur retrace toutes les étapes d'une vie de passion, évoque la sensibilité et la tendresse de Renaud et montre sa force à dépasser les épreuves afin de poursuivre sa carrière.



Mon écran et moi : stop à la fatigue !

Flammarion

Sécheresse oculaire, fatigue visuelle, maux de tête, douleurs à la nuque ou au coccyx sont quelques-uns des symptômes d'une surexposition aux écrans et d'une mauvaise posture de travail. Dans ce guide, une orthopédiste, une ophtalmologue, une kinésithérapeute et un ostéopathe proposent des exercices illustrés permettant de prévenir et de traiter ces maux.



Mon enfant hérisson : accompagnez votre enfant hypersensible et aidez-le à exploiter son potentiel

Couturier, Stéphanie

Marabout

Des témoignages et des conseils pour aider son enfant à surmonter son hypersensibilité et pour mieux le comprendre.



Nages libres

Menget, Lucas

Ed. des Equateurs

Evoquant ses souvenirs de jeunesse ainsi que diverses anecdotes issues de son parcours de journaliste, l'auteur livre un éloge de la nage, qu'il définit non comme un sport mais comme une respiration et un art de vivre. Un essai ponctué de références à l'univers de la peinture, de la musique et de la photographie.



Où donc est le bonheur ?

Chaillan, Marianne

Ed. des Equateurs

Essai de la pop philosophe sur le bonheur. Constatant l'offre pléthorique d'ouvrages de développement personnel pour accéder au bonheur, l'auteure diagnostique leur échec. Elle interroge dès lors l'injonction contemporaine au bonheur et en propose une nouvelle définition afin d'en rendre la quête à la fois supportable et réalisable.



Pays-Bas

Lonely planet

Des informations historiques et culturelles pour découvrir les Pays-Bas avec une sélection d'adresses d'hébergement, de restauration et de shopping pour bien préparer son voyage. Un chapitre est consacré à la visite du pays à vélo.



Petit éloge de la Belgique

Polet, Grégoire

Gallimard

Eloge empreint de poésie qui célèbre la Belgique et raconte l'attachement de l'écrivain à son pays.



Petit manuel philosophique à l'intention des grands émotifs

Gaspari, Ilaria

PUF

En s'appuyant sur son expérience personnelle et sur des récits littéraires, l'auteure explore diverses émotions, telles que la nostalgie, l'angoisse ou la gratitude, par le prisme de la philosophie. Rappelant que les émotions rendent les hommes humains, elle encourage à les écouter et à ne pas les réprimer.



Le plaisir de la peur

Thilliez, Franck

Le Robert

Fleuve éditions

Une réflexion sur le métier d'écrivain dans laquelle le maître du thriller français dévoile ses secrets d'auteur.



Le plaisir de penser : une introduction à la philosophie

Comte-Sponville, André

Vuibert

Une initiation à la philosophie reposant sur près de 500 citations issues de textes majeurs depuis Héraclite jusqu'à la période contemporaine, abordant douze thématiques comme l'existence de Dieu, la vie après la mort, la liberté et la détermination, la valeur des connaissances, la nature du bonheur, l'amour ou encore la sagesse.



Le portage des bébés : conseils et techniques pour porter bébé en toute sérénité

Leuger, Marion

Hachette Pratique

La psychomotricienne explique les nombreux avantages du portage, que ce soit pour diminuer les pleurs de l'enfant, l'aider à s'endormir mais aussi réduire les coliques et les reflux. Elle donne également des conseils afin d'utiliser une écharpe de portage en toute sécurité.



Le pouring : effet gouttes : conseils, astuces & plein de nouvelles idées

Burkard, Melanie

Editions de Saxe

Le pouring permet de créer un effet gouttes en peinture à l'acrylique. L'auteure présente en détail les diverses techniques permettant d'obtenir ce rendu grâce notamment à différents jeux de couleurs.



La préparation mentale du sportif : guide pratique de psychologie à l'usage des entraîneurs et des sportifs

Riedrich, Yves

Solar

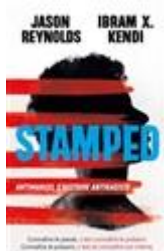
Destiné aux enseignants et aux éducateurs mais aussi à ceux qui pratiquent un sport, un guide pratique sur la psychologie des sportifs qui propose des solutions pour progresser dans tous les domaines du mental. La confiance en soi, la motivation, la concentration et la pression compétitive sont notamment abordées.



Québec : et provinces maritimes

Lonely planet

Ce guide passe au crible les sites touristiques, donne des éclairages sur la culture amérindienne et l'histoire de chaque région, recense la faune et la flore, présente des itinéraires pour la randonnée, le canoë, le ski, le rafting et fournit des adresses d'hébergement et de restauration.



Stamped : antimanuel d'histoire antiraciste

Reynolds, Jason

Kendi, Ibram X.

HLab

Prolongeant la réflexion développée dans Racisme : une autre histoire de l'Amérique, Jason Reynolds retrace l'histoire des discours racistes en Amérique, lève le voile sur le caractère insidieux des idées qu'ils véhiculent et donne des clés pour les identifier et les éliminer.



Suis-je hypersensible ? : enquête sur un pouvoir méconnu

Midal, Fabrice

Pocket

Nourri de rencontres avec des spécialistes du sujet, l'auteur a mené une enquête à la fois personnelle et historique pour comprendre l'hypersensibilité et découvrir des manières de vivre avec le mieux possible. 34 entrées présentent chacune un mot sur cette tendance de la personnalité, assorties d'un exercice simple pour apprendre à l'assumer.



Travailler sans douleurs ! : 10 séances d'autocoaching pour adopter les bonnes postures et se mettre en mouvement

Bénét, Yannick

Vuibert

Guide pratique pour adopter les bonnes postures dans la vie quotidienne, à la maison ou au bureau. La position statique entraîne différentes pathologies comme les cervicalgies, les lombalgies, la tendinopathie ou encore le syndrome du canal carpien. L'auteur souligne que pour y parer, il n'y a pas de posture parfaite mais au contraire une série de postures adaptées aux moments de la journée.



Yoga express : plus de 40 séances de 15 minutes sans matériel, 4 objectifs : souplesse, renforcement, équilibre, détente

Dumoulin, Julie

Amphora

De courtes séances de yoga sans matériel sont proposées pour affiner sa silhouette, améliorer sa respiration et travailler sa souplesse, extraites de J'ai pas le temps ! : séances de yoga : 50 séances de 15 minutes sans matériel, 4 niveaux de difficulté.
