

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – AVRIL 2025



AMBOS Sandra

Mèr(e)veilleuse : méditer au fil des semaines pour réenchanter sa grossesse

Un guide pratique pour accompagner les futures mères dans les différentes étapes suivant la naissance de leur enfant et dans leur métamorphose de femme à maman. Avec des QR codes donnant accès à 44 méditations. (400 AMB)



BERTRAND David

Nos préjugés envers les animaux : psychologie et éthologie

A partir de travaux scientifiques, l'auteur interroge et déconstruit les idées reçues sur les animaux. Il explique les mécanismes psychologiques qui en sont à l'origine : anthropomorphisme, spécisme, dissonance cognitive, etc. Il aborde des sujets tels que l'intelligence des oiseaux, la captivité des dauphins ou encore l'indifférence vis-à-vis de la condition des vaches. (590 BER)



BOUILLON Anne

Affaires de femmes : une vie à plaider pour elles

S'appuyant sur les récits des procès de ses clientes, l'avocate lève le voile sur la manière dont les femmes victimes de violences sexistes et sexuelles sont considérées par la justice française. Elle articule son propos autour d'une dizaine de mots issus du débat public, dont consentement, féminicide et emprise. (396 BOU)



CARRÈRE Emmanuel

Uchronie

Réflexion sur l'uchronie ou la réécriture de l'histoire à partir de la modification d'un événement : si le nez de Cléopâtre était plus court, si Napoléon n'avait pas été vaincu à Waterloo, si un inconnu répondait à un signal dans la rue, entre autres. L'auteur interroge les effets de ces hypothèses considérés comme moteurs fictionnels ou comme moyens d'envisager l'histoire différemment. (840-4 CAR)



CÉE Cécile

Ce que Cécile sait : journal de sortie d'inceste

Victime d'inceste, l'auteure raconte comment elle est sortie de son amnésie traumatique et sa quête intime pour se reconstruire. Elle s'intéresse aussi aux mécanismes de l'inceste et à l'omerta qui l'accompagne. (92V CEE)



DESMURGET Michel

Faites-les lire ! : pour en finir avec le crétin digital

Après avoir rappelé l'impact néfaste des écrans sur le développement physique, émotionnel et cognitif des enfants, l'auteur présente les bienfaits de la lecture. Tout en reconnaissant l'importance de l'école, il souligne le rôle essentiel du milieu familial pour susciter puis entretenir le goût de la lecture chez l'enfant. (370 DES)



ELIND Mathilde

En mouvement pour l'accouchement ! : 60 exercices pour bien se préparer avec la méthode kiné

Soixante exercices pour accompagner la femme au cours des principales étapes de sa grossesse. Avec des informations sur la respiration et le travail postural, ainsi qu'une préparation émotionnelle et des conseils sur le post-partum. (400 ELI)



FRAMONT Nicolas

Vous ne détestez pas le lundi : vous détestez la domination au travail

S'appuyant sur son expérience en tant qu'expert en santé au travail, l'auteur propose une remise en question de l'ordre établi. Il dénonce les agissements du patronat ainsi que du gouvernement qui favorisent les formes de management violentes voire contre-productives à travers les mythes du présentisme, du mérite ou encore de la psychologisation de la souffrance au travail. (304 FRA)



GELIN Rodolphe

L'intelligence artificielle en 30 questions

Trente questions pour mieux saisir les enjeux relatifs au développement technologique de l'intelligence artificielle. Les auteurs livrent des clés d'analyse pour comprendre le fonctionnement de l'IA, ses applications dans la vie quotidienne ainsi que les limites ou enrichissements qui doivent lui être apportés. (621 GEL)



KARR Guillaume

Préservez votre famille des polluants ! : perturbateurs endocriniens, allergènes, nanoparticules... le guide pratique au quotidien

Des conseils pratiques pour éviter ou réduire les expositions aux polluants et profiter des bienfaits de la nature au quotidien, en particulier dans l'univers familial.



KIÉ Laure

Yataï : la street food japonaise : recettes et découvertes

Des recettes représentatives de la street food japonaise, complétées de textes, d'illustrations, d'adresses et de reportages. Au menu notamment : ramen, gyoza, tempura, bento, oden ou encore mochi.



KOTSOU Ilios

La sagesse des petits riens : changer de regard pour vivre la magie du quotidien

Enseignant de psychologie à l'université, l'auteur revient sur les rencontres qui ont marqué son existence et forgé son histoire. Il invite à percevoir la magie discrète de l'ordinaire, explique que la sagesse apparaît souvent dans le quotidien puis partage son chemin de résilience.



LA SPINA Sylvie

Gestion écologique des limaces et des escargots au jardin : 35 techniques & astuces qui fonctionnent

35 techniques écologiques pour lutter contre les principaux ennemis du jardin. L'auteure, ingénieure agronome, propose des conseils reposant sur la compréhension du cycle de vie des gastéropodes pour attirer leurs prédateurs naturels, notamment les canards coureurs indiens.



LA SPINA Sylvie

Les animaux jardiniers : petit élevage pour potager productif

Un guide pour incorporer des animaux dans son potager. La première partie explore les missions que ces derniers peuvent accomplir dans le jardin, la deuxième évoque les bienfaits jardiniers envers ces animaux et la troisième donne des informations utiles pour l'élevage de ces espèces : poules, canards, lapins, moutons, chèvres, cochons ou vaches.



LES LINGUISTES ATTERRÉ(E)S

Le français va très bien, merci

Des linguistes francophones de Belgique, de France, de Suisse et du Canada appellent à faire la distinction entre une faute de français et l'évolution de la langue. Ils déconstruisent dix idées reçues sur le bon usage de la langue française et présentent trente propositions pour les éviter et percevoir toutes les richesses linguistiques apportées par l'usage populaire.



MUANDA Pierre

Réenchantez votre vie grâce à la Communication NonViolente



RAPINOE Megan

One life

Autobiographie de la footballeuse américaine, qui s'illustre dans ses combats contre le racisme et les discriminations ainsi que pour l'égalité des sexes et les droits de la communauté LGBT. Première joueuse de football à faire son coming out dans la presse en 2012, elle s'oppose à Trump en refusant de se rendre à la Maison Blanche après la victoire de son équipe lors de la Coupe du monde de 2019.



Le Splendid par Le Splendid : nous nous sommes tant marrés !

De leur rencontre au début des années 1970 au succès des Bronzés 3, les comédiens de la troupe du Splendid racontent leur parcours, se souvenant d'anecdotes et commentant des photos dont beaucoup sont issues de leurs collections personnelles.



Le confort d'été dans l'habitat : principes fondamentaux, études de cas et solutions écologiques : en neuf et en rénovation