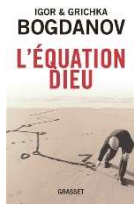


## NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – DÉCEMBRE 2019



### **BOGDANOV Igor et Grichka : L'équation Dieu** (Grasset – Essai)

Partant de l'énigme mathématique de la fonction zêta découverte par B. Riemann en 1859 et qui garde aujourd'hui encore tous ses secrets, les auteurs s'intéressent au sens de la vie et à la naissance de l'Univers qui reposeraient sur un ordre profond décrit, de manière inévitable, par cette fonction qualifiée d'équation Dieu. (510 BOG)



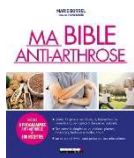
### **BORDAGE Frédéric : Sobriété numérique : les clés pour agir** (Buchet Chastel – Ecologie)

Réflexions sur l'univers numérique, son impact environnemental et ses implications pour le futur de l'humanité face à la crise écologique. (004 BOR)



### **BORNON Alixe : Les belles envies : témoignage** (Flammarion – Bien être)

A 13 ans, Alixe apprend qu'elle est diabétique. Elle apprivoise sa maladie et prend un jour son destin en main. Son pari fou : créer une boutique de pâtisseries et de chocolats à index glycémique contrôlé. Epaulée par un jeune chef pâtissier et un médecin diabétologue, elle se jette à corps perdu dans l'aventure des pâtisseries Les Belles Envies. Avec des recettes. (92V BOR)



### **BORREL Marie – MASLO Philippe : Ma bible anti-arthrose** (Leduc.s éditions – Santé. Guide pratique)

Guide proposant des solutions pour prévenir l'arthrose avec des produits naturels. Des idées d'activités physiques et cent recettes sont également fournies pour aider le cartilage à se renouveler. Avec des informations physiologiques mettant en lumière les mécanismes de la maladie. (610 BOR)



### **BRACHER Julia : Les grands écrivains racontent Noël** (Omnibus)

18 écrivains de toutes origines évoquent Noël au travers d'histoires fantastiques de trolls et de fées fêtant le solstice d'hiver, de contes de la Nativité, de légendes tirées du folklore scandinave, à la rencontre d'êtres surnaturels comme les lutins, les fantômes et autres revenants. (398 BRA)



### **BRADBURY Dominic : Maisons en liberté : écologiques et déconnectées** (La Martinière – Design-décoration)

Présentation d'habitats autonomes, construits dans la nature, loin des réseaux traditionnels physiques ou virtuels. Ils sont classés en trois grandes catégories : campagne et forêt, collines et montagnes, et enfin mer, lacs et rivières. Une dernière partie regroupe des conseils techniques pour concevoir et construire une maison autonome. (720 BRA)



**BRENNAN Richard : Soulager le mal de dos grâce à la technique Alexander** (Leduc.s éditions – Santé)

Des conseils pour soulager les douleurs et les tensions grâce à la technique de rééducation posturale développée par Frederick Alexander. Les postures à adopter et des exercices à pratiquer au quotidien sont décrits suivant différentes situations : pratique sportive, grossesse ou accouchement. (610 BRE)



**BROWAEYS Louise – SCHERNBERG Hélène : Je cuisine écolo (ou presque)** (Larousse – C'est décidé, je m'y mets)

Quarante recettes accompagnées d'astuces et d'informations pour une cuisine écologique. Sont abordés l'alimentation biologique, les produits bruts, le batch cooking (préparation à l'avance) ou encore la réduction des déchets. (641 BRO)



**BUTTERWORTH Lisa : Rendre sa maison saine et détox** (Marabout – Vie quotidienne)

Des conseils pour adopter une hygiène de vie saine et éliminer de sa maison les produits toxiques, du bureau à la chambre d'enfants en passant par la buanderie. Avec des recettes de produits d'entretien ou encore une sélection de plantes permettant de purifier l'air de son intérieur. (646 BUT)



**CHAZAL Claire : Puisque tout passe : fragments de vie** (Grasset)

Une autobiographie de la journaliste dans laquelle elle retrace son parcours professionnel, aborde sa vie de femme et évoque les amitiés et les rencontres qui ont marqué sa vie, de Johnny Hallyday à Isabelle Adjani en passant par Michel Houellebecq. (92 CHA)



**CROCHET... : Crochet cocooning** (Inédite – Créer pour mieux vivre)

Des modèles d'objets usuels ou décoratifs et d'accessoires de mode à crocheter : coussins, pouf, moufles, bonnets, etc. Avec en fin d'ouvrage une présentation des techniques et points de base du crochet. (689.2 CRO)



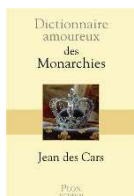
**DE JONGH Paul : Résistance sans frontières** (La Renaissance du livre)

Enquête sur l'histoire des groupes d'espionnage des occupants allemands et des lignes d'évasion. Elle précise notamment le rôle joué dans ceux-ci par deux moines de l'abbaye du Val-Dieu dans la province de Liège, en Belgique, qui ont fait partie des neuf membres des résistances belge et néerlandaise exécutés le 9 octobre 1943 à Rhijnauwen, aux Pays-Bas. (940.53 DEJ)



**DELOFFRE Amélie : 2 jours pour vivre : 1 samedi + 1 dimanche + parfois 1 RTT**  
(Gallimard loisirs – Gallimard voyage)

Concept en plein essor, la microaventure consiste à partir près de chez soi, le temps d'un week-end, pour pratiquer des activités de plein air. Trente minisjours en France sont proposés, accompagnés de renseignements pratiques et de conseils : randonnée dans la pampa auvergnate, les rocheuses catalanes en van, tour du bassin d'Arcachon à mobylette ou encore descente du Doubs en canoë. (910.4 DEL)



**DES CARS Jean : Dictionnaire amoureux des monarchies** (Plon)

Un dictionnaire thématique consacré aux monarchies ainsi qu'aux dynasties régnantes à travers le monde, de l'Europe au Japon en passant par le Proche-Orient et le Moyen-Orient. (930 DES)



**DROULANS Sylvie : Le zéro déchet : sans complexes !** (Racine)

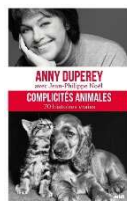
Après avoir expliqué les enjeux des déchets et les raisons de les réduire, l'animatrice du blog Zéro Carabistouille propose des conseils et des astuces pour en produire moins au quotidien. En fin d'ouvrage, des recettes de cosmétiques maison et d'objets à coudre pour mettre en oeuvre rapidement ce mode de vie. (646 DRO)



**DUCROCQ Anne : Faire des pauses pour se (re)trouver** (Leduc.s éditions – Développement personnel)

Guide pour apprendre à faire des pauses de quelques minutes voire de plusieurs jours pour retrouver sa sérénité et sa concentration. L'auteure propose plusieurs programmes détaillés allant d'un jour à une semaine, ainsi que des lieux de détente ou de retraite.

(617 DUC)



**DUPEREY Anny : Complicités animales : 70 histoires vraies** (Cherche Midi)

Des histoires d'entraide, d'amitié et de coopération qui mettent en scène des animaux parfois issus de différentes espèces : un dauphin qui porte secours à un cachalot, des fourmis qui soignent leurs blessés ou encore une femelle gorille qui protège un enfant tombé dans son enclos. (636 DUP)



**DUPIRE Cécile – PANAYI Guillemette : Si tu as cru au Père Noël pendant 6 ans, tu peux bien croire en toi 5 minutes !** (Larousse – Essais et documents)

Une analyse de l'origine du syndrome de l'imposteur qui conduit à se méjuger, ainsi que de ses conséquences psychologiques. Les auteures proposent des exercices et des conseils pour améliorer la confiance en soi, accepter ses imperfections et se concentrer sur des pensées positives. (159 DUP)



**FESTY Danièle – NYS Pierre : Ma bible du confort digestif** (Leduc.s éditions – Santé)

Des conseils et des astuces afin de prendre soin de son ventre et de traiter les maux tels que les ballonnements ou les brûlures d'estomac. Avec un abécédaire de l'automédication, cent questions et réponses sur la digestion et cent recettes simples.

(610 FES)



**GARNETT James – WILLERY Didier : Toutes les plantes belles en hiver** (Ulmer)

Un panorama des meilleures plantes à cultiver dans le jardin pendant la saison de l'hiver. Les auteurs dressent un inventaire des différentes espèces et variétés classiques et permettent de découvrir des plantes méconnues dont les jardins peuvent s'enrichir.

Avec des conseils pratiques sur les choix des espèces et les travaux à effectuer. (631 GAR)



**GAUVRIT Nicolas – DELOUVÉE Sylvain : Des têtes bien faites : défense de l'esprit critique** (PUF)

Dans un contexte où l'actualité témoigne de la prolifération de fake news, de rumeurs ou de théories du complot, des philosophes et des chercheurs s'interrogent sur les failles de raisonnement permettant l'adhésion à des idées insensées. Des journalistes,

des enseignants ainsi que des médiateurs proposent de développer une hygiène mentale afin de lutter contre la désinformation. (370 GAU)



**GENET Christine – WALLON Estelle : Psychothérapie de l'attachement** (Dunod – Psychothérapies)

Une présentation de la théorie de l'attachement et de différents types de stratégies développées dans les familles pour assurer la sécurité et le bien-être de l'enfant, et proposant des techniques thérapeutiques adaptées. Avec des exemples cliniques. (402

GEN)



**JULLIEN Elisabeth et Jérôme : Soigner bio tous les légumes** (Ulmer – Mini-maxi)

Ce guide pratique présente les méthodes biologiques pour soigner les maladies et combattre les ravageurs des légumes du jardin. (632 JUL)



**JULLIEN Elisabeth et Jérôme : Soigner bio tous les fruitiers** (Ulmer – Mini-maxi)

Ce guide pratique présente les méthodes biologiques pour soigner les maladies et combattre les ravageurs des fruitiers. (632 JUL)



**LADY L'A FAIT : Aloe vera** (La Plage)

Après la présentation de la plante elle-même et des modalités d'extraction de son gel, l'auteure propose 25 recettes pour les soins du visage, du corps ou des cheveux comme des masques, crèmes, laits, vernis, shampooings ou huiles démêlantes. (616 LAD)



**LALBALTRY Juliette : Pique-nique chic** (Marie-Claire – Les inventives)

Une quarantaine de recettes salées et sucrées, appropriées pour un pique-nique : sandwichs, salades, tartes, cakes, etc. (641 LAL)



**LECARME Pierre : Au secours ! Mes petits-enfants débarquent** (Plume de carotte – Guide de survie)

Ce guide propose des bricolages, des activités de loisirs créatifs mais aussi différents jeux réalisables en intérieur, afin de permettre aux grands-parents d'occuper leurs petits-enfants selon diverses occasions et selon les âges. (406 LEC)



**LENGLET François : Tout va basculer !** (Albin Michel – Documents)

En 2019, selon le journaliste, deux courbes vont se croiser : celle de la montée des populismes et celle de la crise financière et boursière. Il examine les raisons de cette mutation pour montrer l'émergence d'un nouveau cycle économique et politique : la fin du libéralisme et le retour de l'autoritarisme. Il dessine ainsi le monde tel qu'il le voit en 2029. (330 LEN)



**NOVEL Anne-Sophie : Les médias, le monde et nous** (Actes Sud – Domaine du possible)

Les résultats d'une enquête sur le rapport que les citoyens français entretiennent avec les médias. L'auteure présente l'influence de ces derniers sur la perception du monde et des enjeux du siècle par les individus. Elle propose par ailleurs des solutions pour mieux s'informer. (070 NOV)



**POPOWSKI Pierre : Pour leur santé laissez-les se salir !** (Leduc.s éditions – Parenting)

Le pédiatre livre des conseils aux parents pour stimuler les défenses immunitaires de leurs enfants, de la naissance à l'adolescence, en faisant le lien entre le microbiote et le développement physiologique et physique. Il aborde notamment la question de l'allaitement, des vaccins, des traitements des troubles somatiques ou chroniques et explique comment prévenir les maladies les plus courantes. (405 POP)



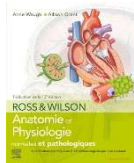
**PRENDRE... : Prendre soin de la vie : de soi, des autres et de la nature (L'Iconoclaste)**

Des spécialistes en neurosciences, en architecture, en philosophie ou encore en psychologie, abordent le concept de care, qui désigne une éthique caractérisée par le souci d'autrui et de la solidarité. Ils évoquent les différentes facettes de la vie, sa fragilité et la nécessité d'en prendre soin. En fin d'ouvrage, un cahier propose des exercices pratiques et des activités de méditation. (617 PRE)



**QUEFFÉLEC Yann : Demain est une autre nuit (Calmann-Lévy – Littérature)**

Le romancier et son petit frère avaient 18 et 14 ans quand leur mère est décédée. Bien que proches, ils se sont perdus de vue pendant quarante années. Il imagine alors le récit de leurs retrouvailles, dans un hôpital. Contre toute attente, son petit frère malade lui apprend dès lors qu'il n'a jamais été pour lui la figure du grand frère protecteur et exemplaire, bien au contraire. (92 QUE)



**ROSS Janet Smith – WILSON Kathleen J.W. : Anatomie et physiologie normales et pathologiques (Elsevier Masson)**

Le point sur l'ensemble des connaissances en anatomie et physiologie, en quatre grandes sections : le corps et ses constituants, la communication, la prise d'éléments bruts et l'élimination des déchets, la protection et la survie. Avec de nombreuses illustrations, des tableaux de synthèse et des encadrés explicatifs. (610 ROS)



**SPOHN Margot et Roland : Les arbres et leurs hôtes (Delachaux et Niestlé – Botanique)**

Ce guide aide à identifier et à observer les végétaux, les bactéries, les insectes, les oiseaux et d'autres animaux logeant dans une soixantaine d'arbres. Il explique l'interaction de ce végétal avec son milieu et fournit des astuces pour repérer la vie comme une colonie dans un gland ou des larves de coléoptères creusant des galeries dans l'écorce. (580 SPO)



**TUCKER Abigail : Un lion sur le canapé (Albin Michel)**

Journaliste au Smithsonian Magazine, l'auteure est allée à la rencontre d'éleveurs, de scientifiques et de personnes qui ont consacré leur vie aux chats. Elle explique comment les chats ont su utiliser leur relation avec les humains pour compter parmi les animaux les plus puissants de la planète. (636 TUC)



**VAN CAUWELAERT Didier : La bienveillance est une arme absolue (Éditions de l'Observatoire)**

Un éloge de la bienveillance, présentée par l'écrivain comme le moyen le plus efficace de désamorcer les conflits et de neutraliser les manifestations d'hostilité. (170 VAN)



**VIRAT Maël : Quand les profs aiment les élèves** (O. Jacob – Psychologie)



meilleurs résultats. (370 VIR)

L'auteur, chercheur en psychologie, explique, en s'appuyant sur des études encore peu connues, qu'un professeur capable de se montrer aimant et attentionné avec ses élèves ne nuit pas nécessairement à leur apprentissage car ceux-ci se montrent davantage assidus et motivés, apprennent mieux et obtiennent, grâce à cette part d'affectivité, de



**VOITURIEZ Mélanie : Petits riens pour chambre de bébé** (Inédite – Atelier du fil)

Avec des patrons à taille réelle. (689.3 VOI)

Quinze modèles d'objets en tissus à réaliser soi-même pour équiper et décorer la chambre du bébé : mobile, guirlande, sac à langer, vanity, doudou ou encore gigoteuse.



**WALKER Matthew R. : Pourquoi nous dormons** (Pocket – Evolution)

Synthèse sur les dernières découvertes scientifiques concernant le sommeil : son rôle favorisant les capacités d'apprentissage, la régulation des hormones et de l'humeur ainsi que le ralentissement des effets du vieillissement. (610 WAL)



**WYNNE Clive : Un amour de chien** (Marabout – Sciences & nature)

sociabilité et à une amitié exacerbée. (636 WYN)

Une étude consacrée aux relations affectives entre les humains et les chiens ainsi qu'aux raisons pour lesquelles ces animaux sont aussi dévoués. Se fondant sur des analyses génétique, neurologique et d'endocrinologie, l'auteur révèle qu'ils sont atteints du syndrome de Williams-Beuren, un dysfonctionnement qui conduit à une hyper-



**ZAMORANO Cécile – CHÉE Françoise : 100 activités pour enfants dys** (Nathan – Dyscool)

Une sélection de cent activités à faire avec des enfants souffrant de troubles cognitifs liés à l'apprentissage tels que la dyslexie, la dysphasie ou la dysgraphie pour leur permettre de dépasser ceux-ci. L'ouvrage est organisé en plusieurs thèmes dont la confiance en soi, la découverte des sons, l'envie de lire, l'expression orale et écrite ou encore la logique et les mathématiques. (406 ZAM)