

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES DÉCEMBRE 2024 – JANVIER 2025



ARABATZIS Sarah

Portes pixi miniatures enchantées : pénétrez dans l'univers magique des lutins de Noël

Huit modèles de portes pixi, décoration de Noël issue de la tradition scandinave, sont proposés. L'auteure présente le matériel nécessaire (papier, bois, colle, tissu et feutrine) puis détaille les techniques en pas à pas. Avec des propositions d'accessoires miniatures, des idées et des farces de lutin pour fêter l'Avent.



BERGER Maurice

L'enfant et la souffrance de la séparation : divorce, adoption, placement

Le psychiatre décrit les principaux processus psychiques propres à l'enfant confronté à la séparation, en distinguant trois situations : le divorce, l'adoption ou le placement judiciaire. Il regroupe ces processus sous le concept de pathologie du lien, dont il dresse une description clinique afin de définir diverses prises en charge thérapeutiques.



BIGO Aurélie

Voitures : fake or not?

Le spécialiste de la transition énergétique des transports questionne les habitudes et les besoins en termes de mobilité à l'heure où la voiture individuelle reste au cœur des modes de vie. Il explore les solutions sobres, diverses et innovantes à la voiture thermique afin de concilier mobilité et neutralité carbone.



BLISS Dominic

Novak Djokovic : le meilleur de tous les temps

Biographie du tennisman serbe, de son enfance tumultueuse à Belgrade, pendant la guerre, jusqu'aux années 2020, en passant par ses débuts dans les tournois, sa décision de devenir joueur professionnel et sa première victoire en grand chelem. Sa vie de famille, son programme de mise en forme, les controverses ayant émaillé sa carrière ou encore son style de jeu sont également explorés.



CHAILLAN Marianne

Ecrire sa vie

Etre l'auteur de sa vie est un leitmotiv des ouvrages de développement personnel. Questionnant le caractère illusoire de cet impératif de liberté adossé à un culte du moi, la philosophe met en lumière les déterminismes qui façonnent l'histoire de chacun et s'interroge sur la possibilité de trouver un chemin de libération.



CHIOCA Marie

Je mange sain & bio, même au boulot ! : 45 recettes et 120 variantes de déjeuners à emporter

45 recettes et 120 variantes pour cuisiner rapidement et facilement des repas sains, gourmands, nourrissants et faciles à emporter. Des recettes de goûters complètent l'ouvrage.



CLAISE Michel

Combattre la criminalité : une urgence démocratique

La criminalité organisée contamine tous les secteurs de la société et réinvestit des milliards dans l'économie licite. Avocat puis juge d'instruction financier, l'auteur présente un panorama de la situation et dénonce cet état de fait qui menace les démocraties.



DUFLO Sabine

Il ne décroche pas des écrans ! : comment protéger nos enfants et nos adolescents

La psychologue clinicienne dénonce la surexposition des jeunes enfants aux écrans. S'appuyant sur des cas concrets, elle explique les processus menant à des retards de développement, des troubles massifs de l'attention voire des symptômes évoquant l'autisme tels que la grande agitation, le défaut de sociabilité ou la violence. Elle propose des solutions pour réguler l'usage de ces objets.



FLÈCHE Christian

Décodage biologique : symptômes osseux

Extrait de Décodage biologique des maladies consacré aux pathologies ostéo-articulaires. Après une description du système osseux et articulaire, l'auteur propose un panorama de ces problèmes et leurs correspondances avec les émotions. Avec, pour chaque maladie, une liste des symptômes et ressentis biologiques, et des pistes pour sortir des conflits émotionnels.



HELMSTETTER Kristen

Un café avec soi : Faire entrer la magie dans sa vie en cinq minutes par jour

Un rituel délicieux qui pourrait tout changer. Et si, au lieu d'avaler votre café à toute vitesse en tournant les pages du journal, vous le sirotiez paisiblement en tête à tête avec vous-même ? Et si ce moment de sérénité avait le pouvoir d'augmenter votre estime personnelle, de susciter le bonheur et de vous aider à mener l'existence dont vous avez toujours rêvé ?...



HOUBRECHTS David

Spa, 150 ans de thermalisme : bains, bien-être et soins

Présentation historique de la ville de Spa, réputée pour les bienfaits de son eau depuis le XVIIIe siècle. L'auteur évoque les premières utilisations des eaux thermales par les médecins, la naissance de la balnéothérapie, les inventions et les techniques d'administration des nouveaux traitements, entre autres. Des illustrations témoignent de l'interaction entre soins, équipements et architecture.



HUBERT Nathan

Vaincre l'obsolescence : mode d'emploi

A l'heure où l'obsolescence programmée semble être actée par la société et où la prise de conscience face au changement climatique se développe, les auteurs, fondateurs de la société Nobsolete, questionnent le concept même d'obsolescence et prodiguent des conseils en matière d'entretien des objets du quotidien.



KLEIN Naomi

Le double : voyage dans le monde miroir

Une analyse de la culture du double au prisme de l'influence du numérique. L'auteure examine divers phénomènes : le moi que chacun se crée sur les médias sociaux, la croissance de l'Etat de surveillance ou encore la prolifération des deepfakes, ces fichiers modifiés par l'intelligence artificielle. Elle interroge le rôle des politiques progressistes dans l'essor de la désinformation, entre autres.



MASSIN Christophe

Savoir se défendre : l'immunité psychique

Face aux abus et violences de la vie quotidienne, certains se défendent avec véhémence en protestant ou en se rebellant pendant que d'autres restent passifs et se taisent. L'auteur explique ces comportements par une immunité psychique propre à chacun. Il donne des conseils pour évaluer son fonctionnement psychologique et reconnaître les causes d'une immunité défaillante afin de la renforcer.



LAUNAY Mickaël

L'équation de la chauve-souris : de la poussée d'Archimède à la physique quantique

Le spécialiste de la vulgarisation scientifique s'attache à expliquer les phénomènes physiques, de la poussée d'Archimède à la physique quantique, en passant par la propagation des ondes, grâce à des exemples de la vie quotidienne.



MICHEL Jean-Dominique

La fabrication du désastre : qui ? Pourquoi ? Comment ? Opération criminelle ou coup d'Etat planétaire : les années Covid-19 : crimes contre la démocratie et déferlement totalitaire

Un bilan de la gestion catastrophique de la Covid-19, selon le point de vue de l'auteur. D'après lui, les gouvernements, espérant endiguer la pandémie, ont mis en place des mesures qui se sont révélées liberticides, inutiles et destructrices.



LE BRETON David

La fin de la conversation ? : la parole dans une société spectrale

A cause de toutes les technologies qui l'entourent, l'individu hypermoderne ne perçoit que de manière accessoire son environnement physique et humain. L'auteur regrette que la société numérique morcelle le lien social et détruise les anciennes solidarités, rendant les individus plus solitaires que jamais. La dissociation est désormais une donnée banale du quotidien, surtout pour les adolescents.



PORÉE Marie-Dominique

Le français en 100 fautes à éviter pour les nuls

Présentation de cent fautes courantes en français, accompagnées d'astuces pour les éviter.



POUILLOT-FERRAND Emilie

Je répare mes vêtements : simple et sans machine ! : raccommodage visible et créatif

Cinq techniques de raccommodage sont expliquées et illustrées de pas en pas en images : le patchwork, la broderie traditionnelle, l'art japonais du sashiko, le reprisage et le rapiéçage. Des explications préalables sur les points de couture et les outils nécessaires sont fournies.



THURET Stan

Réduire la voileure : récit

Après avoir annoncé, en février 2023, qu'il arrête la course au large en raison des dégâts écologiques causés par l'industrialisation de ce sport, le navigateur témoigne de son expérience, regrettant un virage salutaire dans la discipline. Il questionne aussi la promotion d'une idéologie compétitive qu'il juge dépassée et fait des propositions pour un futur plus désirable.



SOUSA Céline de

Le guide de la diversification mixte : diversification classique ou DME ? Faites les deux ! : 100 recettes faciles et gourmandes pour bébé

Cent recettes déclinées en deux façons pour débiter la diversification alimentaire de l'enfant : l'introduction des aliments sous forme de purée et la diversification alimentaire menée par l'enfant (DME), qui propose des aliments en morceaux dès 6 mois. Avec des conseils et des explications à destination des parents.



TRUSSARDI Morgane

Voyager avec son chien : pour un week-end au vert ou quelques mois au bout du monde

Un guide complet pour voyager de toutes les façons possibles avec un chien : en road trip, à l'hôtel, en avion, en train, en France ou à l'étranger, entre autres. Avec des conseils en matière d'éducation et de santé, des check-lists de voyage détaillées, des listes de lieux acceptant les animaux et des histoires inspirantes.



STAESSENS Bernard

Les secrets du marché de l'art en Belgique : enquêtes sur les escroqueries, les fraudes et les pillages

Des enquêtes sur les modes de fonctionnement du marché de l'art en Belgique, mettant au jour des pratiques controversées : blanchiment d'argent, laboratoires clandestins, filières de pillage de pièces archéologiques, entre autres.



WILLIS Katherine J.

Naturel : pourquoi voir, sentir, toucher et écouter les plantes nous fait du bien

Analyse du rapport à la nature et de ses bienfaits dans le milieu de la santé, notamment en cas d'hospitalisation. L'auteure examine les spécificités de certains végétaux ainsi que leur influence sur le système immunitaire ou encore la santé mentale.



Une histoire de la Belgique en 100 objets : de la préhistoire à nos jours

L'histoire de la Belgique se dessine à travers une sélection de cent objets, du biface en silex de Kesselt au maillot jaune d'Eddy Merckx en passant par une épée carolingienne et un fouet colonial.