

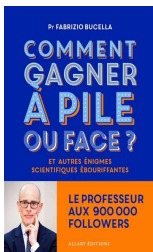
## NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – DÉCEMBRE 2025



### **Devenir sourd(e) : la surdité liée à l'âge (ou presbyacousie) : la prévenir, la détecter et l'accompagner**

Briatte, Lucie  
Tom pousse

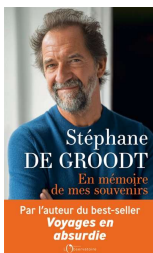
En France, un adulte sur quatre serait concerné par une forme de déficience auditive. L'une des causes majeures est la presbyacousie, à savoir la perte de l'audition liée au vieillissement. Les auteures présentent des solutions pour prévenir et pallier cette baisse de l'audition.



### **Comment gagner à pile ou face ? : et autres énigmes scientifiques ébouriffantes**

Bucella, Fabrizio  
Allary éditions

Docteur en physique et professeur de mathématiques, l'auteur aborde près de cinquante énigmes ou faits du quotidien, auxquels il apporte une explication scientifique : comment refroidir une bouteille rapidement, faut-il courir ou marcher sous la pluie, pourquoi la tartine tombe-t-elle toujours sur le côté beurré, etc.



### **En mémoire de mes souvenirs : récit**

De Groodt, Stéphane (1966-....)  
Editions de l'Observatoire

Le chroniqueur et comédien se confie sur sa vie et les passions qui le portent depuis toujours. Cet ancien cancre dyslexique, fâché avec son corps, collectionneur de petits boulots et longtemps de petits rôles, raconte comment il s'est joué des obstacles en adoptant une philosophie du quotidien résolument positive.



### **Je m'initie à l'alimentation anticholestérol : + de 120 recettes pour toutes les saisons**

Dufour, Anne (1971-....)  
Leduc.s éditions

Un guide visuel afin de comprendre ce qu'est le cholestérol et son action sur l'organisme, avec des conseils pour le limiter, les ingrédients à privilégier ainsi que 80 menus anticholestérol et 120 recettes pour toutes les saisons.



### **J'ai perdu un bédouin dans Paris**

Essebag, Arthur (1966-....)  
Grasset

Sous la forme d'un journal, l'auteur relate sa descente aux enfers suite aux attentats du 7 octobre 2023, le plus grand massacre de Juifs depuis la Shoah. Regrettant qu'une partie de la planète se soit tue ce jour-là, il évoque ses voyages en Israël sous les missiles du Hamas, ses amis perdus et retrouvés entre rires et larmes, ainsi que son histoire personnelle. Premier roman.



### **Windows 11 pour les nuls**

Rathbone, Andy  
First interactive

Des conseils pratiques pour se familiariser avec le système d'exploitation Windows 11 et utiliser ses différentes applications. Pour chaque tâche, le processus est expliqué étape par étape.



## **Changez d'ère : adaptez votre jardin aux changements climatiques**

Rose, Christine

Les éditions de la Province de Liège



## **L'intelligence naturelle : quand le génie du vivant surpasse l'IA**

Van Cauwelaert, Didier (1960-....)

Fayard

Des conseils pour mettre en oeuvre des techniques permettant de combattre les conséquences du changement climatique sur les plantes du jardin, à l'attention des jardiniers professionnels et amateurs. Des solutions adaptées aux épisodes de sécheresse, de tempête, de grêle ainsi que les inondations et les changements brusques de température sont proposées.

Selon l'auteur, l'intelligence artificielle occulte de fabuleuses facultés naturelles qui la surpassent souvent. La science et les faits divers fournissent sans cesse des preuves de cette intelligence naturelle : une algue décidant de devenir un poisson, des plantes qui s'entraident par télépathie, des rêves qui influencent la réalité, etc.



## **Les enfants du pays : histoire intime d'une rafle : récit**

Sallée, Frédéric (1983-....)

Flammarion

A la suite d'une question anodine d'un de ses élèves de terminale, l'auteur entame une enquête historique et personnelle sur les événements qui ont touché sa famille durant la Seconde Guerre mondiale. Une réflexion sur la place de l'intime dans l'enseignement de l'histoire et sur la transmission de la mémoire.



## **Sois jeune et tais-toi : réponse à ceux qui critiquent la jeunesse**

Saqué, Salomé

Payot

A partir de nombreux témoignages venus de tout le territoire français de la part de jeunes ayant différents profils, la journaliste propose un état des lieux des difficultés auxquelles la jeunesse du XXIe siècle est confrontée, entre les crises écologique, politique, sanitaire et socio-économique. Elle oppose le dynamisme et les idéaux des nouvelles générations aux préjugés portés à leur encontre.