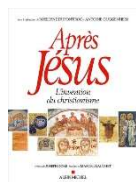


NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – FÉVRIER 2021



APRÈS... : Après Jésus : l'invention du christianisme (Albin Michel – Spiritualités)

80 spécialistes de l'Empire romain et du christianisme antique reconstituent les premiers temps de cette religion et l'émergence progressive d'une Eglise unifiée, constituée au prix de déchirures, d'échecs et de retournements par dix générations de disciples après la mort de Jésus. (230 APR)



ASTRONOMIE... : Astronomie : l'essentiel tout simplement (Éditions Prisma – L'essentiel tout simplement)

Un tour d'horizon de l'astronomie qui présente les principaux phénomènes se produisant dans l'Univers ainsi que les grandes découvertes, les théories et les savants qui ont marqué l'histoire de cette science. Avec des schémas pour expliquer les théories complexes et des illustrations sur le monde des astres. (520 AST)



ATTIAS-DONFUT Claudine : Avoir 20 ans en 2020 : le nouveau fossé des générations (Odile Jacob – Sciences humaines)

A partir d'une enquête menée auprès d'étudiants et de jeunes actifs, les auteures brossent le portrait de la génération Z. Les vingtenaires d'aujourd'hui ont une approche personnelle des grands sujets de société et sont façonnés par les difficultés de leur temps : inégalités sociales, chômage, crises climatiques et sanitaires. Les relations avec les autres générations sont également évoquées. (300 ATT)



ATTRY Charlotte – CARRÈRE Brigitte : La ménopause, début d'une nouvelle vie (Bamboo – Toi et moi, on s'explique)

Un guide pour accompagner les femmes ménopausées, les aider à comprendre ce changement hormonal et leur proposer des solutions aux désagréments. Avec des témoignages et des paroles d'experts. (610 ATT)



AUJARD Yannick : Les enfants prématurés (Ellipses – 100 questions-réponses)

Destinées aux parents de prématurés, des explications sur la prise en charge de ces enfants et des informations sur les éléments à surveiller. (401 AUJ)



BARRAQUÉ Philippe : Dites stop à vos acouphènes (G. Trédaniel)

Présentation de diverses thérapies pour traiter les acouphènes et l'hypersensibilité au bruit : acupuncture, aromathérapie, hypnose, magnétisme, sophrologie, EMDR, cohérence cardiaque, entre autres. Avec des techniques de bien-être et d'auto-guérison présentées sur un CD audio pour une utilisation quotidienne. (615 BAR)



BÉRANGER Pierre – LECOMTE Claire : Arthrose, rhumatismes, arthrite (Alpen éditions – C'est naturel, c'est ma santé)

Le point sur les maladies articulaires ainsi que des conseils concrets pour les prévenir et les traiter de façon naturelle : phytothérapie, homéopathie, gemmothérapie, compléments alimentaires ou encore exercices physiques. (615 BER)



BOSCH Meike : Reconnaître facilement les arbres par leurs feuilles (Ulmer)

Un guide pour apprendre à identifier 64 espèces d'arbres grâce à leurs feuilles. Avec des informations sur le port de l'arbre, et des détails de floraison ou de fructification. (580 BOS)



BOUTHORS Jean-François : Démocratie ! : hic et nunc (Les Pérégrines – Essai)

Au moment où le régime traverse une crise majeure, le journaliste et le philosophe interrogent la réalité du concept de démocratie. Revenant sur ses origines et sa vocation à construire le peuple comme l'être ensemble d'individus libres et égaux, ils montrent qu'elle est, en elle-même, un éternel recommencement, dans une relation complexe avec la technique. (327 BOU)



DELBECQUE Eric : Les super-héros pour les nuls (First éditions – Pour les nuls)

L'histoire des super-héros est retracée et leur place dans la culture populaire expliquée. L'auteur analyse ce que ces personnages disent de l'évolution des sociétés, des changements politiques et culturels, des débats et des interrogations des hommes à travers les époques. (741 DEL)



DUDEMAINE Sophie : Les semaines légères de Sophie (La Martinière – La collection de Sophie)

Ensemble de recettes de l'entrée au dessert, élégantes et diététiques. (641 DUD)



FERREIRA Coralie – CHEMIN Aimery : Fromages (Mango)

Reportages, recettes et conseils de dégustation pour une découverte du savoir-faire fromager des producteurs français. (641 FER)



GLEESON Erin : Les grandes tablées : un festin de nature (La Martinière)

Cent recettes végétariennes pour recevoir, classées en quinze menus thématiques : fête du printemps, soirée vin et fromage, brunch, dîner en semaine, etc. Chaque menu est accompagné de conseils pour préparer, servir et associer les mets et les vins. (641 GLE)



GLOAGUEN Daniel : Fatigue chronique et fibromyalgie (Alpen éditions – C'est naturel, c'est ma santé)

La fatigue n'est pas le seul symptôme du syndrome de fatigue chronique ; des troubles du sommeil, des douleurs musculaires peuvent l'accompagner et compliquer le diagnostic. Fait le point sur ces maladies et donne les pistes pour améliorer son état de santé. (610 GLO)



GUELPA Emilie – ROBERT Julie : Ma déco #handmade (Marabout)

Des projets pour redécorer son intérieur en confectionnant ses propres guirlandes, plaids, tableaux, nappes, poufs ou encore couvertures à partir de divers textiles tels que des fils de laine, du coton ou des chutes de tissu. (689.2 GUE)



HART-SMITH Jennifer : Super farines : bénéfiques, gourmandes, originales (Éditions Marie-Claire – Les inventives)

Quarante recettes à base de farines complètes de sorgho, d'épeautre, d'avoine, de seigle, de maïs ou encore de sarrasin, pour cuisiner des crêpes à la farine de souchet, des pancakes à la farine de pois chiche ou un pain d'épices canihua-cannelle. (641 HAR)



JOEL Daphna – VIKHANSKI Luba : Le cerveau a-t-il un sexe ? (Albin Michel – Documents)

Approche neuropsychologique de la conception binaire du genre et de ses infondés, au profit de la complexité des personnalités humaines. (396 JOE)



KEÏSAKO Yuki : La pâte miso, aliment millénaire (Éditions Marie-Claire – Les inventives)

Des recettes à base de pâte miso, de l'apéro au dessert : crackers, soupes, ramen, poulet miel-miso, risotto, aubergines au miso, moelleux chocolat-miso, etc. (641 KEI)



LEBLOND Fabien : J'ai pas le temps... de faire du sport ! (Amphora)

Des séances d'entraînement ne nécessitant aucun matériel spécifique et adaptés à tous les niveaux (sédentaires, sportifs amateurs ou confirmés). (796.6 LEB)



MYTHOLOGIE... : Mythologie : l'essentiel tout simplement (Éditions Prisma – L'essentiel tout simplement)

Présentation illustrée de plus de 80 mythes et personnages du monde entier : Grèce antique, Rome antique, Europe du Nord, Asie, Amérique, Egypte ancienne et Afrique, Océanie. Avec un répertoire en fin d'ouvrage. (292 MYT)



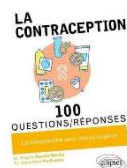
OBAMA Barack : Une terre promise (Fayard – Documents)

Dans ce premier volume de ses mémoires, l'ancien président des Etats-Unis retrace son itinéraire personnel, évoque son éducation et ses premières aspirations politiques avant de revenir sur les moments clés de son premier mandat. Dans son récit, il expose à la fois l'étendue et les limites du pouvoir présidentiel tout en justifiant certaines de ses décisions. (92 OBA)



PICQ Pascal : Et l'évolution créa la femme (Odile Jacob – Sciences humaines)

Une étude anthropologique et historique du statut des femmes depuis la préhistoire, mettant en lumière un tiraillement entre coercition et épanouissement. Sont analysés les sources de la domination des hommes ou le rôle des progrès techniques, économiques et culturels. Ces problématiques induisent un questionnement sur des thèmes comme la sexualité, la reproduction et l'éducation des enfants. (396 PIC)



RACCAH-TEBEKA Brigitte – PLU-BUREAU Geneviève : La contraception (Ellipses – 1 questions-réponses)

Sous la forme de questions-réponses, des informations et des conseils pour choisir, surveiller et suivre sa contraception. Les différents dispositifs sont décrits à travers leurs avantages et inconvénients pour aider les femmes à décider en connaissance de cause (610 RAC)



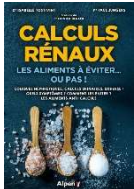
RÉTHORET-MÉLIN Marie-Anne : My sweet home : créations à broder au point de croix (Mango – Atelier point de croix)

Une vingtaine de modèles de point de croix sur le thème de la maison : abécédaires, tableaux, pot à crayons, coussins, etc. (689.2 RET)



SUTTER Marie : Cuisiner avec les herbes & les épices (Éditions Marie-Claire – Les inventives)

Les herbes et les épices permettent de limiter l'ajout de sel et de matières grasses dans les préparations. Cet ouvrage propose des recettes saines, goûteuses et rapides à préparer. Les apports nutritionnels de chaque herbe sont indiqués, avec des conseils pour les cultiver. (641 SUT)



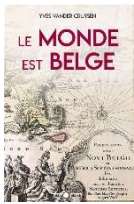
TOSTIVINT Isabelle – JUNGERS Paul : Calculs rénaux : les aliments à éviter... ou pas ! (Alpen éditions – C'est naturel, c'est ma santé)

Des conseils pour reconnaître les symptômes des calculs rénaux chez l'adulte et l'enfant, comprendre les raisons de leur formation et adapter son alimentation pour les éviter.



TOURPE Emmanuel : Un temps pour penser & un temps pour parler (Racine)

27 courtes chroniques pédagogiques arguant que philosophie et communication ne font qu'un. L'auteur accompagne chacune de ses réflexions de références bibliographiques. (140 TOU)



VANDER CRUYSEN Yves : Le monde est belge (Jourdan)

Qu'il s'agisse de fonder des villes en Grande-Bretagne, en Indonésie ou en Hongrie, de développer la sidérurgie en Allemagne ou en Scandinavie, d'évangéliser les Indiens des deux Amériques, de défricher des terres aux Açores ou au Brésil ou de fonder des comptoirs commerciaux en Inde, cet abécédaire recense les traces laissées par les Belges dans une centaine de pays au cours de l'histoire. (949.3 VAN)