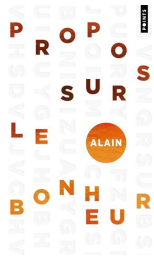


NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – FÉVRIER 2026



Propos sur le bonheur

Alain (1868-1951)

Points

A travers une série de considérations philosophiques, l'auteur réhabilite l'idée du bonheur comme la saveur même de l'existence, ce qui nécessite au préalable de se délivrer de la tristesse et de la mélancolie par l'action qui bride l'imagination déréglée. Préface inédite.



Le livre des vies : mémoires écarlates

Atwood, Margaret (1939-....)

R. Laffont

Remontant le temps, M. Atwood retrace son parcours, de son enfance au milieu de la forêt sauvage du nord du Québec à sa rencontre avec l'écrivain G. Gibson. Elle relie des événements marquants de sa vie aux livres qu'elle a écrits, comme La servante écarlate.

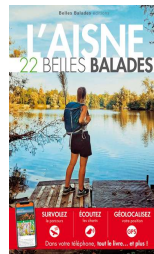


Enfin seule

Bastide, Lauren (1980-....)

Allary éditions

La défense d'une solitude féminine choisie et émancipatrice, encore stigmatisée. L'auteure appelle à revaloriser les femmes seules, indépendantes, hors des normes traditionnelles du couple et de la maternité.



L'Aisne : 22 belles balades

Bourdoncle, Richard

Belles Balades éditions

Pour partir à la découverte de la nature variée dans l'Aisne, 22 balades illustrées de cartes IGN. Une application mobile est incluse permettant de survoler les itinéraires en animations 3D, d'entendre et d'identifier 200 chants d'oiseaux, de se géolocaliser et d'écouter des anecdotes sur la balade ou sur la faune et la flore.

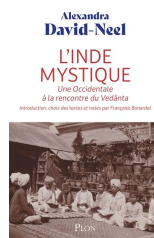


Survivre

Chaillan, Marianne

Editions de l'Observatoire

Convoquant philosophes, écrivains et héros de la pop culture, l'auteure propose des clés pour apprendre à vivre intensément, malgré le vieillissement, la mort, la perte des êtres chers et le deuil, dans l'acceptation de la finitude humaine.



L'Inde mystique : une occidentale à la rencontre du Vedanta

David-Neel, Alexandra (1868-1969)

Plon

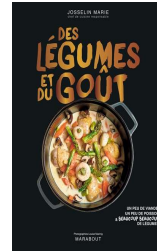
Afin de présenter le Vedanta, la philosophie religieuse de l'Inde, aux publics français et européen, l'auteure est allée dans la ville de Bénarès, entre 1911 et 1913, en recueillir les principes auprès des Hindous et des gourous. Le présent ouvrage a été composé à partir de ses notes inachevées.



Une enfance ardennaise : 1932-1946 : j'avais 8 ans en mai 1940

Engels, Emile (1932-2020)
Weyrich édition

Né en 1932 à Warnach, au sud de Bastogne, le lieutenant-colonel E. Engels raconte son enfance marquée par la Seconde Guerre mondiale.



Des légumes et du goût : un peu de viande, un peu de poisson & beaucoup beaucoup de légumes

Marie, Josselin
Marabout

Chef engagé en faveur d'une cuisine durable, l'auteur propose une centaine de recettes de tous les jours, construites autour des légumes : tourte épinards et chèvre, volaille de Noël, cordon bleu d'aubergine, nuggets végétaux, far breton, financier à la rhubarbe, entre autres.



La force du cercle de femmes : quand la parole devient un soin collectif

Garrido, Tiffany
Courrier du livre

Un guide pour créer des cercles de femmes, des espaces de bienveillance, d'écoute et de sororité dans lesquels peuvent être partagés des sujets aussi bien intimes qu'universels. En s'appuyant sur les témoignages de celles qui se sont engagées dans cette voie de réconciliation, de guérison et d'émancipation collective, l'auteure montre comment rituels et pratiques soutiennent ces transformations.



Archi-simple ! : plats uniques du petit déjeuner au dessert : atteindre son poids idéal sans se prendre la tête

Naessens, Pascale
Lannoo

Plus de 80 recettes de plats uniques rapides, du petit déjeuner au dessert, conçues pour réguler son poids : cuisine végétarienne, assiettes de poissons, gâteaux gourmands, entre autres.



Mia(ou)m ! : 50 recettes qui vous feront chatvirer

Kim-Joy
Webedia Books

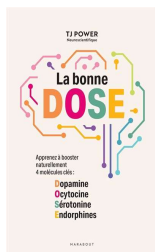
Cinquante recettes de pâtisseries sur le thème des chats : sablés, cupcakes, gâteaux de fête, entre autres.



Libérez-vous de votre addiction

Olicard, Fabien (1982-....)
First Editions

Après 26 ans de dépendance à la nicotine, l'auteur apprend à déjouer les pièges de son cerveau. Plutôt que de lutter, il choisit d'utiliser ses mécanismes naturels pour se libérer, sans souffrance, sans culpabilité, sans combat intérieur perpétuel. Il partage son expérience, des outils simples et sa méthode testée et approuvée pour se débarrasser de son addiction.



La bonne DOSE : apprenez à booster naturellement 4 molécules clés : dopamine, oxytocine, sérotonine, endorphines

Power, TJ
Marabout

Un guide pour aider à retrouver l'équilibre de son cerveau, à travers vingt actions simples à intégrer à son quotidien afin de stimuler les molécules du bien-être : dopamine, oxytocine, sérotonine et endorphines.



Votre santé à petit prix : comment prendre soin de vous sans vous ruiner

Saldmann, Frédéric (1953-....)
Fayard

L'auteur avance que la santé ne devrait pas être conditionnée aux moyens financiers. Il met en avant l'efficacité de pratiques simples et accessibles pour améliorer le bien-être, et encourage chacun à jouer un rôle actif dans sa propre santé.



Sacs & pochettes tendance à coudre

Editions de Saxe

Quatre instagrammeuses proposent 17 projets couture de sacs et pochettes de styles et de difficulté variés : étui à écouteurs, sac bureau, tote-bag, pochette à froufrous, sac rond en cuir, sac banane, sac appareil photo, entre autres. Les patrons sont inclus.