

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – JANVIER 2026



Ces questions que tout le monde se pose

Ankaoua, Maud (1971-....)
Eyrolles

Recueil des chroniques issues du podcast Ces questions que tout le monde pose. L'auteure expose les questions, les confidences et les interrogations de ses auditeurs, puis propose des pistes pour cheminer vers l'épanouissement.



"Elles vont finir seules avec leurs chats" : #childlesscatladies

Debest, Charlotte (1985-....)
La Meute

Face aux partisans d'une vision de la femme cantonnée à la famille et à l'éducation des enfants, une opinion souvent répétée aux femmes sans mari et sans enfant, et brandie comme un argument de compagne par un conseiller de Trump en novembre 2024, l'auteure dénonce la représentation arriérée de la condition féminine et de la vie des femmes qu'un tel point de vue véhicule.



La vie à portée de main

Galfard, Christophe (1976-....)
Albin Michel

Un voyage scientifique explorant l'évolution de la vie, de ses premières formes à la possibilité d'une vie extraterrestre. L'auteur aborde l'évolution darwinienne, les réseaux d'échanges d'énergie et de gènes ou encore les extinctions de masse. En examinant une cellule, il questionne la définition de la vie, puis montre le lien de l'homme à l'histoire terrestre.



Réparer, broder, customiser : l'art de réinventer vos vêtements

Green bobine
la Plage

33 projets détaillés pour donner une seconde vie à ses vêtements troués, usés ou tachés grâce à quatre techniques simples et accessibles : broderie, reprisage écossais, sashiko japonais et upcycling.



Les parasites : ces hôtes invisibles qui envahissent notre corps

Humbert, Philippe (1959-....)
Guy Trédaniel

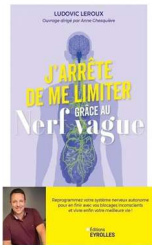
Au travers de récits sont décrites les interactions complexes entre l'homme et les parasites et comment ces derniers peuvent provoquer des troubles ou des maladies : vers intestinaux, protozoaires, parasites sanguins, etc. L'auteur fait ainsi découvrir les difficultés rencontrées par les victimes des parasites et donne des clés pour mieux reconnaître les différents symptômes.



La vie ressemble à ça : ce que j'ai appris et compris (jusqu'ici)

Lecoq, Titieu (1980-....)
l'Iconoclaste

Un recueil de conseils, de réflexions, de citations et de souvenirs rassemblés par l'autrice au fil de sa vie.



J'arrête de me limiter grâce au nerf vague : reprogrammez votre système nerveux autonome pour en finir avec vos blocages inconscients et vivre enfin votre meilleure vie !

Leroux, Ludovic
Eyrolles

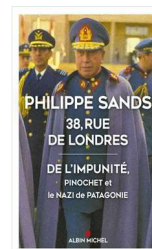
Des explications sur le fonctionnement du nerf vague afin de travailler sur les expériences de souffrance passées qui n'ont pas eu de réponse efficace et qui empêchent de prendre des risques. En s'appuyant sur les travaux du Dr G. Maté, du Dr S.W. Porges et de P.A. Levine, l'auteur propose des outils pour réaliser ses projets, en transformant ses objectifs de survie en objectifs de vie.



Où trouver la force ? : et autres questions existentielles

Pépin, Charles (1973-....)
Allary éditions

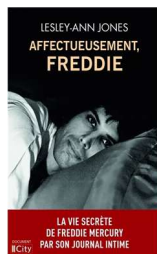
Un essai dans lequel l'auteur s'efforce de rendre accessibles les réponses philosophiques à des questions existentielles, afin de permettre à chacun d'augmenter son pouvoir de compréhension de soi-même et de la vie.



38, rue de Londres : de l'impunité, Pinochet et le nazi de Patagonie

Sands, Philippe Joseph (1960-....)
Albin Michel

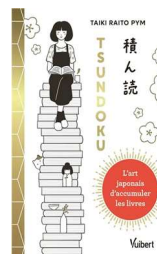
En 1998, le dictateur chilien A. Pinochet est arrêté à Londres pour crimes de génocide, mais il est libéré pour raison de santé et retourne au Chili en 2000. En 1962, l'ancien commandant SS W. Rauff est inculpé au Chili pour le meurtre de milliers de Juifs mais son extradition vers l'Allemagne est refusée. Les parcours croisés de ces criminels et leurs liens posent la question de l'impunité.



Affectueusement, Freddie : la vie secrète de Freddie Mercury par son journal intime

Mercury, Freddie (1946-1991)
City

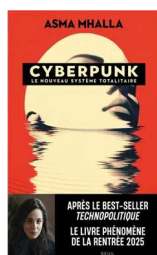
Au faite de sa gloire avec Queen, Freddie Mercury consigne dans 17 carnets intimes, révélés seulement après sa mort en 1991, ses pensées les plus secrètes. Sans filtre, il y évoque son enfance marquée par des abus, ses amours et l'existence de sa fille cachée, connue de quelques proches seulement. Ces confessions inédites dessinent l'autoportrait d'un génie complexe et vulnérable.



Tsumdoku : l'art japonais d'accumuler des livres

Taiki Raito Pym
Vuibert

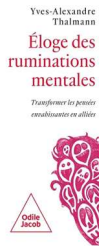
Une présentation du tsumdoku, un art de vivre japonais qui repose sur la collection de livres qui ne sont pas tous destinés à être lus. Les auteurs du collectif Taiki Raito Pym plaident en faveur des bienfaits de l'accumulation d'ouvrages tout en décuplant les lecteurs.



Cyberpunk : le nouveau système totalitaire

Mhalla, Asma
Seuil

Alertée par la vitesse de transformation du monde, l'auteure dénonce un totalitarisme technologique incarné en particulier par E. Musk et D. Trump. Enonçant les dangers de cette idéologie, elle évoque également les possibilités de résistance qui demeurent.



**Eloge des ruminations mentales :
transformer les pensées envahissantes
en alliées**

Thalmann, Yves-Alexandre (1967-....)
O. Jacob

Le psychologue montre qu'il est possible d'intervenir sur sa pensée spontanée ou son vagabondage mental afin d'éviter la tendance aux ressassements sans fin, qui s'imposent à soi et affectent l'humeur. Face à ces boucles répétitives et souvent stériles, il donne des conseils pour transformer la rumination en pensée constructive, source de changements bénéfiques.



**La santé sans ordonnance :
comprendre les lois du corps humain
pour transformer sa vie !**

Vankemmel, Olivier
Rocher

Le médecin présente les cinq piliers de la santé : la respiration, l'hydratation, l'alimentation, l'activité physique et l'importance du soleil et de son messenger, la vitamine D. Il offre un regard nouveau sur l'ensemble des maladies de civilisation (diabète, surpoids, maladies inflammatoires, cancer) et livre des repères accessibles au quotidien pour adopter de bonnes habitudes de vie.