

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – JUILLET 2025



AÏM Philippe

Je désature : surcharge mentale, hyperstimulation, stress, batteries à plat... : la méthode pour retrouver vos facultés et votre équilibre

Marabout

Une série d'exercices progressifs, inspirés de thérapies éprouvées, pour parvenir à prendre du recul, récupérer de l'espace mental disponible, retrouver sa capacité à réfléchir et faire des choix éclairés. (159 AIM)



AUWERCX Valentine

Demain est un autre moi : l'art d'en finir avec les blocages et les croyances qui vous limitent

Marabout

A travers des remarques bien senties, l'auteur incite à faire face à ses difficultés et à trouver la force de devenir une version souhaitée de soi-même. (159 AUW)

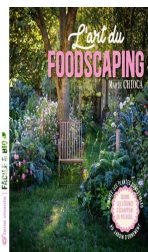


BERTHON Maxime

Construire une cabane : 10 modèles en pas-à-pas

Rustica

Des conseils pour construire dix abris ou cabanes de jardin, allant d'un simple abri à bois à une serre semi-enterrée, en passant par une hutte végétale inspirée du Kalahari ou une cabane dans les arbres. La diversité des modèles permet à chacun de transformer son jardin en un lieu de vie et de détente, en harmonie avec la nature. (634 BER)



CHIOCA Marie

L'art du foodscaping : j'invite les plantes comestibles au jardin d'ornement : quand les légumes s'échappent du potager...

Terre vivante

Des explications et des conseils pour aménager des espaces vivriers esthétiques, avec des légumes, des fruits, des fleurs ou encore des plantes. Des idées de massifs sont proposées afin de les reproduire dans son jardin. (631 CHI)



CONNAC Sylvain

Apprendre avec les pédagogies coopératives : démarches et outils pour l'école

ESF sciences humaines

S'inscrivant dans la filiation des mouvements Freinet, de l'éducation nouvelle et des pédagogies actives, ce guide fournit des outils pour développer une pédagogie coopérative auprès des classes primaires. Il propose des éléments pour agir et réfléchir en faveur d'un projet porteur de solidarité et de liberté, capable d'articuler transmission et émancipation comme fondements des apprentissages. (370 CON)

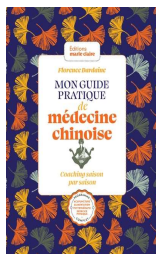


DA EMPOLI Giuliano

Les ingénieurs du chaos

Gallimard

Une étude des mécanismes qui ont permis l'élection de personnalités telles que D. Trump ou M. Salvini ou encore le vote du Brexit en Grande-Bretagne. Selon l'auteur, idéologues, spécialistes des données de masse ou des algorithmes, théoriciens et communicants oeuvrent dans l'ombre d'un mouvement populiste mondial en diffusant leur propagande. (327 DAE)



DARDAINE Florence

Mon guide pratique de médecine chinoise : coaching saison par saison : programme complet, acupuncture, alimentation, phytothérapie, exercice physique...

Editions Marie-Claire

L'auteure présente les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise et propose des conseils pour harmoniser son hygiène de vie en fonction des saisons afin de conserver son énergie : alimentation, exercice physique, phytothérapie ou encore massages. (615 DAR)



FAURE Martin

La Normandie on l'aime pour...

Suzac éditions

Un guide illustré teinté d'humour pour découvrir la Normandie à travers une trentaine de thèmes : ses plages, ses galets, ses hauts sommets, son béton armé, entre autres. (FRA NOR)



FRENAY Isabelle

5 minutes... pour ralentir : mon petit journal pour échapper à la tyrannie de la vitesse

First Editions

Des exercices pratiques à faire au quotidien pour lutter contre le surmenage et retrouver la présence à soi et aux autres en accordant à ses valeurs et à ses émotions toute leur importance. Avec des pages vierges pour noter ses réflexions et son évolution au quotidien. (617 FRE)



DESJOURS Fabrice

La forêt gourmande : concevoir son jardin-forêt : 20 projets inspirants de 10 m2 à 10 ha

Ulmer

Présentation de l'association de la Forêt gourmande et de son concept éponyme consistant à mettre en place un potager écologique pouvant s'intégrer dans la nature. Avec des conseils pratiques pour mettre en place son jardin-forêt et la présentation de plusieurs centaines de plantes comestibles pouvant y être cultivées. (630 DES)

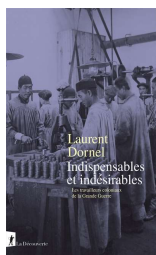


GALABRU Sophie

Faire famille : une philosophie des liens

Le Livre de poche

Présentation de l'ensemble des thématiques auxquelles sont confrontés les membres d'une même famille, à savoir l'identité, la protection, la transmission et les différences. Les questions de hiérarchie, de répartition des tâches, de violence et de schémas traditionnels sont également abordées. (140 GAL)



DORNEL Laurent

Indispensables et indésirables : les travailleurs coloniaux de la Grande Guerre

La Découverte

Une étude sur l'expérience d'immigration organisée à partir de 1914 en France ayant conduit quelque 220.000 hommes issus des colonies d'Indochine, d'Afrique du Nord, de Madagascar ou de Chine vers la métropole française, afin de pallier la pénurie de main-d'oeuvre. Ces nouvelles circulations font émerger des problèmes inédits d'administration, d'adaptation ainsi que d'intégration. (325 DOR)



GIORGI Guilio

**Botanique olfactive : sentir la nature
au fil des saisons**

Nez éditions

Ingénieur agronome, écologue et paysagiste, l'auteur montre comment appréhender le monde végétal par l'odorat. Suite à un travail avec des scientifiques et des parfumeurs, il présente 52 espèces botaniques identifiables par une riche iconographie. Chacune est décrite en suivant les saisons et leur période d'intérêt olfactif, avec des instructions pour créer et cultiver son jardin parfumé. (580 GIO)

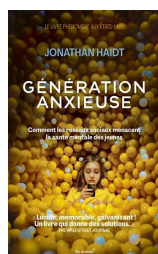


LACHANCE Jocelyn

**Grandir inquiet à l'ère des réseaux
sociaux**

Erès

Au regard des angoisses liées au réchauffement climatique, à l'agitation politique et aux injonctions sociales, l'auteur propose un panorama des nouveaux rituels mis en place par les jeunes pour protéger leur santé mentale sur les réseaux sociaux. Il met en évidence leur volonté de trouver un équilibre entre rester informé, être joignable et prendre soin de soi. (402 LAC)



HAIDT Jonathan

**Génération anxieuse : comment les
réseaux sociaux menacent la santé
mentale des jeunes**

Les Arènes

A l'heure où les adolescents subissent une grave crise de la santé mentale, l'auteur s'appuie sur de nombreuses études pour montrer comment le smartphone perturbe le développement de l'enfant : privation de sommeil, privation sociale, fragmentation de l'attention, baisse de l'estime de soi, etc. Il explore les mesures que peuvent prendre les gouvernements pour remédier à ce problème. (402 HAI)



LAS CASES Zoé de

**La fête : une collection d'idées pour
savourer et célébrer les petits
bonheurs du quotidien**

Hachette Pratique

La décoratrice et son mari dévoilent les secrets de leur art de recevoir. Du petit déjeuner au repas de gala en passant par le pique-nique chic, le déjeuner de famille ou le dîner en amoureux, ils proposent des idées et des recettes faciles à mettre en oeuvre pour créer une table accueillante. (641 LAS)



HUSSON Hervé

**Construire un poulailler : 12 modèles
originaux et durables, à réaliser soi-
même**

Ulmer

Présentation de douze modèles de poulaillers à réaliser avec des matériaux durables pour tous les types d'aviculture familiale, afin d'offrir un espace de bien-être et de fonctionnalité aux poules. (637 HUS)



MONNIER Vincent

**Narcocratie : comment ils ont pris le
pouvoir**

Albin Michel

Cette enquête sur le trafic de drogue révèle l'existence d'une mafia qui s'étend partout en Europe, devenue si puissante qu'elle menace la stabilité de certains Etats comme les Pays-Bas et la Belgique. Elle raconte également deux années d'une traque ayant permis le démantèlement de l'un des trois cartels dominant le marché et l'arrestation de 5.300 personnes par un groupe de policiers. (343 MON)

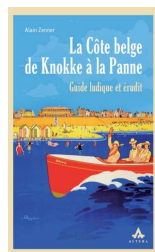


PETRISCHAK Hannes

Reconnaitre facilement les animaux du jardin

Ulmer

Présentation de 68 animaux du jardin, en ville comme à la campagne, du coléoptère au renard roux, pour pouvoir facilement les identifier. (590 PET)

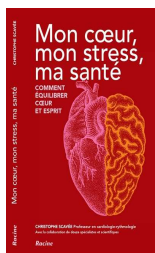


ZENNER Alain

La côte belge de Knokke à La Panne : guide ludique et érudit

Altura

Sous la forme d'un dialogue entre des amis parcourant la côte de Knokke à La Panne, l'auteur fournit un guide du littoral belge dans lequel il évoque l'histoire des stations balnéaires, les réserves naturelles ainsi que les monuments architecturaux, artistiques ou culturels. Les échanges lui permettent d'engager des réflexions sur des sujets de société dont la décivilisation, entre autres. (910.4 ZEN)

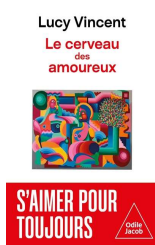


SCAVÉE Christophe

Mon coeur, mon stress, ma santé : comment équilibrer coeur et esprit

Racine

Le cardiologue passe en revue les conséquences néfastes du stress et propose des solutions pour mieux détecter les signes du stress et de l'anxiété, comprendre les relations entre le cerveau et le coeur, connaître les facteurs de risque pour le bon fonctionnement de cet organe et prévenir les troubles cardiaques et vasculaires. (610 SCA)



VINCENT Lucy

Le cerveau des amoureux

O. Jacob



Neurobiologiste, l'auteure aborde les relations amoureuses sous l'angle neurologique et cérébral, décrivant notamment les secrets de l'amour durable. A travers des questionnaires et des conseils, elle invite le lecteur à interroger sa relation à l'autre, afin de retrouver le bonheur d'être heureux à deux. (159 VIN)