

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – JUIN 2024



Breier, Christine

Aménager des massifs fleuris au fil des saisons : du rêve à la réalisation

Delachaux et Niestlé

Des modules thématiques pour aménager une plate-bande de vivaces ou de plantes ligneuses et entretenir des massifs en y consacrant peu de temps. (631 BRE)

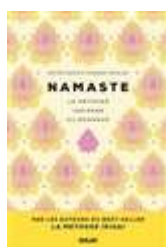


Drut, Bastien

L'inflation, c'est quoi ? : pourquoi les prix montent : 50 illustrations pour mieux comprendre

De Boeck supérieur

Des explications ludiques illustrées pour comprendre ce qu'est l'inflation : ses causes, son calcul, son influence, entre autres. (330 DRU)



Garcia, Héctor - Miralles, Francesc

Namaste : la méthode indienne du bonheur

Solar

Initiation à la philosophie indienne, notamment à partir d'explications sur la signification du namaste et ses liens avec l'intelligence émotionnelle. Les auteurs s'appuient sur des textes traditionnels associés à des auteurs modernes et à des références tirées de la pop culture. Avec des exercices pratiques pour se libérer du stress, éveiller son potentiel créatif ou progresser vers le bonheur.

(617 GAR)



Gordon, Alan - Ziv, Alon

Déjouer la douleur chronique : une approche scientifique révolutionnaire pour reconditionner son cerveau et retrouver le bien-être

Éditions De L'Homme

Le premier ouvrage en français consacré à la thérapie de reconditionnement de la douleur chronique. Maux de dos, migraines, fibromyalgie et élancements musculosquelettiques sont de plus en plus répandus en Occident. Les traitements médicaux de ces troubles divers ont cependant une efficacité

limitée, et les personnes qui en sont atteintes se font souvent dire qu'aucun remède ne peut véritablement les soigner. Mais le vent tourne ! Les plus récentes recherches en neurosciences ont révélé que, bien qu'elle semble provenir du corps, la douleur chronique est dans la plupart des cas générée par des courts-circuits neuronaux. À la lumière de ces nouvelles connaissances, le psychothérapeute Alan Gordon a mis au point une thérapie de reconditionnement du cerveau faisant appel à des techniques utilisées en psychologie afin de briser le cycle des maux physiques. Avec humour et rigueur, cet ouvrage explique étape par étape comment dompter la maladie et offre enfin aux personnes souffrantes et démunies ce dont elles ont tant besoin : de l'espoir ! (610 GOR)



Haumont, Raphaël

C'est raté et alors ? : conseils pour rattraper, corriger, ou sauver une recette : trop épicé ? Trop cuit ? Trop liquide... + recettes inratables

Flammarion

S'appuyant sur son expertise scientifique, le chercheur en physique chimie explique les principales raisons des ratages en cuisine et propose des solutions pour rectifier la texture, la saveur ou la cuisson de ses préparations. Avec des recettes de base classées par produits et des conseils anti-gaspillage.

(641 HAU)



Hélias, Muelle

Végétal & complet : l'alimentation brute et naturelle pour toute la famille

Solar

En cuisine avec Marie Laforêt

80 recettes végétales sans aucun produit transformé, simples et faciles à préparer pour toute la famille. (641 HEL)



Lemoine, Patrick

A quoi servent les symptômes ?

O. Jacob (Psychologie)

Le médecin explique en quoi les symptômes permettent à l'organisme de détecter un problème, grave ou bénin. Il montre ainsi leur utilité pour la santé, à l'échelle d'une vie humaine mais aussi de l'espèce. (610 LEM)



Mazauric, Catherine

Français pour étrangers : 150 activités ludiques pour se (re)mettre au français

Nathan (Voie express. Initiation - Cahiers d'activités)

Un cahier d'activités pour les étrangers souhaitant débiter l'apprentissage du français qui contient des exercices corrigés, des pages de dialogues, des listes de vocabulaire et des conseils de prononciation. Avec vingt dialogues disponibles sur une application à télécharger gratuitement.

(372 MAZ)



Meytre, Lugdivine

Pilates ta vie ! : améliorez votre bien-être au quotidien !

First Editions

Des séances de Pilates décrites pas à pas, des rituels et des solutions naturelles pour soigner les maux du quotidien sont présentés pour retrouver énergie et sérénité. (796.6 MEY)



Monnet, Helen

La patience, une générosité intérieure : s'offrir du temps au jour le jour

Eyrolles

S'appuyant sur la pensée de grands philosophes, des approches thérapeutiques et des données scientifiques récentes, un essai sur la patience et ses vertus spirituelles. (159 MON)



Mouton-résilient (blog)

Tendre vers l'eautonomie

Marabout

Un manuel proposant un ensemble de solutions pour économiser l'eau et même pour être totalement autonome. Les meilleurs systèmes pour devenir autonome et la manière d'évaluer la qualité de l'eau de pluie récoltée, de rendre l'eau potable ou de concilier potager et économie d'eau sont notamment abordés. (645.1 MOU)



Pépin, Denis

Petits arbres fruitiers (presque) sans entretien : faciles à tailler, productifs, résistants

Terre vivante (Conseils d'expert)

Présentation détaillée de différentes variétés d'arbres fruitiers, naines ou colonnaires, adaptées à un petit jardin, nécessitant un minimum d'entretien et peu sujettes aux maladies. L'auteur décrit les rudiments de base de la taille fruitière, les mesures prophylactiques pour préserver la santé des fruitiers ainsi que les traitements curatifs et préventifs. (632 PEP)



Rossi, Régis - Lauzol, Claire - Noyé, Didier

L'art de l'attention : se concentrer dans un environnement de distractions

Eyrolles

Un guide pour améliorer son attention de façon durable et identifier ses axes de progrès, afin de profiter pleinement du moment présent. Avec des conseils et des témoignages. (159 ROS)



Taillifet, Esther

Maigrir à tout prix ? : j'avais tout essayé, sauf de m'aimer !

Eyrolles

Des conseils et des explications pour une meilleure compréhension, globale, des mécanismes qui mènent à grossir, avec une exploration des questions sur le sentiment de surpoids, réel ou non. Entre récit personnel et clés partagées, L'auteure met en lumière ce que révèle de chacun son rapport à la nourriture et aide à s'accepter progressivement. (613 TAI)



Ullmann, Linn

Fille, 1983

Bourgeois (Littérature étrangère)

En 1983, Linn Ullmann est une adolescente de 16 ans. Fille d'une célèbre actrice et d'un non moins célèbre réalisateur, absent de sa vie, elle est ballottée entre Oslo et New York, séchant régulièrement les cours. Aux Etats-Unis, elle rencontre un photographe français qui insiste pour travailler avec elle. Linn retrouve le photographe à Paris, où il abuse d'elle. (92V ULL)
