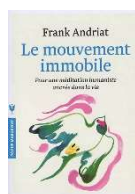
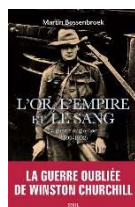


NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – MAI 2018



ANDRIAT Franck : Le mouvement immobile (Marabout – Poche Marabout. Spiritualité)

Un cheminement en 18 étapes pour cultiver la paix intérieure, la sérénité et l'harmonie à travers la méditation. (617 AND)



BOSSENBROEK Marin : L'or, l'empire et le sang : la guerre anglo-boer (1899-1902) (Seuil – L'univers historique)

Récit du conflit asymétrique entre l'Empire britannique et les deux républiques boers, deux Etats sud-africains autonomes fondés au XVIIe siècle. Pour montrer l'ampleur de cette guerre, l'auteur suit les destins de trois protagonistes : le diplomate hollandais William Leyds, Winston Churchill, alors jeune correspondant de guerre et le soldat boer Deneys Reitz. (960 BOS)



BRUNE Elisa : Tant pis, je fonce ! : 50 histoires courtes pour saisir la vie (O. Jacob – Psychologie)

Cinquante pensées autour des thèmes du couple, des femmes, de l'amitié, du sexe et du plaisir. Une invitation à développer sa créativité, à laisser la place au hasard, à se détacher des habitudes et des préjugés pour s'ouvrir à l'autre et vivre pleinement. (159

BRU)



COUZON Elisabeth : La méditation de pleine conscience pas à pas (ESF éditeur – Mieux se connaître)

Des méditations, des exercices, des témoignages sur la méditation de pleine conscience laïque pour trouver l'apaisement et l'équilibre intérieur. Avec sur le CD des exercices de méditation guidés. (617 COU)



CUADRADO Clara : Se mettre au yoga pour les nuls (First éditions – Pour les nuls en BD)

Tout sur le yoga, ses origines, ses pratiques, les postures et des conseils à suivre. (796.6 CUA)



CYMES Michel : Chers hypochondriaques... (Stock)

Médecin spécialiste et animateur d'émissions médicales télévisées, l'auteur propose un ouvrage pratique destiné aux hypochondriaques dont les peurs sont souvent renforcées par la facilité d'accès à l'information sanitaire permise par les médias. Les principaux symptômes anxigènes sont analysés en vue de prévenir leur surinterprétation par les patients. (610 CYM)



DESGAGES Aurélie : 30 idées de goûters sains et faits maison (I2C éditions - Mieux manger)

Des recettes de goûters privilégiant les produits naturels et les aliments végétaux pour améliorer son équilibre alimentaire, avec les conseils d'une naturopathe. (641 DES)



DESGAGES Aurélie : 30 idées d'apéros sains et faits maison (I2C éditions - Mieux manger)

Des recettes et des conseils nutritionnels pour préparer des amuse-gueule pauvres en graisse, en sel et en calories, avec les conseils d'une naturopathe. (641 DES)



DIY... : DIY au fil des saisons (Marabout)

Un guide pratique pour s'initier à de multiples techniques : broderies, macramé, calligraphie, couture et autres exercices créatifs afin de réaliser plus de cent modèles d'accessoires et de cadeaux en fonction des saisons ou des fêtes. (689.3 DIY)



FOUCAULT, Alain : À la découverte des sentiers de la géologie : plus de 100 sites naturels à découvrir (Dunod)

Des idées d'excursions et d'activités, accompagnées d'explications simples pour découvrir la géologie et apprendre à lire un paysage. (553 FOU)



GIROUX Valéry : Le véganisme (PUF – Que sais-je ?)

Souvent réduit à un régime alimentaire particulier, le véganisme est surtout un mode de vie. Les dernières découvertes en matière de nutrition et en sciences de l'environnement accompagnent la sensibilité des consommateurs vis-à-vis de l'exploitation des animaux. (613 GIR)



GROULT Benoîte : Journal d'Irlande : carnets de pêche et d'amour, 1977-2003 (Bernard Grasset)

Le journal de l'auteure tenu pendant plusieurs années durant ses étés passés en Irlande avec son mari. Elle y a consigné sa vie quotidienne et les particularités locales, le tiraillement de sa vie amoureuse entre son mari et son amant américain mais aussi les portraits de sa famille et de ses amis tels que François Mitterrand, Régis Debray, les Badinter ou encore ses propres filles. (92 GRO)



HANSCOM Angela J. : Dehors, les enfants ! (Lattès – Parent+)

L'augmentation de l'agressivité et la baisse de la vigilance constatées par les médecins et les enseignants sont liées à la surprotection des enfants d'aujourd'hui et à leur exposition à des écrans. L'auteure présente le programme de jeu libre dans la nature qu'elle a mis au point, TimberNook, et montre que jouer en plein air facilite le développement intellectuel et social. (401 HAN)



JAMESSE Hélène : Yoga tonique : mon programme tonus et énergie (Hachette pratique – 7 minutes par jour)

Trente séances à effectuer en sept minutes pour apprendre la pratique du yoga dynamique, l'enchaînement des postures et les exercices de respiration. Chacune contient un échauffement, trois exercices et un retour au calme. (796.6 JAM)



KAFKA Cynthia : Activités inspirées de la méthode Montessori : 0-3 ans (Marabout – Le guide décapant des parents imparfaits)

Une présentation de la pédagogie Montessori dans un style humoristique, avec des conseils pratiques et des activités pour développer la motricité fine, le langage, l'autonomie et la créativité de l'enfant. (401 KOR)



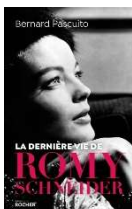
MIDAL Fabrice : Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre (Flammarion - Versilio)

Le philosophe et écrivain émet des suggestions pour aller au-delà des injonctions de sagesse et de mieux vivre, induites par de nombreux guides pratiques, afin de vivre sereinement sans se poser de questions. 159 MID)



NYKVIST Jan Ivan : Barbecue chic & pratique (Larousse)

Une sélection de recettes simples pour découvrir l'art de vivre nordique avec un chef norvégien spécialiste du barbecue, et réaliser sur le grill des plats de poissons, de viandes, de légumes, mais aussi des pizzas, des burgers ou des desserts. (641 NYK)



PASCUITO Bernard : La dernière vie de Romy Schneider (Éditions du Rocher)

Biographie de l'actrice, des entretiens avec les médecins qui l'ont suivie et les témoignages de certains de ses amants. Accompagné d'un cahier photos. (92 SCH)



PESSIN Caroline : En 2h je cuisine pour toute la semaine (Hachette pratique – Hachette cuisine)

A partir de listes de courses au budget détaillé, cet ouvrage propose de réaliser en deux heures tous les dîners de la semaine. 80 idées de repas pour quatre personnes, avec des ingrédients frais et de saison. (641 PES)



PHILIP Bruno : Aung San Suu Kyi, l'icône fracassée (Équateurs)

Pour éclairer la situation politique de la Birmanie, les deux journalistes dressent un portrait de Aung San Suu Kyi qui, après avoir été longuement persécutée par la junte militaire, est parvenue aux plus hautes fonctions de l'Etat et ainsi à venger la mort de son père. L'analyse de son caractère autocratique et inflexible permet de comprendre la situation dramatique des Rohingya forcés à l'exil. (92 AUN)



RIVIER Stéphanie : Naturopathie (Hachette pratique – Hachette bien-être)

Des informations et des conseils pour utiliser la médecine naturelle au quotidien et prévenir les maux par les massages, l'hydrothérapie ou les huiles essentielles. Avec des recettes de saison. (615 RIV)



SISSAKO Bakary : Spécial femme enceinte : mon programme pour 9 mois en forme (Hachette pratique – 7 minutes par jour)

Un programme destiné à l'entretien du corps de la femme enceinte, en trente séances de sept minutes, proposant des séquences d'échauffement et d'étirements adaptés à chaque stade de la grossesse. (400 SIS)



SKRZYNSKI Camille : Recettes pour bébé (Marabout – Le guide décapant des parents imparfaits)

80 recettes destinées aux bébés de 5 à 18 mois, présentées dans un style humoristique, pour cuisiner des aliments adaptés à leur âge : introduction d'ingrédients solides, diversification de l'alimentation ou exploration de nouvelles saveurs. (405 SKR)



SOULEIMANE Omar Yousef : Le petit terroriste (Flammarion)

Né à Damas, l'auteur a passé son enfance en Arabie saoudite et reçut une éducation salafite. Il s'est aussi nourri de littérature française. Il raconte le milieu dans lequel il a grandi, comment il en a adopté les codes puis les a rejetés et s'est exilé en France. (92V SOU)



STARGARDT Nicholas : La guerre allemande : portrait d'un peuple en guerre (La librairie Vuibert)

A travers l'utilisation de lettres et de journaux intimes, l'auteur dresse le portrait de la population allemande durant la Seconde Guerre mondiale. Des soldats aux instituteurs en passant par les femmes aux foyers, les nazis, les chrétiens ou les juifs, il analyse les croyances, les espoirs et les peurs d'un peuple engagé dans une guerre brutale. (940.53

STA)



TRAITÉ... : Le traité Rustica de la permaculture (Rustica)

Fondé sur des études menées sur le terrain, un ouvrage qui aborde tous les aspects de la permaculture expliquant ses principes fondateurs, la création d'une micro-ferme ou encore la culture de plus de 80 fruits et légumes. L'agroforesterie et la permaculture sociale sont également abordées. (633 TRA)



VEYRON Mélanie : T'as de beaux os, tu sais ! (Fayard – Documents)

L'auteure, kinésithérapeute, s'inspire des questions récurrentes de ses patients pour aborder le squelette dans son ensemble, des os aux articulations en passant par les muscles. (610 VEY)