

NOUVEAUTES DOCUMENTAIRES ADULTES – MAI 2019



ALAMY Thomas : Autosuffisance : un jardin pour nourrir ma famille (Hachette pratique – Hachette loisirs)

Des conseils pratiques pour s'approcher de l'autonomie alimentaire grâce à son jardin : planifier et mettre en oeuvre sa production, construire un châssis, produire ses propres graines, construire un séchoir solaire, etc. Avec des fiches techniques sur les principaux fruits, légumes et aromates à cultiver. (632 ALA)



ALEXANDRIDIS Hélène : Le grec pour les nuls en voyage ! (First éditions – Pour les nuls, poche)

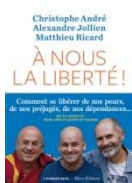
Guide de conversation décrivant toutes les situations courantes que peuvent rencontrer les voyageurs : s'adresser à un voyageur, faire une réservation, emprunter les transports, entre autres. Avec des MP3 à télécharger et un dictionnaire bilingue. (373

GRE)



AMIEL Vincent : I love mes plats du soir préparés à l'avance le week-end (Solar)

150 recettes de plats pouvant être conservés une semaine, afin de gagner du temps. Avec des conseils pour réunir le bon matériel, garder les saveurs et optimiser ses courses. (641 AMI)



ANDRÉ Christophe – JOLLIEN Alexandre – RICARD Matthieu : À nous la liberté ! (L'Iconoclaste)

Un moine, un philosophe et un psychiatre livrent leurs conseils personnels pour cheminer vers la liberté intérieure et se mettre au service de tous. Chaque chapitre débute avec une anecdote racontée par l'un des trois suivi de six lettres échangées entre eux. (159 AND)



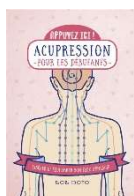
BERGSTRÖM Marie : Les nouvelles lois de l'amour (La Découverte)

Une enquête sur les sites et applications de rencontre qui donne la parole tant aux utilisateurs qu'aux concepteurs. La sociologue montre de quelle manière ils produisent et renforcent des différences entre les sexes et les âges mais aussi comment ils permettent une forme de privatisation de l'intime et de la rencontre, inédite dans l'histoire de l'humanité. (300 BER)



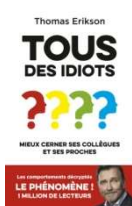
COLOMBAIN Jérôme : Faut-il quitter les réseaux sociaux ? (Dunod)

Une réflexion sur les maux et les dangers liés à l'utilisation des réseaux sociaux : discours de haine, exploitation des données personnelles, fausses nouvelles, cybercriminalité et addiction. Le journaliste questionne le bon usage de ces outils qui révolutionnent les relations humaines et sont devenus indispensables à la vie économique et démocratique. (304 COL)



DOTO Bob : Acupression pour les débutants (First éditions)

L'auteur, praticien en acupression, explique en détail comment utiliser cette pratique chinoise millénaire pour vivre mieux et soulager les douleurs du quotidien. (615 DOT)



ERIKSON Thomas : Tous des idiots ? : mieux cerner ses collègues et ses proches (First éditions)

Pour mieux cerner son entourage et communiquer avec lui, l'auteur propose une méthode fondée sur un système à quatre variables de personnalités : les dominantes, les stimulantes, les stables et les analytiques. Il présente les caractéristiques de chaque type, identifié par une couleur, et étudie comment ils se complètent ou s'opposent au sein de l'entreprise ainsi que dans la vie privée. (331.1 ERI)



FADEL Kamil : Vous avez dit physique ? (Dunod)

Une initiation à la physique par l'explication de son utilisation dans la vie domestique. Agrémentée de petites expériences, elle donne à comprendre la nature de la matière, des forces, de la pression, du feu, de l'électricité, de la radioactivité, du son et de l'électromagnétisme en évoquant leurs applications courantes ainsi que les scientifiques à l'origine de ces découvertes. (530 FAD)



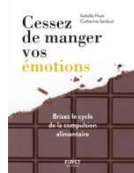
HAMBERG BUSSENOT Sara : Le suédois pour les nuls en voyage ! (First éditions – Pour les nuls, poche)

Guide de conversation décrivant toutes les situations courantes que peuvent rencontrer les voyageurs : s'adresser à un voyageur, faire une réservation, emprunter les transports, visiter une ville et ses musées. Avec des MP3 à télécharger et un dictionnaire français-suédois. (373 SUE)



HARDY Emma : Un mini-jardin chez moi, c'est possible ! (Larousse)

Des modèles de compositions végétales miniatures à réaliser avec toutes sortes d'objets pour végétaliser son intérieur : du bois flotté, des théières ou encore des bassines anciennes. (630 HAR)



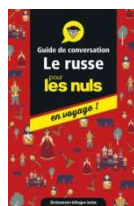
HUOT Isabelle – SENÉCAL Catherine : Cessez de manger vos émotions (First éditions)

Rédigés par une psychologue et une nutritionniste, des conseils pratiques pour comprendre l'origine de ses pulsions alimentaires et faire la paix avec son corps. Des exercices, des astuces et des outils permettent de repenser sa relation à la nourriture afin de traiter ces troubles. (613 HUO)



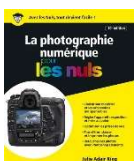
JAMET Robin : Vous avez dit maths ? (Dunod)

L'auteur explique les concepts mathématiques tels que les figures géométriques, le hasard, les nombres premiers ou encore les graphes au moyen de situations issues de la vie quotidienne, comme le carrelage de la cuisine, les légumes, la circulation en ville ou encore les acrobaties des jongleurs. (510 JAM)



KAUFMAN Andrew – GETTYS Serafima : Le russe pour les nuls en voyage ! (First éditions – Pour les nuls, poche)

Guide de conversation décrivant toutes les situations courantes que peuvent rencontrer les voyageurs : s'adresser à un voyageur, faire une réservation, emprunter les transports, etc. Des astuces facilitent l'apprentissage du russe, comme la prononciation phonétique. Avec des MP3 à télécharger et un dictionnaire bilingue. (373 RUS)



KING Julie Adair : La photographie numérique pour les nuls (First interactive – Pour les nuls)

Des conseils pour choisir un nouvel appareil photo numérique, maîtriser les techniques et les logiciels de traitement de l'image comme Photoshop Element 2018, insérer des illustrations ou créer des effets spéciaux, partager ses photos, les imprimer ou encore les publier sur le web. (770 KIN)



MAQUET Jean-Marie : Sur les sentiers de grande randonnée (Weyrich édition)

Un guide illustré présentant six itinéraires de randonnée à travers diverses régions belges. Avec des conseils destinés aux marcheurs, des anecdotes et des informations sur les paysages rencontrés. (BEL WAL)



PIRLOT Gérard : Psychanalyse des addictions (Dunod – Univers psy)

Les addictions recouvrent toutes les conduites entraînant une dépendance avec ou sans produit toxique. Après avoir présenté les origines psychanalytiques du concept, l'auteur montre que les conduites addictives comme les somatisations se situent généralement dans un registre narcissique et mettent en jeu le corps ainsi que son apport à l'esprit, d'où le recours à une approche psychosomatique. (611 PIR)



SCHWARZ Géraldine : Les amnésiques (Flammarion)

L'auteure, journaliste, découvre que son grand-père a acheté à bas prix une entreprise en 1938 à des Juifs morts à Auschwitz. Après la guerre, Karl Schwarz plonge dans le déni de ses responsabilités comme la majorité du peuple allemand. Une enquête sur les traces du travail de mémoire au fil de trois générations qui permet aux Allemands de passer d'une dictature à une démocratie. (92V SCH)



SENÉCAL Catherine : Ton poids, on s'en balance ! (Éditions de L'Homme)

Dans un monde où la minceur et l'apparence physique sont valorisées à outrance, comment aider votre enfant à développer une relation saine avec son corps et avec l'alimentation? (402 SEN)



SHAPIRO Paul : Clean meat (Luc Pire)

Face aux difficultés annoncées pour répondre à la demande d'alimentation carnée d'une population mondiale devant atteindre dix milliards d'individus d'ici à 2050, la viande dite propre, obtenue grâce à la culture de cellules musculaires animales pourrait être une solution. Cette enquête révèle les dessous d'une innovation lancée par des entrepreneurs et des spécialistes de l'ingénierie tissulaire. (613 SHA)



SMULLYAN Raymond M. : Quel est le titre de ce livre ? : des énigmes mathématiques drôles et déroutantes (Dunod)

230 casse-tête logiques pour les amateurs de jeux. (794 SMU)



SOLNIT Rebecca : La mère de toutes les questions (Éditions de l'olivier – Les feux)

Une dénonciation de tous les éléments dans la culture, les institutions ou la sphère publique tendant à minimiser la parole des femmes et à les abaisser. (396 SOL)



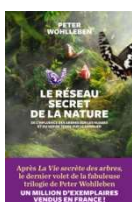
TOURMENTE Charlotte : Sclérose en plaques et talons aiguilles (First éditions)

C. Tourmente fait le récit de sa maladie. Etudiante en médecine quand elle fait sa première poussée, elle relate les souffrances physiques, les épreuves auxquelles elle a été confrontée. Elle raconte aussi comment elle a appris à se dépasser et à acquérir une philosophie fondée sur la bienveillance, l'amour et le rire. (610 TOU)



WIKING Meik : Le livre du hygge : mieux vivre : la méthode danoise (Pocket – Evolution)

Une présentation de cette philosophie de vie danoise accompagnée de conseils pour la vivre au quotidien. (617 WIK)



WOHLLEBEN Peter : Le réseau secret de la nature (Les Arènes)

L'auteur décrit son émerveillement face à la symbiose et aux diverses formes de coopération entre les espèces végétales et animales de différents écosystèmes, du parc de Yellowstone aux rivières du Japon, en passant par la péninsule Ibérique ou la forêt allemande. Il met en garde contre l'interventionnisme humain sur les équilibres naturels. (504 WOH)

Venez également découvrir les nombreux nouveaux guides de voyages qui vous permettront de planifier vos futures vacances 😊