



**Aberkane, Idriss J.**

**Le triomphe de votre intelligence : pourquoi l'intelligence humaine ne sera jamais remplacée par celle des machines : essai sur l'intelligence artificielle et la noétisation de la société**

R. Laffont

Considérant que l'avènement de l'intelligence artificielle s'accompagne d'une restriction des libertés et d'un dénigrement de l'intelligence collective, l'auteur rappelle que l'humanité reste plus performante que ses créations. Il livre des pistes de réflexion pour se défendre face à ces nouvelles technologies qui menacent d'entraver l'épanouissement individuel et les libertés. (621 ABE)

---



**Aquien, Judith**

**Trois mois sous silence : le tabou de la condition des femmes en début de grossesse**

Payot (Documents)

Une enquête médicale et sociologique des trois premiers mois de grossesse, qui sont pour 85 % des femmes une épreuve physique et psychologique : nausées, vomissements, fatigue extrême, état dépressif ou encore fausse couche. L'auteure dénonce la non-prise en charge globale (médicale, psychologique et affective) de cette période puis en propose une analyse féministe. (400 AQU)

---



**Bargiacchi, Anne**

**C'est pas mon genre ! : les clés pour répondre aux questions de votre enfant sur le genre**

Marabout (Santé)

Présentation des concepts liés au genre pour aider les parents à aborder le sujet avec leurs enfants et adolescents : identité de genre, sexe biologique, transidentité, non-binarité, cisgenrisme, orientation sexuelle, entre autres. Avec des réponses aux critiques les plus fréquentes, des activités pour favoriser l'échange et des conseils pour soutenir son enfant dans un parcours de transition. (402 BAR)

---



**Beaulieu, Baptiste - Nanteuil, Sophie**

**Histoires de coming out : témoignages de parents & enfants, conseils, ressources**

Albin Michel (Documents)

Des témoignages de personnes LGBTQ+, de leurs parents et de leurs proches sur leur coming-out, avec des informations et des conseils de psychologues ou spécialistes du sujet pour les accompagner au mieux. (402 BEA)

---



**Bouchoux, Jean-Charles**

**Les violences invisibles : comprendre les mécanismes de l'emprise dans le couple, dans la famille, au travail... pour agir en conséquence**

Courrier du livre

Une présentation des violences invisibles qui prennent des formes insidieuses et toxiques. Elles sont administrées avec le sourire, le non-dit, l'expression non verbale, l'injonction paradoxale, ou encore le chantage affectif. L'auteur explique comment les identifier, y faire face, les prévenir et s'en défendre dans le domaine juridique. (159 BOU)

---



**Calcagno, Robert**

**Au coeur des mondes polaires : entre réchauffement et convoitises**

Glénat (Institut océanographique)

Un beau livre pour découvrir la beauté des régions polaires et comprendre la nécessité de les préserver. L'équilibre des écosystèmes polaires, les cultures des peuples autochtones de l'Arctique ainsi que les traités protégeant l'Antarctique et les recherches qui y sont menées sont présentés. (504 CAL)

---



**Cortès, Edouard**

**Par la force des arbres**

Pocket (Pocket. Documents, récits, essais. Aventure humaine, n° 18376)

Après un coup du sort, l'auteur a construit une cabane dans le Périgord Noir. Perché sur un arbre, il a trouvé l'apaisement en observant la nature et en profitant du rythme des journées. (910.4 COR)

---



**De La Croix, Arnaud**

**Alchimie : histoire et actualité**

Jourdan (Code 9)

Une histoire de l'alchimie, depuis la Chine au Ve siècle avant notre ère jusqu'à l'époque contemporaine. Plus qu'une science controversée ancêtre de la chimie, l'auteur montre qu'elle participe aussi de la transformation intérieure. Il présente ainsi la discipline sous toutes ses facettes, y compris médicale et personnelle. (133 DEL)

---



**Dubois-Petroff, Marie-Pierre**

**Rénover & transformer dans l'ancien**

Ed. Massin (Le secret des belles maisons Art & décoration)

32 réalisations sont rassemblées pour montrer la diversité des projets de rénovation et de transformation d'une maison ancienne, allant de la remise en état au changement de destination, en passant par la restructuration des volumes intérieurs ou la recherche d'un abaissement des consommations d'énergie. Avec un guide pratique (comment rénover une toiture, un plancher, etc.) et administratif. (645.2 DUB)

---



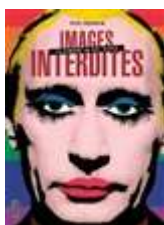
**Encel, Frédéric**

**Les voies de la puissance : penser la géopolitique au XXIe siècle**

O. Jacob (Histoire)

Réflexion sur l'ordre mondial au début du XXIe siècle, axée sur le thème de la puissance des Etats au plan international. Associant les champs militaire, politique et idéologique, l'auteur se concentre sur la situation des pays occidentaux et appelle à penser la puissance comme une notion positive, insistant sur l'importance de la géographie au niveau de la politique internationale. (308 ENC)

---



**Frémion, Yves**

**Images interdites : la censure au XXIe siècle**

Alternatives (Alternatives graphiques)

Un panorama des images interdites ces vingt dernières années par les censeurs de tous types (dirigeants, groupes de pression, réseaux sociaux, etc.) dans tous les pays et tous les domaines iconographiques : dessin de presse, illustration, bande dessinée, cinéma, télévision, photographie, peinture, affiches, etc. (070 FRE)

---



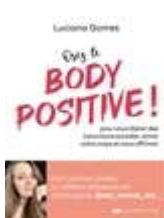
**Gabriel, Maud - Jacques, Dimitri**

**Parle à mon ventre, ma tête est malade : le rôle du microbiote intestinal dans la santé mentale**

Grancher

Les auteurs expliquent comment le microbiote intestinal participe au bon fonctionnement du cerveau en analysant les liens entre cet écosystème et la sphère cérébrale. Ils s'appuient notamment sur le témoignage de la naturopathe M. Gabriel qui a souffert de troubles alimentaires et de dépression. (610 GAB)

---



**Gomes, Luciana**

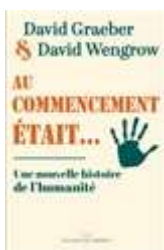
**Osez le body positive ! : pour vous libérer des injonctions sociales, aimer votre corps et vous affirmer**

Courrier du livre



Influenceuse sur Instagram, L. Gomes présente son parcours personnel grâce auquel elle entretient aujourd'hui une relation saine à elle-même et à son corps. Elle présente les enseignements qu'elle a reçus au fil de son expérience, montrant l'importance de se connaître, et propose des exercices pour aller vers soi, trouver un équilibre et se comprendre. (159 GOM)

---



**Graeber, David - Wengrow, David**

**Au commencement était... : une nouvelle histoire de l'humanité**

Les Liens qui libèrent

Une relecture critique des récits de l'histoire de l'humanité à la lumière des acquis des sciences sociales et de l'archéologie depuis le tournant des XXe et XXIe siècles. Les auteurs déconstruisent la vision classique où se succèdent chasseur-cueilleur, agriculture associée au capitalisme, villes marquant l'entrée dans la civilisation avec la guerre, la bureaucratie, le patriarcat et l'esclavage. (930 GRA)

---



**Grigorieff, Gheorghii**

**L'épigénétique : agissez sur vos gènes pour vivre en meilleure santé**

Eyrolles (Eyrolles pratique. Santé, bien-être)

Formé à partir d'épigénèse et de génétique, le mot épigénétique désigne la branche de la biologie qui étudie la nature des mécanismes permettant de modifier l'expression des gènes sans changer leur séquence ADN. L'auteur explique les principaux mécanismes et comment les mettre en application au quotidien, notamment pour les couples. (610 GRI)

---



**Haas, Marion**

**Et si ma fourchette pouvait sauver la planète ? : le guide de l'alimentation responsable : avec 100 recettes**

Rouergue

Un guide de l'alimentation durable rappelant la nécessité de changer ses usages et de s'engager pour la planète. L'auteure explique comment mettre en oeuvre les évolutions indispensables, abordant les multiples logos, les aliments à avoir chez soi ou encore les cuissons de base. Elle propose cent recettes faciles respectant les principes qu'elle défend. (613 HAA)

---



**Humbeeck, Bruno**

**Le harcèlement intime : quand le harcèlement contamine la sphère privée**

Mols (Etre et conscience)

Des pistes pour identifier les relations d'amour et d'amitié dans lesquelles interviennent des rapports de pouvoir, de domination et d'autorité. L'auteur propose des grilles d'analyse de la situation et des outils pour s'en défaire. (159 HUM)

---



**Layer, Isabelle**

**Je deviens l'artiste de ma vie ! : les 12 étapes clés pour déplacer des montagnes et réaliser ses rêves**

Eyrolles

Une méthode simple et ludique pour identifier et réaliser ses rêves. Chaque étape comporte des exercices pour transformer progressivement son comportement et construire un chemin vers l'épanouissement. Avec des témoignages de personnalités telles que Marianne James, Abd al Malik, Laurent Ruquier et Philippe Geluck. (159 LAY)

---



**Lebrun, Delphine**

**Ma cuisine en van et en camping : 80 recettes pour manger sain avec trois fois rien !**

Solar

80 recettes ingénieuses à réaliser sans four et avec très peu d'ustensiles, accompagnées de conseils pour s'équiper de l'essentiel, remplir ses placards des ingrédients de base et composer des repas sur le pouce, du petit-déjeuner au dîner. Au menu : granola salé, mix pour crêpes, pizza à la poêle, pâtes maison, pains plats, tartinades, soupes froides et chaudes, tacos ou encore meatballs. (641 LEB)

---



**Levard, Catherine**

**Aménager les abords de la maison**

Ed. Massin (Le secret des belles maisons Art & décoration)

Conseils pratiques et exemples de réalisations présentés pas à pas pour aménager le jardin ou la terrasse de la maison : portail, clôture, cabane, cuisine d'extérieur, etc. (634 LEV)

---



**Luu, Claudine**

**1.000 remèdes à faire soi-même : teintures mères, macérats, baumes, lotions, sirops, tisanes... : avec 175 plantes faciles à trouver**

Terre vivante (Les guides - Soins naturels)

Un tour d'horizon des plantes médicinales courantes avec pour chacune d'elles les moyens de l'identifier, les indications thérapeutiques et les remèdes qu'elle permet de réaliser. (615 LUU)

---



**Marshall, George**

**Le syndrome de l'autruche : pourquoi notre cerveau veut ignorer le changement climatique**

Actes Sud (Babel. Babel essai, n° 1760)

Le sociologue et philosophe s'interroge sur les mécanismes psychologiques pouvant expliquer les positions des climato-sceptiques mais aussi le fait que la prise de conscience du changement climatique ne soit pas suivie d'effets. Il propose de déconstruire les opinions et les préjugés pour agir en faveur de l'environnement. (504 MAR)

---



**Midal, Fabrice**

**Suis-je hypersensible ? : enquête sur un pouvoir méconnu**

Pocket (Pocket. Evolution, n° 18494)

Nourri de rencontres avec des spécialistes du sujet, l'auteur a mené une enquête à la fois personnelle et historique pour comprendre l'hypersensibilité et découvrir des manières de vivre avec le mieux possible. 34 entrées présentent chacune un mot sur cette tendance de la personnalité, assorties d'un exercice simple pour apprendre à l'assumer. (159 MID)

---



**Millburn, Joshua Fields - Nicodemus, Ryan**

**Le minimalisme au quotidien : 12 clés pour vivre vraiment heureux : essais par les Minimalists**

J'ai lu (J'ai lu. Bien-être, n° 13401)

Des conseils pour mettre en pratique le minimalisme. Les auteurs invitent à prendre le contrôle de sa vie en se débarrassant de tout ce qui peut sembler superflu et encombrant, que ce soit en matière d'objets, de finance, de travail, de relations humaines ou encore de croyances. (617 MIL)

---



**Morin, Chloé**

**On a les politiques qu'on mérite**

Fayard (Documents)

Un décryptage de la détestation du monde politique en France. La politologue dévoile la réalité du métier de politique en menant des entretiens avec des femmes et des hommes politiques puis elle les confronte aux sondages qu'elle a réalisés auprès de la population. Elle tente ainsi de déterminer en quoi consiste ce sentiment de méfiance et ce qui le nourrit. (327 MOR)

---



**Naegels, Tom**

**La nouvelle Belgique : une histoire de l'immigration : 1944-1978**

Racine

Une histoire de l'immigration belge au cours des Trente Glorieuses, période de reconstruction et de forte croissance économique qui permit à la population de s'enrichir et de s'instruire. L'auteur évoque également l'histoire des Belges partis s'installer à l'étranger. Avec en toile de fond géopolitique la question de l'unification européenne, la guerre froide, et les décolonisations. (325 NAE)

---



**Orban, Thomas - Liévin, Vincent**

**Alcool : ce qu'on ne vous a jamais dit : les clés pour comprendre et aider**

Mardaga

En se fondant sur des recherches scientifiques et des situations concrètes, les auteurs invitent chacun à une prise de conscience de sa consommation d'alcool. Ils détaillent les signes de l'alcoolodépendance, exposent les risques qui y sont liés et proposent des pistes pour améliorer le soin et l'accompagnement des personnes alcooliques. (611 ORB)

---



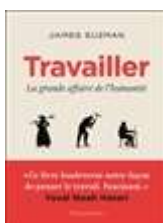
**Seys, Pascale**

**Connais-toi ! Toi-même ! : refaire un petit coin de monde**

Racine

La philosophe élabore une réflexion sur la complexité du monde à travers des bulles de pensées philosophiques faisant référence à l'histoire culturelle ainsi qu'à la philosophie classique. Elle aborde des sujets relatifs à l'individualisme, au besoin aliénant de validation sociale, à la liberté de faire des choix, à l'existence de la mort ou encore à la peur de réfléchir. (140 SEY)

---



**Suzman, James**

**Travailler : la grande affaire de l'humanité**

Flammarion (Essais)

Placé au centre de la vie sociale, le travail a façonné l'évolution de l'espèce humaine. L'anthropologue évalue les conséquences de l'obsession de la productivité qui prévaut actuellement pour mettre au jour ses effets contreproductifs. Puisant dans les découvertes de l'épigénétique, de la génomique ou de l'éthologie, il déconstruit les représentations du travail pour les repenser. (331 SUZ)

---



**Viéville, Camille**

**O'Keeffe**

Citadelles & Mazenod (Les phares)

Un panorama de l'oeuvre de la peintre américaine Georgia O'Keeffe (1887-1986), figure incontournable du cercle d'A. Stieglitz, photographe et galeriste new-yorkais dont elle était la muse et la compagne. Ses peintures oscillent entre la figuration et l'abstraction, le modernisme et le primitivisme ou encore le végétal et le minéral. Elles s'inscrivent dans un courant biomorphe et subjectif. (75 OKE)

---