

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – MARS 2021



ANDRI SNAER MAGNASON : Du temps et de l'eau : requiem pour un glacier (Alisio)

L'écrivain et activiste environnemental présente les défis du réchauffement climatique, en s'appuyant sur son histoire personnelle, et notamment la lune de miel de ses grands-parents passée sur un glacier désormais disparu. (504 AND)



BLONDEAU Sylvie : Déguisements pour enfants : 15 modèles à coudre (Éditions Marie-Claire – Loisirs créatifs)

Quinze modèles de déguisements simples à réaliser, avec des explications pas à pas accompagnées de schémas et de patrons à taille réelle. (689.2 BLO)



BOBROFF Julien : La physique quantique autrement : garanti sans équation ! (Flammarion – Sciences)

Une vulgarisation de la physique quantique sans équation ni exposé historique, à jour des derniers développements théoriques et techniques de la discipline, accompagnée de dessins explicatifs réalisés par six illustrateurs, qui permettent d'en mieux saisir les principes. (530 BOB)



BODIN Luc : Circulation veineuse (J. Lyon)

Panorama complet des traitements à envisager pour soulager les lourdeurs des jambes et éviter les complications veineuses : soins naturels, conseils à suivre au quotidien, opérations chirurgicales. (615 BOD)



BROUILLARD Gaétan : La douleur repensée (Leduc.s éditions – Développement personnel)

Le médecin propose des explications sur les causes physiques et psychologiques de la douleur et des solutions pour s'en débarrasser. (615 BRO)



CALONNE Christine : Les pervers narcissiques (Ellipses)

Se fondant sur des cas pratiques, l'auteure explique quelles sont les origines sociales de ce trouble de la personnalité et pourquoi ce phénomène prend de l'ampleur au sein de la société contemporaine. Elle détaille les traitements possibles pour l'individu concerné comme pour sa victime et donne des conseils pour s'en protéger. (159 CAL)



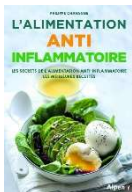
CARAT Lilli : Moustique tigre : que faire en cas de piqûre ? (Alpen éditions – C'est naturel, c'est ma santé)

Depuis 2004, la prolifération du moustique tigre en Europe inquiète car sa morsure peut engendrer des maladies comme la dengue ou le chikungunya. Cet ouvrage explique comment s'en protéger et que faire en cas de piqûre. (615 CAR)



CARAT Lilli : Le pain : faut-il en consommer... ou pas ? (Alpen éditions)

Une présentation de l'histoire du pain, de ses qualités nutritionnelles et des différentes variétés, assortie de conseils pour le choisir dans le cadre d'une alimentation équilibrée, trouver des alternatives en cas d'intolérance au gluten, allier consommation de qualité et santé. L'ensemble est suivi de vingt recettes. (641 CAR)



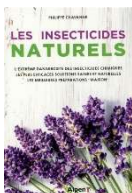
CHAVANNE Philippe : L'alimentation anti-inflammatoire (Alpen éditions – C'est naturel, c'est ma santé)

Des conseils diététiques pour éviter les inflammations chroniques en consommant des produits sélectionnés pour leurs propriétés anti-inflammatoires, leurs saveurs et leur richesse nutritionnelle. (613 CHA)



CHAVANNE Philippe : Les anti-inflammatoires naturels (Alpen éditions)

Un guide des traitements naturels à utiliser comme alternative aux anti-inflammatoires non stéroïdiens, afin de réduire ou de supprimer les symptômes liés à une inflammation. (615 CHA)



CHAVANNE Philippe : Les insecticides naturels (Alpen éditions – C'est naturel, c'est ma santé)

L'auteur propose de fabriquer des insecticides naturels en guise d'alternative aux produits chimiques, considérés comme plus dangereux qu'efficaces. Ces préparations simples et peu coûteuses à base de plantes, d'huiles végétales ou d'huiles essentielles peuvent être utilisées en intérieur comme en extérieur contre les insectes et autres petites bêtes. (633 CHA)



CHAVANNE Philippe : L'intolérance au lait (Alpen éditions – C'est naturel, c'est ma santé)

A travers une cinquantaine de recettes et de nombreuses informations, l'auteur ouvre un nouvel horizon gourmand, celui de la cuisine aux laits végétaux. (613 CHA)



COESTER Valérie et Denys : Les secrets d'une bonne immunité (Albin Michel – Pratique)

Des conseils et des méthodes naturelles sont proposés afin d'optimiser son immunité naturelle, de se protéger des infections et de diminuer l'inflammation néfaste pour l'organisme : micronutrition, phytothérapie, méditation, massages, homéopathie, entre autres. Il s'agit, à l'aide de techniques accessibles à tous, de travailler à la fois sur les terrains du corps et de l'esprit. (610 COE)



COLLINET Clémentine : Mes doudous à coudre et à habiller (Éditions Marie-Claire)

Quinze modèles de doudous à coudre, ainsi que des vêtements à confectionner pour les habiller. Avec des patrons fournis à taille réelle. (689.2 COL)



DARTNELL Lewis : Origines : comment l'histoire de la Terre a façonné l'humanité (Lattès)

En mêlant histoire et science, l'auteur dresse le récit des origines de la Terre et montre comment la planète et l'environnement ont façonné le monde moderne : le passage du nomadisme à l'agriculture, l'implantation de cités-Etats en Grèce, le parcours de la route de la soie, entre autres. (930 DAR)



DENZEZ Frédéric : L'assiette est dans le pré : mieux manger fait mieux vivre les paysans (Delachaux et Niestlé – Planète graphique. Environnement et écologie)

Un panorama du monde paysan et des modes d'alimentation actuels alliant caricatures et explications. Sous la forme d'un livre graphique, fait le point sur les origines de l'agriculture, sur ses modèles et ses dérives, sur les questions alimentaires et les revendications du monde agricole. (304 DEN)



DIB Michel : Tremblements ou maladie de Parkinson ? (J. Lyon – Distinguer pour agir)

Un neurologue explique comment reconnaître les premiers symptômes de la maladie de Parkinson ainsi que ses causes, son évolution, sa prise en charge et les traitements possibles. Il détaille également les gestes de prévention. (610 DIB)



DROUIN Jean – PEDNEAULT Denis – POIRIER Roberto : Les exercices qui vous soignent : troubles de la posture et ergonomie (Éditions Médicis)

Répertorie les seize attitudes posturales à l'origine des maux les plus courants. Pour chacune, neuf exercices sont proposés pour se réadapter graduellement en trois phases : dégagement des tensions, repositionnement des articulations et stabilisation du corps dans une posture adéquate. Contient aussi des notions d'ergonomie pour adapter son environnement afin de minimiser les risques de récurrence. (796.6 DRO)



DUDEMAINE Sophie : Les terrines de Sophie : 100 recettes inratables (La Martinière)

Contient 100 nouvelles recettes salées et sucrées, de la terrine de foie gras aux pommes à la terrine glacée à la vanille, au pain d'épices en passant par la panna cotta aux cerises et aux abricots. (641 DUD)



DUFOUR Anne – GARNIER Carole : En finir avec le cholestérol (Leduc.s éditions – C'est malin)

Diététicienne et journalistes médicales évoquent les différences entre le bon et le mauvais cholestérol, leurs actions dans le corps ou encore le dépistage. Elles recensent les aliments anticholestérol, proposent les meilleurs modes de cuisson ainsi que des recettes et menus équilibrés. (613 DUF)



ECOLE... : L'école à ciel ouvert : 200 activités de plein air pour enseigner le français, les mathématiques, les arts... (La Salamandre)

200 activités pédagogiques extérieures classées par matières pour développer un rapport sensible à l'environnement. Proposant des enseignements en mathématiques, en français, en art, en histoire, en géographie et en sport, cet ouvrage explique les bienfaits des sorties scolaires et délivre des conseils pour les mener en toute sécurité. (370 ECO)



FERREIRA Coralie : Assiettes complète (Mango – Assemblez !)

Quarante idées d'assiettes à composer réunissant des protéines, des féculents, des fruits et des légumes. (641 FER)



GABET Sylvia : On mange quoi ce soir ? Spécial kids (La Martinière – Cuisine gastronomie)

80 recettes pour cuisiner avec ses enfants tout en mettant en pratique des leçons de botanique, de mathématiques ou encore de chimie. (641 GAB)



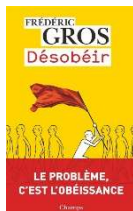
GARNAUD Valérie : Le traité Rustica des maladies et parasites du jardin (Rustica – Les traités Rustica)

Pour chaque plante, une fiche décrit les problèmes possibles et propose des conseils de prévention ainsi que des solutions de traitement biologique ou chimique. L'accent est mis sur la prévention et sur les remèdes biologiques. (630 GAR)



GASPARD Nicolas : Souvenirs sucrés de leur enfance : le chef pâtissier Jean-Philippe Darcy revisite les desserts préférés de 35 artistes (La Renaissance du livre)

Présentation de délices sucrés, de gourmandises et de friandises qui évoquent l'enfance. (641 GAS)



GROS Frédéric : Désobéir (Flammarion – Champs. Essai)

Le philosophe analyse les différentes formes de désobéissance afin de replacer l'acte de désobéir au coeur de l'humanité et des démocraties. Il s'emploie à neutraliser toutes les raisons d'obéir et pose la désobéissance à la racine du sujet politique. Edition enrichie d'une préface inédite. Prix du Livre incorrect 2018, prix littéraire Paris-Liège 2018. (170 GRO)



KELLER Markus – GÄTJEN Edith : Vegan sans carences : femmes enceintes et allaitantes, bébés et enfants (Ulmer)

Un diététicien et une scientifique font le point sur l'alimentation familiale vegan et proposent 105 recettes. L'accent est mis sur les besoins nutritionnels des femmes enceintes et allaitantes et sur ceux des enfants. (405 KEL)



LACROIX Eric : Trail !. 1 : Découvrir, observer et modéliser (Amphora)

Une méthode moderne d'entraînement au trail, avec des exemples concrets illustrés et des conseils issus des dernières recherches scientifiques. (796.5 LAC)



LEFFLER Rebecca : Nouveau manuel de la cuisine végétale (Solar)

Une version végétane des classiques de la gastronomie française traditionnelle, qui propose des entrées, des soupes, des rôtis ou encore des desserts sans protéines animales ni gluten. Avec des recettes imaginées par des chefs renommés Pierre Gagnaire, Thierry Marx, Gilles Le Gallès, Sébastien Gaudard. (641 LEF)



LENOIR Frédéric : Les chemins du sacré (Éditions de l'Observatoire)

Le philosophe raconte ses voyages à travers les cinq continents sur les traces du sacré, de l'Australie à l'Éthiopie, du Pérou au Japon en passant par la France, le Monténégro ou encore le Népal. Il a découvert différentes traditions spirituelles et religieuses, qu'il décrit et illustre de nombreux clichés. (210 LEN)



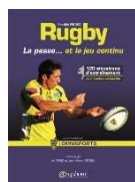
LEVASSEUR Ysabelle : Chassez la graisse abdominale (Alpen éditions – C'est naturel, c'est ma santé)

Un guide pour éliminer la graisse du ventre au travers d'une série de conseils pour éviter les déséquilibres alimentaires et d'exercices physiques à pratiquer régulièrement. (613 LEV)



LILTI Thomas : Le serment (Grasset – Document)

Lors du confinement du printemps 2020, l'auteur, réalisateur et ancien médecin, propose ses services comme bénévole dans l'hôpital qui accueillait son dernier tournage, en Seine-Saint-Denis. Il livre une réflexion sur l'engagement des soignants, l'évolution des métiers de la santé, l'éthique médicale, la réalité et la fiction. (92V LIL)



MASO Freddy : Rugby : la passe... et le jeu continu (Amphora)

La passe est un élément clé du rugby mais également un geste technique complexe. Cet ouvrage en décrit les fondamentaux et les diverses techniques (sans pression, avec opposition, en mêlée, etc.). Avec une description de différentes situations, des schémas tactiques et des consignes pour une mise en place sur le terrain. (796.2 MAS)



PARISOT Maylis : Cuisiner sans lactose (Éditions Marie-Claire – Les inventives)

Quarante recettes pour une cuisine sans lactose notamment du chocolat chaud au piment doux, un moelleux au chocolat, un risotto aux champignons, du fromage frais d'amande. Avec des informations sur les boissons végétales et des conseils diététiques. (613 PAR)



PERROT Véronique : C'est quoi le véganisme ? (Courrier du livre)

Une présentation de la philosophie du véganisme qui interdit non seulement la consommation d'aliments issus des animaux mais aussi l'utilisation de produits provenant de ces derniers comme le cuir, la laine, la fourrure, les produits cosmétiques ou ménagers testés sur des bêtes et des conseils pour adopter un tel mode de vie. Avec une trentaine de recettes végan.



PICQ Pascal : S'adapter ou périr : Covid-19, faire front (Éditions de l'Aube – Le monde en soi)

P. Picq examine la pandémie de Covid-19 à la lumière de l'anthropologie, ce qui lui permet d'en dégager les caractéristiques au sein de l'histoire de l'humanité. Il en tire des enseignements sur les relations humaines, les modèles économiques, la mondialisation, les propriétés du libéralisme, l'organisation du travail ou encore le rapport des hommes à la nature. (840-4 PIC)



RANCHET Isabelle : Une ménopause sans bouffées de chaleur, c'est possible ! (Alpen éditions – C'est naturel, c'est ma santé)

Partant du constat que les femmes qui ont confiance en elles vivent mieux leur ménopause, la coach propose un guide pour éviter les désagréments de ce changement hormonal fondé sur la force mentale, le raffermissement du corps et la nutrition. (610

RAN)



RENARD Frédérique : Vos dents, des amies pour la vie (Alpen éditions – C'est naturel, c'est ma santé)

La prévention des pathologies dentaires et buccales à travers l'information auprès des patients, centrée notamment sur la maladie carieuse et parodontale. (610 REN)



REYNIER Lucie : Mon programme détox (Éditions Marie-Claire – Les équilibrées)

La diététicienne propose des conseils pour suivre un cure détox, des informations sur les aliments détoxifiants et des recettes de saison : eau détox radis-concombre, gaspacho de pastèque et avocat, dinde rôtie aux épinards crémeux et aux noix, salade de fruits d'hiver rôtis au four, etc. (641 REY)



ROQUEFORT Clémence : Superaliments (Hachette pratique – Fait maison. Bon et sain)

Des recettes intégrant des superaliments, pour gagner en énergie et renforcer son système immunitaire : algues, cacao, gingembre, etc. (641 ROQ)



SANDS Philippe Joseph : La filière (Albin Michel – Documents)

Dirigeant nazi, Otto von Wächter trouve refuge au Vatican après la guerre et peut se soustraire à la justice grâce à la protection de l'évêque Alois Hudal. Cette enquête sur le destin de ce personnage met au jour la compromission des hauts dignitaires de la papauté, organisateurs de l'exfiltration des leaders nazis, et dresse un tableau de l'échiquier politique à l'aube de la guerre froide. (940.53 SAN)



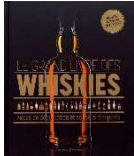
SERRAT Carole – STOPNICKI Laurent : Mon programme sommeil tout en douceur (Leduc.s éditions – Développement personnel)

Un programme en cinq étapes pour retrouver le sommeil en suivant les principes de la sophrologie : bien respirer, apprendre à se détendre, s'aimer et se respecter, visualiser le sommeil et bien bouger grâce à une sophronisation dynamique. Avec des exercices et un bonus audio pour être accompagné au quotidien. (617 SER)



SHAW Beth : Yogafit (Amphora)

Un programme de fitness issu du yoga qui alterne le développement de la force et de la souplesse afin d'accroître son énergie, de réduire son stress, d'adopter de meilleures postures et d'améliorer sa concentration. Il propose plus de cent figures de yoga à reproduire quotidiennement dans des enchaînements. (796.6 SHA)



SMITH Gavin D. – ROSKROW Dominic : Le grand livre des whiskies (Prisma)

Un guide des meilleurs whiskies et distilleries avec des interviews de leurs fondateurs, des notes de dégustation, des informations historiques. Cet ouvrage propose un nouveau regard sur l'histoire de cette boisson complexe. (667 SMI)



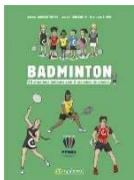
TUAILLON Victoire : Les couilles sur la table (Binge audio éditions)

Synthèse de deux ans d'interventions de chercheurs et de chercheuses, au cours du podcast éponyme, sur la masculinité et ses effets, la virilité ou encore le rapport des hommes à l'amour, à la domination et à la violence de genre. Prix de l'essai féministe Causette 2020 (prix du public). (396 TUA)



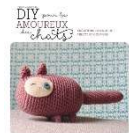
VAN IMPE Loïc : Loïc, fou de cuisine (Lannoo – Gastronomie)

Le blogueur flamand propose 70 recettes : classiques belges, desserts, plats rapides, pain au levain, spécialités japonaises, entre autres. Avec 29 astuces pour obtenir un résultat optimal. (641 VAN)



VANDERSTUKKEN André – CONSTANTIN Laurent – SIMON Paul-Jean : Badminton (Amphora)

Ce guide adapté à tous les âges et à tous les niveaux propose des techniques pour maîtriser le badminton et revient sur les fondamentaux de ce sport (les différentes zones du terrain, le vocabulaire du badiste, etc.). (796.2 VAN)



VINDEVOGEL Femke : DIY pour les amoureux des chats (Éditions Marie-Claire)

Quarante créations à réaliser soi-même autour de la thématique du chat (doudous, sous-verre, gants, housses de portable, marque-pages, lanternes, serre-têtes, boucles d'oreilles, trousse), illustrées par des photographies pas à pas, à travers de nombreuses techniques : couture, tricot, crochet, broderie, papeterie ou customisation de vêtements. (689.3 VIN)



WIRGES Alicia : Je me mets au triathlon pour les nuls (First éditions – Pour les nuls)

Des informations sur l'équipement, des programmes d'entraînement et des conseils pour progresser dans la pratique sportive du triathlon. (796 WIR)