



Association Grainaille

Faire ses graines c'est facile ! : autonomie au potager

Terre vivante (Facile & bio)

Guide pour apprendre à produire ses propres semences potagères, de leur sélection à la récolte. Les notions et le vocabulaire de base sont présentés ainsi que les caractéristiques des graines de différents légumes et plantes. La législation exposant les droits et les devoirs du semencier jardinier est rappelée et des conseils sont donnés pour l'échange de graines et la défense de la biodiversité. (632 ASS)



Braverman, Eric

Un cerveau à 100 % : dopamine, sérotonine, GABA... : rééquilibrez la chimie de votre cerveau pour améliorer votre santé

T. Souccar (Guides pratiques)

La dopamine, l'acétylcholine, le GABA et la sérotonine sont les quatre messagers chimiques qui régissent l'activité cérébrale. Le fonctionnement normal du cerveau et du corps repose sur un équilibre entre ces quatre neurotransmetteurs. L'auteur présente un programme qui permet de rétablir l'équilibre chimique du cerveau en modifiant son alimentation et en choisissant des aliments judicieux. (610 BRA)



Cotteaux, Noëlie - Landemaine, Aurélie

Le guide Terre vivante de la parentalité au naturel : prendre soin de bébé de 0 à 3 ans : sommeil, alimentation, petites maladies...

Terre vivante (Les guides)

Des conseils pour adopter une parentalité positive et naturelle que ce soit avant ou après la grossesse. Les préparatifs pour accueillir un enfant, l'allaitement, le post-partum, les petits maux ou encore l'alimentation sont abordés. (400 COT)



Darbord, Catherine

La sonothérapie : le guide de référence du soin par les sons

Courrier du livre

Présentation des fondements de la sonothérapie dans une perspective d'auto-guérison à partir de la circulation de l'énergie et des vibrations sonores. Les bases théoriques sont complétées d'outils, de conseils pratiques, de témoignages et d'exercices afin de découvrir ou de se perfectionner dans les chants harmoniques, les bols tibétains, les bols de cristal et les diapasons thérapeutiques. (615 DAR)



De Diesbach, Louis

Liker sa servitude : pourquoi acceptons-nous de nous soumettre au numérique ?

Fyp éditions

Une interrogation sur la soumission des individus au numérique. En s'appuyant sur la psychologie cognitive et sociale, l'auteur décortique le fonctionnement des plateformes, dévoile les technologies comportementales et les mécanismes utilisées par les GAFA pour guider les actions de leurs utilisateurs, qui acceptent d'être des produits marchands, renonçant à la liberté et à l'esprit critique.

(304 DIE)



Ferriol, Caroline

Le grand guide du sommeil de mon bébé : pleurs, difficultés pour s'endormir, réveils nocturnes... comment retrouver des nuits paisibles : 0-5 ans

Marabout (Famille, éducation)

Un guide pour comprendre les problématiques liées au sommeil des bébés et des jeunes enfants présentant les différents facteurs qui peuvent le perturber ainsi que des conseils et des rituels pour construire un environnement propice à des nuits paisibles. Des QR codes permettent d'aller plus loin et de partager l'expérience d'autres familles. (405 FER)



Fressoz, Jean-Baptiste

Sans transition : une nouvelle histoire de l'énergie

Seuil (Ecocène)

Une histoire de l'énergie fondée sur la notion de transition, qui n'a pas de sens selon l'auteur. En effet, les systèmes énergétiques ne se succèdent pas mais se croisent et s'accumulent. Il tente de comprendre pourquoi le terme de transition énergétique s'est imposé politiquement depuis les années 1970. (504 FRE)



Gaillard, Raphaël

L'homme augmenté : futurs de nos cerveaux

Grasset (Essai)

Réflexion sur le devenir de l'homme face à l'avènement de l'intelligence artificielle. Psychiatre et chercheur en neurosciences, l'auteur aborde la question de l'affrontement entre la machine et l'humain, le transhumanisme ou encore l'avenir avec l'IA. (840-4 GAI)



Géraud, Alice

Sambre : radioscopie d'un fait divers

Le Livre de poche (Le Livre de poche. Documents, n° 37498)

Une enquête sur l'affaire du violeur de la Sambre, un homme accusé d'une cinquantaine d'agressions sexuelles et de viols commis au cours de trois décennies le long de la Sambre. Prix du livre du journalisme 2023, prix Polar et justice 2023 (Quais du polar), Prix du livre du réel 2023 (catégorie littérature). (343 GER)

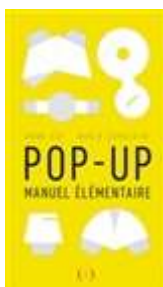


Godard, Philippe

Une bande de riches, des milliards de pauvres

Calicot

Une réflexion sur la pauvreté, adossée à la pensée de grands économistes qui se sont intéressés à la répartition des richesses dans le système économique, tels que Rousseau, Malthus, Ruskin ou encore Nozick. L'auteur évoque également les politiques à mener pour limiter les inégalités sociales. Edition accompagnée d'illustrations humoristiques. (330 GOD)



Goy, Anne - Corazzini, Nadia

Pop-up : manuel élémentaire

Ed. des Grandes personnes

Les bases pour créer des pop-up expliquées pas à pas. Des modèles de formes diverses sont présentés et accompagnés de schémas détaillés. (689.3 GOY)



Hirigoyen, Marie-France

Séparations avec enfants : conflits, violences, manipulations

La Découverte (Cahiers libres)

Certaines ruptures sont tellement douloureuses que les parents peinent à protéger l'enfant ou l'instrumentalisent, avec des conséquences dramatiques pour son devenir. Riche de nombreux témoignages, de descriptions de situations réelles, de conseils pratiques et d'analyses d'experts, cet ouvrage se veut un outil pour les familles et les professionnels. (403 HIR)



Humbeeck, Bruno

La génération de verre : enfants nés après 2010 : comprendre et accompagner les adolescents d'aujourd'hui

Mardaga

Après avoir analysé la triple métamorphose, physiologique, identitaire et sociale, de l'adolescent, le psychopédagogue offre des conseils concrets et pratiques pour améliorer ses attitudes éducatives face aux adolescents de la génération alpha, nés dans un monde digitalisé et confrontés quotidiennement aux crises de l'actualité. (402 HUM)

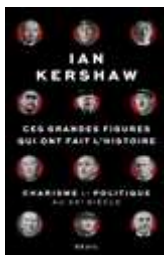


Inchauspé, Jessie

Faites votre glucose révolution : la formule scientifique efficace pour réduire vos fringales et retrouver votre énergie

Pocket (Pocket. Evolution, n° 18669)

Biochimiste spécialiste de la vulgarisation scientifique, l'auteure donne des conseils pour gérer son taux de glucose, désigné par la courbe glycémique. Elle explique comment l'organisme absorbe ce sucre, décrit les conséquences d'une glycémie élevée sur la santé ou encore le vieillissement de la peau et partage des stratégies pour baisser son taux de sucre sans régime. (613 INC)



Kershaw, Ian

Ces grandes figures qui ont fait l'histoire : charisme et politique au XXe siècle

Seuil (L'Univers historique)

Portraits de personnalités qui ont marqué l'histoire du XXe siècle : Churchill, Adenauer, Thatcher, De Gaulle ou encore Mussolini. (940 KER)



Lellouche, Camille

Tout te dire

Stock (Documents)

Sous la forme d'une lettre adressée à son public, la chanteuse et humoriste raconte son parcours de vie, de son enfance à Vitry-sur-Seine à son nouveau rôle de mère, en passant par la découverte du piano à 4 ans et son goût pour l'humour, le chant et le cinéma. (92V LEL)



Leurquin, Michel - Finné, Patricia

Les tueurs fous du Brabant : le cold case aux 28 victimes

la Manufacture de livres

Enquête consacrée aux 28 assassinats perpétrés en Belgique et dans le nord de la France entre 1982 et 1985 au cours de sanglants braquages. Cette affaire, non résolue, a donné lieu à de nombreuses spéculations étudiées dans cet ouvrage. Parmi les pistes suivies par la justice, ont été suspectés un psychopathe, un groupuscule d'extrême droite ou de gauche radicale, voire un complot politique.

(343 LEU)



Midal, Fabrice

La théorie du bourgeois : une philosophie anti-découragement

Flammarion (Versilio – Document)

Une méthode en cinq étapes mêlant philosophie, développement personnel et neurosciences pour reprendre sa vie en main. (140 MID)



Mouton, Olivier - Colmant, Bruno

La Belgique de demain : 24 défis pour un avenir commun

Mardaga

Après avoir explicité et analysé 24 défis auxquels la Belgique contemporaine fait face, les auteurs invitent à un dialogue ouvert sans idées reçues ou stéréotypes et donnent la possibilité aux citoyens de prendre connaissance des subtilités de ces thèmes sociétaux pour une prise de décision en toute connaissance de cause lors des élections de 2024. (322 MOU)



Perry, Matthew

Friends, mes amours et cette chose terrible : mémoires

J'ai lu (J'ai lu. Littérature générale. Biographie, n° 13967)

L'acteur, qui a connu le succès en incarnant Chandler dans Friends, raconte les dessous de la série. Il revient sur son parcours depuis son enfance, marquée par l'absence de son père, évoque les femmes qui ont partagé sa vie, la maladie mentale, ses démons, ses addictions et son retour d'entre les morts après un coma de seize jours en 2018. (92 PER)



Schiappa-Burdet, Carla - Burdet, Adrien

100 idées pour accompagner mon enfant prématuré : comprendre, appréhender et surmonter la naissance prématurée côté parents

Tom pousse (100 idées)

Parents d'une petite fille née prématurée, les auteurs livrent non seulement des conseils pratiques et des témoignages de couples, mais également des connaissances médicales et des déclarations de pédiatres pour accompagner les parents vivants cette épreuve depuis la naissance jusqu'à l'entrée de l'enfant à l'école. (401 SCH)



Todd, Emmanuel

La défaite de l'Occident

Gallimard (Hors série connaissance)

Mobilisant les ressources de l'économie critique, de la sociologie religieuse ou de l'anthropologie des profondeurs, E. Todd propose un tour du monde réel, de la Russie à l'Ukraine, des anciennes démocraties populaires à l'Allemagne, de la Grande-Bretagne à la Scandinavie en passant par les Etats-Unis. Il évoque notamment les causes de la guerre en Ukraine. (327 TOD)
