

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – MARS-AVRIL 2020



ANDERSEN Marie : Tout s'arrange avec des mots (Marabout – Poche Marabout. Psy)

Un guide pour apprendre à communiquer de façon efficace et éviter les conflits liés à une mauvaise compréhension avec les autres. Avec des conseils pour maîtriser son expression non verbale ou encore éviter les erreurs liées au mélange entre plan rationnel et plan émotionnel. (159 AND)



ATELIER... : Atelier chat (Marabout – Marabout d'ficelle)

Des techniques pour réaliser des chats et des chatons en utilisant le punch needle, le point noué, le tissage ou encore la broderie. (689.3 ATE)



BARRAU Aurélien – SCHWEITZER Louis : L'animal est-il un homme comme les autres ? (Dunod)

Réflexions philosophiques sur les rapports qu'entretient l'homme vis-à-vis de l'animal. Interrogations sur la nature de l'intelligence animale, l'adaptation du mode de vie humain, l'amélioration de la condition animale ou encore la question de la législation.

(170 BAR)



BARTABAS : D'un cheval l'autre (Gallimard – Blanche)

Ils s'appellent Zingaro, Quixote, Dolaci, Felix, Horizonte ou Le Caravage, l'un fut sauvé de l'abattoir, un autre légué par un torero, un autre encore racheté à un maquignon. Bartabas évoque les chevaux qui ont marqué sa vie, entraînant le lecteur dans les coulisses de ses spectacles. (92 BAR)



BENSAÏD Catherine : Aime-toi, la vie t'aimera : comprendre sa douleur pour entendre son désir (Pocket)

La psychiatre explique comment gérer les souffrances du passé, comprendre la douleur et écouter son désir pour finalement aboutir à une pensée équilibrée et libérée. (159 BEN)



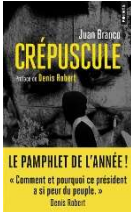
BERGMAN Ronen : Lève-toi et tue le premier : l'histoire secrète des assassinats ciblés commandités par Israël (Grasset – Essais étrangers)

L'auteur passe en revue les pratiques des services d'espionnage, de sécurité et d'opération spéciale de l'Etat hébreu. Prenant appui sur des milliers de documents, dont la plupart sont encore classifiés, il évoque les succès et les échecs de telles interventions et affirme qu'Israël aurait éliminé plus d'individus que n'importe quel pays occidental. (950 BER)



BOUVERIE Tim : Apaiser Hitler : ils voulaient la paix, ils eurent le déshonneur, et la guerre (Flammarion – Au fil de l'histoire)

Reconstitution des tractations qui se jouèrent entre Hitler et les tenants d'une politique d'apaisement, notamment voulue par les Anglais en dépit de l'opposition de Churchill. Les accords de Munich signés en 1938 constituent l'épilogue de ces tentatives de maintenir la paix et du jeu de dupes mené par le chancelier allemand. (940.53 BOU)



BRANCO Juan : Crépuscule (Points – Documents)

L'avocat et journaliste publie un réquisitoire contre la politique d'Emmanuel Macron, d'abord diffusé sur Internet en marge du mouvement des gilets jaunes. Remanié et chapitré différemment, le texte se présente sous la forme d'une enquête menée auprès d'amis et de proches du président de la République autour des conditions de son accession à l'Élysée. (327 BRA)



CHATAIGNIER Isabelle – HAROCHE Charles – PRIGENT Guillaume : Petit manuel de mauvaise foi : comment avoir raison (surtout) lorsqu'on a tort (Frist éditions)

Des techniques et des stratégies pour parvenir à défendre une conviction, même fausse, et avoir toujours raison. Les conseils, illustrés d'exemples, permettent d'utiliser la mauvaise foi et de la détecter chez un interlocuteur afin de la contourner. (159 CHA)



COURPASSON David : Cannibales en costume : enquête sur les travailleurs du XXI^e siècle (Éditions François Bourin – Essai)

Une critique du monde de l'entreprise, dépeint comme un espace tourné vers le profit, hostile aux hommes et à l'environnement. En s'appuyant sur le quotidien de salariés, l'enquête décrit en détails leurs conditions de travail, les relations de solidarité ou de compétition qui se nouent entre eux, leurs souffrances, leurs doutes, ainsi que les stratégies de survie adoptées par certains. (300 COU)



DEBEUGNY Charlotte : Mes routines zéro sucre pour mincir (Marabout – Mes petites routines)

Un programme sur quatre semaines pour chasser le sucre de son alimentation grâce à de nombreux conseils permettant d'identifier les produits concernés, de trouver des substituts naturels et de faire ses courses autrement. (613 DEB)



DELALANDE Nicolas : La lutte et l'entraide : l'âge des solidarités ouvrières (Seuil – L'Univers historique)

Une histoire des solidarités ouvrières et de l'organisation de la classe laborieuse pour la défense de ses intérêts face au capitalisme et au monde patronal et politique, depuis la fondation de la Première Internationale en 1864. L'historien décrit l'essor de ces solidarités ainsi que les grandes étapes de leur évolution puis analyse leurs horizons actuels face à la mondialisation. (322 DEL)



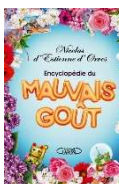
DZOGCHEN PONLOP : Plan de sauvetage émotionnel (Belfond – L'esprit d'ouverture)

Des exercices à pratiquer au quotidien afin de reconnaître ses sentiments de colère, de peur ou encore de jalousie, apprendre à les mettre à distance et ainsi transformer ses émotions en énergie positive. (617 DZO)



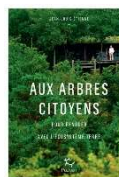
ELROD Hal : L'équation du miracle : transformer le possible en certitude (First éditions – L'optimiste)

L'auteur présente une méthode pour changer de vie, libérer son potentiel et atteindre les objectifs souhaités, à l'aide d'une équation qui mêle une foi inébranlable et des efforts considérables pour accomplir des miracles. Il explique notamment comment abandonner tout sentiment de peur, prendre conscience de ses aptitudes et canaliser son énergie pour faire de ces prodiges une habitude. (159 ELR)



ESTIENNE D'ORVES Nicolas d' : Encyclopédie du mauvais goût (M. Lafon)

Un abécédaire humoristique du mauvais goût selon l'auteur : les boîtes de nuit, les magasins de souvenirs, les chaussettes blanches, le patinage artistique ou encore les habits pour chiens. (394 EST)



ETIENNE Jean-Louis : Aux arbres citoyens (Paulsen)

Maillon essentiel de la biodiversité, pourvoyeur d'oxygène et régulateur du climat, l'arbre est aussi le garant de la conservation des sols. L'auteur, médecin et explorateur, décrit le rôle central dévolu aux arbres et aux forêts dans l'équilibre de la planète et propose des solutions écologiques pour en prendre soin à l'avenir. (504 ETI)



FAIOLA Anne-Marie : Fabriquer ses savons (Larousse)

Des créations naturelles expliquées pas à pas à base d'eau, d'huiles végétales, de colorants naturels et d'huiles essentielles. (616 FAI)



FIGURES... : Les figures du mal : histoires vraies (Pocket – Documents, récits, essais)

21 portraits de personnages violents, cruels ou pervers qui incarnent la noirceur humaine à travers les siècles : Caligula, Kim Jong-Un, Gilles de Rais, la Voisin, Pol Pot, Ben Laden, entre autres. Avec des contributions de spécialistes, d'historiens et de journalistes. (343 FIG)



FOUCHER Gisèle – ICHBIAH Daniel : Guide d'autodéfense sur Internet (First interactive)

Des solutions détaillées pour naviguer sur le web, échanger des messages, faire des achats en ligne ou encore des transactions bancaires de manière sécurisée. (040 FOU)



GÉNÉRATION SNOOZE : Réveillons-nous ! L'intelligence artificielle, le travail et les microtâches (O. Jacob – Sciences humaines)

Praticiens de l'intelligence artificielle, les auteurs exposent les opportunités et les défis que l'émergence de cette technologie engendre sur le travail, le rapport à l'espace et au temps, l'organisation de l'Etat ainsi que sur de nombreux métiers tels que banquier, assureur, architecte, géologue ou encore enseignant. Ils donnent des pistes pour repenser sa carrière face à cette révolution. (621 GEN)



GUBRI Aline : Le guide de l'alimentation durable (T. Souccar – Environnement et écologie)

L'auteure propose un plan d'action en quatre étapes, assorti de nombreux conseils pratiques, afin de réduire l'impact environnemental de son alimentation : diminuer les déchets, baisser son empreinte carbone en achetant local et de saison ou en évitant les produits issus d'animaux, avaler moins de toxiques et éviter de gaspiller. Avec 25 recettes adaptées. (504 GUB)



GUIGUENO Vincent : Le tour du monde en 80 phares (EPA – Nature. Le tour du monde en...)

L'éclairage d'un spécialiste reconnu sur la grande diversité architecturale et paysagère des phares à travers les océans, de l'Islande au Japon, de l'Australie à la Turquie en passant par la France et l'Angleterre. (913 GUI)



GUSMAN Flavie : Tartes irrésistibles (Éditions Marie-Claire – Les inventives)

Des recettes de tartes faciles à réaliser, pour l'apéritif, le repas ou le goûter. (641 GUS)



HALTER Marek : Pourquoi les Juifs ? (M. Lafon)

Face à la recrudescence de l'antisémitisme dans les pays d'Europe de l'Ouest, dont la France, l'auteur examine les multiples accusations faites aux Juifs depuis leurs premières persécutions et les confronte à la réalité des faits. (323 HAL)



HELMINK Eveline : Il y a du bon dans les mauvais jours... (Larousse)

Le témoignage et des conseils pratiques de l'experte en développement personnel afin d'affronter avec sérénité et lucidité les désagréments de la vie quotidienne. (159 HEL)



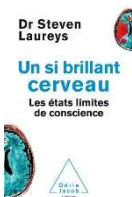
KARLIN Elise : J'ai longtemps cru qu'il suffisait d'être deux (Grasset – Document)

Le docteur Epelboin, gynécologue obstétricienne spécialisée dans l'assistance médicale à la procréation, a suivi de longues années Elise Karlin dans son parcours pour devenir mère. Ensemble, elles croisent leur regard sur cette aventure mêlant l'intime à la médecine. (400 KAR)



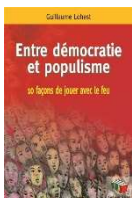
KRAKAUER Jon : Sur ordre de Dieu : double meurtre au pays des mormons (Presses de la Cité)

Le 24 juillet 1984, Allen Lafferty, mormon pratiquant, découvre en rentrant chez lui sa femme Brenda et leur bébé égorgés. Il devine que les coupables sont ses frères Ron et Dan. Tous deux reconnaissent les faits et n'expriment aucun remord, affirmant recevoir des ordres de Dieu. Après s'être éloignés de leur communauté, ils avaient embrassé une foi radicale à laquelle Brenda s'était opposée. (343 KRA)



LAUREYS Steven : Un si brillant cerveau : les états limites de conscience (O. Jacob – Sciences)

Une synthèse sur l'état de conscience et le fonctionnement du cerveau. Le neurologue présente également les dernières avancées scientifiques et techniques concernant la prise en charge des patients sortant d'un coma : méthodes d'évaluation, traitements et technologie appropriée, stimulation magnétique transcrânienne. (610 LAU)



LOHEST Guillaume : Entre démocratie et populisme : 10 façons de jouer avec le feu (Couleur livres)

La démocratie est en situation précaire. Certains mouvements de gauche qui en critiquent les limites, notamment néolibérales, peuvent partager, souvent malgré eux, des éléments de discours communs avec des populistes voire avec l'extrême droite. L'auteur appelle à la vigilance tout en préconisant une clarté d'engagement et de langage. (322 LOH)



LOREAU Dominique : L'art de la simplicité (Marabout – Poche Marabout. Développement personnel)

Des conseils pratiques inspirés de la philosophie zen pour apprendre à se passer du superflu dans la vie quotidienne, organiser sa maison pour qu'elle soit simple et non encombrée, avoir une alimentation frugale et équilibrée, éviter les soins corporels inutiles ou encore atteindre l'harmonie intérieure. (159 LOR)



MENTHÉOUR Erwann : Les chances qu'il nous reste : histoire de la sixième extinction (Fayard – Documents)

Devant l'immobilisme du pouvoir, l'auteur lance un appel à la désobéissance afin que chaque citoyen puisse faire face au défi climatique qui menace. (304 MEN)



MONDE... : Le monde à vélo : les plus beaux parcours de la planète (Lonely planet)

Cinquante récits cyclistes à travers le monde et 200 idées d'itinéraires pour découvrir à vélo trente pays, de l'Australie au Bhoutan en passant par la Nouvelle-Zélande, l'Equateur ou encore le Royaume-Uni. (910.4 MON)



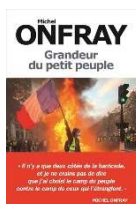
MONTREYNAUD Florence : Le roi des cons : quand la langue française fait mal aux femmes (Le Robert – Temps de parole)

Depuis le masculin pluriel qui écrase le féminin jusqu'au refus d'employer la forme féminine des noms de métier, en passant par des insultes sexistes comme "con" et ses dérivés, le langage usuel dévalorise le féminin, minore ou justifie des violences masculines. L'auteure propose d'employer d'autres mots, plus justes et plus égalitaires. (396 MON)



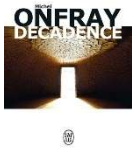
MÜLLER Pierre – DESCAMPS Didier : Les barbelés de la vengeance ? (Weyrich)

L'histoire du camp d'internement installé à Erbisoeul en Belgique, de 1945 à 1948. En se fondant sur des archives belges et suisses et des témoignages, cette étude présente les conditions de vie des dizaines de milliers de prisonniers de guerre allemands qui y ont transité, mais aussi leurs rapports avec la population locale et le rôle joué par le camp dans la reconstruction du pays. (940.53 MUL)



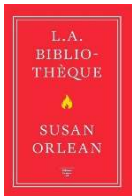
ONFRAY Michel : Grandeur du petit peuple (Albin Michel – Document politique)

Ouvrage centré sur la révolte des gilets jaunes, et les interrogations qu'elle suscite, notamment sur la dichotomie entre le pouvoir et le peuple au sein de la démocratie française. L'auteur évoque les grandes figures du mouvement, la communication des politiciens et les différentes actions des manifestants. (327 ONF)



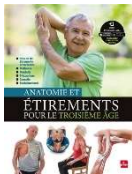
ONFRAY Michel : Brève encyclopédie du monde. 2 : Décadence : vie et mort du judéo-christianisme (J'ai lu – Littérature générale. Essai)

Le philosophe analyse l'histoire globale du monde occidental avec son point d'aboutissement, le nihilisme contemporain. La fresque parcourt le déroulement de la civilisation judéo-chrétienne à travers quelques stations privilégiées qui semblent conduire inéluctablement à sa phase terminale.



ORLEAN Susan : L.A. bibliothèque (Éditions du Sous-sol - Feuilleton non-fiction)

Une enquête consacrée à l'incendie qui a dévasté pendant plus de sept heures la bibliothèque centrale de Los Angeles le 29 avril 1986. L'auteure s'intéresse à Harry Peak, soupçonné d'en être à l'origine, tout en rendant un hommage à la bibliothèque et son histoire, aux livres et à ceux qui les préservent. (020 ORL)



PORTAL TORICES Maria José : Anatomie et étirements pour le troisième âge (la Plage)

90 étirements à destination des personnes âgées ou de leurs accompagnants pour travailler à la fois la souplesse, l'amplitude, la résistance et la tonicité. Chacun permet de prolonger la mobilité et de protéger la force musculaire en tenant compte des limites et des problématiques spécifiques du troisième âge. Complétés de 45 tutoriels accessibles en ligne. (796.6 POR)



RECETTES... : Recettes sans viande pour le soir (Larousse – Les petits inratables)

Des recettes végétariennes pour le soir : minestrone, curry de pois chiches aux épinards, gratin de gnocchis à la sauce tomate, salade de chou et oeuf mollet ou encore cake aux courgettes et à la feta. (641 REC)



RIJT Hetty van de – PLOOIJ Frans X. : Le grand livre du développement de bébé (Leduc.s éditions – Parenting. Guide pratique)

Fondé sur l'observation d'enfants et les témoignages de leurs mères, ce guide propose aux jeunes parents un soutien pour les premiers mois. Il les aide à comprendre le développement du bébé et à l'encourager. (401 RIJ)



SALDMANN Frédéric : On n'est jamais mieux soigné que par soi-même (Plon – Essais et documents)

S'appuyant sur des recherches médicales récentes, l'auteur propose des conseils à appliquer au quotidien, en matière de sommeil, d'hygiène, de sexualité, de mémoire ou encore de minceur pour vivre mieux et plus longtemps. (610 SAL)



SERVAN-SCHREIBER Jean-Louis : Avec le temps... (Albin Michel – Documents)

Le fondateur de *L'Expansion*, de *Psychologie Magazine* et de Radio Classique, dresse un bilan de sa vie et présente sa philosophie quotidienne du bonheur. Face au passage du temps, il évoque ainsi la famille, les amis, le couple, Dieu, les animaux, les médias, entre autres. (140 SER)



SHANKLAND Rébecca – ANDRÉ Christophe : Ces liens qui nous font vivre (O. Jacob – Psychologie)

Les auteurs montrent comment l'interdépendance des individus permet leur mieux-être. Ils soulignent que dans les sociétés anciennes, dépendre des autres a permis la survie. Ce besoin est devenu un choix conscient dans le monde contemporain individualiste, dans les domaines professionnel, amical et familial. Une exploration de ce qui définit l'humanité. (159 SHA)



SILVESTRE DE SACY Clotilde – COMTE Chantal – CAVALIER Luna : Bien lire et aimer lire (ESF sciences humaines – Pédagogies)

Méthode de lecture pour les élèves des cycles des apprentissages fondamentaux et ceux qui connaissent des difficultés ou souffrent de dyslexie. Fondée sur l'accompagnement gestuel, qui constitue un support et une aide à l'acquisition, sur l'automatisation et la mémorisation des correspondances graphophonologiques, elle vise à développer la participation de l'enfant. Guide pédagogique en ligne. (370 SIL)



VAN RENTERGHEM Marion : Mon Europe, je t'aime moi non plus : 1989-2019 (Stock – Les essais)

La journaliste se remémore ses 18 ans, en 1989, au moment de la chute du mur de Berlin. Evoquant les espoirs de la jeunesse d'alors en une Europe unie et tournée vers l'avenir, elle tisse un lien entre ces bouleversements politiques et la crise européenne actuelle incarnée par le Brexit et la montée des populismes en Italie, en Hongrie ou encore en Pologne. (308 VAN)