

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – NOVEMBRE 2019



ALBOUY Vincent : Sur les traces des petites bêtes (Delachaux et Niestlé)

Ce guide propose une méthodologie pour retrouver les insectes à partir des éléments qu'ils ont laissés. (590 ALB)



AMAR Stéphane : Le grand secret d'Israël : pourquoi il n'y aura pas d'Etat palestinien (Éditions de l'Observatoire)

Une analyse critique du conflit israélo-palestinien et de la vie politique israélienne. Le journaliste explique pourquoi une solution à deux Etats ne lui semble pas crédible et comment un Etat unique se met en place inexorablement, en décalage avec le discours affiché par la diplomatie de l'Etat juif à l'international. (327 AMA)



ARNOLD Rebecca : 3 minutes pour comprendre les 50 plus grands courants de la mode (Courrier du livre – 3 minutes pour comprendre)

Présentation des cinquante plus grands courants de la mode, les couturiers, les inspirations, les épacentres de la mode, les collections, la haute couture et les grandes enseignes, les médias, les styles et la mode de rue. Avec le profil de sept personnalités : Alexander McQueen, Rei Kawakubo, Miuccia Prada, Anna Wintour, Paul Smith, Susie Bubble et Bill Cunningham. (391 ARN)



ASSOCIATION FRANCE ACOUPHÈNES : Acouphènes : hyperacousie, maladie de Ménière, neurinome de l'acoustique (J. Lyon)

Les acouphènes et les pathologies qui leur sont associées, comme les vertiges de Ménière ou l'hyperacousie, provoquent un handicap réel pour ceux qui en sont atteints. L'ouvrage contient des conseils pour mieux gérer la situation, des diagnostics pour en comprendre les causes ainsi que des solutions pour les supporter au quotidien. (610 ACO)



BARTER Guy : Pourquoi mon compost est-il chaud ? : et autres questions essentielles sur le jardin (Delachaux et Niestlé – Jardinage)

130 questions et réponses pour les jardiniers curieux. (630 BAR)



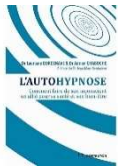
BATTEY Nick : 3 minutes pour comprendre les 50 notions fondamentales de la biologie
(Courier du livre – 3 minutes pour comprendre)

Cet ouvrage de vulgarisation permet de comprendre rapidement les enjeux de la biologie tels que le fonctionnement du système respiratoire des plantes, l'efficacité de l'épigénétique sur les maladies ou encore l'incidence des changements climatiques sur l'extinction des espèces. Avec des portraits d'hommes et de femmes dont les travaux ont contribué aux avancées scientifiques. (570 BAT)



BAUMANN François : Épuisements : comment lutter contre les fatigues du quotidien
(J. Lyon)

Après avoir expliqué les causes, les symptômes et les mécanismes de l'épuisement (au travail, familial ou psychologique), l'auteur propose des réponses médicales ou psychologiques et fournit des exemples et cas vécus pour mettre les solutions en pratique. Il donne aussi des conseils pour la prévention. (159 BAU)



BORDENAVE Lauriane – CHABOCHE Adrian : L'autohypnose (J. Lyon)

Les clés pour résoudre ses problèmes de santé grâce à l'autohypnose. Les deux médecins confient leur propre expérience et proposent des exercices pratiques pour prendre soin de soi au quotidien. (615 BOR)



BOSLER Caron : En forme avec la danse (Broquet – 15 minutes)

Vous cherchez une méthode d'entraînement amusante et efficace? Dansez 15 minutes par jour et retrouvez la forme. Quatre styles en vedette: salsa, jazz, hip-hop et ballet. Des photos illustrant tous les mouvements. Un DVD montrant les quatre enchaînements présentés dans le livre. Écrit par Caron Bosler, entraîneuse personnelle renommée, formée en danse et en Pilates. Un entraînement chez soi pour soi! (793 BOS)



BRUNETEAU Bernard : Combattre l'Europe : de Lénine à Marine Le Pen (CNRS Éditions)

Cet essai montre que l'europhobie recouvre plus d'un siècle d'histoire, de l'internationalisme communiste au néopopulisme identitaire. L'Internationale fut opposée aux projets de fédéralisme européen dans l'entre-deux-guerres en même temps que l'exacerbation des nationalismes s'opposait à une Europe supranationale, aujourd'hui encore les mêmes tendances nourrissent l'opposition à l'Europe. (308 BRU)



DAGUERRE Marjolaine : Super fruits secs (Hachette pratique – Les petites recettes)

Plus de 30 recettes à base d'oléagineux : houmous à la pâte de noix, salade de fèves aux gambas, risotto à la crème d'amande, crème d'avocat, burrata, pignons de pin et noix du Brésil, boulettes énergie dattes et quinoa, etc. (641 DAG)



DEBRÉ Jean-Louis – KUPFERMAN Laurent : 3 minutes pour comprendre l'histoire, les fondements et les principes de la République française (Courier du livre – 3 minutes pour comprendre)

Une introduction aux institutions politiques françaises et aux principes qui, depuis le XVIIIe siècle, ont fondé les valeurs de la République en France. (944 DEB)



DERVAUX Jean-Loup : Les maladies du foie et de la vésicule (Dangles – Dialogues santé)

Des solutions alternatives pour prendre soin de son foie et de sa vésicule, rédigées en 70 questions et conseils. Avec sept fiches détaillées de troubles courants. (610 DER)



DEWAELE Céline : Mes recettes sans gluten et sans lactose (Marie-Claire – Les inventives)

Propose quarante recettes sans gluten : viennoiseries, apéritifs, brunchs, plats de fêtes et desserts. (641 DEW)



DRAMARD Valérie : Bien vivre avec mon chihuahua (Ulmer – Bon maître, bon chien !)

La vétérinaire prodigue des conseils pour le dressage d'un chihuahua afin qu'il devienne propre, bien éduqué, tendre, et obéissant. Avec sept vidéos accessibles par QR codes. (636 DRA)



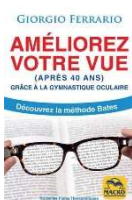
DUPUIS-GAULIER Sophie : Tout manger de A à Z (Hachette pratique – CQFD)

Conseils et recettes pour utiliser l'intégralité des fruits et des légumes dans ses préparations culinaires : cosses de petits pois, fanes de carottes, etc. (641 DUP)



FELDER Christophe : Leçons de pâtisserie. Les pâtes et les tartes (La Martinière)

Des recettes expliquées pas à pas pour réaliser différentes pâtes : sablée, brisée ou encore à beignet. Suivies des indications pour mettre la leçon en application afin de réaliser des desserts comme le millefeuille ou la tarte au fromage blanc. (641 FEL)



FERRARIO Giorgio : Améliorez votre vue (après 40 ans) grâce à la gymnastique oculaire (Macro éditions – Nouvelles pistes thérapeutiques)

Inspirée des enseignements du docteur Bates, cette thérapie naturelle propose de soigner les problèmes de vue (cataracte, myopie, presbytie, hypermétropie, sécheresse oculaire, rétinite, etc.) et d'éviter les lunettes sans avoir recours à la chirurgie. (610 FER)



FISCHESSER Bernard – DUPUIS-TATE Marie-France : Le guide illustré de l'écologie
(Delachaux et Niestlé – Environnement et écologie)

Les bases scientifiques de l'écologie mises à la portée de tous : organisation et fonctionnement de la biosphère, facteurs écologiques, dynamique des populations ou synécologie. Les textes et chiffres sont réactualisés, l'ouvrage intègre de nouveaux chapitres sur le réchauffement climatique, la vie dans les hauts fonds marins ou les écosystèmes. (504 FIS)



GARBE Pascal : Tout se mange dans mon jardin (Ulmer)

Une présentation des différentes plantes comestibles qu'il est possible de faire pousser dans son jardin avec des conseils pour les faire pousser et les cuisiner. (632 GAR)



GRIMM Jutta : 60 idées ludiques et pratiques pour en finir avec le plastique ! (Terre vivante – Conseils d'expert)

Soixante idées de réalisations à faire soi-même pour remplacer le plastique dans la vie de tous les jours, en supprimant les emballages alimentaires et en fabriquant ses sacs de courses, ses cosmétiques ou ses produits ménagers. L'auteure propose également de nombreux conseils pour recycler, consommer différemment et adopter un mode de vie plus naturel. (646 GRI)



HOLL Maria : Comment soulager la fibromyalgie (J. Lyon)

Des exercices et des massages à appliquer dans sa vie quotidienne pour soulager les problèmes physiques et psychologiques liés à la fibromyalgie. Le CD de 70 minutes contient des exercices de méditation pour lutter contre la fatigue et les douleurs. (615 HOL)



HOROWITZ Elisabeth : Quelle coïncidence ! : hasards, surprises et synchronicité, suivez les signes de votre vie (Dervy – Chemins de l'harmonie)

Un historique des recherches faites à partir de 1900 sur le phénomène de synchronicité, suivi de conseils pour donner un sens aux coïncidences du quotidien. (133 HOR)



KNOLL Aaron : Le grand livre du gin (Éditions Prisma)

Une découverte de ce spiritueux, à travers son histoire, ses différentes variétés, les distilleries dans le monde ou encore les méthodes de fabrication. L'ouvrage comprend des notes de dégustation pour plus de 300 gins et des recettes pour préparer une quarantaine de cocktails. (663 KNO)



LA CENSE : À cheval dans la nature : progresser et se faire plaisir avec la méthode La Cense (Delachaux et Niestlé – Les univers la Cense)

Un guide pour faire face à 25 situations rencontrées lors de promenades à cheval. Les contributeurs proposent notamment leurs conseils pour bien connaître son compagnon et des exercices préparatoires. Ils présentent différentes situations durant lesquelles l'animal peut se montrer récalcitrant, accompagnées d'explications pour y faire face. (798 LAC)



LEHAIRE David : Borlée : ensemble vers les sommets (Dynamedia)

Le parcours de la famille Borlée, modèle de réussite sportive : Jacques, le père, et ses enfants, Olivia, Kevin, Jonathan et Dylan représentent depuis plusieurs décennies l'athlétisme belge. Ensemble, ils rassemblent plus de quarante victoires olympiques, mondiales et européennes. Le journaliste retrace l'histoire de cette famille atypique et les compétitions auxquelles elle a pris part. (92 BOR)



LONGECHAL Robert : Le grand livre de la rénovation : meubles et objets (Dunod)

Un guide illustré pour rénover toute sorte de meubles, apprendre à réutiliser des éléments de mobilier pour en créer de nouveaux, retapisser des fauteuils ou encore protéger des objets rouillés. (645.2 LON)



MAALOUF Amin : Le naufrage des civilisations (Grasset – Essai)

L'écrivain s'inquiète du délitement des sociétés et des valeurs morales partout dans le monde : l'absence de crédibilité de la superpuissance états-unienne, la dislocation politique de l'Europe, les crises du monde arabo-musulman et le règne des nationalismes belliqueux dans les pays émergents. Il mêle réflexions et témoignages sur cette dérive de l'humanité contemporaine. Prix Aujourd'hui 2019. (840-4 MAA)



Manger... : Manger sain, comment ça marche ? (Courrier du livre – Comment ça marche ?)

Les concepts-clés d'une alimentation saine sont décryptés et présentés de manière ludique, à travers de nombreux schémas, tableaux et autres illustrations : l'intolérance au gluten, les antioxydants, les superaliments, le sucre, les fibres, etc. (613 MAN)



MOLINENGO Thierry : Fruits : 75 techniques, 600 pas à pas (La Martinière – Workshop)

Des conseils pour bien choisir les fruits, les nettoyer, les préparer et les cuisiner en smoothies, gelées, tartes, mousses, crumbles, etc. (641 MOL)



MULLENS Eric : Apprendre à faire la sieste : et si c'était un médicament ? (J. Lyon)

Présente les bienfaits de la sieste avec sa composition et ses règles de prescription en réponse à un déficit de sommeil. Montre comment la sieste est considérée dans ce cas comme un médicament, et comment l'intégrer au monde de l'entreprise. (610 MUL)



MÜLLER Florence : Soigner l'hypothyroïdie sans médicaments (Leduc.s éditions – Guide pratique santé)

L'hypothyroïdie est le signe d'une insuffisance de production d'hormones par la glande thyroïde et est à l'origine d'un ralentissement du métabolisme. La naturopathe donne des conseils pour traiter ce problème sans prendre de médicaments mais en recourant à des alternatives naturelles (phytothérapie, huiles essentielles, médecine ayurvédique ou chinoise). (615 MUL)



NACCACHE Lionel et Karine : Parlez-vous cerveau ? (O. Jacob – Document)

Explication et définition de 35 notions clés concernant le cerveau et ses mécanismes, de la mémoire au langage en passant par les émotions. (570 NAC)



ORSATELLI Bruno : Nous, diabétiques dans la vraie vie (J. Lyon)

Des conseils psychologiques destinés aux personnes qui souffrent de diabète, afin de retrouver bien-être et équilibre psychique. (159 ORS)



PARSONS Paul – DIXON Gail : 3 minutes pour comprendre les grandes théories de Hawking (Courrier du livre – 3 minutes pour comprendre)

Ouvrage de vulgarisation sur les théories et l'influence de celui qui est considéré comme l'héritier d'Einstein. Chaque double page présente un aspect de l'histoire personnelle ou de l'apport scientifique de Stephen Hawking en 3 courts paragraphes. (530 PAR)



PATINO Bruno : La civilisation du poisson rouge (Grasset – Essai)

L'auteur décrit l'impact néfaste d'Internet et des technologies numériques sur les capacités de concentration. Convoquant anecdotes personnelles, références culturelles et histoires vécues, il analyse les effets délétères des dispositifs connectés et des écrans sur le rapport au temps, à l'attention et à la réflexion. (304 PAT)



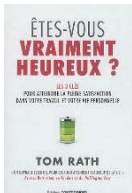
PELLICER Raynal : Brigade des mineurs (La Martinière)

Une plongée illustrée au coeur de la brigade de protection des mineurs. Prix France Info 2018 de la BD d'actualité et de reportage. (343 PEL)



PIASENTA Jacques : Sport : pour une culture de la gagne (Amphora)

S'appuyant sur sa propre expérience d'entraîneur d'athlètes de haut niveau, l'auteur analyse les facteurs qui mènent à la performance. Il transmet les 40 idées forces et les huit piliers (orientation, entraînement, détermination, disponibilité, optimisation de la préparation, compétitivité, équilibre et plan de carrière) qui fondent la culture de la réussite sportive au plus haut niveau. (796 PIA)



RATH Tom : Etes-vous vraiment heureux ? (Contre-dires)

Une méthode pour accéder à la pleine satisfaction au quotidien en apprenant à donner du sens à ses actes et à sa vie, à repenser ses interactions sociales ou encore en mettant son bien-être physique et mental au premier plan. (159 RAT)



RAYMOND Gary : 3 minutes pour comprendre l'univers de J.R.R. Tolkien (Courrier du livre – 3 minutes pour comprendre)

Une étude sur l'oeuvre de Tolkien et son influence sur des générations d'écrivains, d'artistes, de cinéastes et de fans. (820 RAY)



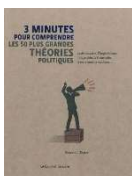
SETH Anil : 3 minutes pour comprendre les 50 plus grands mécanismes du cerveau (Courrier du livre – 3 minutes pour comprendre)

Les principaux processus du fonctionnement du cerveau humain sont expliqués sur deux pages chacun, en seulement 300 mots et illustrés d'une image, de dessins, de schémas explicatifs et de biographies des pionniers de la neuroscience. (610 SET)



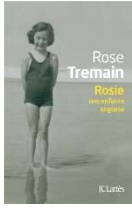
SOUFFLARD Thierry : Road trip : permis de rêver (Hachette tourisme)

Sous forme de QCM, des conseils pour voyager autour du monde, avec des anecdotes cocasses et des informations insolites. (910.4 SOU)



TAYLOR Steven L. : 3 minutes pour comprendre les 50 plus grandes théories politiques (Courrier du livre – 3 minutes pour comprendre)

Introduction à une cinquantaine de théories politiques : démocratie, impérialisme, oligarchie, théocratie, marxisme, maoïsme... (329 TAY)



TREMAIN Rose : Rosie : une enfance anglaise (Lattès – Littérature étrangère)

La romancière anglaise fait le récit de son enfance depuis ses jeunes années jusque son émancipation à Paris. Rosie et sa soeur ont été élevées par une nourrice, Véra, seule adulte qui leur a offert de l'affection. Suite au décès du père, la famille s'installe à Londres, mais Rosie passe son adolescence dans une pension en Suisse. Elle y apprend le français avant d'aller étudier en France. (92 TRE)



TRO Nivaldo : 3 minutes pour comprendre les 50 notions élémentaires de la chimie (Courier du livre – 3 minutes pour comprendre)

Les fondements de la chimie synthésés en 300 mots et une image pour comprendre la nature de la matière, les propriétés des solides, des liquides et des gaz, la fission nucléaire, les principes de la thermodynamique, entre autres. Avec le portrait de sept chimistes qui ont marqué l'histoire de la discipline. (540 TRO)



UNDERDOWN Simon : 3 minutes pour comprendre les 50 thèmes majeurs de l'anthropologie (Courier du livre – 3 minutes pour comprendre)

Des origines de l'homo sapiens à la mondialisation, les cinquante notions fondamentales de l'anthropologie sont expliquées en 300 mots et une image de manière à être assimilées rapidement. (390 UND)



VALENTI Catherine : Les femmes qui s'engagent sont dangereuses (Gründ – Gründ histoire)

Une histoire de l'engagement au féminin à travers le portrait de 27 femmes emblématiques, de Marie Curie, première femme à recevoir le prix Nobel de physique en 1903, à Inna Shevchenko, jeune militante ukrainienne, figure du mouvement Femen. (396 VAL)



VOLK Renate et Fridhelm : Champignons gourmands (Delachaux et Niestlé – Botanique)

Un guide pour identifier une vingtaine d'espèces de champignons comestibles les plus courantes. Avec 26 recettes pour les cuisiner en gratins, salades, potages, etc. (580 VOL)



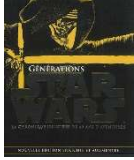
WEITZMAN Jonathan : 3 minutes pour comprendre les 50 découvertes fondamentales de la génétique (Courier du livre – 3 minutes pour comprendre)

Un tableau détaillé des découvertes génétiques les plus importantes, depuis les bases de la biologie cellulaire jusqu'au séquençage de l'ADN et de l'édition génique. (570 WEI)



WILLERY Didier : Quelle haie pour mon jardin ? (Ullmer – Mini-maxi)

Des conseils horticoles pour planter et entretenir une haie, avec une présentation des espèces, des indications pratiques et des informations économiques. (630 WIL)



WINDHAM Ryder : Généralions « Star Wars » : la chronique illustrée de 40 ans d'aventures (Hors collection)

De 1973 à 2016, cet ouvrage illustre quarante années de succès, d'aventures galactiques, et revient sur tout l'univers de Star Wars de manière chronologique : scénarios, effets spéciaux, produits dérivés ou encore adaptations en bandes dessinées. Il aborde également la période avant la sortie des films. Avec deux tirages collector. (791 LAS)