

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – NOVEMBRE 2024



Azocar, Olga

Profession brocanteur : le guide indispensable pour se lancer

Eyrolles

A partir de son expérience, la créatrice du blog @lesateliersboutique partage des conseils pour réussir sa reconversion et devenir professionnel dans le milieu de la brocante. Elle détaille tous les aspects du métier, depuis le statut fiscal à choisir jusqu'à l'estimation des prix. Avec des témoignages de professionnels. (647 AZO)



Baby, Sophie

Juger Franco ? : impunité, réconciliation, mémoire

La Découverte

Pour comprendre l'impunité persistante du franquisme en Espagne, l'historienne suit, depuis les années d'après-guerre, la généalogie globalisée du trouble des responsabilités criminelles. Sa démarche envisage un global ancré dans l'expérience vécue, pointant la focale sur un prisonnier, une commission d'enquête et un tribunal en s'appuyant sur des archives inédites ainsi que des témoignages oraux. (941 BAB)



Baudry, Catherine - Moore, Patrick

Stimuler l'expression orale : 60 activités clés en main pour vos cours d'anglais

Nathan (Mission prof'. Collège)

Guide rassemblant soixante activités ludiques pour stimuler l'expression orale des élèves. Elles sont classées par niveau de difficulté et s'accompagnent de matériel à photocopier ou à télécharger. (373 ANG)



Benaïm, Valérie

Il n'est pas celui que vous croyez : ces femmes amoureuses de tueurs en série

Fayard (Documents)

Quand elle apprend qu'une lycéenne de 17 ans a entretenu une correspondance avec Nordahl Lelandais, accusé du meurtre de la petite Maëlys, l'auteure s'interroge sur ces femmes qui éprouvent de l'intérêt, de la compassion voire de l'amour pour des hommes accusés de meurtres et de viols. Elle questionne des femmes amoureuses, des avocats et des psychologues pour tenter de les comprendre. (343 BEN)



Chioca, Marie

La cuisine bio du quotidien : 100 recettes pour bien manger en famille sans se ruiner !

Terre vivante (Conseils d'expert)

Des conseils pratiques pour s'organiser, faciliter les courses, trouver des produits bio peu onéreux et élaborer des menus équilibrés pour toute la famille et pour tous les jours. Avec cent recettes permettant de varier son alimentation, d'utiliser les restes ou les produits de la cueillette, de manger rapidement ou de préparer un menu de fête. (641 CHI)



Debras, François

Fake news : désinformation : un enjeu démocratique

Éditions du Centre d'action laïque (Liberté, j'écris ton nom)

Synthèse sur la désinformation détaillant ses diverses formes et les techniques de manipulation utilisées pour la diffusion intentionnelle de fausses informations. L'auteur examine les conséquences pour la société et le vivre-ensemble, et propose des outils de prévention et de lutte afin de mettre en place des actions à l'échelle individuelle ou collective. (070 DEB)



Demarre, Audrey

Broderies : anthologie curieuse

La Martinière

Au XXI^e siècle, dans un grand mouvement de retour au concret et au travail de la main, les brodeuses et brodeurs du monde entier réinventent la discipline. L'auteure propose le portait d'une cinquantaine d'entre eux et la découverte de leurs créations. (689.2 DEM)



Depuydt, Caroline

Je me libère des écrans ! : le guide d'une psychiatre pour maîtriser sa consommation digitale

Racine (Histoire)

Une étude des mécanismes psychologiques et neurologiques qui conduisent à l'addiction numérique. L'auteure analyse la façon dont les géants de la technologie exploitent les vulnérabilités pour garder les internautes sur leurs plateformes, puis prodigue des conseils afin de mettre en place une utilisation plus saine et équilibrée des écrans. (611 DEP)

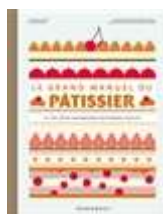


Devenelle, Laure

Noël en papier : + de 25 projets : origami, kirigami...

Editions de Saxe

Présentation des techniques traditionnelles japonaises de l'art du papier et de 25 projets : boîte aux lettres du Père Noël, jardin d'hiver sous cloche, calendrier de l'Avent, couronne de Noël, guirlande de flocons, noeud origami, ange plissé, diamant à grelot, étoile des neiges, bouquet d'hiver, entre autres. (689.3 DEV)



Dupuis, Mélanie - Cazor, Anne

Le grand manuel du pâtissier : et vos rêves gourmands deviennent réalité

Marabout (Le grand manuel – Cuisine)

Cinquante recettes de base (pâtes, crèmes, chocolat) et 70 recettes de pâtisserie à réaliser (forêt noire, fraisier, opéra, macarons). Pour chaque recette, une infographie présente les techniques utilisées et toutes les étapes sont illustrées par des photographies. (641 DUP)

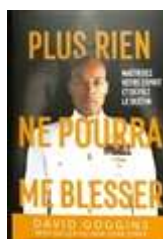


Gérard, Pauline - Orban, Thomas - Liévin, Vincent

Addictions et drogues : comprenez-les pour réduire les risques : un guide sans tabou pour prévenir, agir et accompagner

Mardaga (Santé en soi)

Des solutions bienveillantes, fondées sur des expériences de terrain, contre les drogues ainsi que les addictions sans substance. (611 GER)



Goggins, David

Plus rien ne pourra me blesser : maîtrisez votre esprit et défiez le destin

Nimrod

L'enfance de l'auteur a été un cauchemar, entre pauvreté, préjugés raciaux, violences familiales et obésité. Un jour, il prend son destin en main et s'impose une discipline stricte et un travail acharné afin d'intégrer l'armée américaine, d'abord la Navy Seal, puis devient ranger de l'armée de terre et contrôleur aérien tactique. Il relate son parcours, ses échecs et les clés de sa résilience. (92V GOG)

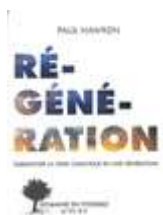


Griselin, Camille

Le petit guide de l'hypnose pour les enfants et les adolescents : confiance en soi, stress, colère, sommeil, addiction...

Ed. Médicis

49 séances d'hypnose, à lire ou à écouter grâce à des QR codes, pour aider les enfants et les adolescents à surmonter les difficultés de la vie, telles que la confiance en soi, le stress, la colère, le sommeil ou le harcèlement. Chaque séance comporte une mise en hypnose, une histoire, un exercice de démarche symbolique, un mantra et un retour à la réalité. (406 GRI)



Hawken, Paul

Régénération : surmonter la crise climatique en une génération

Actes Sud (Domaine du possible)

Présentation de projets engagés sur le terrain participant à un mouvement de régénération du climat, du vivant et de la planète. L'auteur expose des initiatives de biorégion, de ville zéro carbone, d'architecture décarbonée, d'énergie géothermique, d'agroécologie, entre autres. Il propose une vision globale et des solutions à mettre en oeuvre pour lutter contre les inégalités sociales.

(504 HAW)



Hureau Chakraborty, Stéphanie

Ecrire en FLE, français langue étrangère B2-C1 : toutes les clés pour maîtriser l'écriture de textes formels

Ellipses

Une présentation des principaux points de grammaire et de vocabulaire pour apprendre à écrire des textes formels dans le cadre personnel et professionnel. (372 HUR)



Hussonnois, Alice

L'hyperphagie boulimique chez l'adulte : guide pratique pour cheminer vers la guérison

Mardaga

Un parcours de guérison s'appuyant sur des tests d'autoévaluation, des schémas explicatifs, des témoignages et des exercices pratiques. La nutritionniste diététicienne décrit les différents symptômes de l'hyperphagie boulimique et les facteurs qui les aggravent, puis propose des solutions concrètes aux personnes qui en souffrent ainsi qu'à leur entourage. (613 HUS)



Leclerc, Blaise

Je récolte mes légumes tout l'hiver : quand semer ? Quand planter ? : 25 fiches légumes

Terre vivante (Facile & bio - Jardin bio)

Un guide pour réussir son potager en hiver : conseils, calendriers de semis, techniques de jardinage et de récolte (protections, paillages, conservation, etc.), entre autres. 25 fiches présentent les légumes cultivables à cette période. (632 LEC)

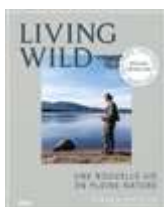


Liénard, Yasmine

Guérir des blessures de son enfance : un chemin vers une société plus pacifique

O. Jacob (Psychologie)

Présentation de solutions pour guérir ses peurs et ses traumatismes intimes en fonction de sa nature singulière. L'auteure s'appuie sur les neurosciences et la psychologie cognitive, et place la méditation au cœur de son processus thérapeutique. Elle montre également que prendre soin de soi et de ses émotions participe d'un vaste mouvement pour l'amélioration de la société. (159 LIE)



MacLennan, Joanna - MacLennan, Oliver

Living wild : une nouvelle vie en pleine nature

EPA (Nature & aventure)

Récit qui regroupe les témoignages de personnes du monde entier qui ont décidé de mener une vie plus proche de la nature et de consommer moins, en raison de l'impact du réchauffement climatique et des pressions de la vie citadine. (910.4 MAC)



Mahut, Sandra

Repas gourmand de Noël : 50 recettes simples et bluffantes

Mango

Cinquante recettes originales et simples à réaliser pour célébrer Noël : cabillaud rôti, ballotins de poulet aux cèpes, tartelettes potagères, tatin d'endives, ballotins de poulet aux cèpes, ceviche de homard, tarte aux trois chocolats, sushis aux fruits, bûche exotique, entre autres. (641 MAH)



Malo, Mo

La mélancolie de l'ours polaire

Paulsen (Démarches)

Au Groenland, l'écrivain a suivi une poignée de chasseurs d'ours polaires qui traquent, à raison de virées à traîneaux de près de douze heures, cet animal emblématique. Il tente de comprendre la perpétuation de cette tradition ancestrale dans un monde en mutation accélérée. Le récit de ce cache-cache entre l'ours et les humains montre à quel point leurs destins sont liés. Prix Pierre Loti 2024. (910.4 MAL)



Marpeau, Olivier

Mille questions à mon gynéco : des réponses sans tabou

Jouvence

Sous forme de questions-réponses, le gynécologue démonte les idées reçues sur la santé féminine et offre ses conseils sur l'endométriose, la fertilité, la contraception, la ménopause, le cancer du sein, entre autres. (610 MAR)



Mhalla, Asma

Technopolitique : comment la technologie fait de nous des soldats

Seuil

L'auteure étudie la façon dont les géants technologiques ont redéfini la morphologie des Etats, en particulier des Etats-Unis, et sont devenus nécessaires dans la compétition stratégique face à la Chine. Elle examine également comment les nouvelles technologies perturbent la démocratie via la diffusion d'idées extrêmes sur les réseaux sociaux et un sentiment de paranoïa technico sécuritaire. (300 MHA)



Noualhat, Laure

Bifurquer par temps incertains

HarperCollins (HarperCollins poche)

La journaliste a parcouru la France à la rencontre de celles et ceux qui, de 20 à 70 ans, ont décidé de partir à la campagne et de se reconvertir pour redonner du sens à leur vie. Analysant les trajectoires de ces néoruraux, elle questionne cette impulsion de départ et propose diverses façons d'habiter et de traverser les territoires, invitant chacun à revisiter sa propre existence. (504 NOU)



Plomin, Robert

L'architecte invisible : comment l'ADN façonne notre personnalité

Perrin (Presses de la Cité - A contre-courant)

L'auteur a étudié durant de nombreuses années des jumeaux, dont certains ont été séparés à la naissance, ainsi que des enfants adoptés, afin de comparer leur évolution avec celle de leurs géniteurs, dont ils sont éloignés. Il a ainsi démontré que le poids et la taille, mais également les aptitudes à la lecture ou la propension à la mélancolie dépendent à au moins 50 % du capital génétique. (570 PLO)



Tétart, Stéphane

Halte aux métaux lourds : enfin la solution ! : votre programme pour détoxifier votre organisme en toute sécurité et retrouver l'énergie

Leduc.s éditions (Santé)

Un programme de détox naturelle pour éliminer les métaux lourds présents dans l'organisme.

L'auteur passe en revue les troubles causés par ces substances toxiques comme la fatigue chronique, la dépression, la fibromyalgie ou encore certains cancers. (615 TET)



Trombert, Isabelle

Appuyez ici ! : massages sportifs pour les débutants : récupérer et favoriser la détente musculaire

First Editions

Des conseils et des explications détaillées pour soulager les douleurs liées au sport par le massage ou l'automassage, avec ou sans accessoire. (615 TRO)



Vidaling, Raphaële

Upcycling : boucles d'oreilles végétales, miroir en courge, placards en horloges, kintsugi, bar en palettes... et bien d'autres choses étonnantes : 39 réalisations

Tana (Tout faire soi-même)

Des fiches pratiques pour donner une seconde vie à des objets en apparence inutilisables : chaussette trouée, chaise à trois pieds, perceuse en panne, entre autres. L'auteure propose des transformations étape par étape afin d'adopter une attitude écologique et créative. (689.3 VID)