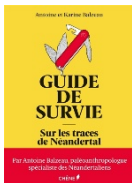


NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – OCTOBRE 2018



BALZEAU Antoine et Karine : Guide de survie : sur les traces de Néandertal (Chêne)

Un guide pour découvrir le mode de vie des hommes de Néandertal et apprendre à se débrouiller dans la nature comme ils le faisaient à l'époque paléolithique. (796.5 BAL)



BARBEILLON Julie : Ils ont construit leur maison : 28 portraits de constructeurs écolos (La Martinière)

Pour des questions de budget mais également d'envie, 28 bâtisseurs aux profils divers témoignent dans cet ouvrage, depuis ceux qui font tout par eux-mêmes à ceux qui s'inscrivent dans des initiatives collectives et des démarches écologiques. Avec un carnet pratique d'autoconstruction. (645.1 BAR)



BERNDL Karin : Se soigner au naturel : pommades, infusions et autres remèdes maison (Éditions de l'Imprévu)

Quarante remèdes naturels simples à préparer, contre des affections diverses : bain de lavande pour éliminer le stress, compresses aux graines de moutarde pour soigner la sinusite, lait chaud à l'oignon contre la toux, etc. (615 BER)



BOURRIEU Vincent : Les bonnes manières 2.0 : le nouveau savoir-vivre en un coup d'œil (Hachette pratique)

Guide pour découvrir les valeurs contemporaines du savoir-vivre où l'écriture numérique a ses propres règles. Recommandations de typographie et d'usage sur les réseaux sociaux, par mail, sms ou dans les open space, etc. La politesse 2.0 se découvre en infographie. (395 BOU)



CRÉATIONS... : Créations de Noël (Mango – L'atelier)

Plus de 25 créations pour Noël afin d'embellir la table, de décorer le sapin ou encore d'emballer les cadeaux. (689.3 CRE)



DÉCO... Déco de Noël : tables, cadeaux, cartes & menus, gourmandises... (Marie-Claire – Marie-Claire idées)

Des explications détaillées pour apporter une atmosphère festive à Noël, en créant des objets de décoration pour toute la maison, en tissu, bois ou carton. (689.3 DEC)



DEERY Natacha : Ces phrases à ne jamais dire à son enfant ! (Larousse – Les clés de l'éducation positive)

Des clés pour communiquer de façon claire et positive avec son enfant afin de s'adapter à son niveau de développement intellectuel tout en préservant son épanouissement futur et sa confiance en lui. (402 DEE)



DENANS Anne-Laure : Le nouveau guide des additifs (T. Souccar – Guides pratiques)

Les journalistes scientifiques du site LaNutrition.fr font le point sur ces produits chimiques ajoutés pour rendre les aliments plus appétents concrètement ou commercialement. De questions réponses en tableaux de synthèse, chaque additif est détaillé avec les intérêts et les risques qu'il fait peser sur la santé. (613 DEN)



DESCAMPS Ghylenn : Paquets cadeaux créatifs (Marie-Claire – Marie-Claire idées)

Trente modèles en pas à pas pour varier les emballages cadeaux : boîte origami, paquet pop-up, panier, pochette, etc. (689.3 DES)



FASANO Alessio : Se libérer du gluten (Marabout)

Le spécialiste de la maladie coeliaque présente les différences entre sensibilité au gluten, allergie au blé et maladie coeliaque, leurs effets sur la santé physique et mentale ainsi que les principes d'une alimentation sans gluten. Il propose des conseils pour préparer s'alimenter en évitant le gluten au quotidien. (613 FAS)



FRÉLY Rachel : Le guide familial de la naturopathie (Mango – Grands livres bien-être)

Un guide pour apprendre à soigner les maux de toute la famille grâce à des remèdes naturels. (615 FRE)



GAVARD Marie-Claude : Mais qu'est-ce qui se passe dans ma tête ? (Marabout)

Des conseils pour résoudre ses conflits psychiques internes, gérer ses émotions, comprendre l'origine de ses problèmes personnels, familiaux ou professionnels et les dépasser sans difficulté. Avec un questionnaire pour réaliser une autoanalyse. (159 GAV)



GRAND... : Le grand livre des décors de table (Mango-pratique)

Cent créations de divers styles afin de décorer la table : linge de table, vaisselle, éclairage ou encore décors éphémères. (642 GRA)



GRAY Theodore W. : Réactions : des atomes aux galaxies, au quotidien et dans l'Univers (Place des Victoires)

La découverte du monde de la chimie à travers une présentation ludique et visuelle qui montre comment les éléments interagissent dans la vie quotidienne et dans l'Univers. (530 GRE)



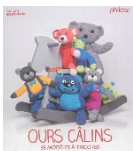
HOLLWICH Matthias et KRICHELS Jennifer : Vieillir heureux ! : 99 conseils pour préparer l'avenir (Marabout)

Les auteurs donnent des conseils pratiques destinés à favoriser une vieillesse épanouissante. Ils présentent les points clés d'une maison confortable et adaptée, montrent comment rester mobile, soigner sa forme et son alimentation. (304 HOL)



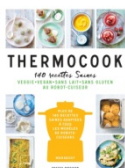
MC FLY et CARLITO : Le dictionnaire moderne (M. Lafon)

Avec humour, les deux youtubeurs revisitent la langue française, et actualisent les mots les plus courants dont le sens a évolué dans l'usage courant. (840-7 MCF)



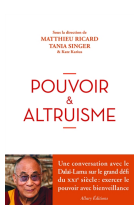
OURS... : Ours câlins : 35 modèles à tricoter (Marie-Claire)

Des modèles d'ours bruns, blancs ou encore bicolores à tricoter et à habiller avec des pulls, des robes, des écharpes, etc. Avec des astuces pour confectionner des porte-clés et divers accessoires en forme d'ours. (689.2 OUR)



PATTISON Tracey : Thermocook : 140 recettes saines (Marabout)

140 recettes de cuisine qui remplacent les produits alimentaires industriels par des aliments naturels, à réaliser avec un robot cuiseur. (641 PAT)



RICARD Matthieu : Pouvoir et altruisme (Allary éditions)

Des chercheurs et un moine bouddhiste réfléchissent à la notion de care. Loin de l'idée du pouvoir occidental, ils évoquent les concepts d'altruisme, d'interdépendance et de responsabilité qui invitent à porter attention aux autres. (140 RIC)



SHARPE Jessica : Comment fabriquer ses bijoux en pâte polymère (Marabout)

Des explications illustrées pas à pas pour réaliser des bijoux en pâte polymère, avec une cinquantaine d'idées de création. (689.3 SHA)



SISSAKO Bakary : Gym douce : mon programme pour rester en forme (Hachette pratique – 7 minutes par jour)

Cette gymnastique douce pour les plus de 60 ans permet de travailler différents muscles à la fois et combine des exercices de coordination, d'assouplissement et d'endurance. L'objectif : diminuer les douleurs du bas du dos, prévenir les effets du vieillissement, améliorer la circulation sanguine ou encore réduire la formation de cellulite. (796.6 SIS)



SMITH Daniel : Reportages impossibles : les lieux secret-défense (Géo)

De la Maison-Blanche au collisionneur de hadrons, en Suisse, en passant par le coffre-fort renfermant la recette du Coca-Cola, la centrale nucléaire de Fukushima ou le quartier général du Mossad, l'auteur ouvre les porte de cinquante lieux fermés au public dans le monde entier. (343 SMI)



WILLINGHAM Daniel T. : Pourquoi les enfants n'aiment pas lire (La Librairie des écoles)

Les enfants, enthousiastes lorsqu'ils apprennent à lire, voient leur motivation décroître jusqu'à l'adolescence. L'auteur analyse ce phénomène et donne des conseils pratiques pour que l'amour de la lecture dure jusqu'à l'âge adulte. (370 WIL)