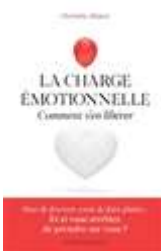


## NOUVEAUTES DOCUMENTAIRES ADULTES – OCTOBRE 2021

---



**Albaret, Christèle**

### **La charge émotionnelle : comment s'en libérer**

Larousse (Essais et documents)

S'appuyant sur de nombreux cas concrets, la psychosociologue décrypte les mécanismes qui poussent à réprimer ses émotions et livre des conseils pour se libérer de celles considérées toxiques. Elle évoque les divers problèmes engendrés par la charge émotionnelle : problèmes de peau, troubles alimentaires, burn-out, entre autres. (159 ALB)

---



**Butterworth, Lisa**

### **Le guide des chakras pour les débutants : trouver son équilibre grâce aux 7 centres énergétiques**

Marabout

Ce guide explique comment localiser les sept centres énergétiques du corps, connaître les zones et les organes en lien avec eux, décrypter les déséquilibres et rééquilibrer ses chakras pour stimuler l'immunité et la vitalité. (615 BUT)

---



**Dallemagne, Georges - Lamfalussy, Christophe**

### **Le clandestin de Daech**

Kennes Editions (Société)

Un portrait d'Oussama Atar, considéré comme le commanditaire des attentats du 13 novembre 2015 à Paris et du 22 mars à Bruxelles. Arrêté en 2005 en Irak, il est relâché en 2012 sur insistance des autorités belges. Les auteurs s'intéressent aux raisons qui ont permis à l'un des plus dangereux chefs terroristes de l'Etat islamique de mener à bien ses projets. (323 DAL)

---



**Droit, Roger-Pol**

### **Un voyage dans les philosophies du monde**

Albin Michel (Essais)

Une initiation aux différentes philosophies issues des cultures indienne, arabe, juive, africaine, amérindienne ou encore chinoise. Avec la définition des notions clés et des informations sur les principales figures de chaque philosophie. (140 DRO)

---



**FoodChéri**

### **Et si on mangeait mieux demain ? : 60 classiques revisités pour gourmand.es engagé.es : exemple, vous**

Marabout (Cuisine)

Soixante recettes de saison faciles à préparer. Conçues dans la perspective d'une modification en douceur des habitudes alimentaires, elles sont respectueuses à la fois de l'environnement et de la santé : chili sin carne, poulet teriyaki, mousse au chocolat végane, fish taco bowl, entre autres. Avec des jeux et des informations pour mieux consommer au quotidien. (641 FOO)

---



**Gringe**

**Ensemble, on aboie en silence : récit**

HarperCollins (Wagram livres - HarperCollins poche, n° 280)

Appuyé par la voix de son frère Thibault, diagnostiqué schizophrène en 2001, le rappeur livre le récit de leur enfance rythmée par la culpabilité, les traitements, les visions, l'amour, les rires, la musique et l'espoir. Premier roman. (92V GRI)

---



**Grumberg, Jean-Claude**

**Jacqueline Jacqueline**

Seuil (La librairie du XXIe siècle)

Durant la réception internationale de La plus précieuse des marchandises, l'auteur perd celle qui est son épouse depuis soixante ans. Il s'adresse ici à la disparue, tentant de lui révéler ce qu'il n'a pas pu ou osé lui dire. Prix littéraire Le Monde 202, prix Le choix de Marc Filipson 2021. (92V GRU)

---



**Guihéneuf, Aurélien**

**Vivez mieux avec vos écrans ! : pour sortir de l'addiction au numérique**

Kiwi

Après avoir présenté les clefs théoriques destinées à mieux comprendre le fonctionnement du cerveau, l'hypnothérapeute propose des idées pratiques et ludiques pour se détourner des écrans et ainsi retrouver un équilibre. Avec des exercices de développement fondés sur l'hypnose. (611 GUI)

---



**Himmelhuber, Peter - Grosser, Wolfgang**

**Aménager son jardin avec des matériaux recyclés : exemples et projets**

Ulmer

Des conseils pour aménager son jardin avec des matériaux recyclés : murs en pierre naturelle, clôtures à base de bois récupéré ou potagers surélevés à base de caisses de transport. Avec trente projets détaillés pas à pas. (634 HIM)

---



**Lambot, Jean-Pierre - Lecomte, Jean-Marie - Lecomte, Céline**

**Ardenne**

Editions Noires Terres

Des textes et des photographies au fil des saisons rendent compte de la nature préservée et des paysages remarquables de cette région naturelle transfrontalière située entre la France et la Belgique. Ancien haut commissaire au tourisme en Wallonie, J.-P. Lambot explore toutes les facettes de ce territoire (variété des paysages, patrimoine et traditions) pour permettre de découvrir ses richesses. (BEL ARD)

---



**Locht, Yves de - Liétaert, Guylainie**

**Maintenant qu'ils ne sont plus là : le deuil après une agonie, un suicide ou une euthanasie**

Ker éditions (Témoins du monde)

Les circonstances dans lesquelles le décès survient sont déterminantes pour le deuil, comme l'illustrent les témoignages de proches ou d'accompagnants de malades ayant eu une mort difficile. Le choix personnel de mettre fin à sa vie et les débats sur l'euthanasie sont des thèmes centraux abordés par les auteurs. (159 LOC)

---



**Lours, Mathieu**

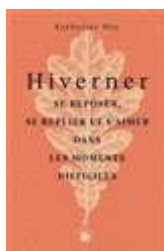
**Envies d'évasion au fil de l'histoire**

Ouest-France (Histoire)

Organisé par circuits, cet ouvrage permet de découvrir de nombreux hauts lieux qui ont marqué l'histoire de France, des sites préhistoriques du Périgord jusqu'aux vestiges du Débarquement de Normandie en passant par le patrimoine gallo-romain, les châteaux du Moyen Age et de la Renaissance ou encore les cathédrales et les résidences royales et impériales d'Ile-de-France. (FRA

FRA)

---



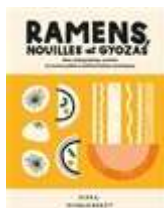
**May, Katherine**

**Hiverner : se reposer, se replier et s'aimer dans les moments difficiles**

Le Lotus et l'éléphant

L'auteure explique comment, suite à une succession de problèmes familiaux, elle a enduré cette période douloureuse en saisissant les opportunités singulières que cette dernière lui offrait. Redécouvrant les plaisirs d'une vie simple et du repos, explorant les pouvoirs de guérison du monde naturel, elle montre comment prendre soin de soi pour se réparer. (159 MAY)

---



**Middlehurst, Pippa**

**Ramens, nouilles et gyozas : bao, biang biang, raviolis et autres pâtes traditionnelles asiatiques**

Hachette Pratique (Hachette cuisine)

70 recettes de mets traditionnels asiatiques à base de pâtes ou de nouilles, expliquées étape par étape : bao de porc à la vapeur, wontons à l'huile de piment, ramen miso, entre autres. (641 MID)

---



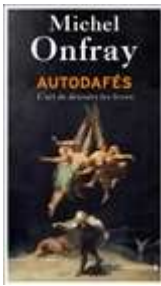
**Monteil, Claudine**

**Marie Curie et ses filles : récit**

Calmann-Lévy

La famille Curie est reconnue pour ses multiples talents. Outre la vie de Marie Curie, la physicienne double prix Nobel et mère du nucléaire, C. Monteil choisit de relater celle de ses deux filles, qui, comme leur mère, ont marqué leur époque : Irène, chercheuse émérite aux côtés de sa mère, prix Nobel de chimie comme elle, et Eve, qui excelle quant à elle en tant que journaliste et écrivain. (92 CUR)

---



**Onfray, Michel**

**Autodafés : l'art de détruire les livres**

Presses de la Cité

Réflexion sur la censure exercée par la presse française, à travers six livres dont Les habits neufs du président Mao : chronique de la Révolution de Simon Leys et Le choc des civilisations de Samuel P. Huntington. L'auteur évoque les diverses stratégies mises en place : organiser la censure par le silence ou la désinformation, promouvoir de mauvais livres, entre autres. (840-4 ONF)

---



**Pivot, Bernard**

**... mais la vie continue**

Albin Michel

En alternant récits et moments de réflexion, le narrateur évoque sa vie d'octogénaire. Il raconte son quotidien avec un groupe d'amis proches, les JOP, c'est-à-dire les jeunes octogénaires parisiens. Chaque portrait et chaque épisode sont l'occasion d'évoquer un thème ou une caractéristique de cet âge. (92 PIV)

---



**Riolland, Chantal**

**Vous avez l'immense pouvoir de changer votre vie**

Marabout (Les petits collecteurs)

Des exercices de réflexion pour changer, progresser dans sa quête de bonheur et donner un sens à sa vie. L'auteure invite à prendre conscience de ses affects et de ses pensées, à être en paix avec soi-même, à cultiver l'optimisme et la gratitude, à méditer et à s'organiser, à savoir dire non, à comprendre son enfant et à accepter son corps. (159 RIA)

---



**Rouger, Claire**

**La médecine traditionnelle japonaise : le grand livre**

Leduc.s éditions (Le grand livre de...)

Présentation des grands principes de la médecine traditionnelle japonaise, des différentes techniques de soin et de ses champs d'application en France : insomnies, gestion du stress, douleurs dorsales, entre autres. Avec dix programmes de soins ainsi que des focus sur la santé féminine, le vieillissement et la beauté. (615 ROU)

---



**Saviano, Roberto**

**En mer, pas de taxis**

Gallimard (Album beaux-livres)

R. Saviano évoque le drame des migrants et dénonce les mensonges liés aux ONG humanitaires qui interviennent en Méditerranée, qualifiées de taxis de la mer et accusées d'encourager le trafic des migrants. Il donne la parole aussi bien à des rescapés qu'à des humanitaires. (325 SAV)

---



**Smith, Zélia**

**Jungle broderie : techniques & modèles à broder**

Marabout (Made in Marabout)

Des conseils pour composer ses propres broderies, accompagnés de modèles à réaliser. (689.2 SMI)

---



**Van Pevenage, Chantal - Marchal, Violaine**

**Permaculture : réussir sa récolte et préparer l'hiver**

Weyrich édition (Jardin en poche)

Des conseils selon les principes de la permaculture pour récolter fruits et légumes puis préparer son potager à la saison hivernale. (633 VAN)

---

Nous avons également fait l'acquisition de nombreux nouveaux guides de voyages :

- Des guides du Routard : Roadtrips France, l'Ain, Amsterdam, l'Auvergne, les Baléares, le Bordelais, l'Irlande, l'Isère, le Limousin, Madère, New York, la Normandie, la Roumanie,...
- Le guide Evasion de la Croatie, les guides bleus de Sicile et Norvège, Un grand week-end à Prague et à Amsterdam, Le plus belles balades à vélo en Wallonie, Le Quercy de Montabau à Rocamadour, le guide Simplissime de la Corse...