

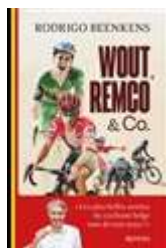
NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – AVRIL 2023



L'essentiel du jardinier débutant : le guide indispensable pour apprendre à semer, planter et cultiver votre jardin 100 % bio

Marabout (L'expert du jardin facile)

Toutes les techniques de jardinage expliquées et illustrées, des astuces d'expert et des explications étape par étape pour tous les types de jardins : fleuri, potager, d'agrément, pour la famille, refuge pour la faune, sans entretien et autres. Avec un catalogue pour choisir ses plantes en fonction de son sol et de ses envies. (630 ESS)



Beenkens, Rodrigo

Wout, Remco & Co

Kennes Editions (Société)

De Wout van Aert à Remco Evenepoel en passant par Jasper Philipsen, Arnaud De Lie, Cian Uijtdebroeks ou encore Jordi Meeus, cet ouvrage retrace les exploits des jeunes coureurs du cyclisme belge. Avec des anecdotes et le décryptage de leurs victoires et défaites. (796.3 BEE)



Borrata, Paolo

Comprendre et soigner le reflux : le régime anti-acide pour retrouver santé & bien-être : avec plus de 70 recettes

Tchou

Des explications sur le reflux gastro-oesophagien destinées au grand public. Médecin ORL et audiologue, l'auteur décrit les symptômes caractéristiques et atypiques. Il fournit des clés pour réaliser le diagnostic en adoptant une approche holistique et interdisciplinaire. (613 BOR)



Chibrard, Marion

Faim ! : 80 recettes généreuses & gourmandes avec un truc en plus...

Mango

Des recettes simples d'apéritifs, d'entrées, de plats ainsi que de desserts à réaliser au quotidien, accompagnées d'astuces pour éviter le gaspillage, gagner du temps ou respecter les saisons. (641 CHI)

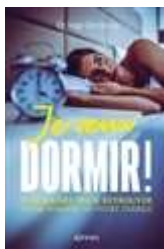


Cieur-Tranquard, Christine

Soigner ses troubles digestifs

Terre vivante (SantéNatur' - Soins naturels)

Des explications sur le système digestif et son rôle dans l'organisme, en lien avec les autres organes impliqués dans la digestion, accompagnées de conseils pour soigner les pathologies digestives, de la bouche aux intestins, avec des produits naturels : tisanes, huiles essentielles, hydrolats, entre autres. (615 CIE)



Declercq, Inge

Je veux dormir ! : 12 semaines pour retrouver votre sommeil et votre énergie

Kennes Editions (Société)

Un guide fondé sur des méthodes neuroscientifiques pour évacuer le stress, améliorer la qualité du sommeil et adopter un rythme de vie adapté. (615 DEC)



Domenech, Gilles

Un sol difficile et alors ? : observer son environnement et s'adapter aux contraintes pour cultiver son jardin

Ed. de Terran

Des pistes pour optimiser ses méthodes culturales en les adaptant aux contraintes du lieu. L'auteur recense les problématiques susceptibles d'être rencontrées (terrain pentu, climat sec ou froid, sol tassé, argileux, humide ou acide) et propose des outils simples pour poser le bon diagnostic et tirer parti des conditions extérieures pour cultiver au mieux son jardin. (630 DOM)



Graverand, Sophie

Le dessin botanique de A à Z : observer, s'entraîner, dessiner, mettre en couleur

Terre vivante

Des explications pas à pas pour apprendre à dessiner les plantes et les autres végétaux. Cette méthode permet de se reconnecter à la nature. (689.5 GRA)



Green, Fern - Quinn, Sue

Wasiliev, Amelia

Petits déj protéinés : 100 recettes gourmandes et équilibrées pour booster sa journée

Marabout (Ma vie en green – Cuisine)

Cent recettes pour commencer la journée par un petit déjeuner complet riche en protéines : granolas, porridges, banana bread, muffins, pains, smoothies, entre autres. (641 GRE)



Heisbourg, François

Les leçons d'une guerre : l'Ukraine, la Russie, l'Asie, les Etats-Unis... et nous

O. Jacob (Histoire)

En dix leçons, l'auteur analyse les conséquences de l'invasion de l'Ukraine par la Russie en février 2022 sur le plan militaire ainsi que les bouleversements occasionnés sur les sociétés ainsi que sur l'ordre de sécurité européen et mondial. Il s'intéresse également à l'évolution de la situation à Taïwan. (327 HEI)



Hough, Lauren

La fureur de vivre

Portrait

L'auteure relate son enfance dans la secte des Enfants de Dieu et son imprégnation dans la société américaine. Elle évoque les abus sexuels subis par les enfants lors des nuits de partage organisées par les adultes. A 15 ans, elle s'enfuit avec sa mère et son frère pour vivre chez sa grand-mère au Texas. Elle s'enrôle ensuite dans l'armée où elle découvre son homosexualité et la dissimule. (92V HOU)



Lumbroso, Pascaline

Ménopause métamorphose

Hachette Pratique (Hachette santé)

Des informations sur les changements du corps à l'oeuvre au moment de la ménopause, accompagnées de conseils de professionnels pour adopter une alimentation saine et des gestes bien-être ainsi que pour exercer des activités physiques adaptées à cette étape de la vie. Avec des fiches mémo sur différentes pathologies. (610 LUM)



Meunier, Louis

Voyage en France buissonnière : tour de France à cheval : récit

Pocket (Pocket. Documents, récits, essais, n° 17583)

L'écrivain et cavalier retrace son voyage à cheval avec son amie Sibylle, entre Paris et Marseille. Il dresse les portraits de personnages croisés sur la route et dans les campagnes, d'un jeune berger de Fontainebleau à H. Reeves. Témoin de bouleversements sociaux préoccupants mais aussi d'initiatives enthousiasmantes, il réfléchit au monde de demain et à la relation de l'homme à la nature. (910.4 MEU)



Paccalet, Yves

L'humanité disparaîtra, bon débarras !

J'ai lu (J'ai lu. Littérature générale. Document, n° 8438)

Avec un humour fortement teinté de noir, le philosophe écologiste dresse un réquisitoire contre l'humanité. Il imagine treize scénarios catastrophes dans lesquels l'homme programme sa propre disparition en ne respectant pas son environnement, en saccageant terres et mers, en ne se préoccupant que de richesse et de pouvoir. (504 PAC)



Peyrot, Morgane

Le petit guide des graines : 70 variétés à récolter

First Editions (Le petit livre...)

70 fiches d'identification pour apprendre à reconnaître les fleurs et leurs graines au gré des promenades : capucine, tournesol, bleuet, coquelicot, entre autres. Avec des conseils pour les conserver et les semer. (630 PEY)



Quéro, Marie

L'écologie d'intérieur : vivre mieux avec moins

Eyrolles

La créatrice du compte Instagram @larrangeuse loue les vertus de l'écologie d'intérieur. Elle interroge le rapport aux objets, à la pollution visuelle, mentale et environnementale. Elle propose un protocole en cinq étapes afin de mettre en place un mode de vie plus durable, simple, esthétique et respectueux de la planète pour l'environnement personnel et professionnel. (646 QUE)

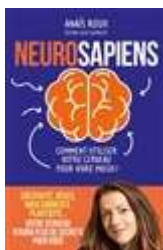


Rabhi, Pierre

La part du colibri : l'espèce humaine face à son devenir

Ed. de l'Aube (Mikros)

Une interpellation de chacun en faveur de la conscience écologique. L'auteur invite à réaliser l'importance de la terre nourricière et à inaugurer une nouvelle éthique de vie vers une sobriété heureuse. (840-4 RAB)

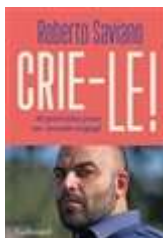


Roux, Anaïs

Neurosapiens : comment utiliser votre cerveau pour vivre mieux !

Les Arènes

Une description des pouvoirs du cerveau et de son fonctionnement ainsi que des dernières découvertes des neurosciences à travers des textes accessibles, des dessins et de courtes bandes dessinées. (610 ROU)



Saviano, Roberto

Crie-le ! : 30 portraits pour un monde engagé : essai

Gallimard

Hors série connaissance

Trente portraits de personnalités, de la Grèce antique à nos jours, illustrent les convictions de l'auteur afin de dénoncer les manipulations, la propagande, la censure, les dérives du monde contemporain et inviter à réfléchir à propos des valeurs à défendre. Emile Zola, Anna Akhmatova, Edward Snowden, entre autres, incarnent le courage et la dignité dans la persévérance de leurs engagements.

(840-4 SAV)



Servent, Pierre

Le monde de demain : comprendre les conséquences planétaires de l'onde de choc ukrainienne

R. Laffont

Le journaliste décrypte les défis que soulève la guerre en Ukraine et les fractures qu'elle révèle. Les totalitarismes russes et chinois entendent proposer à tous un modèle alternatif qui fait primer la force sur le droit, obligeant l'Occident à revoir sa grammaire géopolitique, à se réarmer et à compter ses alliés. (308 SER)
