



Aubert, Claude - Mayer-Mustin, Christine

Manger sain pour 3 fois rien : plus de 200 recettes, 20 menus à moins de 2 euros

Terre vivante (Conseils d'expert)

Présentation des fondamentaux pour bien se nourrir et passage en revue de soixante aliments de base retenus pour leur intérêt nutritionnel et leur faible coût. Trente menus et 250 recettes à moins de 3 euros par personne sont proposés pour une alimentation saine et équilibrée. (641 AUB)



Bittman, Mark

L'histoire aberrante de l'alimentation : 10.000 ans d'impacts sur la santé et l'environnement

Actes Sud (Nature)

Une histoire du rapport que l'humanité entretient avec la nourriture depuis dix millénaires. L'auteur explique que c'est ce rapport qui façonne le monde depuis toujours, entre innovations technologiques et influence économique, et qu'il est à l'origine des moments les plus sombres de l'histoire humaine, entre génocides, famines et colonialisme. (613 BIT)



Colart, Louis - Matriche, Joël

QatarGate

HarperCollins

Une enquête dans laquelle les deux journalistes révèlent comment le Parlement européen a été gangrené par la corruption. Le Qatar cherche à influencer les décisions européennes et utilise de nombreux moyens pour y parvenir. Des parlementaires de tous bords politiques et de toutes nationalités sont impliqués. (343 COL)



Dupont, Marie-Estelle

Être parents en temps de crise : comment restaurer l'équilibre psychique de nos enfants

G. Trédaniel

Une psychologue clinicienne offre un panorama des impacts psychologiques et affectifs de la crise de la Covid-19 observés sur les enfants et les familles. Dressant un bilan de la santé mentale des jeunes, elle met également en lumière ce qui a rendu possible la négation de leurs besoins élémentaires et propose des pistes pour leur redonner confiance. (402 DUP)



Gomart, Thomas

L'accélération de l'Histoire : les noeuds géostratégiques d'un monde hors de contrôle

Tallandier (Essais)

Un essai sur la situation géopolitique et géoéconomique en Europe, au Moyen-Orient et en Asie orientale. L'auteur relie les trajectoires de trois pays, la Russie, l'Iran, et la Corée du Nord, concentrant des enjeux stratégiques et économiques de première importance : les mers de Chine et les microprocesseurs, la péninsule arabique et le pétrole, enfin la Méditerranée orientale et le blé.

(308 GOM)



Persillet, Emeric

Les auto-massages de Monsieur Réflexo : la réflexologie pour soulager facilement 50 maux de la vie quotidienne

Albin Michel (Pratique)

Après une introduction consacrée aux techniques de réflexologie, ce guide aborde cinquante troubles de la vie quotidienne, avec pour chacun : une présentation, un automassage palmaire en quelques points de pressions simples et un conseil bien-être naturel. Des QR codes permettent d'accéder à des vidéos.

(615 PER)



Poinssot, Amélie

Qui va nous nourrir ? : au coeur de l'urgence écologique, le nouveau paysan

Solin (Actes Sud)

Une enquête sur le modèle agricole et alimentaire français menée à partir de rencontres avec de nouveaux acteurs français de la filière paysanne, des reconvertis sensibles aux questions écologiques. L'auteure examine la politique publique, la réduction des installations agricoles, les agriculteurs qui partent à la retraite sans être remplacés, l'agroécologie et les difficultés du métier. (504 POI)



Robert, Jacques

Cancer, l'ennemi intérieur

CNRS Editions

Le point sur les avancées majeures et la prise en charge des cancers. Le cancérologue montre comment les progrès thérapeutiques (radiothérapie, chimiothérapie, immunothérapie, etc.), le changement de perception de la société sur cette maladie ainsi que des lancements de plans nationaux divers ont contribué à mieux guérir les patients et à comprendre les particularités du cancer. (610 ROB)



Swann

La sonothérapie : ces sons qui nous font du bien : le guide pratique de référence pour profiter des bienfaits du son chez vous

G. Trédaniel

Musicien et sonothérapeute, l'auteur explique les bienfaits des instruments vibratoires et présente des rituels pour lutter contre le stress, nettoyer ses chakras, purifier son aura, mieux dormir, apprendre à lâcher prise et se réharmoniser. L'ouvrage est ponctué d'interviews de scientifiques et de thérapeutes qui offrent une vision globale de cette pratique ancestrale. (615 SWA)
