



Assenheim, Cathy

Je suis épuisé.e ! : anxiété, surmenage, burn-out : le guide pour reprendre le contrôle

De Boeck supérieur

Des conseils pour éviter l'épuisement professionnel ainsi que pour rester serein et joyeux au quotidien : respiration, alimentation, régulation du système nerveux, entre autres. (159 ASS)



Bogaert, Olivier

Internet : évitez les arnaques et le harcèlement

Racine

Policier spécialiste de la cybercriminalité, l'auteur offre des conseils pour détecter et se protéger des arnaques en ligne sur ordinateur, tablette ou smartphone. Il aborde également la question du cyberharcèlement. (040 BOG)



Cauderlier, Cédric

La stratégie digitale marketing : ne ratez pas le coche ! : guide pratique pour votre vie professionnelle

Racine

Des conseils pour mettre en place une stratégie digitale dans son entreprise quelle que soit sa taille. L'auteur expose notamment les erreurs à ne pas commettre, les canaux digitaux disponibles ou encore les changements apportés à la société par le numérique et les impacts sur l'entreprise. (331.1 CAU)



Chioca, Marie

Bons gâteaux tout simples... mais qui en jettent !

Terre vivante (Saines gourmandises)

Ce recueil de recettes propose quarante gâteaux avec des astuces techniques, par exemple pour maîtriser l'acidité, choisir les farines ou encore remplacer le sucre blanc : fraiser, quatre-quarts aux fraises des bois, cake vapeur aux cerises, gâteau aux pommes, marbré vapeur orange et potimarron, pain d'épices, génoise au kiwi, entre autres. (641 CHI)



Chollet, Mona

Réinventer l'amour : comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles

Zones

Etude de l'impact des représentations idéales du couple héritées du patriarcat sur les relations hétérosexuelles. La journaliste considère que l'espace du désir est saturé par les fantasmes masculins et que les femmes sont conditionnées à choisir entre le bonheur amoureux ou la pleine expression d'elles-mêmes. Cette asymétrie entre les sexes débouche logiquement sur des situations malheureuses. (396 CHO)



Cosquer, Alix

Le lien naturel : pour une reconnexion au vivant

le Pommier

Avec le confinement et la généralisation du télétravail, une majorité de la population habite en ville et travaille dans des espaces clos. Or, les recherches les plus récentes prouvent que le cerveau humain fonctionne de façon optimale quand il est au contact de la nature. Questionnant notre relation au vivant, l'auteur invite à se reconnecter à la nature individuellement et collectivement. (504 COS)



Declercq, Christophe

Le grand livre de la glace

Lannoo

Un guide pour réaliser soi-même ses crèmes glacées, avec des informations sur les ingrédients et les sorbetières. De nombreuses recettes avec des textures variées : sans lactose, vegan ou encore sans sucre ajouté ; milk-shakes, smoothies ou granités. Avec des préparations réalisables sans sorbetière. (641 DEC)



Desfauchaux, Guillaume

Mon jardin au naturel : des récoltes abondantes sans produits de synthèse

Hachette Pratique (La maison Hachette)

Un guide pratique pour créer et entretenir son jardin de façon naturelle sans produits chimiques : se lancer dans la transition, mettre en place des techniques qui permettent de développer la biodiversité, gérer les attaques de ravageurs, associer les cultures, entre autres. Avec des fiches présentant les repères de culture pour les principaux légumes. (633 DES)



Dohet, Julien - Starquit, Olivier

La bête a-t-elle mué ? : les nouveaux visages de l'extrême droite

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

Après avoir retracé le parcours de l'extrême droite depuis ses origines, qu'il situe à l'époque de la Révolution française, en évoquant notamment le populisme, le fascisme, le nazisme et l'anticommunisme, l'auteur s'intéresse plus particulièrement à l'évolution de l'extrême droite belge à partir du début des années 2000. Il propose également des pistes pour y faire face. (323 DOH)



Dweck, Carol S.

Osez vraiment réussir ! : changer d'état d'esprit

Mardaga (Psychologie)

Une invitation à apprendre de ses échecs afin de gagner en motivation et favoriser sa réussite dans tous les domaines de l'existence. (159 DWE)



El-Harar, Simona

A la table de Simona : le coeur de la cuisine méditerranéenne

Racine (Gastronomie)

Une sélection de 80 recettes traditionnelles ou modernes, inspirées de la gastronomie du Moyen-Orient et du Maghreb et complétées par les influences du reste du bassin méditerranéen, notamment la France, l'Espagne, la Grèce ou l'Italie. Sont présentés les aubergines fumées aux pois chiches, le borek à la feta, les keftas de poissons, le ragoût d'agneau et le malabi à l'eau de rose.

(641 ELH)



Flipo, Didier - Richart, Rémi

La maison résiliente : pistes, astuces et partage de savoir-faire pour un habitat autonome

Ed. de Terran

Présentation des différentes possibilités d'habitations plus respectueuses de l'environnement et moins consommatrices d'énergie, que ce soit pour un projet de rénovation ou de construction en milieu rural. Les auteurs abordent les techniques d'isolation, le réseau d'eau, les solutions thermiques solaires, la production d'électricité, le chauffage adéquat ou encore les lieux de stockage. (645.1 FLI)

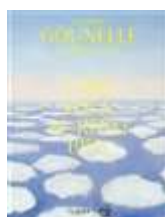


Gaubert, Thierry

Cessez de vous oublier ! : respectez-vous pour mieux respecter les autres

Mardaga (Psychologie)

Un guide pratique pour trouver sa place dans la société et vivre en paix avec soi-même, notamment en interrogeant ses craintes et ses obstacles. L'auteur présente la méthode des 4A, les quatre axes du respect de soi : la recherche de l'autonomie, la mise en action, l'authenticité et l'attention, accompagnée de témoignages, de conseils, de schémas explicatifs et d'exercices. (159 GAU)



Gounelle, Laurent - Told, Camille

L'art vous le rend bien

Calmann-Lévy (RMN-Grand Palais)

Présentation de diverses oeuvres d'art évoquant des thèmes de la vie quotidienne comme l'enfance, l'amour, la beauté, la nature ou encore la spiritualité. L. Gounelle explique comment mieux se connaître et trouver le bonheur en analysant les différentes émotions qui émergent face à ces peintures. (7.03 GOU)



Guedj, Maxime - Jacques, Anne-Sophie

Déclit : comment profiter du numérique sans tomber dans le piège des géants du web

Les Arènes (Document)

Après un retour sur les débuts prometteurs d'Internet, les auteurs montrent comment les logiques de marché ont poussé les jeunes entreprises du numérique à adopter des systèmes de privatisation liberticides. Ils décrivent de façon concrète comment mettre en place ce qu'ils appellent une écologie numérique pour modifier en profondeur sa façon de consommer, de s'informer et d'échanger. (040 GUE)



Lefrançois, Claude

Les clés du confort thermique écologique : bien s'informer pour bien décider : neuf et rénovation

Terre vivante (Conseils d'expert. Habitat)

Guide présentant la notion de confort thermique. L'auteur propose des solutions à mettre en place pour une maison écologique, à partir de matériaux sains et avec les techniques adaptées.

(645.1 LEF)



Leleu-Galland, Eve

Pédagogies alternatives et démarches innovantes

Nathan

Les repères pédagogiques

Un ouvrage collectif qui présente diverses méthodes pédagogiques et pratiques d'enseignement innovantes. Sont abordés les courants historiques de la pédagogie, de M. Montessori à J. Dewey, des pédagogies alternatives telles que les cogni'classes, la classe flexible et la classe inversée, et, enfin,

diverses démarches telles que les ateliers autonomes et la discipline positive, entre autres. (370 LEL)



Marletti, Carl

Pâtisserie : réalisez les 100 classiques de la pâtisserie comme un chef

Marabout

Cuisine

L'ancien pâtissier du Café de la paix fait partager sa passion des plaisirs sucrés à travers une sélection de recettes inspirées de ses voyages à travers le monde et conjuguant les saveurs et les textures.

(641 MAR)



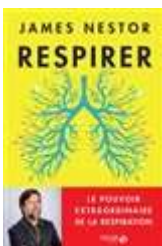
Mondes...

Les mondes de l'esclavage : une histoire comparée

Seuil (L'Univers historique - Livre de référence)

Le phénomène de l'esclavage est abordé dans toutes ses dimensions, depuis la préhistoire jusqu'à l'époque contemporaine. Trois axes structurent l'ouvrage, regroupant des descriptions des différentes situations esclavagistes selon les époques et les lieux, des essais d'histoire comparée portant sur des thèmes communs aux différents systèmes et des articles abordant les mutations de

l'esclavagisme. (326 MON)



Nestor, James

Respirer : le pouvoir extraordinaire de la respiration

Solar

Fruit d'expérimentations personnelles et de recherches dans les premiers traités de médecine ainsi que les études les plus récentes, cet ouvrage met en lumière l'influence de la respiration sur la santé.

Il livre des clés pour mieux respirer et présente différentes techniques visant à gagner en énergie, à combattre le stress ou encore à contrôler ses réponses immunitaires. (610 NES)



Odoul, Michel

Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi : les cris du corps sont des messages de l'âme : éléments de psychoénergétique

Albin Michel (Documents)

Parce que les maladies sont les signes de tensions profondes qui cherchent à s'exprimer, ce manuel propose des clés permettant de décoder le langage du corps. Avec six nouveaux chapitres consacrés à l'hallux valgus, la capsulite rétractile, les apnées du sommeil, le syndrome du coeur brisé, la fibromyalgie et la désespérance. (615 ODO)



Orathay

Bao & dim sums : 60 recettes & mode d'emploi

Marabout (Cuisine)

Vous aussi, vous adorez déguster ces jolies petites boules de pain farcies et ces délicieux raviolis qui fondent dans la bouche ? Découvrez 60 recettes et un mode d'emploi tout en images pour apprendre à cuisiner facilement des bao et dim sum à la maison. (641 SOU)

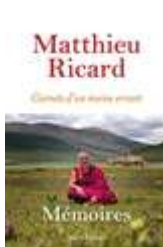


Picard-Paix, Odile

Arthrose, combat gagnant : oligo-éléments et autres traitements

Rocher (Le Rocher poche)

Le but de l'ouvrage est de montrer que l'arthrose n'est pas irréversible. Après avoir expliqué la maladie arthrosique et ses différentes localisations, l'auteure détaille les traitements allopathiques ou alternatifs, notamment le traitement de fond par les oligo-éléments. Elle expose une trentaine de cas cliniques concrets et donne des conseils d'hygiène quotidienne pour les sportifs. (610 PIC)

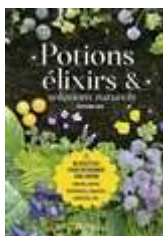


Ricard, Matthieu

Carnets d'un moine errant : mémoires

Allary éditions

Mémoires du moine bouddhiste d'origine française, fils du journaliste Jean-François Revel et de la peintre Yahne Le Toumelin. Docteur en génétique, il se convertit au bouddhisme et devient moine après sa rencontre avec Kangyur Rinpoché. Il retrace son parcours et évoque les maîtres spirituels qu'il a eu l'occasion de fréquenter plus ou moins assidûment au fil de sa vie. (92V RIC)



Rose, Stéphanie

Potions, élixirs & solutions naturelles : 80 recettes pour bichonner son jardin : engrais, purins, fertilisants, répulsifs, substrats, etc.

Artémis

Amendements des sols, stimulateurs de compost, nourriture pour animaux ou encore engrais, des dizaines de recettes de solutions biologiques pour le jardin sont détaillées étape par étape. (633 ROS)



Rougier, Yann - Borrel, Marie

Le guide des antibiotiques naturels : huiles essentielles, plantes médicinales, relaxation, alimentation... : découvrez tous les boosters de l'immunité sans effets secondaires

Leduc.s éditions (Santé)

Pour éviter la surmédication, ce guide présente des substances naturelles aux effets antibiotiques vérifiés qui permettent de lutter efficacement contre les infections les plus courantes : huiles essentielles, miel, propolis, extrait de pépins de pamplemousse, entre autres. Il propose également des conseils pour renforcer son système immunitaire : relaxation, respiration et alimentation. (615 ROU)



Seys, Pascale

Le panache de l'escargot : philosophie vagabonde sur l'humeur du monde

Racine

La philosophe réfléchit à la vie quotidienne en faisant référence à l'histoire culturelle et à la philosophie classique. Elle aborde des sujets éthiques, esthétiques ou sociologiques tels que le temps qui passe, l'ambiguïté du bonheur, les vertus du retard ou encore la poésie et les voyages. (140 SEY)



Thiry, Alain

Ça y est, j'ai compris ! : la PNL au service des apprentissages : stratégies mentales, méthodes et outils

De Boeck supérieur (Comprendre & accompagner)

L'une des raisons de l'échec dans les études et le parcours professionnel concerne le manque de méthodes. L'observation d'étudiants brillants permet de décoder cinq stratégies d'apprentissage : la mémorisation, la compréhension, la réflexion, la prononciation et le transfert. C'est là l'objet de la PNL qui construit ensuite des méthodes d'étude. (370 THI)



Vasey, Christopher

Le système lymphatique : votre nouvel allié santé : améliorer sa circulation, renforcer son immunité et drainer les toxines

Jouvence

Présentation de douze approches de médecine naturelle pour prendre soin de son système lymphatique, l'un des principaux composants du système immunitaire : plantes médicinales, cure sèche, réflexologie, drainage des toxines ou encore exercices respiratoires et physiques. (615 VAS)



Verachttert, Marc

Verelst, Bart

Manuel pratique du potager prêt-à-manger : du frais cueilli et sain, en pot, bac et jardin

Racine

Un guide du potager pour cultiver légumes, fruits, herbes aromatiques et fleurs comestibles. Accompagné d'un calendrier annuel pour les semis et la récolte et des informations sur l'utilisation des pots et des conteneurs sur la terrasse ou le balcon, du terreau, des engrais et des outils. (632

VER)
