

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – MAI 2025



ARNESSEN Hannah

Stardust, poussière d'étoiles

Trois lettres respectivement adressées à la Terre, au lecteur ainsi qu'à un enfant à naître, mêlées d'illustrations, racontant les merveilles de la planète bleue et la douleur de sa fin éventuelle. A travers ce récit intime, l'auteure évoque sa prise de conscience écologique. (760 ARN)



AUBRY Emilie

Le dessous des cartes : la puissance et la mer

Du cap Horn au canal de Suez en passant par Gibraltar, 21 escales dans les mers et océans du monde pour comprendre comment ces masses d'eau relient ou opposent les territoires et donc les populations. Délimités par des baies, des caps et des détroits, les espaces maritimes recouvrent 70 % de la Terre et accueillent près de 90 % du commerce international transporté par bateau. (308 VIC)



BELLOS Alex

Alex au pays des chiffres : une plongée dans l'univers des mathématiques

Une approche des mathématiques conciliant les aspects historique et scientifique. D'un thème à l'autre, d'une époque à l'autre, de l'Inde au Japon, en passant par les Etats-Unis, de la préhistoire au monde des traders, tous les domaines des mathématiques sont exposés au travers d'anecdotes : l'apparition des nombres, le système décimal, le nombre d'or, le tangram, les probabilités, entre autres. (510 BEL)



BLANCHARD Mathieu

Vivre d'aventures : récit

Ancien ingénieur, l'auteur abandonne sa carrière pour se consacrer aux courses d'endurance, notamment en montagne. Il évoque son projet, celui de remporter l'Ultra Trail du Mont-Blanc (UTMB) et relate ainsi les longs mois de préparation, ses objectifs ainsi que ses blessures intimes. (796.5 BLA)



BOURGUIGNON Emmanuel

Prendre soin de son sol : mieux le comprendre, le fertiliser et favoriser la vie

Les clés et les solutions pour comprendre et préserver le sol, précieux patrimoine indispensable à la bonne santé des écosystèmes. L'auteur, microbiologiste spécialiste de l'écologie des sols, livre tous les secrets pour l'amender, le fertiliser, le cultiver et le protéger. (633 BOU)



CADOCHÉ Elisabeth

La fabrique de la honte : enquête sur une émotion qui enferme les femmes

La honte est récurrente dans le vécu des femmes. Elle sert ici de prisme pour comprendre comment elles intériorisent l'ordre imposé par les hommes, qui les opprime. Un décryptage des mécanismes sociaux et culturels à l'oeuvre dans cette fabrique de la honte. (396 CAD)



CHAPOUTOT Johann

Le monde nazi : 1919-1945

Une histoire globale du nazisme, dont la contre-culture paranoïaque et radicale s'est forgée dans les traumatismes du début des années 1920. Dès 1933, quand Adolf Hitler est nommé chancelier du Reich, les nazis développent une vision du monde fondée sur une cohérence raciste et un élan utopique, en utilisant le contexte de crise de la République de Weimar pour subjuguier les foules. (940.53)



DELENGAIGNE Xavier

La boîte à outils du mind mapping : 72 outils clés en main + 5 cas de mise en situation

72 outils opérationnels pour gagner en efficacité dans sa vie personnelle et professionnelle grâce à la visualisation de la pensée. Ces outils sont divisés en dossiers : jouer avec les concepts, comparer et contraster, déterminer les causes, représenter des séquences, représenter les hiérarchies, les cycles, les interactions et interroger un sujet. (331.1 DEL)



CLEAR James

Un rien peut tout changer ! : micro-actions, méga-impact... : de minuscules changements vont transformer votre vie

Cette méthode de développement personnel invite à prendre de bonnes habitudes en procédant de manière lente et graduée. (159 CLE)



JUNIER Héroïse

Frères et sœurs : une histoire de complicité et de rivalité

Une étude de la relation entre frères et sœurs, qui est souvent la plus longue au cours d'une vie. L'auteure explique comment la relation fraternelle est une sorte de laboratoire humain qui permet d'incroyables expériences de rivalité, d'identification, d'influence et d'opposition. (404 JUN)



CYRULNIK Boris

Quand on tombe amoureux, on se relève attaché

Une réflexion sur le sentiment amoureux, l'attachement et le plaisir d'aimer. Le neuropsychiatre évoque l'amour courtois, le mariage, les facteurs de protection ou de vulnérabilité, les structures sociales, l'affectivité, la sexualité, entre autres. (159 CYR)



KERSAUSON Olivier de

Avant que la mémoire s'efface : quelques propos maritimes...

De l'appareillage à Tabarly en passant par la Bretagne, le cabotage, Colas, le Cap Horn, Magellan, le Pacifique, la Polynésie, les rugissants ou le sextant, le navigateur revient au travers d'anecdotes, de commentaires et d'impressions sur sa carrière, ses rencontres, ses bateaux et ses courses. (92 KER)



SALMANDJEE Yasmina

ChatGPT pour les nuls

Outil d'intelligence artificielle générative, ChatGPT conçoit des textes à partir de simples requêtes saisies par l'utilisateur et ce, sur tous les sujets. Un guide pour comprendre son fonctionnement, rédiger les bonnes questions, l'intégrer à sa vie professionnelle et découvrir d'autres outils concurrents. (040 SAL)



MERCIER THELLIER Christophe

L'hygiène, c'est la santé ! : les conseils d'un pro pour rester en bonne santé

Des conseils en hygiène de vie accompagnés de leurs explications scientifiques. Le microbiologiste combat les idées reçues puis propose des astuces pour modifier ses habitudes et rester en bonne santé, de la préparation des repas au choix des produits ménagers. (610 MER)



MOUNDIB Ilian

S'adapter au changement climatique : fake or not?

Spécialiste des stratégies de résilience climatique, l'auteur examine les conséquences du changement climatique sur la vie quotidienne contemporaine et explore les pistes possibles pour y faire face, dans les domaines des infrastructures, des modes de production, de l'organisation sociale ou encore de la démocratie locale. (504 MOU)



MOUSTAH LAF Mounir

Créez avec Canva : boostez vos designs avec les IA : ChatGPT, Magicpost, Gemini, Midjourney, Rapidely, Sendshort, Dall.E

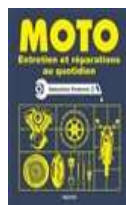
Une exploration de l'univers des images générées par les intelligences artificielles telles que Midjourney, Canva ou Adobe Firefly. (040 MOU)



MURAT Andrée Zana

Couscous, boulettes et fantaisies : mémoires culinaires d'une mère juive tunisienne

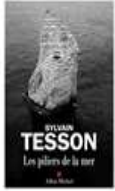
Des recettes issues de la cuisine juive tunisienne, accompagnées de conseils et d'anecdotes personnelles autour de la culture gastronomique de Tunisie : boutargue, chakchouka, couscous, pkaïla, kémiea, hallah, boulettes, entre autres. (641 MUR)



POIDEVIN Sébastien

Moto : entretien et réparations au quotidien

Destiné à tous, un guide avec des pas à pas illustrés pour entretenir sa moto : effectuer des contrôles et des entretiens périodiques, remplacer des pièces ou encore identifier et réparer les pannes. Tous les aspects électriques et électroniques sont pris en compte. (620 POI)



TESSON Sylvain

Les piliers de la mer

De l'aiguille d'Etretat à Totem Pole en Tasmanie en passant par les îles Féroé et le cap Horn, Sylvain Tesson a gravi en vingt ans plus de cent stacks, ces piliers rocheux dressés au large des falaises. Il raconte son tour du monde à la découverte de ces dernières terres inviolées par l'homme, qui, sauvages, libres et seules, sont la parfaite incarnation de son rapport au monde.

(910.4 TES)



TOMASELLA Saverio

**J'apprends à me consoler : petit manuel
d'autoconsolation pour faire la paix avec ses
blessures et ses fragilités**

Un guide pour apprendre à accepter ses imperfections, ses blessures ou encore sa part d'ombre et faire preuve d'indulgence envers soi-même. En trente étapes, le psychanalyste montre comment apaiser son esprit, son corps ainsi que son enfant intérieur. (159 TOM)