

André, Christophe

Je dépasse mes peurs et mes angoisses : le manuel pour surmonter vos angoisses et phobies quotidiennes

Points (Points. Vivre, n° 2364)

Un éclairage sur les angoisses et leurs origines, ainsi que des solutions pouvant permettre de les combattre. Les informations sont illustrées de dessins humoristiques. (159 AND)



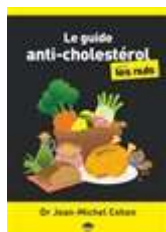
Chamina (France)

Drôme : les 30 plus beaux sentiers Chamina

Chamina édition

Balades et randonnées. Les plus beaux sentiers Chamina

Une sélection de trente promenades pour découvrir la diversité des paysages de la Drôme : les bords de la Galaure, Romans-sur-Isère, le col des Aiguilles, les crêtes des Ruelles, le Jocu ou encore les coteaux de l'Hermitage. (FRA DRO)



Cohen, Jean-Michel

Le guide anti-cholestérol pour les nuls

First Editions (Pour les nuls, poche)

Des conseils, des exemples de menus et de nombreuses recettes adaptées pour les personnes atteintes d'hypercholestérolémie : chili con carne, crumble provençal, penne au pesto, nems aux fruits, entre autres. (613 COH)



Cohen, Jean-Michel

Le guide anti-diabète pour les nuls

First Editions (Pour les nuls, poche)

Des conseils, des exemples de menus et de nombreuses recettes adaptées pour les personnes souffrant de diabète : taboulé au brocoli, papillote de poulet exotique, roulé de saumon aux épinards, pain perdu à l'orange, entre autres. (613 COH)



Demain, Nathalie

Province de Namur : 20 balades au fil de la Meuse et de ses affluents

Racine

Vingt itinéraires de 8 à 18 kilomètres au fil de l'eau pour les randonneurs confirmés ou les promeneurs occasionnels afin de découvrir le patrimoine, l'histoire et la nature dans la province de Namur entre bois, falaise, grottes, forteresses et abbayes, de Beez à Gelbressée en passant par Sclayn, Mozet, Haltine ou encore Spontin. Avec des cartes à télécharger. (BEL RAN)



Despret, Vinciane - Kroll, Pierre

Dieu, Darwin, tout et n'importe quoi : histoires naturelles

Les Arènes (Les Arènes BD)

Trente chapitres dans lesquels sont présentés une multitude de bizarreries de la nature et d'excentricités du vivant, des bois immenses de l'élan d'Irlande aux crottes carrées du wombat, en passant par l'amour des chiens pour les humains, les colibris féministes ou encore les travestis chez les poissons crapet. Des planches de bandes dessinées ponctuent chaque article. (590 DES)



Visorando

Les plus belles randonnées Visorando des Alpes : lacs, sommets et belles vallées

Editions du Chemin des crêtes

Présentation de 62 randonnées pour découvrir les sentiers des Alpes, de la Chartreuse au Mercantour en passant par les massifs de la Vanoise et des Ecrins. Avec des informations pratiques pour chaque randonnée : parking, dénivelé, durée, niveau de difficulté et tracé détaillé sur une carte IGN.

(FRA ALP)
