

Nouveautés Documentaire Août 2022



Becker, Abelia

Lolo land : un guide du cancer du sein pour routardes hors du commun

La Martinière

Bien-être, santé

Puisant dans son expérience personnelle, l'auteure propose des conseils, des informations pratiques et des adresses pour affronter un cancer du sein sous la forme d'un guide de voyage illustré : la chimiothérapie, l'opération, la récupération physique et mentale, entre autres.



Bertrel, Marianne

Le guide complet des couches lavables : modèles, accessoires, entretien... faites les bons choix !

T. Souccar

Des conseils pour choisir les bons modèles de couches lavables, les stocker et les nettoyer, acquérir les accessoires nécessaires ou convaincre la crèche d'adopter cette méthode saine, écologique et économique.



Bonnal, Christelle

La vannerie avec des plantes sauvages

Ulmer

Des conseils pour choisir les végétaux adéquats (ronce, genêt, noisetier, lierre, érable, champêtre) afin de confectionner des objets du quotidien, utilitaires ou ludiques : panier, besace, hochet, attrape-rêves, etc. Avec 17 modèles expliqués pas à pas.

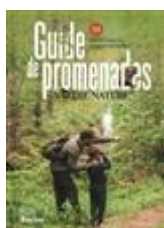


Bouglé, Fabien

Eoliennes : la face noire de la transition écologique

Rocher

L'auteur dévoile la face obscure du marché de l'éolien qui, sous couvert de transition écologique, serait un scandale écologique et financier mondial. Il dénonce tout ce que l'on cacherait aux consommateurs comme les atteintes à la santé et à la biodiversité, les détournements de fonds publics, les conflits d'intérêts ou encore la corruption.



Cassaert, Michaël

Guide de promenades Notre Nature : 20 balades dans les réserves naturelles de Wallonie

Racine

Vingt itinéraires de découverte de 5 à 26 km de long. Chaque parcours est agrémenté de conseils pratiques pour préparer la balade, d'encadrés sur la faune et la flore typiques rencontrées en chemin, d'une carte de randonnée détaillée. Avec des informations sur la gestion, la conception et la restauration de la nature.



Chalvon-Fioriti, Solène

La femme qui s'est éveillée : une histoire afghane : récit

Flammarion

Littérature française

Grand reporter, l'auteure passe de nombreuses années en Afghanistan. Après avoir assisté à un avortement dans les toilettes de la fac de droit à Kaboul, elle rejoint la Pill force, un groupe de femmes qui distribuent des pilules abortives. Elle se lie d'amitié avec Layle, la meneuse du groupe. A travers leur histoire, elle évoque une société marquée par la violence et la présence des talibans.



Charine, Marlène

Léonie : thriller

Calmann-Lévy

Calmann-Lévy noir

Quand Raymond, l'homme qui l'a enlevée et la retient prisonnière depuis six ans, s'écroule, victime d'une crise cardiaque, Léonie, totalement paniquée, est incapable de s'enfuir. Dans une clinique voisine, Diane veille sur son frère Loïc, le policier chargé d'enquêter sur la disparition de la jeune fille, brisé dans un accident de parapente. C'est alors qu'un corps est retrouvé dans la forêt.



Chartier, Philippe

Bien vieillir, c'est un choix ! : médecine naturelle, alimentation, activités physique et cérébrale, sexualité, intelligence artificielle...

Ed. Médicis

Un guide proposant des informations et des conseils sur le vieillissement, ses mécanismes, ses incidences sur l'organisme et ses répercussions sur les différents organes. Les pathologies et les thérapies sont également abordées. L'auteur présente des règles d'hygiène alimentaire et physique ainsi que les recherches scientifiques en cours afin de

lutter contre les maux du grand âge.



Dupeyrat, Corinne

Communiquez de manière intuitive avec votre animal

Rustica

L'auteure s'appuie sur son expérience de cavalière de dressage pour proposer des clés de compréhension de la manière dont communiquent les animaux ainsi que des conseils et des exercices d'entraînement pour dialoguer et établir une relation harmonieuse avec eux.



Ernaux, Annie

Le jeune homme

Gallimard

Blanche

Un texte inédit dans lequel l'auteure relate une aventure vécue avec un homme de trente ans son cadet. Elle explique en quoi cette expérience lui a permis de franchir une étape dans son écriture.



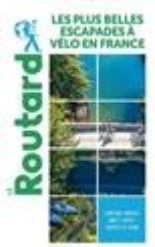
Gloaguen, Philippe

Savoie, Mont Blanc : Savoie, Haute-Savoie : 2021-2022

Hachette Tourisme

Le guide du routard

Des informations historiques et culturelles, des renseignements pratiques, des descriptions de circuits et une sélection d'adresses pour découvrir les départements de la Savoie, de la Haute-Savoie et le massif du Mont-Blanc.



Gloaguen, Philippe

Les plus belles escapades à vélo en France

Hachette Tourisme

Le guide du routard

Dix itinéraires pour parcourir la France à vélo tout en découvrant des sites remarquables et des visites insolites. Avec des informations pratiques pour se loger et se restaurer ainsi que des conseils techniques pour choisir son vélo.



Gubri, Aline

Le guide de l'alimentation durable : s'engager pour la planète sans se prendre la tête

T. Souccar

Environnement et écologie

L'auteure propose un plan d'action en quatre étapes, assorti de nombreux conseils pratiques, afin de réduire l'impact environnemental de son alimentation : diminuer les déchets, baisser son empreinte carbone en achetant local et de saison ou en évitant les produits issus d'animaux, avaler moins de toxiques et éviter de gaspiller. Avec 25 recettes adaptées.



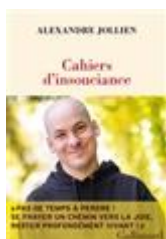
Hynes, Des

Reiki

Albin Michel

Les clés de l'ésotérisme

Le reiki est une méthode de guérison par le toucher mettant en contact l'énergie universelle et la force vitale propre à chacun. Ce guide fournit des clés pour la pratiquer : les différents points d'intersection énergétique de la tête aux pieds, l'auto-guérison et la guérison d'autrui, l'activation des sept chakras, les cinq préceptes de vie.



Jollien, Alexandre

Cahiers d'insouciance

Gallimard

Hors série connaissance

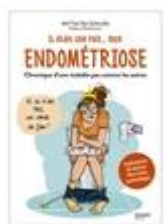
Né infirme moteur cérébral, l'écrivain et philosophe retrace son enfance, son placement dans un rigoureux institut spécialisé, le décalage ressenti lorsqu'il est en société. Il évoque le vivre ensemble et explique comment il a gagné une forme de sérénité en cultivant l'insouciance morale qui lui a permis d'atteindre l'autonomie affective et spirituelle et de se détacher du

regard des autres.



Kennes, Laurent
Le procès Mawda
Kennes Editions
Société

En mai 2018, sur une autoroute en Belgique, un policier tire sur une camionnette transportant des migrants, entraînant la mort de Mawda, une petite fille kurde de 2 ans. Avocat de la défense, L. Kennes revient sur l'enquête et la médiatisation du procès, soulignant que l'affaire repose avant tout sur les conditions qu'imposent les passeurs aux migrants.



MaY fait des gribouillis
Il était une fois... mon endométriose : chronique d'une maladie pas comme les autres
Mango Bien-être

Des explications sur cette maladie qui touche une femme sur dix sous forme de bande dessinée.



Monbourquette, Jean
Aspremont, Isabelle d'
Excusez-moi, je suis en deuil

Bayard
Poche
Spiritualité

Un guide spirituel pour accompagner les personnes endeuillées et les aider à affronter les blocages ainsi que les codes établis par une société où la mort est souvent niée.



Patino, Bruno
Tempête dans le bocal : la nouvelle civilisation du poisson rouge

Grasset
Essai

L'auteur poursuit son analyse sur les effets néfastes des écrans et des nouvelles technologies. Il invite à transformer les façons de faire, de connaître et d'aimer, à réformer le langage ainsi qu'à déjouer l'intelligence artificielle.



Patino, Bruno
La civilisation du poisson rouge : petit traité sur le marché de l'attention

Grasset
Essai

L'auteur décrit l'impact néfaste d'Internet et des technologies numériques sur les capacités de concentration. Convoquant anecdotes personnelles, références culturelles et histoires vécues, il analyse les effets délétères des dispositifs connectés et des écrans sur le rapport au temps, à l'attention et à la réflexion.



Pirc, Helmut

Encyclopédie des fruitiers sauvages ou méconnus : pour le jardin & la haie fruitière

Ulmer

Un dictionnaire illustré de photographies répertoriant plus de 200 espèces d'arbres fruitiers rares, sauvages ou exotiques, ayant un intérêt horticole ou gustatif. L'auteur décrit les types de fruits qui peuvent être cultivés en France à travers leur floraison, leur croissance ou leur exigence de localisation : la mûre, la figue, le kaki, la banane indienne, l'aubépine ou encore

la châtaigne.



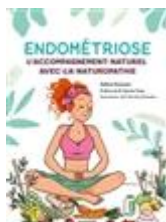
Plus une miette dans l'assiette (blog)

100 bowls healthy

Marabout

Les petits Marabout

Cent recettes de bols énergétiques, complets et sains, des smoothie bowls du petit-déjeuner à la soupe du soir en passant par les poke bowls du midi.

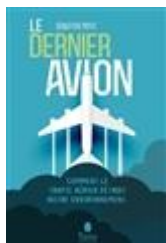


Pommier, Héléne

Endométriose : l'accompagnement naturel avec la naturopathie

Mango

Des conseils pour soulager l'endométriose grâce à une prise en charge globale par la naturopathie : alimentation, exercices physiques, gestion psycho-émotionnelle, plantes médicinales, huiles essentielles, automassages, exercices de respiration, réflexologie plantaire, entre autres.



Porte, Sébastien

Le dernier avion

Tana

Un panorama sur le coût écologique que le transport aérien fait peser sur la planète. L'auteur fait un état des lieux des mesures concrètes à appliquer, collectivement ou individuellement, pour réduire son impact environnemental. Il donne des conseils pour changer ses habitudes et propose une vision plus mesurée et responsable du voyage en avion.



Roberfroid, Marcel B.

A la découverte du ventre et de ses bactéries : un chemin de vitalité

J. Lyon

Une présentation du microbiote digestif, de ses caractéristiques et de son fonctionnement ainsi que de son rôle central dans le bien-être et la santé. Avec des exercices ainsi que des propositions de changement d'alimentation et de style de vie.



Roche, Marc
Les Borgia à Buckingham

Albin Michel
Documents

Les sombres secrets de la famille Windsor, maison royale du Royaume-Uni de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord. L'auteur révèle les tensions entre Catherine et Meghan, les arrangements autour du mariage de William, les soupçons de Scotland Yard à propos de la mort de Diana ou encore les relations compliquées entre la reine Elizabeth II et son fils

Charles.



Talin, Antoine
Forêt comestible & haie fruitière : créer un jardin nourricier multi-étagé

Ulmer

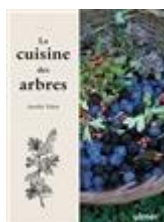
Un guide de jardinage pour concevoir et réaliser une forêt-jardin et une haie fruitière, méthode qui permet d'obtenir naturellement une production intensive. Inspiré de l'écosystème des lisières forestières, cette technique valorise l'espace en trois dimensions et permet d'augmenter la productivité.



Tétart, Frank
Mounier, Pierre-Alexandre
Atlas de l'Europe : un continent dans tous ses états

Autrement
Atlas-monde

Tour d'horizon complet des défis et enjeux politiques et économiques de l'Europe et de l'Union européenne, à travers une centaine de cartes abordant les limites géographiques et politiques de l'Europe, sa place géopolitique dans le monde ou encore l'histoire du sentiment européen à l'origine de l'UE.



Valtat, Aurélie
La cuisine des arbres

Ulmer

L'auteure, passionnée de plantes médicinales et comestibles, invite le lecteur à découvrir l'art de la cueillette et à cuisiner feuilles, fruits, sève, écorce et bourgeons. Elle propose quarante recettes mettant à l'honneur les saveurs étonnantes des arbres et arbustes communs des villes et des campagnes.



Van der Stappen, Xavier
10-découvertes : s'évader à vélo, n° 2
Destination Ardennes : Belgique-France

Weyrich édition

25 itinéraires de randonnée à vélo pour découvrir l'Ardenne belge et les Ardennes françaises : Namur, Sedan, la vallée de la Vaux, entre autres. Avec des conseils sur l'équipement à choisir ou les précautions à prendre concernant son matériel.



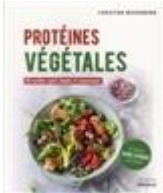
Vaughan, Sarah

Anatomie d'un scandale

Le Livre de poche

Le Livre de poche, n° 35820

James, père et mari aimant, personnalité charismatique et prospère, est accusé d'un crime abominable. Sophie, son épouse, est convaincue de son innocence et se bat contre la vindicte qui menace de détruire leur réputation. De son côté, Kate, enquêtrice, est certaine de la culpabilité du suspect.



Wiedemann, Christina

Protéines végétales : 48 recettes santé simples et savoureuses

Ed. Médicis

Un programme de recettes assorties à base de produits riches en protéines comme les légumineuses, les céréales ou encore les fruits à coques. En complément, des exercices de yoga simples sont présentés pour accompagner ce régime santé et minceur.
