



NOUVEAUTÉS

Documentaires

Juillet 2018

**Bibliothèque
francophone
multimédia**

www.bm-limoges.fr

Bfm Beaubreuil



Informatique, Information, Ouvrages généraux

BUTSTRAEN Christophe

[Internet, mes parents, mes profs et moi](#)



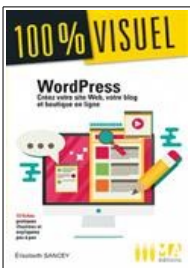
De Boeck, 2018

004.6 BUT

Un guide pratique avec des conseils et des informations pour utiliser au mieux les ressources d'Internet : comment trouver une information pertinente, protéger les enfants du cyberharcèlement et des sites à caractère pornographique, éviter les pourriels, utiliser Facebook en toute sécurité, télécharger, jouer aux jeux vidéo, connaître les arnaques les plus courantes, etc.

SANCEY Elisabeth

[WordPress : créez votre site web, votre blog et boutique en ligne](#)



Micro application, 2018

005.36 WOR/pr

Un guide pratique pour aider les débutants à créer un site web ou un blog et notamment mettre en ligne des photos, ajouter de l'interactivité, utiliser MySpace, modifier des documents et créer un site commercial.

PLENEL Edwy (1952-....)

[La valeur de l'information ; suivi de Combat pour une presse libre](#)



Don Quichotte éditions, 2018

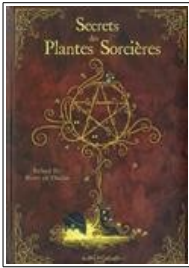
070 PLE

Fondateur du journal en ligne Mediapart, Edwy Plenel explique dans ces deux essais l'importance d'une information indépendante pour défendre les valeurs de la démocratie.

Sciences humaines

ELY Richard (1974-....)

Secrets des plantes sorcières



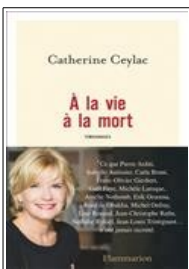
Au bord des continents, 2018

133.4 ELY

Des recettes à base de plantes et d'herbes aux pouvoirs magiques afin de préparer des potions, des enchantements, des philtres d'amour, des poisons, des onguents et des talismans, dans la tradition des sorcières.

CEYLAC Catherine (1954-....)

A la vie à la mort



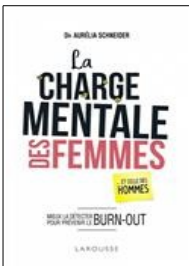
Flammarion, 2018

155.9 CEY

Quatorze célébrités dont Michel Onfray, Amélie Nothomb, Nathalie Rykiel et Jean-Christophe Ruffin racontent leur confrontation à la disparition d'un proche, leur rapport au deuil et à l'absence, la douleur et la reconstruction.

SCHNEIDER Aurélie

La charge mentale des femmes : ... et celle des hommes : mieux la détecter pour prévenir le burn-out



Larousse, 2018

155.9 SCH

Comment concilier et organiser la charge de la vie domestique, la vie professionnelle, les emplois du temps des membres de la famille. L'auteure, médecin psychiatre, apporte des réponses pour maîtriser le stress et profiter de la vie.

BOURGEOIS Laurence (1973-....)

Les gens heureux ont toujours un plan B



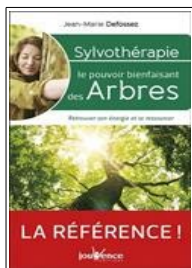
Larousse, 2018

158.1 BOU

Mêlant anecdotes et conseils, cet ouvrage met en avant l'intérêt d'anticiper un problème ou un conflit et de réfléchir en amont à une solution alternative pour encaisser les échecs plus facilement et rebondir rapidement en cas de coups durs.

DEFOSSEZ Jean-Marie (1971-....)

Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres : retrouver son énergie et se ressourcer



Jouvence, 2018

158.1 DEF

Une introduction aux vertus thérapeutiques des arbres qui permet de découvrir, en fonction des différentes espèces, leur symbolique et leurs pouvoirs à travers la méditation.

FONTENOY Maud (1977-....)

Vivre, vraiment : amour, engagement, bien-être : le bonheur au quotidien



First Editions, 2018

158.1 FON

La navigatrice aux multiples exploits revient sur sa vie, son parcours professionnel, ses embûches et les leçons qu'elle en a tirées. Elle profite de ses expériences pour donner des conseils pour garder la forme et le moral.

LEWICKI Christine , NAVE Emmanuelle

J'arrête de râler au boulot ! : 21 jours pour être (enfin) heureux au travail



Eyrolles, 2018

158.1 LEW

Au fil des pages, chacun est amené à dresser le bilan de l'impact des râleries sur sa propre vie et notamment au travail. Avec des conseils pour apprendre à améliorer sa vie face aux aléas du quotidien et développer une nouvelle posture plus riche et plus satisfaisante au travail.

MIZZI Claire , TRAN Céline

Votre meilleur ami, c'est vous



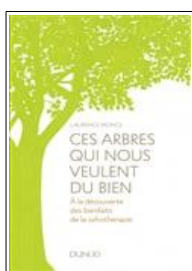
L'Iconoclaste, 2018

158.1 MIZ

Une méthode en 41 exercices pour pratiquer la bienveillance envers soi-même, prendre du recul grâce à la méditation et développer ses ressources intérieures. Le CD contient dix méditations.

MONCE Laurence

Ces arbres qui nous veulent du bien : comment la forêt peut contribuer à notre bien-être et notre santé



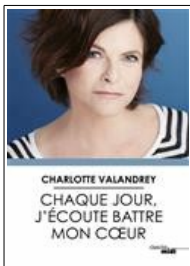
Dunod, 2018

158.1 MON

Une invitation à la promenade en forêt et à la découverte du pouvoir de guérison des arbres. L'auteure vante les bienfaits de la sylvothérapie sur le stress, la tension artérielle et le système immunitaire.

VALANDREY Charlotte (1968-....)

Chaque jour, j'écoute battre mon coeur : la force de l'optimisme vrai



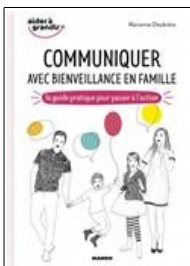
le Cherche Midi, 2018

158.1 VAL

C. Valandrey, séropositive et greffée cardiaque, dévoile tout ce qui l'a aidée à surmonter les épreuves de la vie et l'aide encore à devenir une meilleure personne. L'actrice donne les clés pour savourer le présent, maîtriser ses peurs et ses angoisses au travers de sa méthode ADIVA complétée d'exercices et de techniques.

DOUBRÈRE Marianne

Communiquer avec bienveillance en famille



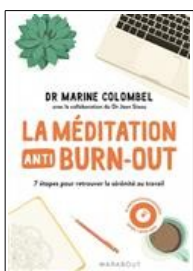
Mango, 2018

158.2 DOU

Des conseils et des outils pour apaiser les conflits et instaurer des relations sereines au sein de la famille.

COLOMBEL Marine

La méditation anti burn-out : 7 étapes pour retrouver la sérénité au travail



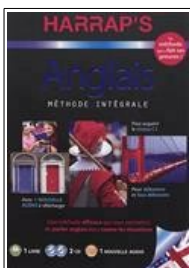
Marabout, 2018

158.7 COL

Présentation de différentes techniques de méditation pour se protéger de l'épuisement professionnel ou retrouver la sérénité après un épisode de crise. Elles sont exposées selon un ordre de difficulté progressive et chaque méditation reprend la précédente enrichie de nouveaux concepts. Le CD audio contient quatorze méditations guidées.

STEVENS Sandra

Anglais, méthode intégrale : pour acquérir le niveau C1, pour débutants et faux débutants



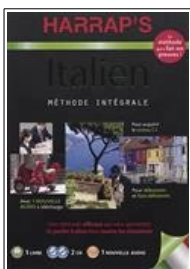
Harrap's, 2018

428 HAR

Cette méthode a pour objectif de permettre à l'utilisateur de comprendre des situations de la vie quotidienne, de se débrouiller dans toutes les situations à l'étranger et de communiquer avec aisance avec un locuteur natif. Elle contient des dialogues, des explications grammaticales, des exercices avec corrigés, des activités orales et des tests. Une nouvelle est accessible en ligne.

VELLACIO Lydia , ELSTON Maurice

Italien, méthode intégrale : pour acquérir le niveau C1 : pour débutants et faux débutants



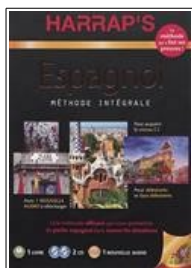
Harrap's, 2018

458 HAR

Cette méthode a pour objectif de permettre à l'utilisateur de comprendre des situations de la vie quotidienne, de se débrouiller dans toutes les situations à l'étranger et de communiquer avec aisance avec un locuteur natif. Elle contient des dialogues, des explications grammaticales, des exercices avec corrigés, des activités orales, des tests, etc. Une nouvelle est accessible en ligne.

KATTÁN-IBARRA Juan

Espagnol, méthode intégrale : pour acquérir le niveau C1, pour débutants et faux débutants

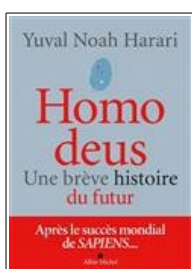


Harrap's, 2018
468 HAR

Cette méthode a pour objectif de permettre à l'utilisateur de comprendre des situations de la vie quotidienne, de se débrouiller dans toutes les situations à l'étranger et de communiquer avec aisance avec un locuteur natif. Elle contient des dialogues, des explications grammaticales, des exercices avec corrigés, des activités orales, des tests, etc. Une nouvelle est accessible en ligne.

HARARI Yuval Noah (1976-....)

Homo deus : une brève histoire de l'avenir

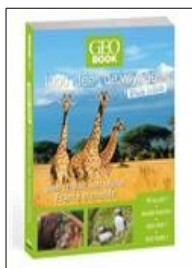


Albin Michel, 2017
909 HAR

L'historien offre sa vision de l'évolution de l'humanité au XXIe siècle, quand les mythes millénaires s'allieront à des nouvelles technologies démiurges comme l'intelligence artificielle ou la manipulation génétique. Une vision sombre d'un monde où Google et Facebook connaîtront les préférences politiques de chaque citoyen et où les humains seront évincés du marché de l'emploi par les ordinateurs.

HAFS Zahia

1.000 idées de voyages spécial animaux : bien choisir son séjour, France et monde

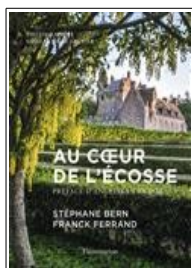


Géo, 2018
910 HAF

Cinquante destinations à travers le monde pour découvrir les animaux sauvages.

BERN Stéphane (1963-....) , FERRAND Franck (1967-....)

Au coeur de l'Ecosse



Flammarion, 2018
914.1 BER

Une découverte des Highlands et de l'art de vivre écossais à travers l'histoire de la famille Campbell ainsi que des vues intérieures et extérieures du château de Cawdor, rendu célèbre par la tragédie Macbeth de W. Shakespeare. Avec un carnet d'adresses et des recettes traditionnelles.

Bern Stéphane (1963-....)

Le village préféré des Français : la France et ses villages



Albin Michel, 2018
914.4 BER

L'animateur de l'émission Le village préféré des Français, diffusée par France Télévisions, présente 26 villages de France remarquables par leur site, leur histoire, leurs traditions ou leurs spécialités.

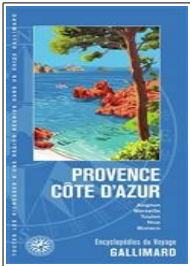


Les 100 plus beaux villages médiévaux de France

Atlas, 2018

914.4 GUI

Présentation des villages et du patrimoine médiéval comme Montsoreau, Eze ou les Baux- de-Provence.



Provence, Côte d'Azur : Avignon, Marseille, Toulon, Nice, Monaco

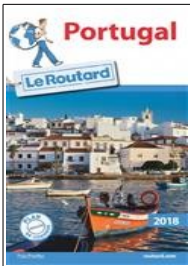
Gallimard loisirs, 2018

914.49 PRO

Encyclopédie des sites et des données culturelles s'adressant tant aux voyageurs qu'aux habitants et aux amoureux de la Provence et de la Côte d'Azur. Elle rassemble des notions d'histoire, d'architecture, d'art pictural et littéraire ainsi qu'une sélection d'itinéraires et des informations pratiques.

GLOAGUEN Philippe (1951-....)

Portugal : 2018



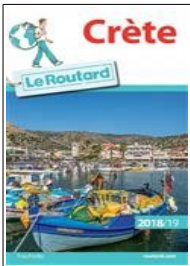
Hachette Tourisme, 2018

914.69 POR

Des informations sur l'histoire, la langue, la religion et les traditions du pays, des renseignements pratiques ainsi que des adresses d'hôtels, de campings, de restaurants et de commerces. Avec un plan détachable de Lisbonne.

GLOAGUEN Philippe (1951-....)

Crète : 2018-19



Hachette 2018

914.95 CRE

Des renseignements pratiques afin d'organiser son séjour et se déplacer dans l'île, des informations historiques, culturelles et touristiques, des itinéraires de visite et des sélections d'adresses : hôtels, restaurants, cafés, loisirs, etc.

GLOAGUEN Philippe (1951-....)

Bulgarie



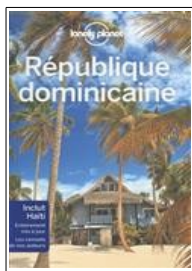
Hachette 2018

914.96 BUL

Des informations culturelles et pratiques mises à jour avec des adresses d'hôtels, de restaurants, de commerces et des descriptions de circuits dans ce pays d'Europe de l'Est. Pour découvrir les paysages bulgares, les monastères, le village de Koprivchtitsa, la ville de Plovdiv ou encore se promener dans la vallée des roses ou le parc national de Pirin.

HARRELL Ashley , RAUB Kevin

République dominicaine



Lonely planet, 2018
917.29 REP

Après une introduction historique et culturelle, une description des sites et des vestiges à visiter en République dominicaine, suivie d'informations sur les moyens de circulation et les hôtels. Avec un chapitre destiné à la gastronomie du pays, mentionnant les meilleures adresses pour découvrir ses saveurs.

BOUDRE Juliette

Maman, ne me laisse pas m'endormir : récit



Editions de l'Observatoire, 2018
920.9 BOU

Le récit des derniers mois de la vie de Joseph, 18 ans, décédé en décembre 2016 d'une overdose et le récit des mois d'impuissance de sa mère face à son addiction ravageuse aux benzodiazépines et opiacés. Elle lance un cri d'alarme aux services de santé publique sur leur capacité à mesurer la dangerosité de ces drogues et sur la prise en charge des personnes addictives.

CHAZAL Claire (1956-....)

Puisque tout passe : fragments de vie



Grasset, 2018
920.9 CHA

Une autobiographie de la journaliste dans laquelle elle retrace son parcours professionnel, aborde sa vie de femme et évoque les amitiés et les rencontres qui ont marqué sa vie, de Johnny Hallyday à Isabelle Adjani en passant par Michel Houellebecq.

DEROUILLE Julie

Pour lui, ma vie valait 8 millions



City, 2018
920.9 DER

Témoignage à l'encontre de Jamel Leulmi, un homme accusé d'avoir tué ou tenté de tuer plusieurs femmes pour récupérer l'argent de leur assurance-vie.

REVOL Solène (1998-....)

Une petite voix me disait de maigrir encore



XO, 2018
920.9 REV

Témoignage d'une adolescente qui a souffert d'anorexie mentale pendant deux ans. Elle raconte la maladie au quotidien et comment elle est parvenue à s'en sortir.

SARRAN Philippe
Dites-moi d'où je viens



City, 2018
920.9 SAR

Philippe apprend à l'âge de 6 ans que lui et son jumeau ont été adoptés. Dès lors, la quête de ses origines devient une obsession. Il raconte son parcours pour retrouver sa mère et dénonce le système français de l'adoption.

SCHNEIDER Robert (1937-....)

Premières dames : dans l'intimité de Yvonne, Claude, Anne-Aymone, Danielle, Bernadette, Cécilia, Carla, Valérie, Julie, Brigitte...



Perrin, 2018
923 SCH

Dix portraits d'épouses et de compagnes de présidents de la Ve République. Dépeint leur parcours, leur caractère, la vision qu'elles ont de leur séjour à l'Elysée, ou encore leur influence sur l'action présidentielle.

BARDOT Brigitte (1934-....) , HUPRELLE Anne-Cécile

Larmes de combat



Plon, 2018
927 BAR

B. Bardot livre ses sentiments sur sa carrière, son parcours de star, décrit son quotidien au contact de ses compagnons animaux et revient sur le combat qu'elle mène depuis plus de quarante ans pour les animaux, pour leur protection et la place qui leur doit être rendue.

LARCOMBE Duncan

Prince Harry

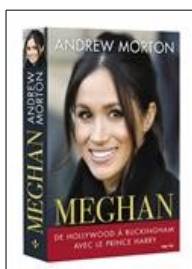


HarperCollins, 2018
929.7 LAR

Un portrait du prince Henry de Galles, second fils de Charles, prince de Galles, et de Lady Diana Spencer, s'attardant sur son enfance, son tempérament rebelle, les affaires qui ont émaillé sa jeunesse (son déguisement en nazi lors d'un bal masqué, les soirées dénudées à Las Vegas) ou encore sa popularité auprès du peuple britannique.

MORTON Andrew (1953-....)

Meghan : de Hollywood à Buckingham avec le prince Harry



Hugo Doc, 2018
929.7 MOR

Biographie de Meghan Markle, originaire de Los Angeles, qui épouse le prince Harry le 19 mai 2018.

Sciences sociales

TILLON Laurent

[Et si on écoutait la nature ?](#)



Payot, 2018

304 TIL

Chargé de mission en biodiversité à l'Office national des forêts, l'auteur propose de mieux comprendre la nature, d'en faire une alliée pour bénéficier de ses pouvoirs. Il plaide pour une société et une économie intégrant la nature, avec sa part d'incertitude.

SIMONNOT Dominique

[Amadora : une enfance tzigane](#)



Seuil, 2018

305.8 SIM

La journaliste dresse le portrait d'Amadora Linguar d'origine tzigane, arrivée en France à l'âge de 4 ans. Devenue traductrice officielle de son campement situé en Seine-Saint-Denis, Amadora raconte les relations qu'elle entretient avec les policiers ou l'assistante sociale, la vie quotidienne familiale, les souvenirs nostalgiques du pays ou encore les réflexions pleines d'humour de son entourage.

MOIX Yann (1968-....)

[Dehors](#)



Grasset, 2018

325 MOI

Cette lettre ouverte au président de la République dénonce l'absurdité de la politique migratoire de la France, notamment dans le cas des réfugiés parvenus à la jungle de Calais, et suggère une plus grande humanité face à la détresse révélée par chaque exil.

SAGLIO-YATZIMIRSKY Marie-Caroline (1969-....)

[La voix de ceux qui crient : rencontre avec des demandeurs d'asile](#)



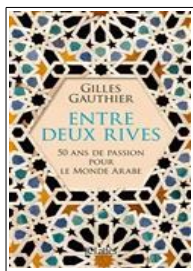
Albin Michel, 2018

325 SAG

La psychologue clinicienne recueille le témoignage de douze des migrants qu'elle a rencontrés. Elle raconte le destin de Shabana la Bangladaise, de Rashid l'Afghan ou encore d'Ibra le Guinéen, leur exil, et leur combat pour se reconstruire.

GAUTHIER Gilles (1944-....)

Entre deux rives : 50 ans de passion pour le monde arabe

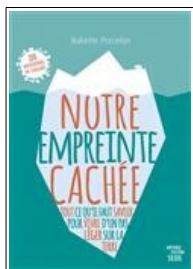


Lattès, 2018
327 GAU

L'auteur exprime son attachement pour le monde arabe qu'il découvre à l'âge de 18 ans et dont il suit les évolutions et les révolutions tout au long de sa carrière de diplomate et de conseiller culturel.

PORCELIJN Babette

Notre empreinte cachée : tout ce qu'il faut savoir pour vivre d'un pas léger sur la Terre



Seuil, 2018
333 POR

Les actions du quotidien ont toutes un impact environnemental : faire un trajet en voiture, manger de la sauce tomate, porter un jean ou encore monter un meuble. Des informations et des outils sont indiqués afin de mesurer sa propre empreinte, comprendre les conséquences pour la planète et l'espèce humaine et s'orienter vers des choix plus responsables.

LE PARTICULIER (périodique)

Se marier et gérer son patrimoine : 2018

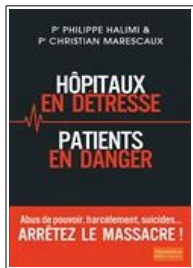


Le Particulier éditions, 2018
346.01 SEM

Un guide qui détaille les conséquences du mariage sur la gestion du patrimoine : emprunts, dettes, placements, achat immobilier, protection du conjoint survivant, protection sociale, enfants, formalités administratives.

HALIMI Philippe , MARESCAUX Christian (1951-....)

Hôpitaux en détresse, patients en danger : arrêtez le massacre !



Flammarion, 2018
362.1 HAL

S'appuyant sur leurs expériences personnelles comme médecins et sur les témoignages d'autres confrères hospitaliers, les auteurs révèlent les dysfonctionnements dans les hôpitaux publics en France : harcèlement, mises au placard, risques suicidaires, mises en danger de la vie des patients ou encore dépenses inconsidérées.

Dépendance, le guide pratique 2018



Prat, 2018
362.6 DUB

Des solutions pour faire face à la perte d'autonomie d'une personne âgée proche : aides financières, maintien à domicile, vie en établissement, mesures de protection juridique ou assurances.

JACOPINI Denis , NOCENTI Marie

Cyberarnaques : s'informer pour mieux se protéger



Plon, 2018

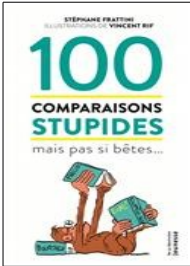
364 JAC

Un expert en cybercriminalité raconte, décrypte et donne des parades contre toutes les cyberarnaques dont chacun peut être victime.

Sciences et techniques

FRATTINI Stéphane (1964-....)

[100 comparaisons stupides mais pas si bêtes...](#)



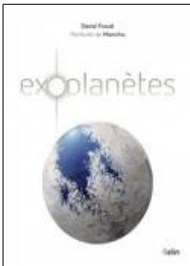
De La Martinière Jeunesse, 2018

502 FRA

Cent questions insolites pour imaginer le temps qu'il faudrait pour compter jusqu'à un milliard, la proportion d'Européens dans la population mondiale, la quantité d'eau contenue dans tous les glaciers du monde, ou encore la taille du plus gros oeil.

FOSSÉ David

[Exoplanètes](#)



Belin, 2018

523 FOS

Un panorama illustré de la diversité des milliers de planètes extrasolaires connues dont la première fut découverte en 1995 : planète-océan, géantes gazeuses, planètes à trois soleils, métalliques ou encore de diamant.



[La plus grande histoire jamais contée : des origines de l'Univers à la vie sur Terre](#)

Belin, 2017

523 PLU

Synthèse sur les principales étapes de l'histoire de l'Univers depuis sa formation, en passant par la naissance des premières étoiles et des premières galaxies, à l'apparition du vivant et des premiers hommes. Une partie envisage le futur de la planète, de l'espèce humaine et de la biodiversité.

WOHLLEBEN Peter (1964-....)

[La vie au coeur de la forêt : ses hôtes, ses secrets, ses fragilités...](#)



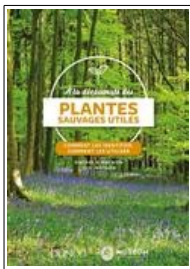
G. Trédaniel, 2017

577 WOH

Répertoire recensant plus de 250 espèces animales et végétales, soulignant les relations entre ces deux univers afin de comprendre le fonctionnement de l'écosystème d'une forêt.

MACHON Nathalie , MOTARD Eric

[A la découverte des plantes sauvages utiles : comment les identifier, comment les utiliser](#)

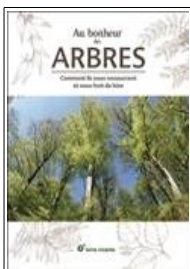


Dunod ; Muséum national d'histoire naturelle, 2018
581.6 MAC

Des informations pratiques et scientifiques sur les plantes sauvages utiles et des conseils d'identification pour 120 plantes : aromatiques, fourragères ou dépolluantes.

SAGET Isabelle

[Au bonheur des arbres : comment ils nous ressource et nous font du bien](#)



Terre vivante, 2018
582.16 SAG

Une description de cinquante arbres avec, pour chacun, ses mythes, ses propriétés médicinales, ses pouvoirs énergétiques et une fiche signalétique.

WOHLLEBEN Peter (1964-....)

[La vie secrète des animaux : amour, deuil, compassion](#)

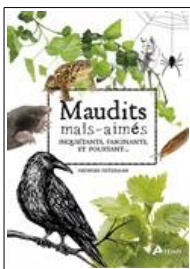


Les Arènes, 2018
591.5 WOH

Un panorama du champ émotionnel animal, à travers des exemples tels qu'un cheval honteux, une pie adultère ou encore un hérisson tourmenté par ses cauchemars.

FETERMAN Georges (1952-....)

[Maudits mal-aimés : inquiétants, fascinants, et pourtant...](#)

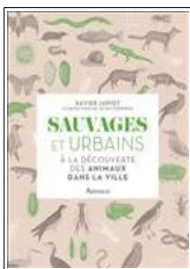


Artémis, 2018
591.6 FET

L'auteur entend réhabiliter des espèces animales ou végétales qui pâtissent d'une mauvaise image à cause de leur apparence, de leur symbolique dans l'inconscient collectif ou des désagréments qu'elles peuvent causer. L'ouvrage est illustré de gravures, de peintures et de photographies.

JAPIOT Xavier

[Sauvages et urbains : à la découverte des animaux dans la ville](#)



Arthaud, 2018
591.7 JAP

Le naturaliste présente quarante espèces d'animaux sauvages qui ont investi les villes et cohabitent avec les citoyens ignorant souvent leur présence : méduses d'eau douce, anguilles, cigognes, renards, ou encore fouines.

BOYLE David (1958-....)

3 minutes pour comprendre les 50 plus grandes inventions



Courrier du livre, 2018

609 BOY

Cinquante inventions, chacune expliquées en 300 mots et illustrées d'une image : le papier, le ciment, l'ampoule électrique... pour comprendre les innovations techniques majeures et les progrès qui en ont découlés. Avec les portraits de sept grands inventeurs.

LE PARTICULIER (périodique)

Prévenir les troubles liés à l'âge



le Particulier éditions, P2018

613 PRE

Des clés pour prévenir et anticiper quotidiennement les déséquilibres liés au vieillissement, comme les troubles de l'audition, de la vue, la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer, ou encore l'arthrose.

LE PARTICULIER (périodique)

Les compléments alimentaires : vrais alliés de notre santé ?



le Particulier éditions, 2018

613.2 COM

Un guide pour apprendre à utiliser les compléments alimentaires à bon escient, pour préserver et améliorer sa santé en toute sécurité. Les aspects réglementaires concernant la composition et la mise sur le marché de ces produits, ainsi que les risques liés à leur consommation sont expliqués.

DELAGE Fabrice , MEUNIER Vincent

Petit abc Rustica du yoga, tai chi & qi gong : 230 dessins geste par geste pour dynamiser votre énergie vitale



Rustica, 2018

613.7 DEL

Plus de quarante postures, respirations et enchaînements pour bénéficier des bienfaits de ces trois disciplines au quotidien.

COUIC MARINIER Françoise (1973-....)

Le guide Terre vivante des huiles essentielles



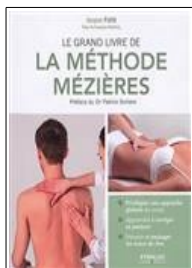
Terre vivante, 2017

615.5 COU

Un guide pratique des huiles essentielles adapté aux initiés comme aux débutants avec une double entrée par pathologie et par plante ainsi que des indications précises sur les propriétés de chacune et des précautions d'usage. Avec des formules et soins, des conseils de beauté et bien-être, des témoignages de soignants ou encore des résultats d'études scientifiques.

PATTÉ Jacques

Le grand livre de la méthode Mézières



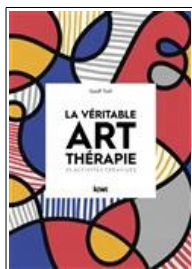
Eyrolles, 2018

615.8 PAT

Des solutions de kinésithérapie issues de la méthode développée par F. Mézières, pour remédier aux différentes pathologies musculaires et posturales.

TROLL Geoffrey (1952-....)

La véritable art-thérapie : 35 activités créatives



Kiwi, 2018

615.8 TRO

35 activités ludiques d'art-thérapie, accessibles à tous, pour s'évader, lâcher prise, se ressourcer ou se détendre. Ces exercices permettent de créer ses propres moyens d'expression, de stimuler son imagination et de booster son inventivité.

CYMES Michel (1957-....)

Chers hypocondriaques...



Stock, 2018

616.85 CYM

Médecin spécialiste et animateur d'émissions médicales télévisées, l'auteur propose un ouvrage pratique destiné aux hypocondriaques dont les peurs sont souvent renforcées par la facilité d'accès à l'information sanitaire permise par les médias. Les principaux symptômes anxigènes sont analysés en vue de prévenir leur surinterprétation par les patients.

HOSTETTMANN Kurt (1944-....)

Les drogues d'origine naturelle : plantes, champignons, batraciens



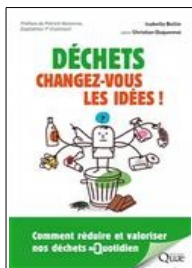
Favre, 2018

616.86 HOS

Le spécialiste en chimie végétale présente les plantes psychotropes : amanite tue-mouches, peyotl, pavot, cannabis, khat, etc. Il décrit leurs usages au cours de l'histoire, leurs effets sur l'homme, leur dangerosité ou encore leur réglementation selon les pays.

BELLIN Isabelle , DUQUENNOI Christian

Déchets, changez-vous les idées ! : comment réduire et valoriser nos déchets au quotidien



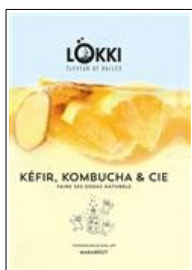
Quae, 2018

628.4 BEL

Le monde des déchets est plus complexe qu'il n'y paraît. De la production grandissante de déchets à leur tri et leur traitement, ce livre invite à un voyage dans l'histoire et dans les centres de tri, nourrit la réflexion du consommateur sur les emballages et les épluchures de patates, et invite à des solutions d'avenir pour un nouvel art de vivre, à base d'économie circulaire et de partage.

LÖKKI

Le bar à kéfir, kombucha & Cie



Marabout, 2018

641.2 LOK

Des recettes pour préparer boissons rafraîchissantes ou réconfortantes, ou mocktails (cocktails sans alcools). Le principe, faire infuser des fruits, des épices, des jus avec un ferment, au bout de quelques heures, la boisson devient gazeuse.

FRÉDÉRIC Marie-Claire

Fromages et laitages naturels faits maison



Alternatives, 2018

641.3 FRE

45 recettes à partir de différents laits (vache, chèvre, brebis, bufflonne) afin de préparer des fromages, des yaourts ou encore du beurre.

MENNETRIER Céline (1972?-....)

Mon panier bio, j'en fais quoi ? : plus de 180 recettes pour cuisiner fruits et légumes de l'Amap et autres paniers solidaires



Solar, 2018

641.3 MEN

180 recettes simples pour cuisiner les légumes biologiques de saison. Ce guide présente le principe des paniers, aide à choisir son fournisseur et à connaître ses avantages et ses inconvénients ainsi que ses modalités de livraison. L'ouvrage répond aussi à des questions plus spécifiques sur la saisonnalité, le nettoyage ou la cuisson des produits.

Le brunch



Marabout, 2018

641.5 BRU

150 recettes salées et sucrées pour toutes les saisons.

GABET Sylvia

On mange quoi ce soir ? : spécial kids : 80 recettes à faire avec les enfants... et les petites leçons qui vont avec !



La Martinière, 2018

641.5 GAB

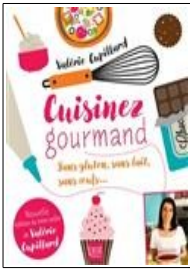
80 recettes pour cuisiner avec ses enfants tout en mettant en pratique des leçons de botanique, de mathématiques ou encore de chimie.



Plats du soir inratables !

Larousse, 2018
641.5 PLA

200 recettes variées et simples à réaliser avec six ingrédients au maximum, faciles à se procurer : salades, soupes et potages, tartes, quiches ou encore poêlées.



CUPILLARD Valérie (1967-....)

Cuisinez gourmand sans gluten, sans lait, sans oeufs...

Prat, 2017
641.56 REG

Des conseils pour cuisiner pour des personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires en remplaçant les ingrédients contenant du gluten, des produits laitiers, des oeufs, du sucre blanc par des aliments alternatifs, et plus de 200 recettes salées ou sucrées pour appliquer ces principes : mayonnaise de patates douces, purée de brocolis, crème pâtissière au quinoa...



KOROBOVA Léna , ZEGIERMAN Frédéric

La France végétalienne : 350 spécialités régionales

l'Age d'homme, 2017
641.56 REG

350 recettes végétales classées selon les régions de France et déclinées, de l'entrée au dessert, selon leurs spécificités et leur histoire.



OSOHA Grégoire , VALENTE Emilia

La cuisine portugaise

Solar, 2017
641.59 POR

Des recettes de la cuisine portugaise, simples ou sophistiquées. Au menu notamment : gratin de morue, chaussons aux aubergines, salade de gésiers, pâte de coings ou encore pastéis de nata.



TANTE MARIETTE

La bonne cuisine de la Réunion

Orphie, 2018
641.59 REU

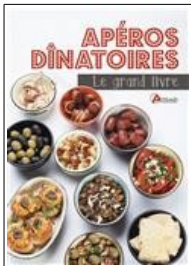
Recettes de cuisine traditionnelles de la Réunion : beignets de bananes, bonbons coco, croquettes de poulet, vindaye d'espadon, etc.



Plancha, barbecue : 500 recettes

Artémis, 2017
641.7 PLA

500 recettes de plancha, accompagnées de recettes d'accompagnements, de sauces, de marinades, de cocktails et de desserts pour l'été : émincé d'endives aux écrevisses et orange, maquereaux grillés, pain perdu aux pommes, poivrons farcis au boulgour, salade d'agrumes à l'anis, roulés de volaille aux abricots et sésame, kefta de poisson, cerises au jus vanillé ou encore bruschetta aux trois oignons.



Apéros dînatoires : 500 recettes

Artémis, 2018
641.8 APE

500 recettes salées et sucrées pour préparer notamment des quiches, des verrines, des brochettes, des cocktails avec ou sans alcool et des petits fours.

SNOWDON Bettina , LAGODA Martin Ketchup, moutarde et mayo maison



Artémis, 2018
641.8 SNO

Plus de cinquante recettes de sauces simples ou plus raffinées pour agrémenter ses repas : ketchup aux noix, moutarde à la framboise, mayonnaise curry-papaye ou encore rémoulade danoise.

DUDEMAINE Sophie (1965-....) Chocolat facile & gourmand : 100 recettes



La Martinière, 2018
641.86 CHO

Un livre qui s'adresse aux amateurs de chocolat. L'ingrédient est présenté sous toutes ses formes et à travers cent recettes faciles à réaliser : gâteau au chocolat et au vin rouge, pudding, brownies au caramel, tarte chocolat menthe, entre autres.

BAUD'HUIN Christine Doudous et accessoires en couture pour enfants : tout pour égayer la chambre des plus petits



CréaPassions, 2018
646 BAU

Des idées de doudous, de sacs, de poufs, de couvertures et de jouets à coudre pour les petits, sur les thèmes de la forêt ou de la mer. Avec un patron en grand format.



BENILAN Annabel (1979-....)

Princesses, pirates et Cie : déguisements à coudre

Dessain et Tolra, 2012

646 BEN

24 modèles de déguisements pour les enfants de 3 à 8 ans, particulièrement adaptés aux couturières débutantes. Les patrons sont fournis, avec des plans de coupe et de nombreux schémas de montage.



BENILAN Annabel (1979-....)

Couture sans patrons

Temps apprivoisé, 2018

646 BEN

Treize modèles sans patron de la taille 36 à la taille 44 : tops, vestes, robes ou jupes faciles et rapides à réaliser en assemblant des pièces de tissu rectangulaires.



BLONDEAU Sylvie

Vêtements de bébé à coudre : de 0 à 12 mois

CréaPassions, 2018

646 BLO

Des modèles pour coudre des vêtements et des accessoires pour tout-petits : brassières, grenouillères, gigoteuses, culottes, robes, pantalons, ou encore ponchos. Avec des patrons modulables en plusieurs modèles et un patron en grand format.



LAPÔTRE Edith

Du grand 44 au petit 56 : la couture selon Edith

CréaPassions, 2018

646 LAP

Des astuces de couture et des patrons pour élaborer des vêtements féminins simples et modernes.



ASCIANO Béatrice d'

Palettes récup' style scandinave : 20 créations en pas-à-pas faciles à réaliser : 100 % hygge

Rustica, 2018

684 ASC

Vingt projets pour aménager et décorer son intérieur avec du bois récupéré sur des palettes.