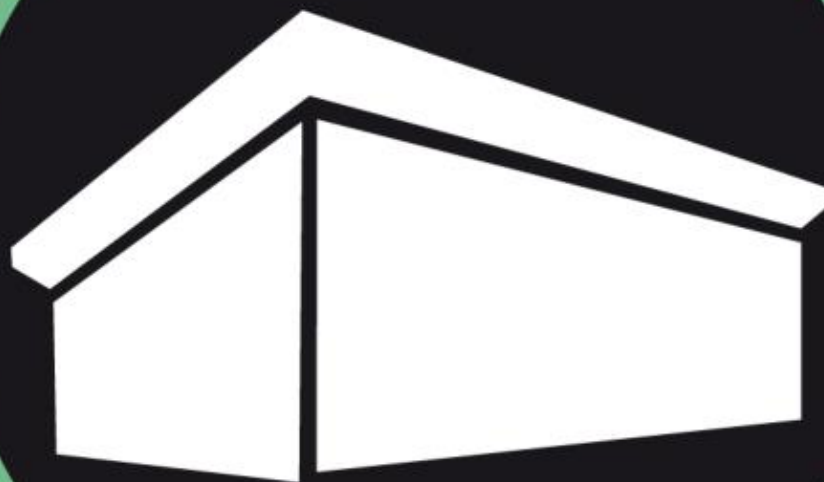


consultation
UNIQUEMENT
sur place



NOUVEAUTÉS

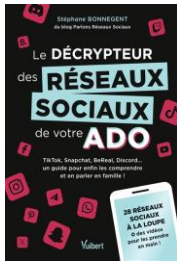
documentaires

Mars-Avril 2026

Bibliothèque
francophone
multimédia
bfm.limoges.fr

Bfm Beaubreuil





[Le décrypteur des réseaux sociaux de votre ado](#)

Bonnegent, Stéphane

Vuibert

Date de parution : 22/01/2026

Résumé : *Un guide pour aborder les réseaux sociaux avec les adolescents de façon à mieux les comprendre et créer une campagne de sensibilisation adéquate. L'auteur évoque les enjeux de ces médias, le temps d'écran, le cyberharcèlement, entre autres.*

Cote : 004.6 BON



[Génération à vif : comprendre les défis de la santé mentale des jeunes](#)

Tarquinio, Cyril (1967-....)

Dunod

Date de parution : 17/09/2025

Résumé : *Les adolescents et jeunes adultes sont de plus en plus touchés par l'anxiété, la dépression, le burn-out scolaire, l'éco-anxiété ou les dépendances numériques. L'auteur explore les mécanismes à l'origine de ces troubles et invite à repenser les pratiques pour offrir aux jeunes un avenir en meilleure santé.*

Cote : 155.5 TAR



[Petits contes utiles par temps difficiles : 52 récits & pratiques pour aller à la rencontre de soi](#)

Ganes, Samuel (1977-....)

Solar

Date de parution : 30/10/2025

Résumé : *Une sélection de 52 contes traditionnels issus de la culture populaire et animiste de divers endroits du monde, des mythes à la portée philosophique réécrits dans une version courte. Chaque récit est accompagné d'une méditation et d'un rituel pour prendre soin de soi.*

Cote : 158.1 GAN



[Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie : le guide sans bla-bla inutile pour prendre soin de sa santé mentale](#)

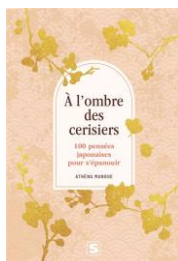
Kelly, Liz

Jouvence

Date de parution : 23/10/2025

Résumé : *Un guide pratique d'estime de soi dans lequel la psychothérapeute propose des outils concrets pour arrêter d'être trop dur avec soi-même, poser des limites et gérer ses émotions.*

Cote : 158.1 KEL



[A l'ombre des cerisiers : 100 pensées japonaises pour s'épanouir](#)

Mangue, Athéna

Studyrama

Date de parution : 02/10/2025

Résumé : *Cent proverbes et concepts issus de la philosophie zen japonaise pour nourrir son esprit, apaiser son quotidien ou encore retrouver la sérénité, de l'ikigai, la raison d'être, au wabi-sabi, l'art de l'imperfection, en passant par le kintsugi, l'or des fêlures.*

Cote : 158.1 MAN



[Le temps des pères : une histoire naturelle des hommes et des bébés](#)

Hrdy, Sarah Blaffer (1946-....)

La Découverte

Date de parution : 21/08/2025

Résumé : *Une étude consacrée à l'évolution de la paternité. Mobilisant des disciplines comme les neurosciences, la génétique et l'endocrinologie, l'auteure montre que cette transformation du rôle des hommes n'est pas seulement culturelle. Elle met en avant les fondements biologiques à l'oeuvre, remontant jusqu'aux premiers vertébrés.*

Cote : 306.87 HRD



Celle qui part

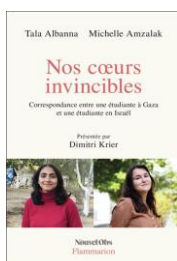
Berlioux, Salomé (1989-....)

Ed. de l'Aube

Date de parution : 12/09/2025

Résumé : *Portrait de six femmes originaires de l'Allier ou de ses alentours. Elles ont entre 14 et 50 ans, grandissent, vivent, passent dans le département ou le quittent. Si elles nourrissent toutes des liens singuliers à ce territoire, leurs parcours, leurs empêchements et leurs rêves dessinent une condition féminine rurale.*

Cote : 307 BER



Nos cœurs invincibles : correspondance entre une étudiante à Gaza et une étudiante en Israël

Albanna, Tala (2004?-....)

Flammarion

Date de parution : 01/10/2025

Résumé : *Michelle et Tala vivent à une dizaine de kilomètres l'une de l'autre, séparées par un mur. Cette Israélienne de Sdérot et cette Palestinienne de Gaza City ont accepté de s'écrire. De mars 2004 à 2025, au milieu du chaos de la guerre, elles échangent sur leur quotidien, leurs études de droit, leurs peurs mais aussi leurs lectures, leurs rêves et leurs projets pour l'avenir.*

Cote : 320.9 ALB



La démocratie à l'épreuve du populisme : les leçons du trumpisme

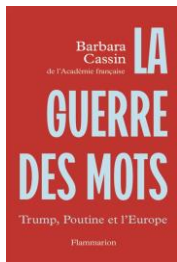
Chelle, Elisa (1985-....)

O. Jacob

Date de parution : 03/09/2025

Résumé : *La réélection du Donald Trump en 2024 marque la consécration du populisme. La politologue dégage les ressorts d'une telle stratégie d'accès au pouvoir. Analysant le style et la rhétorique du président américain, elle interroge les conséquences de sa manière de gouverner sur les institutions et sur les principes fondamentaux de la démocratie.*

Cote : 320.9 CHE



[La guerre des mots : Trump, Poutine et l'Europe](#)

Cassin, Barbara (1947-....)

Flammarion

Date de parution : 08/10/2025

Résumé : *Réflexion sur la manière dont Trump et Poutine ont fait du langage une de leurs armes de guerre. L'auteure interroge notamment la place de l'Europe, prise en étau au milieu de cette guerre des mots.*

Cote : 320 CAS



[L'ombre des légendes : un ex-commandant du KGB raconte](#)

Jirnov, Sergueï (1961-....)

Istya & Cie

Date de parution : 05/06/2025

Résumé : *Ancien officier du KGB, l'auteur évoque quinze grandes affaires d'espionnage qui ont modifié le cours de l'histoire. Emaillés d'anecdotes, ces récits lèvent le voile sur des événements méconnus et différentes opérations secrètes : les cinq de Cambridge, le Rainbow Warrior, les pagers du Mossad, l'affaire Farewell, Edward Snowden, Mikhaïl Boutkov, entre autres.*

Cote : 327.12 JIR



[Désarmer le béton : ré-habiter la Terre](#)

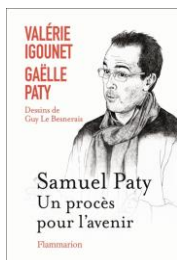
Hobson, Léa

Zones

Date de parution : 09/10/2025

Résumé : *Un réquisitoire contre le béton, que l'autrice voit comme une arme de destruction massive du vivant. A l'heure où de nombreuses voix s'élèvent pour dénoncer les projets polluants et imposés, elle expose le rôle actif des bétonneurs français et pointe les relations entre les industriels et l'Etat. Elle invite également à réfléchir à un nouveau système, plus proche de la nature.*

Cote : 363.7 HOB



[Samuel Paty : un procès pour l'avenir](#)

Igounet, Valérie (1970-....)

Flammarion

Date de parution : 08/10/2025

Résumé : *Récit illustré du procès des huit personnes poursuivies par la justice, suite à l'assassinat de Samuel Paty, professeur d'histoire géographie devenu martyr d'une laïcité menacée.*

Cote : 363 IGO



[Sur le fil de la violence : une histoire de vérité, d'invention et de meurtre](#)

O'Connell, Mark (1979-....)

Stock

Date de parution : 03/09/2025

Résumé : *Hanté par cette histoire, M. O'Connell revient sur le double meurtre commis par Malcolm Macarthur, un dandy de 37 ans qui, pour subsister à ses besoins, décide de braquer une banque. Pour ce faire, il assassine sauvagement une infirmière et un fermier afin de se procurer une voiture et une arme. Trente années plus tard, il est libéré et fréquente les mêmes cercles littéraires que l'auteur.*

Cote : 364 OCO



[Dragon : généalogie mondiale d'un mythe](#)

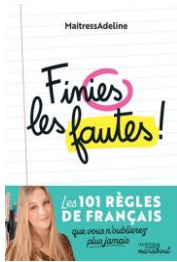
Huy, Julien d'

Armand Colin

Date de parution : 27/08/2025

Résumé : *Spécialiste des mythes, l'auteur retrace l'histoire et la généalogie de cette créature, explorant ses multiples facettes depuis les premiers pas d'Homo sapiens hors d'Afrique jusqu'à sa présence dans la culture, la littérature et l'art du XXIe siècle.*

Cote : 398.4 HUY



[Finies les fautes ! : les 101 règles de français que vous n'oublierez plus jamais](#)

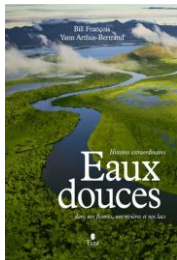
MaitressAdeline (Instagram)

Marabout

Date de parution : 07/09/2022

Résumé : Professeure des écoles, l'auteure propose des fiches simples et visuelles pour maîtriser l'orthographe.

Cote : 445 DUP



[Eaux douces : histoires extraordinaires dans nos fleuves, nos rivières et nos lacs](#)

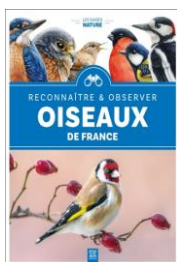
François, Bill

Tana

Date de parution : 06/11/2025

Résumé : Les rivières, lacs et fleuves sont des écosystèmes complexes peuplés de créatures surprenantes. Mêlant exploration scientifique et contemplation esthétique, l'auteur révèle la biodiversité aquatique à travers des récits poétiques accompagnés de photographies, invitant à découvrir ces milieux fragiles et cachés sous l'eau.

Cote : 577 FRA



[Oiseaux de France : reconnaître & observer](#)

Suzac éditions

Date de parution : 12/03/2026

Résumé : Présentation sous forme de fiches de 250 oiseaux nicheurs et migrateurs présents sur le territoire français, du Nord à la Méditerranée : description, habitat, alimentation, reproduction, entre autres. Avec des conseils pour les observer, les règles à respecter, le matériel et les meilleurs lieux d'observation.

Cote : 598 OIS



[Sucre : dites adieu à son emprise : un programme en 4 phases pour retrouver votre énergie !](#)

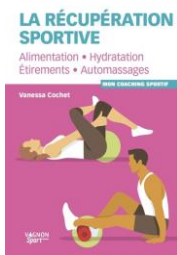
Laporte, Cyril (1970-....)

Mango

Date de parution : 27/02/2026

Résumé : *Un programme en quatre phases pour contrôler la consommation du sucre. Les auteurs expliquent les mécanismes neurobiologiques, psychologiques et émotionnels provoqués par le sucre, qui transforme le plaisir en addiction. De la génétique et du rôle du microbiote intestinal aux stratégies industrielles, un guide pour rééquilibrer l'alimentation avec des recettes pour chaque phase.*

Cote : 613.2 LAP



[La récupération sportive : alimentation, hydratation, étirements, automassages](#)

Cochet, Vanessa

Vagnon

Date de parution : 13/02/2026

Résumé : *L'hygiène de vie, le sommeil et l'alimentation constituent la base d'une bonne préparation physique et mentale pour les sportives et les sportifs. Ce livre aborde les thématiques relatives à la récupération, essentielle dans cette préparation, et propose des clés pour mieux l'aborder et la gérer.*

Cote : 613.7 COC



[Heureux comme des TDAH !](#)

Cymes, Michel (1957-....)

Albin Michel

Date de parution : 28/01/2026

Résumé : *Médecins atteints du TDAH, les auteurs proposent un guide rassemblant des conseils et des informations utiles à la compréhension de ce trouble du neurodéveloppement afin de mieux le gérer au quotidien.*

Cote : 616.85 CYM



[Le grand guide familial des symptômes et des maladies : 700 fiches pour les reconnaître, les comprendre et les soigner](#)

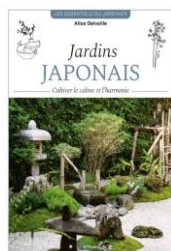
Berrebi, William

Marabout

Date de parution : 17/09/2025

Résumé : *Un guide médical familial pour évaluer la gravité de plus de 200 symptômes, classés par partie du corps, afin d'orienter la décision entre automédication, consultation et urgence. Des fiches détaillées décrivent l'origine, l'évolution et les risques de récurrence de 500 maladies courantes. Un système de renvois permet de naviguer intuitivement d'un symptôme à une pathologie.*

Cote : 616 BER



[Jardins japonais : cultiver le calme et l'harmonie](#)

Delvaille, Alice

Artémis

Date de parution : 26/02/2026

Résumé : *Une présentation de la philosophie et de l'histoire du jardin zen, accompagnée de conseils pour créer son propre havre de paix.*

Cote : 635.9 DEL



[Rendre son sol fertile : jardiner avec Stéphane Marie !](#)

Marie, Stéphane (1960-....)

Marabout

Date de parution : 25/02/2026

Résumé : *L'auteur propose une méthode pour diagnostiquer et améliorer la terre de son jardin ou de ses pots. A travers l'observation de la texture, de la couleur et de la biodiversité du sol, il permet d'identifier son type de terrain (argileux, calcaire, sableux) et fournit des conseils concrets (compost, paillage, engrais verts) pour adapter ses plantations et jardiner en harmonie avec la nature.*

Cote : 635 MAR



[Mon jardin de plantes médicinales : comment les cultiver, les conserver, les utiliser](#)

Schall, Serge (1958-....)

Larousse

Date de parution : 18/02/2026

Résumé : Un guide pour créer un jardin de plantes médicinales et soixante fiches détaillées présentant des conseils de culture, d'entretien, de conservation de différentes espèces ainsi que des recettes d'infusions et de préparations.

Cote : 635 SCH



[Joyeuses Pâques : 40 recettes pour préparer Pâques](#)

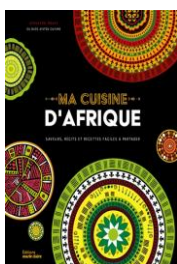
Felder, Christophe

La Martinière

Date de parution : 06/03/2026

Résumé : Quarante recettes illustrées de biscuits, gâteaux et pâtisseries pour célébrer la période de Pâques en famille, des desserts de fête aux goûters familiaux : oeufs truffes chocolat, oursons guimauve, biscuit oeuf cacao, roulé à la fraise, brownie chocolat myrtilles, entre autres.

Cote : 641.56 FET



[Ma cuisine d'Afrique : saveurs, récits et recettes faciles à partager](#)

Mbaye, Aïssatou (1989-....)

Editions Marie-Claire

Date de parution : 17/04/2025

Résumé : Originaire du Sénégal, l'autrice invite à découvrir les plats de son enfance, liés à un souvenir, à une tradition familiale ou à une coutume. Elle propose soixante recettes d'Afrique de l'Ouest pour toutes les occasions : bouillie de mil, nokoss vert, crêpes à la farine de manioc, jus de bissap, entre autres.

Cote : 641.59 AFR



Mange ta peine : recettes du prisonnier à l'isolement

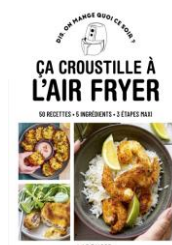
Moben

Editions du bout de la ville

Date de parution : 17/10/2025

Résumé : *Un recueil de recettes inventées en prison et testées en cellule d'isolement. L'auteur profite de chaque création pour évoquer un souvenir carcéral, une anecdote ou une réflexion sur l'enfermement, la violence structurelle, les luttes des prisonniers, entre autres.*

Cote : 641.5 MOB



Ca croustille à l'air fryer : 50 recettes, 5 ingrédients, 3 étapes maxi

Larousse

Date de parution : 11/02/2026

Résumé : *Cinquante recettes simples à préparer à l'air fryer, avec cinq ingrédients et en trois étapes : accras de légumes, cabillaud pané aux noisettes, wraps chauds, entre autres.*

Cote : 641.7 AIR



Mochi : pâtisseries japonaises

Kié, Laure

Mango

Date de parution : 16/01/2026

Résumé : *Des conseils pour réaliser des pâtisseries japonaises grâce à des techniques en pas à pas : mochi, wagashi, dorayaki, yatsushashi, yokan, matcha, kakigori, entre autres. Avec des informations sur les ingrédients et le matériel à utiliser, ainsi que des astuces, des reportages et des focus sur les produits.*

Cote : 641.86 KIE



[Construire soi-même sa terrasse en bois : réglementation, choix du bois, conception, réalisation](#)

Benoit, Yves (1961-....)

Eyrolles

Date de parution : 19/06/2025

Résumé : *Un guide pour construire une terrasse en ossature bois, quels que soient le style, la fonction ou le budget. A jour des dernières réglementations telles que le DTU 54-1 et la norme NF B54-040.*

Cote : 643.5 BEN



[Sacs week-end en couture : 12 sacs canvas avec patrons en taille réelle](#)

Kumura, Naohiro

Editions de Saxe

Date de parution : 20/02/2026

Résumé : *Onze modèles de sacs résistants et pratiques, pour un usage quotidien : tote bag, sac à dos, cabas, étui de portable, entre autres.*

Cote : 646 KUM



[Créez vos agents IA : gagnez en efficacité sans coder](#)

Bancel, Morgan

Dunod

Date de parution : 28/01/2026

Résumé : *L'automatisation et les agents IA transforment les entreprises en libérant du temps pour la stratégie, la créativité et les relations humaines. L'auteur explique leurs différences et propose une méthode pas à pas pour identifier les tâches à automatiser, choisir les bons outils et créer des agents IA sans coder afin d'optimiser les processus et innover.*

Cote : 658.4 BAN



Restauration des sièges

Dyèvre, Xavier

Mango

Date de parution : 16/01/2026

Résumé : Des conseils pour remettre facilement en état des chaises et des fauteuils : dégarnissage, recollage, serrage, réparation du bois et finitions.

Cote : 684 DYE



Renoir

Grillet, Thierry (1957-....)

Place des Victoires

Date de parution : 19/02/2026

Résumé : Présentation de l'oeuvre de Pierre-Auguste Renoir, l'un des maîtres de l'impressionnisme. L'approche chronologique permet de saisir l'évolution artistique du peintre depuis ses débuts jusqu'à la pleine maturité de son style. Chaque période est replacée dans son contexte historique, esthétique et personnel.

Cote : 709.2 REN



Ce livre vous apprendra à dessiner aux crayons de couleur

Spicer, Jake

Le Temps apprivoisé

Date de parution : 08/01/2026

Résumé : Un manuel ludique adapté à tous les niveaux pour apprendre à dessiner aux crayons de couleur, avec des exercices de tracés, de croquis ou de portraits à réaliser directement dans l'ouvrage. Le matériel, les notions théoriques de la couleur, l'utilisation de la lumière et des tons, la composition ainsi que la correction des erreurs sont notamment abordés.

Cote : 741.2 SPI



[Fleurs au crochet : 28 modèles de fleurs à crocheter pour une déco green & durable](#)

Varnam, Emma

Marabout

Date de parution : 25/02/2026

Résumé : Des explications détaillées pour réaliser 28 fleurs au crochet : tournesol, rose, marguerite, lavande, entre autres.

Cote : 746.4 CRO



[Apprendre le patchwork : un livre pour tout savoir, pratique et accessible à tous](#)

Quilts, Aurore

CréaPassions

Date de parution : 19/02/2026

Résumé : Une méthode pour coudre des patchworks rembourrés, avec une description des bases et des techniques essentielles. Dix modèles pour la maison et les bébés sont proposés, accompagnés d'explications détaillées.

Cote : 746.4 PAT



[Réussir sa déco : pour être bien chez soi](#)

Noula, Stella

Jouvence

Date de parution : 19/02/2026

Résumé : Soulignant l'influence de la décoration intérieure sur le bien-être, l'auteure propose des conseils concrets, des cas pratiques et des exercices pour apprendre à harmoniser son espace de vie en fonction de ses goûts : association des couleurs, placement du mobilier, luminosité, entre autres.

Cote : 747 NOU



[Photo de nuit](#)

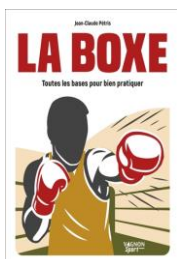
Dury, Josh

Eyrolles

Date de parution : 22/01/2026

Résumé : 52 défis à relever pour aider les photographes à s'initier ou à se perfectionner à la photographie de nuit et du ciel nocturne, en contournant les difficultés apportées par la pollution lumineuse : Voie lactée, étoiles filantes, aurores boréales, pluies de météores, entre autres.

Cote : 778 DUR



[La boxe : toutes les bases pour bien pratiquer](#)

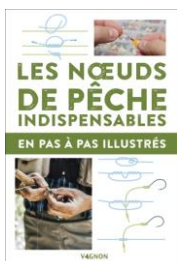
Pétris, Jean-Claude

Vagon

Date de parution : 13/02/2026

Résumé : Un guide pour s'initier à la boxe. Avec des conseils sur les équipements et les bonnes façons de se lancer, des tutoriels illustrés pour apprendre les techniques de garde, de déplacement, d'attaque et de défense, ainsi que des exercices pour le renforcement musculaire et le travail technique de la coordination, de la vitesse et de la puissance.

Cote : 796.83 PET



[Les noeuds de pêches indispensables : en pas à pas illustrés](#)

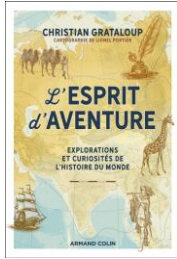
Luchesi, Michel (1967-....)

Vagon

Date de parution : 13/02/2026

Résumé : Expliqués étape par étape, trente modèles de noeuds pour la pêche, en mer comme en eau douce, des plus simples aux plus techniques.

Cote : 799.1 LUC



[L'esprit d'aventure : explorations et curiosités de l'histoire du monde](#)

Grataloup, Christian (1951-....)

Armand Colin

Date de parution : 01/10/2025

Résumé : *Près de trente textes courts illustrés de cartes, d'infographies et de dessins, dans lesquels l'auteur retrace les grandes explorations et découvertes de l'histoire humaine à partir d'objets, d'événements ou de personnages particuliers.*

Cote : 910.9 GRA



[100 pépites pour découvrir la France : en une heure, une journée ou un week-end](#)

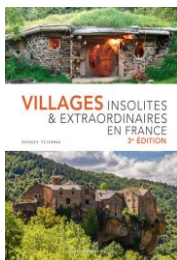
Adagio, Angélique

Gründ

Date de parution : 12/05/2022

Résumé : *Un album qui rassemble une sélection de photos extraites du compte Instagram Les pépites de France illustrant les plus beaux endroits de France métropolitaine. Accompagnées d'informations pratiques pour savoir quand et comment s'y rendre, les incontournables, les choses à faire et autres anecdotes.*

Cote : 914.4 ADA



[Villages insolites & extraordinaires en France](#)

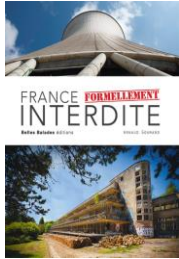
Feterman, Georges (1952-....)

Belles Balades éditions

Date de parution : 17/07/2025

Résumé : *Une sélection de villages de France, insolites, classés ou surprenants, qu'ils soient troglodytes, perchés, colorés, fantômes, gourmands, fleuris ou artistiques : le village des boîtes aux lettres, celui des roses, celui des enseignes de magasins, celui aux 43 fontaines, celui niché dans un canyon, celui englouti par un lac ou celui qui est le plus haut d'Europe.*

Cote : 914.4 FET



[France formellement interdite](#)

Goumand, Arnaud (1969-....)

Belles Balades éditions

Date de parution : 14/11/2025

Résumé : Panorama des sites inaccessibles français, tels que les bâtiments classés top secret ou secret défense, les vestiges de l'industrie, des établissements collectifs désertés ou encore le toit des grands monuments.

Cote : 914.4 GOU



[22 itinéraires autour du polar en Europe à ne pas manquer](#)

Voltenauer, Marc (1973-....)

Emons

Date de parution : 23/10/2025

Résumé : Des itinéraires originaux à travers 19 pays d'Europe proposés par plus de cent auteurs de romans policiers européens. De scènes de crimes fictives aux meilleurs lieux pour se reposer, ces sites permettent de découvrir les lieux sous un angle inédit. Avec un accès au site web dédié.

Cote : 914 VOL



[Ma vie chez les Windsor : les derniers secrets de Buckingham](#)

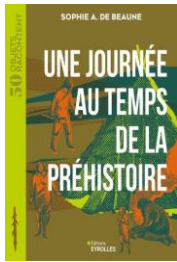
Roche, Marc (1951-....)

Albin Michel

Date de parution : 17/09/2025

Résumé : A partir de témoignages recueillis auprès des proches de la famille royale et d'anecdotes inédites, l'auteur raconte les coulisses de la monarchie britannique ainsi que les secrets de ses membres, des dames de compagnie, des conseillers, entre autres.

Cote : 929.7 ROC



[Une journée au temps de la préhistoire](#)

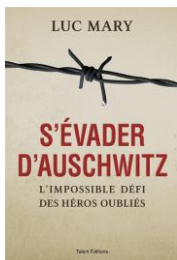
Beaune, Sophie A. de

Eyrolles

Date de parution : 18/09/2025

Résumé : La préhistoire est retracée au regard de cinquante objets emblématiques de cette période. L'auteure propose la reconstitution d'un campement pendant le tardiglaciaire, dans le grand sud-ouest de la France.

Cote : 930.1 BEA



[S'Évader d'Auschwitz : l'impossible défi des héros oubliés](#)

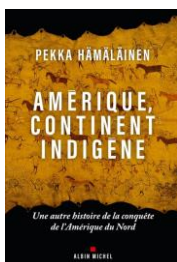
Mary, Luc (1959-....)

Talent éditions

Date de parution : 21/01/2026

Résumé : Récit des 59 prisonniers qui ont réussi à s'évader du camp de concentration nazie, dont W. Pilecki, qui s'était infiltré volontairement à Auschwitz pour alerter le monde, R. Vrba, dont le témoignage aurait pu changer le cours de la guerre ou deux amants qui sont séparés après leur évasion et qui se retrouvent trente-neuf ans plus tard.

Cote : 940.531 MAR



[Amérique, continent indigène : une autre histoire de la conquête de l'Amérique du Nord](#)

Hämäläinen, Pekka J. (1967-....)

Albin Michel

Date de parution : 08/10/2025

Résumé : A rebours de l'historiographie traditionnelle, l'auteur retrace quatre siècles d'histoire de l'Amérique du Nord, montrant que le continent est resté majoritairement indigène jusqu'à une période avancée. Il explique comment les peuples autochtones sont parvenus à repousser ou à maîtriser les colons européens en usant de stratégies diverses : diplomatie, affrontement, manipulation, entre autres.

Cote : 970.1 HAM