

consultation
UNIQUEMENT
sur place



NOUVEAUTÉS

Médecine, Santé, Bien-être

Second semestre 2025

**Bibliothèque
francophone
multimédia**
bfm.limoges.fr

Bfm centre-ville





Médecine, santé, bien-être

PHILIPPE MOINGEON
PRÉFACE DE PHILIPPE KOURILSKY

Moingeon, Philippe

Médicaments intelligents

**MÉDICAMENTS
INTELLIGENTS**

De Boeck supérieur

20/02/2025

610 MOI



Dans un futur proche, l'utilisation de l'intelligence artificielle permettra de concevoir des médicaments qui augmenteront la performance des corps, stimuleront l'intelligence, préviendront les maladies et ralentiront le vieillissement. L'auteur éclaire les dimensions humaines, scientifiques et sociétales du phénomène, dans la perspective du patient.

LES CAHIERS INFIRMIERS

Toumi, Farid

Cardiologie : soins infirmiers

Cardiologie

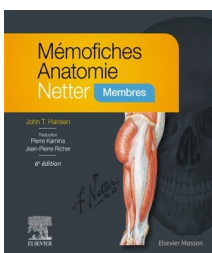


Elsevier Masson

02/01/2025

610.73 TOU

Alliant la théorie de l'enseignement à la pratique centrée sur la prise en charge globale des patients les cahiers infirmiers sont pensés pour faciliter l'acquisition des connaissances indispensables à l'exercice du métier au quotidien. Dans cet ouvrage consacré à la cardiologie, l'auteur aborde les bases en anatomie et en physiologie, les explorations et examens cliniques, les principaux syndromes, les pathologies, la pharmacologie.



Hansen, John T.

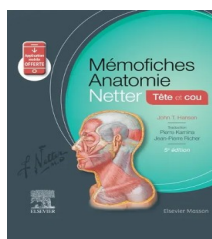
Mémofiches anatomie Netter : membres

Elsevier Masson

10/07/2024

611 HAN

143 fiches d'anatomie des membres inférieurs et supérieurs, couvrant le système musculo-squelettique, les muscles, les nerfs, les vaisseaux et les viscères. Chaque fiche propose une structure muette à légender, avec la solution en regard et des informations complémentaires.



Hansen, John T.

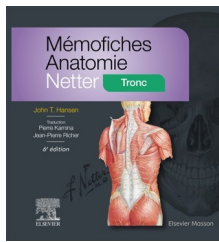
Mémofiches anatomie Netter : tête et cou

Elsevier Masson

10/07/2024

611 HAN

76 fiches d'anatomie de la tête et du cou, couvrant le système musculo-squelettique, les muscles, les nerfs, les vaisseaux et les viscères. Chaque fiche propose une structure muette à légender, avec la solution en regard et des informations complémentaires.



Hansen, John T.

Mémoires anatomie Netter : tronc

Elsevier Masson

10/07/2024

611 HAN

106 fiches d'anatomie du tronc (dos, colonne vertébrale, thorax, abdomen, pelvis et périnée), couvrant le système musculo-squelettique, les muscles, les nerfs, les vaisseaux et les viscères. Chaque fiche propose une structure muette à légender, avec la solution en regard et des informations complémentaires.

**PREMIERS
CRIS**



Goldszal, Clémentine

Premiers cris : les mystères de la néonatalogie

Seuil

24/01/2025

612.6 GOD

Après l'expérience de son propre accouchement, la journaliste a passé six mois en immersion au sein de l'unité de néonatalogie de l'hôpital Necker-Enfants malades de Paris, afin de comprendre les expériences des nouveaux-nés grâce aux témoignages des soignants, des parents et de linguistes. Une méditation sur la vie, la mort ainsi que l'extrême vulnérabilité.



Guillermain, Clémence

Le vieillissement n'est pas une maladie

PUF

12/02/2025

612.6 GUI

À la différence de la vieillesse, qui se rapporte à une période donnée de notre vie, le vieillissement désigne une évolution du corps qui commence dès la naissance, se déroule dans le temps et s'inscrit dans la durée. Dans cet ouvrage, l'auteur nous invite à une plongée dans la biologie contemporaine, afin de mieux comprendre ce phénomène biologique complexe, qui n'est pas une maladie et ne doit pas être l'apanage de la médecine anti-âge. Cette plongée met en lumière le regard que les biologistes posent aujourd'hui sur le vieillissement.



Chaîne, Pascal

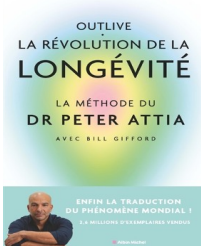
Faites-vous plaisir, votre cerveau vous le rendra !

Privat

09/10/2025

612.8 CHA

Une méthode pour être en meilleure santé et se guérir par soi-même, en évitant le recours excessif aux médicaments. L'auteur présente les pouvoirs puissants du cerveau et du corps humain, qui peuvent permettre de soigner un nombre considérable de maladies et de symptômes. Il donne les clés pour reprendre sa santé en mains en consolidant tous les domaines qui y contribuent.



Attia, Peter

Outlive, la révolution de la longévité

Albin Michel

24/09/2025

613 ATT

Des conseils pour bien vieillir en améliorant sa santé physique, cognitive et émotionnelle. Le docteur décrit les différentes familles de maladies, propose des astuces afin de déterminer ses objectifs, puis une feuille de route basée sur quatre piliers : nutrition, mouvement, sommeil et gestion des émotions.



Mensier, Alexandre

Secrets de bloc

Solar

11/09/2025

613 MEN

Un florilège d'anecdotes médicales. Chirurgien viscéral et digestif, l'auteur raconte les coulisses d'un bloc opératoire, explique le fonctionnement du corps ainsi que des pathologies et distille des conseils de prévention.



Steinbach, Emilie

Votre santé optimisée

Marabout

05/03/2025

613 STE

La neuro-nutritionniste accompagne le lecteur au fil d'une journée-type afin de l'aider à adopter de bonnes habitudes de vie. Elle présente les secrets de la chrononutrition et du jeûne intermittent, les bienfaits de l'exposition au froid ou à la lumière naturelle, ainsi que des stratégies pour optimiser son sommeil, gérer son stress, éviter l'apparition de maladies...



Da Silva, Nicolas

Manger : la faim des injonctions !

First

27/03/2025

613.2 DAS

Décryptage des besoins et du comportement alimentaires, à travers lequel l'auteur déconstruit les mythes et partage des outils de compréhension afin de se réconcilier avec son corps, autant sur le plan physique que mental.

Dr JACQUES FRICKER

**Manger
intelligent**
Éloge de l'omnivore

Fricker, Jacques
Manger intelligent : éloge de l'omnivore

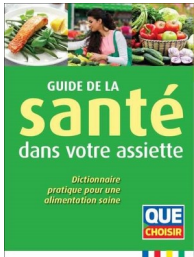
Odile Jacob

02/04/2025

613.2 FRI



A partir d'arguments faisant appel à l'alimentation ancestrale et aux recherches scientifiques récentes, le médecin nutritionniste délivre des conseils pour manger de manière à protéger sa forme physique et à garder un poids optimal. Il explique notamment quels aliments choisir et quels menus privilégier en comparant leurs avantages respectifs.



Guide de la santé dans votre assiette

Que choisir ?

06/02/2025

613.2 GUI

Des conseils afin d'adopter une alimentation saine et équilibrée : les vertus et dangers de plus de 200 aliments, leurs interactions avec l'organisme ainsi que des conseils d'achat, de conservation et de préparation. Soixante pathologies sont détaillées, avec des solutions alimentaires pour les prévenir ou les soulager, ainsi que des dossiers thématiques sur des sujets d'actualité.



Majcher, Nathalie

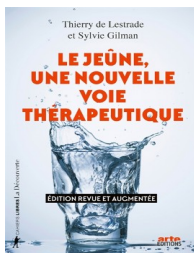
Mon programme 12 semaines de rééquilibrage alimentaire

Larousse

02/01/2025

613.2 MAJ

Un programme sur douze semaines pour manger mieux et perdre du poids, avec chaque semaine un cours de nutrition expliquant les propriétés des aliments et leurs effets sur le corps, des conseils pour avoir une alimentation équilibrée et des idées de menus. Le carnet permet de suivre l'évolution de son poids, d'élaborer des listes de courses et de faire le bilan de ses avancées.



Lestrade, Thierry

Le jeûne, une nouvelle voie thérapeutique

La Découverte

23/01/2025

613.26 LES

Aux yeux de la majorité du personnel médical, les effets du jeûne restent incertains, voire dangereux. " La science n'a rien prouvé ", entend-on régulièrement. Pourtant, la recherche n'a jamais été aussi foisonnante dans ce domaine. Fruit de rencontres avec les meilleurs chercheurs dans le domaine, ce livre nous plonge dans la passionnante histoire du jeûne thérapeutique et révèle les dernières découvertes scientifiques à son sujet.

Dr GUILLAUME FOND
**BIEN NOURRIR
SON CERVEAU**

Contre le stress,
l'anxiété, la dépression,
le déclin cognitif

Fond, Guillaume
Bien nourrir son cerveau

Odile Jacob
22/01/2025
613.28 FON



Des conseils pour améliorer la santé de son cerveau et sa santé mentale grâce à l'alimentation et aux nutriments. Chercheur en psychonutrition, l'auteur aborde notamment l'acide docosahexaénoïque (DHA), la vitamine D3, les anti-âge cognitifs, la L-théanine et les compléments alimentaires.

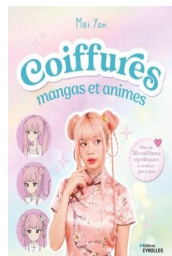
DR CHAHINEZ FILALI
@dr.filali



Filali, Shahinez
My skincare code

Courrier du livre
16/01/2025
613.41 FIL

Des informations illustrées d'anecdotes, des explications détaillées, des exemples concrets et des conseils pratiques pour identifier les besoins de sa peau et adopter les bons gestes pour en prendre soin.



Yan, Mei
Coiffures mangas et animes

Eyrolles
04/07/2024
613.48 CHE

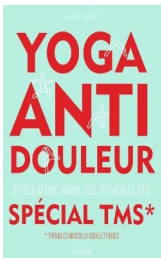
Adoptez le look manga ! Fans d'animes et de mangas, adeptes du cosplay, apprenez à réaliser les coiffures de vos héroïnes : Himiko Toga de My Hero Academia, Sophie du Château ambulante, Lacus Clyne de Gundam Seed Destiny, Infirmière Joëlle de Pokémon, Mei Mei de Jujutsu Kaisen et bien d'autres encore... Munie d'un lisseur, d'un boucleur et d'une bonne réserve d'élastiques, suivez étape par étape les explications de Mei Yan, la star aux cheveux roses, pour un résultat bluffant !



Schein, Laureen
Décomplexée de la boucle

Leduc
02/09/2024
613.48 SHE

Un guide pour connaître ses cheveux bouclés et en prendre soin grâce à des conseils, des astuces ainsi que des recettes adaptées à chaque problématique : cheveux secs, manque de brillance, accélération de la pousse, entre autres. Avec un autodiagnostic pour identifier son type de cheveux et des témoignages.



Jamesse, Hélène

Yoga anti-douleur spécial TMS, troubles musculo-squelettiques

Hachette Pratique

12/03/2025

613.704 JAM

Un programme pour chaque partie du corps, à destination des personnes souffrant de troubles musculo-squelettiques. L'auteure propose des exercices pour mobiliser en douceur les articulations, des postures de yoga pour étirer, renforcer et soulager les zones douloureuses ainsi que des techniques de respiration et de relaxation permettant de réduire le stress.



Jover, Pascal

Yoga pour runner

La Plage

20/08/2025

613.704 OPS

Des conseils pour mieux courir grâce au yoga en travaillant la respiration, les postures, la gestion de l'énergie et le mental.



André, Christophe

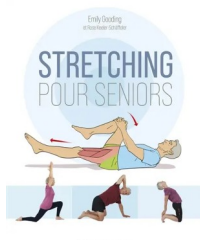
Stop aux douleurs liées à la position assise

Amphora

21/08/2025

613.71 AND

Des conseils, des exercices et des séances types pour préserver sa santé, améliorer sa posture, retrouver de l'énergie au quotidien et lutter contre les effets délétères de la position assise prolongée : prise de poids, fonte musculaire, perte de souplesse, douleurs chroniques ou encore sciatiques.



Gooding, Emily

Stretching pour seniors

Courrier du livre

05/06/2025

613.71 GOO

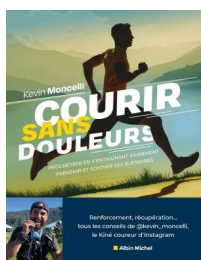
Des exercices d'étirement destinés aux personnes de plus de 60 ans, pour éliminer les douleurs, les raideurs articulaires et renforcer son corps. Adaptés à tous les niveaux de condition physique, les étirements favorisent la mobilité, améliorent la flexibilité et la santé générale des seniors.



Manzone, Manon
Pilates au mur super simple

Mango
 25/04/2025
613.71 MAN

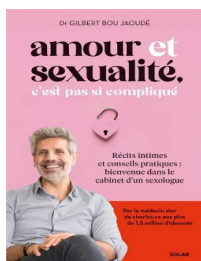
Une découverte de cette discipline, qui allie équilibre, renforcement musculaire et assouplissement, grâce à cinquante exercices en pas à pas. L'utilisation du mur comme point d'appui permet de travailler en profondeur sa posture et sa respiration, au quotidien et à son rythme. Avec des adaptations en fonction de son niveau et des séances types afin d'atteindre ses objectifs.



Moncelli, Kevin
Courir sans douleurs

Albin Michel
 23/04/2025
613.71 MON

Le kinésithérapeute livre son expérience et ses conseils de coureur pour prévenir les blessures : rythme d'entraînement, équipement, étirements, etc. Il passe ensuite en revue toutes les blessures courantes, des pieds aux épaules, et propose des solutions et des exercices pour soigner chacune d'elles, illustrés de schémas détaillés.



Bou Jaoudé, Gilbert
Amour et sexualité, c'est pas si compliqué

Voolume
 11/09/2025
613.9 BOU

A travers une vingtaine de cas, l'auteur aborde diverses problématiques liées à la sexualité. Pannes sexuelles, fantasmes ou encore douleurs lors de la pénétration, il répond sans tabou et propose des solutions pour des relations sexuelles épanouies.



Épidémiologie, thérapeutiques



Suissa, Véronique

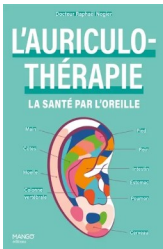
La société du bien-être

Michalon

07/11/2024

615 SUI

Dans une société française où le bien-être est devenu un enjeu majeur, la psychologue clinicienne décrypte l'engouement envers les différentes médecines complémentaires et alternatives. Elle évoque ainsi les débats idéologiques et éthiques, la guerre des médias, la concurrence entre soignants et praticiens...



Nogier, Raphaël

L'auriculothérapie

Mango

17/01/2025

615.8 ACU

Une introduction à l'auriculothérapie, une technique développée dans les années 1950 par Paul Nogier, le père de l'auteur, qui consiste en la localisation de différents points sur l'oreille correspondant à un organe ou à un système de corps défaillant.

BRIGITTE MARTIN
Thérapies
avec le cheval
Nouvelles perspectives de soin

Martin, Brigitte

Thérapies avec le cheval

Erès

11/09/2025

615.8 ALT



Douze professionnels du soin ou du médico-social témoignent de leur expérience dans le domaine de l'équithérapie, mettant en lumière la diversité des pratiques, les enjeux et les potentialités de cette approche de soins. Ils insistent également sur l'importance d'une formation spécialisée en médiation équine afin d'éviter les dérives.



Maladies

Docteur Mary Liber & Docteur Karen Pite

Lire et comprendre
ses analyses
médicales



Liber, Mary

[Lire et comprendre ses analyses médicales](#)

Puits fleuri

23/10/2025

616.02 LIB

Recensement et description des analyses médicales les plus courantes afin d'apprendre à les décrypter, à mieux comprendre son état de santé et les prescriptions du médecin.



Kdouh, Sarah

[Obésité, des solutions existent !](#)

Larousse

12/02/2025

616.398 KDO

Un guide pour comprendre les causes ainsi que les conséquences médicales, sociales ou encore psychologiques de l'obésité. L'auteure livre des conseils afin de lutter contre cette maladie puis propose plus de trente recettes à haut pouvoir rassasiant faciles à préparer.



[Passeport sensoriel adapté](#)

Planète santé

16/01/2025

616.831 PAS

Une méthode fondée sur la mémoire sensorielle et l'écriture pour aider les proches, les soignants et les professionnels qui côtoient des personnes à la mémoire fragile, dans le but de mettre en valeur des éléments de personnalité préexistants, de réaliser des activités plaisantes et de maintenir les compétences le plus longtemps possible.



Abillama-Masson, Nada

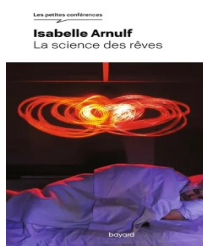
[Un exil nommé Parkinson](#)

Chronique sociale

23/01/2025

616.833 ABI

Une description de l'ascension implacable de la maladie de Parkinson relatée par l'auteure, qui accompagne son mari Christophe, atteint par cette forme de dégénérescence physique. Son récit permet de comprendre les conséquences de la maladie et son évolution qui affecte progressivement l'autonomie de la personne.



Arnulf, Isabelle
La science des rêves

Bayard
22/01/2025
616.849 ARN

A quoi servent les rêves ? Quand rêve-t-on ? Et tout le monde rêve-t-il ? La neurologue Isabelle Arnulf lève le voile sur le monde des rêves. Avec beaucoup d'humour et des observations réalisées à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière dans son unité des pathologies du sommeil, elle raconte que l'on rêve toute la nuit. Lors du sommeil paradoxal, mais aussi, surprise, pendant le sommeil lent. Elle nous montre que même les chats rêvent - et elle a nous apprend à tenter de percer le secret de leurs songes.



Pr Damien Léger
La France insomniaque

Odile Jacob
21/05/2025
616.849 LEG



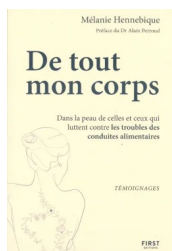
Une exploration des causes du manque de sommeil chez les Français, liées au travail, aux écrans, au bruit et à la pollution. L'auteur, spécialiste du sommeil, souligne les risques pour la santé et propose des solutions personnalisées pour améliorer l'hygiène de vie afin de préserver le repos essentiel.



TOC : les comprendre pour s'en libérer

Courrier du livre
28/08/2025
616.852 AFT

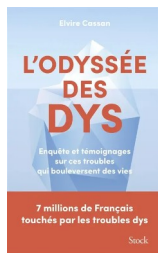
Un guide pratique pour comprendre les troubles obsessionnels compulsifs et les soigner avec des traitements ainsi que des thérapies appropriés. Avec des exercices simples à mettre en oeuvre.



Hennebique, Mélanie
De tout mon corps : dans la peau de celles et ceux qui luttent contre les troubles des conduites alimentaires

First
08/05/2025
616.852 6 HEN

Sous la forme d'un récit, l'auteure présente le profil de différentes personnes marquées par des épreuves personnelles et atteintes de TCA, comme l'anorexie ou la boulimie. A travers ces portraits, elle insiste sur l'importance de ces pathologies et montre le parcours de soin ainsi que l'accompagnement des patients par les professionnels de santé.



Cassan, Elvire
L'odyssée des dys

Stock
02/10/2024
616.855 CAS

D'après l'OMS, sept millions de français sont touchés par des troubles dys. Mère d'une enfant multidys, l'auteure livre un témoignage sur les difficultés qu'éprouvent les personnes atteintes de ce trouble, qui reste méconnu, pour trouver leur place dans la société. Elle dresse un état des lieux des progrès qui restent à accomplir, à l'école, dans le monde du travail ou dans le parcours de soin.

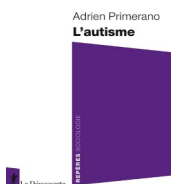


Lawson, Wendy
Comprendre et accompagner la personne autiste

Dunod
02/04/2025
616.858 8 LAW

Des clés pour la compréhension et l'accompagnement professionnel de ce handicap, tant auprès de la personne qu'auprès des aidants.

Primareno, Adrien
L'autisme



La Découverte
25/09/2025
616.858 8 PRI

Une analyse des enjeux historiques et contemporains de l'autisme au prisme des sciences sociales. L'auteur examine notamment les conditions d'émergence de la catégorisation de l'autisme, ses conceptions biologiques, psychologiques, environnementales ou encore politiques, la définition d'un bon accompagnement et la mise en place de politiques publiques adaptées.



15 films pour comprendre le trouble du spectre de l'autisme

In Press
10/09/2025
616.858 8 QUI

A travers une quinzaine de films, les contributeurs explorent le trouble du spectre autistique, ses particularités ou encore comment il se manifeste : mouvements compulsifs, intolérance aux changements, interprétation erronée des codes sociaux...



Vermeulen, Peter

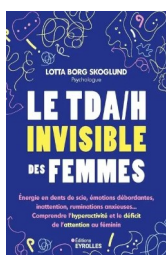
Comment pense une personne autiste ?

Dunod

02/04/2025

616.858 8 VER

Une présentation du mode de pensée de la personne autiste, illustrations et exemples cliniques à l'appui. Les informations reçues par son cerveau sont traitées comme des données absolues et non comme des données relatives. Cette situation explique la difficulté de communication sociale des autistes et implique un style cognitif propre.



Borg Skoglund, Lotta

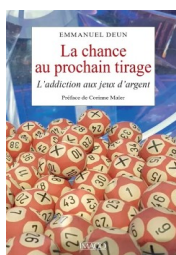
Le TDA-H invisible des femmes

Eyrolles

10/04/2025

616.858 9 BOR

Sous-diagnostiqué chez les filles, le TDA-H peut impacter les liens sociaux et sentimentaux, le parcours professionnel et la santé des femmes adultes. Dépression, émotions débordantes, hyperactivité ou baisse d'énergie, ses symptômes sont ici analysés et ses conséquences expliquées.



Deun, Emmanuel

La chance au prochain tirage

Imago

27/08/2025

616.86 DEU

Le développement exponentiel des jeux d'argent est un phénomène de société majeur et l'addiction qui en résulte un sujet de santé publique inquiétant. Le psychologue clinicien propose une approche originale du phénomène, donnant la parole aux joueurs de casino, aux parieurs en ligne, mais aussi aux sociologues et aux spécialistes en neurosciences. Il convoque également la littérature et le cinéma.



Les troubles psys

De Boeck supérieur

02/10/2025

616.89 TRO

Des outils et des conseils pour prendre soin de soi face à tout problème psychique : dépression, anxiété, addiction, insomnie, trouble alimentaire, entre autres. Les auteurs expliquent comment agir sur ses émotions et améliorer sa santé mentale durablement. Avec des compléments numériques : cahier d'exercices, audios, quiz et tests.



Mijolla-Mellor, Sophie de

La paranoïa

Que sais-je ?

19/02/2025

616.897 MIJ

Présentation des descriptions psychiatriques de la paranoïa, de son origine et de son fonctionnement, ainsi que des cas de paranoïaques célèbres. L'auteure montre par ailleurs ce que ce trouble peut soulever comme interrogations métaphysiques sur l'identité, la relation à autrui et plus généralement sur la condition humaine. Elle décrit également des agissements paranoïaques.



Briatte, Lucie

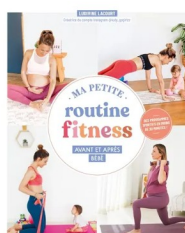
Devenir sourde

Tom pousse

12/03/2025

617.8 BRI

En France, un adulte sur quatre serait concerné par une forme de déficience auditive. L'une des causes majeures est la presbyacousie, à savoir la perte de l'audition liée au vieillissement. Les auteures présentent des solutions pour prévenir et pallier cette baisse de l'audition.



Lacourt, Ludivine

Ma petite routine fitness avant et après bébé

Larousse

02/01/2025

618.2 LAC

Un guide pratique proposant des exercices de fitness pendant et après une grossesse. La coach sportive propose des séances adaptées selon les trimestres ou les mois suivant l'accouchement : renforcer son périnée, prévenir les douleurs dorsales ou pelviennes, retrouver un ventre tonique en post-partum... Avec des conseils d'une naturopathe et de kinésithérapeutes.



Pernoud, Laurence

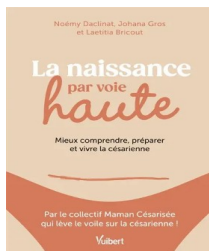
J'attends un enfant

Albin Michel

08/01/2025

618.2 PER

Guide sur la grossesse et l'accouchement : les débuts, la vie quotidienne de la femme enceinte, sa beauté, la vie intra-utérine, le diagnostic prénatal, les malaises, la surveillance médicale, la préparation à l'accouchement et les premiers jours après la naissance. Cette édition met notamment l'accent sur la PMA, le soutien psychologique, le deuil périnatal ou le post-partum.



Daclinat, Noémie

La naissance par voie haute

First

03/04/2025

618.4 DAC

Guide pour préparer les futures mamans dans la projection possible d'un accouchement par voie haute, avec des explications sur les différents types de césarienne, l'opération, la cicatrisation, entre autres. Des QR codes donnent accès à du contenu supplémentaire.



Savatofski, Joël

Le massage de la personne âgée

Elsevier Masson

14/05/2025

618.97 SAV

Une initiation à destination des soignants au toucher-massage en gériatrie, valorisant le lien humain dans les soins. Alliant théorie et pratique, l'auteur propose une approche accessible pour améliorer le bien-être des patients et redonner sens et plaisir à la pratique soignante.