

NOUVEAUTÉS VIE PRATIQUE - CUISINE - SANTÉ

**NOTRE SÉLECTION DE TITRES
DISPONIBLES EN MAI 2025 DANS
LES 11 BIBLIOTHÈQUES
MUNICIPALES DE RENNES**



Recueillir un héritage : 2024

Le Particulier (périodique)
Le Particulier éditions

Des réponses juridiques concernant les démarches à effectuer après le décès d'un proche, de la recherche des héritiers jusqu'au partage, illustrées d'exemples concrets et de modèles d'actes. Toutes les étapes de la transmission sont décrites, de l'estimation des biens jusqu'à la déclaration de succession. Avec les barèmes des droits de succession et des frais de notaire.



Ma contraception sur mesure pour toutes !

Garnier-Régis, Mélanie
Hatier

Des explications et des conseils pour que chaque personne puisse choisir sa contraception de façon éclairée et sereine.



Yoga sur chaise : bon pour la santé, bon pour la ligne, bon pour le moral ! : il suffit d'une chaise... et de vous !

Armange, Claire
Hachette Pratique

Une méthode de yoga praticable en position assise sur une chaise afin de réaliser des exercices de relaxation dans des endroits et des situations a priori peu propices : sur son lieu de travail, dans les transports, etc. Un plan d'action de 21 jours est proposé.



Rééquilibrage alimentaire : adieu pics glycémiques !

Pasquesoone, Quitterie
Larousse

Des conseils et quarante recettes équilibrées et gourmandes pour réduire le sucre et les mauvais gras dans son alimentation et retrouver la forme grâce à un programme d'un mois : repérer les aliments à indice glycémique bas, prévoir des alternatives aux envies de sucre, associer l'exercice physique à l'alimentation, planifier ses menus de la semaine, entre autres.



Antidépresse : vos nouvelles routines personnalisées pour un moral au top en 6 semaines

Philip, Pierre (1952-....)
Albin Michel

Un programme personnalisé en six semaines, fondé sur des tests d'autodiagnostic, pour lutter contre la déprime. L'auteur expose les trois principaux déterminants du moral (la forme biologique, l'environnement et le comportement) et livre des clés pour les activer. Il explique notamment l'importance du sommeil, de l'activité physique et de l'alimentation.



Notre sommeil, une urgence absolue : manifeste pour une écologie du sommeil

Royant-Parola, Sylvie
O. Jacob

L'autrice retrace l'évolution des habitudes de sommeil ainsi que les découvertes scientifiques récentes qui ont permis de mieux comprendre son rôle dans le fonctionnement du cerveau et plus généralement du corps humain. Elle montre également comment lui redonner une place plus naturelle dans la vie quotidienne.



Mieux se protéger de la dépendance à l'alcool

Peybernard, Christelle
Dunod

Un guide pour promouvoir le repérage précoce et la prévention des risques de développement d'un trouble de l'usage de l'alcool, souvent sous-évalué ou banalisé. L'auteure aide à comprendre comment se construit une dépendance à l'alcool, à identifier les vulnérabilités individuelles et les habitudes de consommation ainsi qu'à prendre conscience des conséquences sur le corps et le cerveau.



Mon programme sans alcool : guide pratique pour boire moins et vivre mieux

Sheinbaum, Hilary
Mango

Plus de 70 exercices accompagnés de conseils et de stratégies pour boire moins d'alcool : évaluer sa consommation, fixer des objectifs, pratiquer des activités qui n'impliquent pas de boissons alcoolisées, entre autres.



Le petit guide de la masturbation féminine

Pietri, Julia (1986-....)
Le Livre de poche

Fondé sur 6.000 témoignages, un guide proposant des informations pour découvrir en détail l'anatomie du clitoris, des techniques de masturbation féminine, encourager les femmes à prendre en charge leur plaisir sexuel et combattre les stéréotypes misogynes sur le sujet.



Bien vieillir sans médicaments dès 40 ans : la méthode efficace pour prendre soin de votre capital santé

Jaeger, Christophe de (1959...)
Cherche Midi

Des conseils pour vieillir dans de bonnes conditions sans recourir aux médicaments. L'âge physiologique, parfois différent de l'âge chronologique, permet d'évaluer nos systèmes cardiaque, vasculaire, cérébral, osseux, métabolique, neurologique, cutané et hormonal, d'agir sur les facteurs de maintien et d'amélioration de la santé.



Anxiété, fatigue, douleurs... : agissez sur vos neurotransmetteurs ! : dopamine, noradrénaline, sérotonine... retrouvez votre équilibre physique et mental

Pinheiro Ortolan, Florence
Albin Michel

Synthèse sur le rôle ainsi que sur le fonctionnement des neurotransmetteurs, les messagers chimiques qui agissent sur la santé physique et mentale, le sommeil, l'humeur ou encore la libido. Avec des questionnaires pour établir son profil neuropsychologique, des conseils pour améliorer son alimentation et son mode de vie, des techniques de relaxation, entre autres.



L'amour me relève chaque jour : le couple et la famille à l'épreuve de la maladie psychique

Bruneteau, Marc
Mame

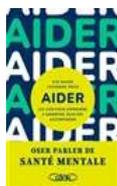
Bipolaire, l'auteur raconte les différentes épreuves qu'il a traversées et comment il a réussi à trouver le bonheur.



Tu devrais voir quelqu'un : essai

Le Rest, Maud
A. Carrière

La santé mentale chez les hommes reste peu évoquée et le plus souvent les hommes souffrent d'alexithymie. Alors que seulement 30 % des personnes ayant recours à la psychothérapie sont des hommes, la journaliste est partie à la rencontre de certains d'entre eux pour comprendre les problèmes mentaux masculins et les mécanismes à l'oeuvre.



Aider : les clés pour apprendre à observer, écouter, accompagner : oser parler de santé mentale

Mazur, Eva
M. Lafon

Un guide pratique pour savoir quelle attitude adopter face à la souffrance psychique d'un proche : comment écouter, quoi dire, comment prendre confiance en ses capacités à agir, comment suggérer l'aide d'un professionnel, entre autres.



Le TDAH pour les nuls : trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

Strong, Jeff
First Editions

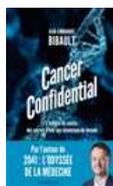
Une présentation du trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité : les symptômes, le diagnostic, les accompagnements, entre autres. Avec des conseils pour accompagner des personnes souffrant de cette pathologie.



Manuel de TCC : utiliser les thérapies comportementales et cognitives contre l'anxiété, le stress, les états dépressifs...

Tompkins, Michael A.
Eyrolles

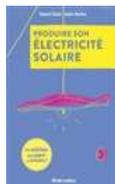
Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) permettent de traiter les souffrances psychiques qui affectent au quotidien la vie des personnes et réduisent leur champ d'action ou de décision. L'auteur propose un éclairage complet et pratique sur ces méthodes, accompagné de 70 exercices pour acquérir huit types de techniques réduisant l'anxiété et permettant l'épanouissement.



Cancer confidentiel : l'histoire du cancer, des secrets d'hier aux révolutions de demain

Bibault, Jean-Emmanuel
Ed. des Equateurs

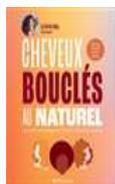
Une enquête dans laquelle l'oncologue décrit les innovations les plus récentes et les plus prometteuses dans le traitement du cancer tout en retraçant l'histoire des recherches médicales effectuées depuis l'Antiquité pour venir à bout de ce fléau.



Produire son électricité solaire : des solutions pour gagner en autonomie !

Chabot, Clément (1989-....)
Rustica

Les auteurs expliquent comment passer le cap de la sobriété énergétique et développer sa propre autonomie en se coupant partiellement ou totalement du réseau électrique. Ils fournissent toutes les informations pratiques pour dimensionner et mettre en place une installation solaire permettant d'assurer ses besoins électriques fondamentaux, sans passer par des panneaux solaires sur le toit.



Cheveux bouclés au naturel : les routines soin spécifiques des chevelures rebondies qui s'assument : ondulés, bouclés, frisés, crépus

La petite Gaby (youtubeuse)
Albin Michel

Un guide pour apprendre à connaître sa chevelure, avec des explications claires et détaillées afin de prendre soin des cheveux bouclés, ondulés, frisés ou crépus, en choisissant des produits adaptés.



Je passe au low-tech à la maison

Chabot, Clément (1989-....)
Marabout

Présentation d'un mode de vie low-tech qui utilise des technologies économiques et écologiques pour se chauffer et réaliser des économies d'énergie, se nourrir et conserver les aliments, s'approvisionner en eau et se déplacer. Avec des fiches détaillées, des carnets de bord et des témoignages.



Installer & utiliser des toilettes sèches : des solutions pour gagner en autonomie !

Chabot, Clément (1989-....)
Rustica

Un guide pour découvrir les différents types de toilettes sèches, leurs avantages et inconvénients, comment les installer et les utiliser au quotidien afin de préserver l'eau potable.



La plomberie et le chauffage en fiches pratiques

Gallauziaux, Thierry
Eyrolles

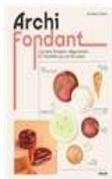
Informations pratiques sur la plomberie et l'installation de chauffage d'une habitation sur des fiches illustrées de nombreux schémas en grand format. Avec des conseils pour réhabiliter ou mettre aux normes une installation existante.



Timothée : épopée sucrée

M6 Editions

Plus de quarante recettes de pâtisseries proposées par le vainqueur de la treizième saison de l'émission.



Archi fondant : coulant, fondant, dégoulinant, 50 recettes qui ont du coeur

Cohen, Aurélien
Solar

Cinquante recettes de gâteaux au coeur crémeux, liquide ou fondant : roulés noisette, entremets fleur d'Orient, choux mocaccino, cake Madagascar, oursons vanille-caramel, tartelettes framboise-verveine, chaussons aux pommes, entre autres.



Simplissime 100 recettes : desserts aux fruits

Mallet, Jean-François (1967...)
Hachette Pratique

Des recettes simples et rapides de desserts à base de fruits : tartes, clafoutis, salades, gâteaux, glaces, sorbets, crumbles, mousses ou encore soufflés.



Rennes, scène culinaire

Marie, Olivier (1968-....)
Ouest-France

Un panorama de la gastronomie rennaise, soulignant le dynamisme des hommes et des femmes qui la font rayonner.



Airfryer : la cuisine asiatique : frire et rôtir avec peu d'huile, 120 recettes à la friteuse à air !

Knudsen, Lene
First Editions

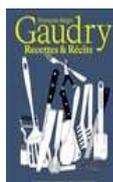
120 recettes pour cuisiner des plats asiatiques au Airfryer : nem frit, bo bun, brochette de satay, poulet caramélisé, beignet de poisson, ramen au porc rôti, entre autres.



Secrets de cantine : halte au gaspillage, vers plus de bio, qui paye ? : tous les secrets révélés !

Guillaume le cantinier
Hachette Pratique

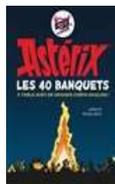
Cantinier dans un lycée public, l'auteur explique le fonctionnement de la restauration scolaire et répond aux principales questions en lien avec les cantines fréquentées par les enfants en France : histoire, organisation, raisons des prix pratiqués, intégration de l'alimentation bio et végétarienne aux menus proposés, gaspillage, entre autres.



Recettes & récits : les meilleures recettes sont celles qui se partagent

Gaudry, François-Régis
Marabout

A travers des anecdotes, le chef partage 155 recettes populaires, gastronomiques, corses, balkaniques ou encore asiatiques.



Astérix, les 40 banquets : à table avec de grands chefs gaulois !

Albert René

Les banquets des quarante albums d'Astérix sont retracés à travers des recettes de grands chefs.



Je cuisine IG bas à l'Air fryer : 150 recettes croustillantes pour toute la famille !

Pape, Marie-Elodie
Larousse

Des recettes d'apéritifs, de plats et de desserts pauvres en glucides spécialement adaptées au robot : crispy courgettes, chou-fleur rôti aux épices, croquettes de pois chiches et sardines, samoussas, brochettes de poulet, cordon bleu, boulettes caramélisées, boeuf teriyaki, cabillaud en croûte de noisettes, wok de crevettes, tomates farcies, pommes rôties ou encore crème aux oeufs.



Piments piments piments : des recettes hot ! hot ! hot !

Drouet, Valéry
Mango

Une sélection de recettes à base de piment, des sauces aux desserts en passant par les plats de viande ou de poisson. Avec des informations sur les différentes variétés suivant l'échelle de Scoville ainsi que des conseils pour les choisir, les manipuler et les doser.



Simplissime 100 recettes : mezzés & cie

Mallet, Jean-François (1967...
Hachette Pratique

Des recettes de mezzés, de kemias ainsi que d'autres préparations méditerranéennes et moyen-orientales pour partager des moments de convivialité : caviar d'aubergine à la coriandre, salade méchouia, taboulé libanais à la grenade, keftas, bricks au thon, sardines marinées, salade fattouche, entre autres.



Ma cuisine marocaine : 70 recettes twistées de Paris à Marrakech

Hanini, Nada el
Marabout

70 recettes marocaines revues et modernisées à travers des options créatives, sans gluten ou végétariennes : pastilla au poulet, saumon laqué, burger aux pleurotes, granola de sarrasin, cornes de gazelle, entre autres.



La cuisine africaine d'aujourd'hui : recettes familiales des plus grands chefs africains

Smalls, Alexander
Phaidon

120 recettes de chefs africains permettant de découvrir la diversité gastronomique du continent : ragoût d'okra égyptien, beignets puff puff, soupe de chèvre au poivre, noix de Saint-Jacques à l'hibiscus, entre autres. Des textes présentent chaque région et les chefs décrivent la culture ainsi que la tradition autour de certains de leurs plats.



Cuisine familiale d'Iran : les carnets de recettes d'une famille perse

Garajedagui, Fereydoun
Solar

Un livre de recettes à la croisée des cultures française et iranienne pour préparer des ragoûts, des soupes et de nombreuses entrées grâce à des explications détaillées. Rochane Garajedagui a repris les recettes transmises par son père Fereydoun.



Bethléem : 90 recettes familiales et traditionnelles de Palestine

Kattan, Fadi
Solar

90 recettes familiales pour découvrir la cuisine palestinienne au fil des saisons : pain taboun, labaneh, houmous, baklawa, manakish, shawarma, falafels, entre autres. Avec des informations sur les ingrédients, des portraits et des histoires célébrant la transmission des traditions culinaires.



Il est bon mon poisson, et en plus il est pas cher ! : 50 recettes et fiches techniques pour apprendre à cuisiner tous les poissons

Nagy, Alexandre
Nouvelle Bleue

Cinquante recettes de poisson, accompagnées de conseils pour le choisir, le préparer ou le cuire : sardines en sushi, raie mayo, roussette façon hareng à l'huile, entre autres.



Champignons : recettes gourmandes & conseils de préparation

Franzo, Emilie (1992?-....)
Marabout

Soixante recettes à base de champignons, accompagnées de conseils pour apprendre à les cuisiner : quiche aux champignons et au chèvre frais, linguine à la bolognaise de champignons, burger de pleurotes effilochés, entre autres.



Simplissime 100 recettes : one pot

Mallet, Jean-François (1967...)
Hachette Pratique

Des recettes qui consistent à mettre tous les ingrédients en même temps dans une cocotte, un faitout ou une plaque à four, avant d'enfourner et de simplement laisser cuire : paella blanche, tomates farcies, poulet à l'estragon, travers de porc à la chinoise, potée de choux, entre autres.



Simplissime 100 recettes : recettes pour fauchés

Mallet, Jean-François (1967...)
Hachette Pratique

Des recettes à base de produits frais à réaliser pour moins de deux euros par personne : soupes repas, gratins, quiches, pizzas, pâtes, poêlées, entre autres.



Simplissime : les recettes au Airfryer Ninja les + faciles du monde

Mallet, Jean-François (1967...)
Hachette Pratique

Des recettes qui ne nécessitent que trois à six ingrédients, à faire cuire au Airfryer.



Les bons petits plats réconfort à l'Airfryer : frire et rôtir avec peu d'huile : 120 recettes à la friteuse à air !

Mahut, Sandra (1973-....)
First Editions

120 recettes de plats réconfortants pour le soir, à cuire à l'Airfryer : gratins au fromage, mac and cheese, arancinis, macaroni au cheddar, pulled pork, etc.



Mes assiettes anti-inflammatoires

Larousse

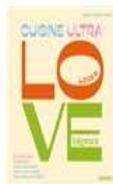
Cent recettes anti-inflammatoires pour aider son corps à bien fonctionner au quotidien : granola maison, soupe de courge, courgettes farcies végétariennes, dahl de lentilles corail, omelette aux épinards, entre autres.



Glucose détox en 4 semaines et sans frustration : 30 recettes gourmandes, astuces et aliments à IG bas

Marin-Maire, Sarah
Marabout

Un programme pour changer en douceur sa façon de manger et adopter une alimentation à index glycémique bas. Avec trente recettes adaptées (petits-déjeuners, plats, desserts, collations), des focus sur les aliments à privilégier et des astuces pour optimiser ses préparations.



Cuisine ultra love, locale, végétale : 60 recettes joyeuses pour être bien dans son corps, bien dans sa tête !

Huss, Jean-Victor
Ulmer

Fondateur de la cuisine ultra love (ultra locale et végétale), le chef J.-V. Huss propose soixante recettes mettant à l'honneur les légumes, les légumineuses et les fruits cultivés localement : boules de riz aux légumes fermentés, oignons farcis colombo, financiers courgette-aneth, moelleux azuki et cacao, entre autres.



L'essentiel du bricolage : 4.000 photos et schémas

Mango

Présentation pas à pas de diverses techniques permettant de réaliser tous types de travaux d'aménagement et de rénovation. Avec des boîtes à outils thématiques, des conseils pour le choix des matériaux et des équipements, ainsi que des liens pour accéder à des vidéos.