

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES

VIE PRATIQUE - CUISINE - SANTÉ

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



La mort c'est ma vie

Boxho, Philippe (1965-....)

Kennes Editions

Se confiant sur des histoires vécues et sur son parcours, le médecin légiste belge évoque, par le biais de sa vie professionnelle, les travers de la société actuelle.



Amour et sexualité, c'est pas si compliqué : récits intimes et conseils pratiques : bienvenue dans le cabinet d'un sexologue

Bou Jaoudé, Gilbert

Voomage

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.

Dr GUILLAUME FOND

BIEN NOURRIR SON CERVEAU

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



Bien nourrir son cerveau : contre le stress, l'anxiété, la dépression, le déclin cognitif : psychonutrition, la révolution scientifique en santé mentale

Fond, Guillaume (1981-....)

O. Jacob

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.



Le nutri'guide du sportif : trouvez l'alimentation optimale pour maximiser vos performances : tous les conseils d'une diététicienne du sport pour l'entraînement et la compétition

Simic, Nouchka

Marabout

Des conseils clés sur la nutrition sportive pour tous niveaux. L'auteure offre des astuces pratiques pour optimiser énergie, récupération, prise de masse ou perte de poids, avec des stratégies adaptées à chaque discipline, ainsi que des menus et une feuille de route avant compétition.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue

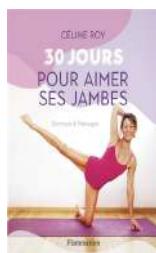


Un corps sans douleur : 160 mouvements correctifs et d'automassage

Carrio, Christophe (1975-....)

T. Souccar

Méthode de prévention des déséquilibres physiques provoqués par la sédentarité, les répétitions de mouvements et le tempérament émotionnel, qui modifient la posture idéale du corps. En complément de soins kinésithérapeutiques, l'auteur propose un travail de rééquilibrage des chaînes musculaires, avec des automassages et des exercices.



30 jours pour aimer ses jambes : exercices & massages

Roy, Céline

Flammarion

Un programme de trente jours d'exercices de respiration, de renforcement musculaire et de massages pour galber ses jambes, avec des conseils d'alimentation et de gestion du stress. Il s'articule en trois parties : éliminer et gommer la cellulite, renforcer les chaînes musculaires, affiner.

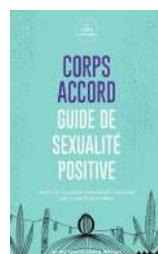


Tous accros : sucre, écrans, addictions... pourquoi on ne peut (scientifiquement) pas résister

Brendborg, Nicklas
(1995-....)

Leduc.s éditions

A la croisée de la science, de la médecine et de la santé publique, le chercheur décrit les mécanismes résultant du détournement du fonctionnement cérébral des individus, qui génèrent des habitudes nocives dont diverses industries savent profiter. Face à tant de surstimulations, il montre comment le circuit de la récompense s'emballe et la manière d'identifier et de déjouer ces pièges.



Guide de sexualité positive 1

La CORPS féministe
éditions du Remue-ménage

En quoi consiste la notion de consentement enthousiaste ? De quelles façons se vit le plaisir sexuel, seule ou avec des partenaires ? Comment conjuguer désir et handicap ou maladie chronique ? Et comment la société et la culture influencent-elles l'expérience de la sexualité ?...

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Votre santé optimisée : le protocole quotidien qui va changer votre vie : adoptez 10 habitudes efficaces pour perdre du poids, maximiser votre énergie, booster votre cerveau, vivre mieux et plus longtemps

Steinbach, Emilie

Marabout

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, entre autres.



Arthrose, arthrite, je me soigne en mangeant : rhumatismes, ce qui marche vraiment pour soulager vos articulations : de la science à l'assiette

Czernichow, Sébastien
(1974-....)

Solar

Une méthode pour atténuer les douleurs liées aux rhumatismes grâce à une alimentation adaptée et une bonne hygiène de vie. Après avoir présenté les différentes formes de rhumatismes telles que l'arthrose, la spondylarthrite ankylosante et le rhumatisme psoriasique, les auteurs battent en brèche certaines idées reçues en proposant dix règles à appliquer.



Fêlé : récit

Mallet, François (1994-....)

Larousse

A 8 ans, F. Mallet rêve de devenir patineur professionnel. Elevé dans un environnement rural, il vit mal la découverte de son homosexualité. Ses humeurs fluctuantes restent incomprises jusqu'à son diagnostic de bipolarité à 22 ans. Devenu comédien et danseur, il décrit avec tendresse et humour cette enfance dans le Vercors, les sacrifices du sport et la violence de la maladie mentale.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Excès d'émotions, excès de boissons : s'alcooliser pour apaiser ses blessures : le trouble de l'usage épisodique d'alcool

Thiebault, Laetitia
Eyrolles

Des conseils destinés aux personnes consommant de l'alcool en grande quantité de façon épisodique ou intermittente, qui, après des périodes d'abstinence, recherchent une ivresse maximale puis regrettent leurs excès. L'auteur montre que ce comportement est souvent lié à de l'insécurité affective remontant à l'enfance et à l'insécurité émotionnelle qui en découle à l'âge adulte.



Mammo mia : comment le dépistage sauve des boobs (et des vies)

La Boulaye, Béatrice de
First Editions

L'auteure, comédienne et réalisatrice, découvre lors d'une visite médicale qu'elle a un cancer du sein. Le récit retrace son parcours entre médecine et introspection, marqué par son combat face à la maladie.



Les parasites : ces hôtes invisibles qui envahissent notre corps

Humbert, Philippe (1959-....)
Guy Trédaniel

Au travers de récits sont décrites les interactions complexes entre l'homme et les parasites et comment ces derniers peuvent provoquer des troubles ou des maladies : vers intestinaux, protozoaires, parasites sanguins, etc. L'auteur fait ainsi découvrir les difficultés rencontrées par les victimes des parasites et donne des clés pour mieux reconnaître les différents symptômes.



Broken pussy : trentenaire décomplexée veut un bébé désespérément !

Piton, Mathilde
Larousse

Témoignage d'une trentenaire sur son parcours d'infertilité. Sont abordées les nombreuses étapes qui jalonnent ce parcours : examens de dépistage invasifs, traitements contraignants entraînant des effets secondaires et qui n'ont pas toujours de résultats, émotions, instabilité psychologique, entre autres. L'auteure, après plusieurs années d'essai, est tombée enceinte.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Kiffe ton cycle ! : apprenez à surfer sur la vague de votre cycle pour vivre mieux

Baldassari, Gaëlle

Larousse

Filant la métaphore d'une session de surf, l'auteure fournit des explications pour comprendre le fonctionnement et les effets du cycle menstruel afin de le vivre en toute sérénité.



Bien-être & beauté : recettes secrètes des temps anciens : baumes, onguents, crèmes, huiles... soins iconiques du passé pour être belle au présent

Macheteau, Sophie
(1971-....)

Rustica

Panorama des soins de bien-être et de beauté dans l'histoire, de leur genèse à l'époque contemporaine : bain de modestie, baume du tigre, cérat de Galien, eau de la reine de Hongrie, poudre de riz, entre autres. Avec vingt recettes remises au goût du jour.



30 activités pour apprendre à faire mes cartes mentales : bonus + de 100 autocollants

Eleaume-Lachaud,

Stéphanie

Eyrolles

Les cartes mentales ou cartes heuristiques sont des représentations spatiales des informations, associant mots et schémas pour apprendre plus facilement des notions. Trente activités ludiques pour aider son enfant à acquérir les compétences requises pour créer ses propres cartes mentales.



A la rencontre des animaux avec les enfants : 100 lieux pour observer et comprendre le monde animal

Van Parys-Macé, Laurent
(1965?-....)

Editions Christine Bonneton

Une invitation à découvrir en famille le monde animal dans toute la France à travers une centaine de lieux où petits et grands peuvent rencontrer des animaux dans un cadre respectueux et éducatif : parcs animaliers engagés pour la biodiversité, observations en pleine nature, musées, ateliers participatifs, entre autres.

Cliquez sur les vignettes pour
retrouver les références des
ouvrages sur notre catalogue



1 heure dehors toute l'année ! : 52 activités nature pour les enfants, les ados, les parents, et par tous les temps

Da Silva Groz, Joana
(1981-....)

Albin Michel

52 idées d'activités à faire dans la nature, enrichies d'une approche pédagogique et de conseils : balades sensorielles, explorations, cuisine au feu de bois, cueillettes sauvages, travaux manuels, observations, etc.



50 clés pour aider un ado stressé : le guide parental pour les ados dès 10 ans

Anton, Nathalie (1974-....)
Eyrolles

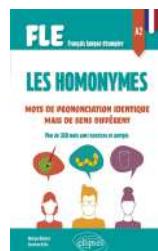
L'école, l'orientation, les relations familiales, amicales et amoureuses, la puberté sont autant de facteurs pouvant générer des doutes et des craintes parfois ressentis intensément par les adolescents. L'auteure aide les parents à identifier les causes et les effets du stress chez les jeunes et offre des solutions pour prévenir son apparition et atténuer ses manifestations.



Lettres d'un père à son ado : le guide pour accompagner les transformations de l'adolescence

Seznec, Jean-Christophe
Solar

L'adolescence est une période d'instabilité, de transformations ainsi que d'interrogations. En s'appuyant sur son expérience personnelle, l'auteur, psychologue formé à la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT), expose les problématiques auxquelles sont confrontés les jeunes et propose des conseils pour les accompagner au mieux dans cette étape parfois compliquée de leur vie.



Les homonymes : mots de prononciation identique mais de sens différent : plus de 300 mots avec exercices et corrigés, FLE français langue étrangère A2

Bénézet, Monique
Ellipses

Plus de 300 mots français utilisés au quotidien sont expliqués, illustrés par une image et proposés en contexte à travers des phrases courtes ainsi que des petits dialogues pour comprendre les différences entre certains homonymes. Avec des jeux et des exercices corrigés pour mesurer ses progrès. Les solutions figurent en fin d'ouvrage.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Le code de la route Rousseau : 2026 : conforme examen

Codes Rousseau

La réglementation du code de la route est présentée selon les dix thèmes qui composent l'épreuve, avec des schémas et des textes explicatifs. Des QR codes permettent d'accéder à des informations complémentaires et à des vidéos pour aborder les notions difficiles, et un code d'accès au site Exatest propose 600 questions à jour de la réforme.



Numérique : métiers, études, emploi

Office national
d'information sur les
enseignements et les
professions (France)

Onisep

Présentation d'une trentaine de métiers dans le secteur du numérique, illustrés de témoignages de professionnels et classés en cinq domaines regroupant les compétences attendues : sécurité, systèmes et réseaux, conception et développement, design et graphisme, data et IA, marketing digital. Une enquête permet d'appréhender les récentes tendances du recrutement.



Sortir du travail qui ne paie plus : compromis pour une société du travail au XXIe siècle

Foucher, Antoine

Ed. de l'Aube

Face à l'évolution de l'économie de l'emploi depuis le début du XXIe siècle, l'auteur analyse les nouveaux rapports des Français au travail : la résistance, la relativisation et l'investissement existuel. Il définit ces réactions comme une adaptation rationnelle aux changements d'une société dans laquelle le travail ne permet plus à la majorité de la population de changer de niveau de vie.



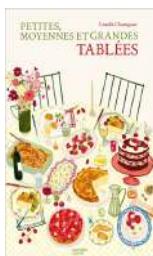
Cuisiner pour ceux qu'on aime : 100 recettes à partager

Gelen, Carolina

Hachette Pratique

Cent recettes simples et gourmandes pour se régaler en famille ou entre amis à partir d'ingrédients du quotidien : escalope de poulet avec gremolata au citron caramélisé, lasagnes aux champignons, haricots au brocoli et au cheddar, gâteau renversé à l'ananas et à la noix de coco, entre autres.

Cliquez sur les vignettes pour
retrouver les références des
ouvrages sur notre catalogue



Petites, moyennes et grandes tablées

Chamignon, Camille
Hachette Pratique

Des recettes pour des repas en famille, des buffets d'été ou des moments de partage avec ses proches : poulet fermier à l'estragon, pâté aux pommes de terre, pastèque anisée, tiramisu aux framboises et aux baies de verveine, entre autres.



Ma cuisine française à La poule au pot : 100 recettes traditionnelles

Piège, Jean-François
(1970-....)
Hachette Pratique

Des œufs meurette au bœuf bourguignon, en passant par la crème brûlée, le chef à la tête du restaurant traditionnel parisien La poule au pot présente un choix de recettes afin de maîtriser les bases (caramel, béchamel, pâte brisée) et des plats emblématiques de la gastronomie française comme la bouillabaisse ou le gratin dauphinois.

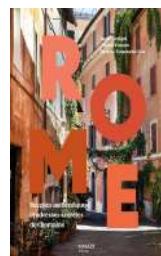


Plus une miette dans mon assiette

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

Des idées et des recettes pour cuisiner au quotidien : soupe de patate douce et saucisse épicee, gnocchi champignons et épinards, tarte rustique à la tomate, tatin à l'oignon, cookies chocolat et fleur de sel, pavlova pêche, abricot et romarin, etc.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Rome : recettes authentiques et adresses secrètes des Romains

Tersigni, Lucia
Mango

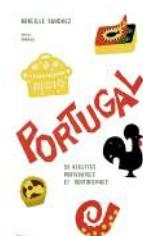
Accompagnées d'informations pour découvrir la culture de la capitale italienne, des recettes typiques, emblématiques de sa gastronomie : fleurs de courgettes frites, bruschetta à la tomate, bucatini amatriciana, spaghetti aux anchois, pâtes aux pois chiches, agneau grillé, poulet aux poivrons, soupe de brocoli, chicorée sautée, brioches à la crème fouettée, entre autres.



La cuisine asiatique : Japon, Corée, Chine, Thaïlande... : 60 recettes pour voyager

Marmiton.org
M. Lafon

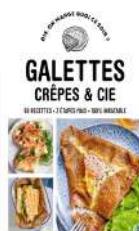
Soixante recettes pour découvrir les spécialités d'Asie : momos népalais, canard laqué chinois, gado-gado indonésien, sushis japonais, entre autres.



Portugal : 55 recettes portugaises et quotidiennes

Sanchez, Mireille (1959-....)
La Martinière

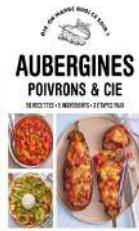
55 recettes accessibles pour découvrir la diversité de la cuisine portugaise : gazpacho alentejano, tomatada, chevreau rôti au porto, croquettes de morue, pudim, ferraduras, entre autres.



Galettes, crêpes et Cie : 50 recettes, 3 étapes maxi, 100 % inratable

Levesque, Emmanuelle
Larousse

Cinquante recettes de galettes, de crêpes ou de gaufres faciles et rapides à réaliser : samoussas de galette, gaufre fourrée aux trois fromages, gâteau de crêpes à la picarde, entre autres.



Aubergines, poivrons & Cie : 50 recettes, 5 ingrédients, 3 étapes maxi

Larousse

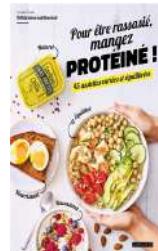
Cinquante recettes simples pour cuisiner les légumes d'été à la poêle, en gratin, en tarte, associés à de la viande, du poisson ou en version végétarienne, à réaliser avec cinq ingrédients et en trois étapes.



Salades repas : 50 recettes, 5 ingrédients, 3 étapes maxi

Lebrun, Delphine
Larousse

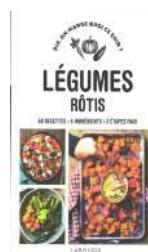
Cinquante recettes simples de salades, à réaliser avec cinq ingrédients et en trois étapes : salade de riz grillé, taboulé de brocoli, salade de crevettes au fenouil et à l'orange, entre autres.



Pour être rassasié, mangez protéiné ! : 45 assiettes variées et équilibrées

Costi, Coralie
Larousse

Des informations sur les besoins en protéines et leurs diverses sources, accompagnées d'une quarantaine de recettes adaptées à différents cas de figure.



Légumes rôtis : 50 recettes, 5 ingrédients, 3 étapes maxi

Larousse

Cinquante recettes de légumes rôtis pour accompagner viandes, poissons et oeufs, à préparer avec cinq ingrédients faciles à trouver en trois étapes.



Chiche ! : osez les légumineuses

Levacher, Zohra
Ulmer

Des recettes créatives pour cuisiner sept légumineuses riches en protéines végétales.



Moins de sucre pour mon enfant : comment lui donner les bonnes habitudes alimentaires dès son plus jeune âge : + 50 recettes allégées en sucre pour régaler toute la famille !

Marie, Justine (1991-....)

Vuibert

Des conseils pour apprendre à détecter les mauvais sucres, retarder leur introduction dans l'alimentation de son bébé ou les diminuer chez les plus grands enfants. Cinquante recettes équilibrées de petits-déjeuners, de goûters, de desserts et de boissons sont proposées pour une alimentation plaisir sans restriction ni privation : pâte à tartiner, marbré, glaces, milk-shake, entre autres.



Le guide de la multiplication des plantes d'intérieur : toutes les techniques pour en prendre soin et les multiplier à l'infini

Sisti, Lindsay

Ulmer

Un guide pour apprendre à bouturer, marcotter, hybrider et semer plus de 80 plantes d'intérieur. Illustrées de pas-à-pas, les techniques présentées permettent de multiplier à l'infini ses collections botaniques, d'échanger des boutures ou encore de sauver ses plantes malades.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Les tomates du prince jardinier : 700 variétés à découvrir, à cultiver, à déguster

Broglie, Louis Albert de (1963-....)

M. Lafon

Une découverte du Conservatoire national de la tomate, situé au château de la Bourdaisière, en Touraine. Créé par Louis Albert de Broglie, il accueille une collection unique de tomates du monde entier, dont plus de 700 variétés sont ici présentées. Avec des recettes, de l'entrée au dessert.



Agenda Rustica du potager 2026 : un outil de suivi du potager au quotidien : 52 semaines de conseils pratiques

Rustica

Un agenda proposant pour chaque semaine de l'année des conseils de culture, des choix de variétés de fruits et de légumes, des recettes ou encore des conseils pour jardiner en adéquation avec les saisons et les cycles lunaires.



Des légumes pas comme les autres : 100 espèces et variétés savoureuses pour diversifier vos cultures : résistantes, faciles à cultiver, et adaptées au changement climatique

Mathias, Xavier (1970-....)

Ulmer

Présentation d'une sélection de cent variétés et espèces végétales riches en saveurs, faciles à cultiver toute l'année et résistantes aux aléas climatiques comme aux maladies, qu'il s'agisse de fruits, de feuilles, de racines, de tubercules ou encore de fleurs.



Les légumes vivaces

Fortier, Jean-Martin
(1978-....)

Delachaux et Niestlé

Des conseils pour cultiver des variétés anciennes de légumes, souvent vivaces et perpétuels, comme l'asperge, l'artichaut, l'hélianthi ou encore l'oca du Pérou. Elles réclament peu d'investissement et d'entretien, avec des cueillettes et des récoltes quotidiennes.



Le dressing idéal : la garde-robe pour se réconcilier avec son image et consommer autrement

Montecer, Anne

Leduc.s éditions

Des conseils pour établir un dressing idéal en tenant compte des questions de consommation responsable, d'éthique et de protection de l'environnement. En établissant une liste de vêtements basiques et incontournables à porter tous les jours, il est possible de simplifier ces gestes quotidiens en exploitant au mieux sa garde-robe.



Grand ménage XXL : 300 conseils et astuces de Soussou pour gagner du temps et une maison nickel

Romero, Souad

Editions Prisma

Gagnez du temps et simplifiez-vous la vie grâce aux précieux conseils de Soussou, experte du ménage et mère de cinq enfants. Avec elle, tenir votre maison en parfait état n'est plus une corvée : tout est question d'organisation et d'entretien régulier, avec des produits faits maison, économiques et écologiques...



Électricité : réaliser son installation par soi-même : conforme à la série de normes NF C 15-100

Gallauziaux, Thierry
Eyrolles

Présentation des techniques pour concevoir et réaliser une installation électrique domestique fonctionnelle et adaptée aux normes, sans avoir recours à un professionnel. Avec des informations sur les solutions domotiques connectées. A jour des dernières modifications introduites dans la série de normes électriques NFC 15-100.



Votre maison vous influence : transformez votre lieu de vie pour dynamiser votre santé

Gautier, Thierry (1957-....)
First Editions

Géobiologue et sourcier, l'auteur explique comment soigner sa maison afin d'y installer son bien-être, grâce à des conseils autour du feng shui, des auras, des ondes, des sources telluriques ainsi que de la pollution électromagnétique.



Accompagner l'éveil psychomoteur : de la naissance à la marche : le livre de référence

Pavy, Pascale (1964-....)
Mango

Un guide pour suivre et comprendre chaque étape de l'éveil du bébé et l'aider à acquérir une aisance motrice. Des QR codes donnent accès à trente vidéos.



Le sommeil des bébés : la méthode miracle : faire dormir bébé sans le laisser pleurer

Wolfe, Lucy
Hachette Pratique

Une méthode douce et bienveillante pour aider les nouveau-nés à faire leurs nuits, avec également des conseils pour les enfants jusqu'à 6 ans. L'auteure explique ce qui empêche le bébé de dormir, donne des clés pour adapter sa routine à l'enfant et mettre en place de bonnes habitudes sur le long terme.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Je ne sais plus quoi faire avec mon ado : conflits, écrans, devoirs... : 50 situations parent-ado décryptées pour apaiser la relation

Seydoux, Erika

Marabout

En explorant cinquante situations fréquentes, celles notamment liées au stress, à la démotivation, aux écrans et à la sexualité, les autrices donnent des pistes pour restaurer le dialogue et la confiance au sein de la famille.



Pourquoi ? : la psychologie expliquée aux adolescents de 12 à 15 ans

Goldman, Caroline
(1975-....)

Dunod

A destination des jeunes de 12 à 15 ans, dix leçons qui répondent aux questions qu'ils peuvent se poser sur la fin de l'enfance, la crise d'adolescence, l'image de soi, le premier chagrin d'amour, la tendresse, l'obéissance, entre autres.

sous la direction de
Boris Cyrulnik
Préparer les petits
à la maternelle



Préparer les petits à la maternelle

O. Jacob

Dans cet ouvrage issu des Assises de l'école maternelle de mars 2018, des experts proposent leurs idées pour améliorer les conditions d'accueil, d'apprentissage et d'épanouissement des enfants entrant en maternelle. Le bilinguisme précoce, le sommeil, la mémoire, la relation affective ou encore les troubles de la coordination sont abordés.

ALAIN BRACONNIER
LES SECRETS DE VOTRE ENFANT

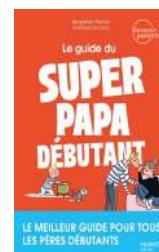


Les secrets de votre enfant

Braconnier, Alain

O. Jacob

En s'appuyant sur son expérience de thérapeute, le psychologue explique ce que le secret, dans ses différentes formes, représente pour les enfants. Il en éclaire la fonction dans leur construction psychologique et donne aux parents des clés pour le comprendre et cerner son origine sans être trop intrusif.



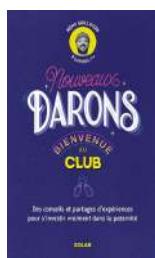
Le guide du super papa débutant

Perrier, Benjamin (1976-.... ;
auteur jeunesse)

Mango

Un guide pratique au ton décalé destiné aux jeunes pères, avec notamment des conseils, des informations et des listes pour s'occuper de son premier enfant.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Nouveaux darons, bienvenue au club : des conseils et partages d'expériences pour s'investir vraiment dans la paternité

Guilloton, Rémy

Solar

Le créateur de Darons.tv, un média et un podcast dédiés aux pères, livre ses conseils pour appréhender les étapes de la paternité, de la première échographie aux premiers pas de bébé. A travers des témoignages ou encore des informations pratiques, il entend valoriser le rôle des pères dans la société, puis les aider à s'investir pleinement dans leur mission.

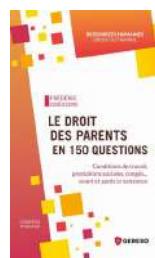


La cuisine des petits : 80 recettes, conseils et astuces pour les parents afin que les repas en famille soient un jeu d'enfant : de 1 an à 8 ans

Collin, Solène

Flammarion

80 recettes rapides, faciles et saines pour chaque repas de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner, apéritif, pique-nique) destinées à bien nourrir les enfants tout en leur apprenant le plaisir de manger et la gourmandise. Elles sont accompagnées d'un guide de menus équilibrés ludique avec des astuces et outils.



Le droit des parents en 150 questions : conditions de travail, prestations sociales, congés... avant et après la naissance

Grégoire, Frédéric (1969-....)

Gereso

Les réponses à 150 questions pour permettre aux parents et futurs parents de connaître leurs droits : comment l'entreprise peut intégrer la parentalité dans sa démarche RSE, les prestations sociales existantes, l'adoption, entre autres.



La santé de mon enfant sans stress : vaccination, sommeil, alimentation, développement : de 0 à 10 ans

Adler, Elodie

Hatier

Des réponses aux questions essentielles liées à la santé des tout-petits, classées par thèmes : calendrier vaccinal, alimentation, accidents domestiques, hygiène, langage, sommeil, entre autres.



Le grand livre pour le bien-être de mon enfant : s'apaiser, s'exprimer, bouger : 30 activités pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête

Jouanne, Elisabeth

Lito

Des activités pour aider l'enfant à se sentir bien dans son corps et dans sa tête. L'auteure propose notamment des clés pour lui permettre d'identifier, de comprendre, d'exprimer et de réguler ses émotions : automassage, marche consciente, posture de yoga, mime, invention d'histoire, entre autres.



On m'embête tout le temps : qu'est-ce que je peux faire ?

Blitman, Sophie (1980-....)

Auzou

Un documentaire pour comprendre pourquoi certains enfants embêtent leurs camarades, quelle est la différence entre embêter et harceler, ou encore pour aider l'enfant à réagir face à ces situations, qu'il en soit la victime ou le témoin.



L'essentiel du droit de la famille : 2025-2026

Renault-Brahinsky, Corinne

Gualino

Présentation du droit de la famille : le concubinage et le Pacs, le mariage, le divorce et la séparation de corps ainsi que la filiation. A jour de la loi du 18 mars 2024 relative à l'accompagnement et à la protection des enfants victimes de violences intrafamiliales.



Mes parents se séparent, et alors ? : la séparation expliquée aux enfants

Viès Duffau, Catherine
(1981-....)

De Boeck supérieur

Des trucs et astuces pour expliquer la séparation à son enfant, le rassurer et mettre en place une coparentalité harmonieuse.



Transmettre et éduquer à l'heure de ChatGPT : 12 défis à relever pour les parents et les éducateurs

Pouly, Jean
Artège

L'utilisation de l'intelligence artificielle suscite à la fois enthousiasme et inquiétude. A travers douze défis, l'auteur montre comment appréhender les innovations multiples de l'IA et éduquer les enfants à son utilisation, afin qu'elle serve le progrès humain plutôt que de conduire à sa disparition.