

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES VIE PRATIQUE - CUISINE - SANTÉ

**NOTRE SÉLECTION DE TITRES
DISPONIBLES EN JANVIER 2026
DANS LES 11 BIBLIOTHÈQUES
MUNICIPALES DE RENNES**



Le chien d'Ulysse : et autres récits

Beaulieu, Baptiste (1985-....)

Albin Michel

Mêlant médecine et mythologie, les auteurs rendent hommage aux soignants, aux patients et aux passeurs d'histoires à travers des récits qui invitent à vivre sa santé autrement.



Les muscles, votre plus grande force vitale : un organe méconnu, votre rempart le plus puissant contre les désordres métaboliques et le vieillissement prématuré

Lyon, Gabrielle (1983-....)

T. Souccar

Une synthèse sur le rôle des muscles dans le métabolisme et sur la manière de développer sa masse musculaire. L'autrice propose une méthodologie alliant nutrition et exercices physiques afin de renforcer ses muscles et par conséquent améliorer sa qualité de vie et préserver sa santé. Avec, en annexes, des menus et des recettes.



Rééquilibrez votre alimentation en 4 semaines : conseils, recettes, et routines pour retrouver de l'énergie sans se priver !

Billard, Margaux

Mango

Coach sportif et conseillère en nutrition, l'auteure propose des astuces pratiques, des conseils et un programme de quatre semaines pour rééquilibrer son alimentation durablement. Ce guide offre des explications pour comprendre ses besoins, des outils pour composer des assiettes équilibrées, nutritives et organiser ses repas ainsi que des recettes salées et sucrées.



L'anti-inflammatoire décodé : les secrets pour une alimentation véritablement saine et gourmande qui prend soin de votre santé

Dariouch, Benjamin

Eyrolles

Un décryptage de l'alimentation anti-inflammatoire. L'auteur explique les liens entre l'inflammation chronique et de nombreuses problématiques de santé. Il explique ensuite comment mettre en place ce mode d'alimentation grâce à un programme. Avec des fiches pratiques, des infographies, des menus ainsi que des recettes saines et gourmandes.

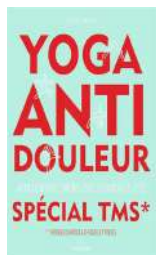


Exercices sur chaise pour seniors

Castellani, Emily

Courrier du livre

Un guide destiné aux personnes âgées qui souhaitent maintenir ou améliorer leur condition physique tout en restant chez eux. Spécialisée dans l'accompagnement des seniors, l'autrice propose des exercices simples et adaptés à réaliser directement sur une chaise. Ciblent le renforcement musculaire, la mobilité articulaire et la souplesse, ils permettent d'améliorer l'équilibre et la coordination.



Yoga anti-douleur spécial TMS, troubles musculo-squelettiques : articulations, mains, dos, cervicales, etc.

Jamesse, Hélène

Hachette Pratique

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.



Bien dans mon corps, ma tête, mon assiette : un guide complet pour optimiser votre santé physique et mentale, sans pression ni frustration

Léger, Amandine

Courrier du livre

Destinés aux femmes à partir de la trentaine, des explications et des conseils pour retrouver une forme durable en respectant les besoins physiologiques réels. L'auteure explique comment reprendre le pouvoir sur son corps, sa santé et sa vitalité en prenant soin de soi, de son équilibre nerveux, de son alimentation et de son état d'esprit. Divers outils pour y parvenir sont proposés.



Yoga des yeux : 60 exercices pour prendre soin de ses yeux naturellement et en douceur

Lichy, Xanath

Hachette Pratique

Soixante exercices et postures de yoga pour détendre le corps, soulager ses yeux et entretenir sa vue. Avec des conseils sur la posture, le mental, les soins naturels et l'alimentation.



L'hygiène, c'est la santé ! : les conseils d'un pro pour rester en bonne santé

Mercier Thellier, Christophe
HarperCollins

Des conseils en hygiène de vie accompagnés de leurs explications scientifiques. Le microbiologiste combat les idées reçues puis propose des astuces pour modifier ses habitudes et rester en bonne santé, de la préparation des repas au choix des produits ménagers.



La méthode des 4 P : personnalisée, préventive, prédictive, participative

Mounier, Véronique
Flammarion

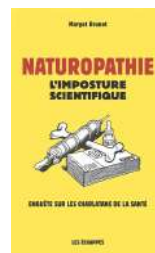
Une approche holistique de la santé s'appuyant sur la prévention des maladies, la prédiction de certains facteurs de risque, la personnalisation de la prise en charge et la participation du patient.



Larousse des plantes médicinales : identification, préparation, soins

Chevallier, Andrew
Larousse

Encyclopédie présentant plus de 550 plantes médicinales du monde entier. Les techniques de culture, de récolte et de conservation sont décrites. Pour chaque plante, les principes actifs, les propriétés, les usages dans la médecine familiale et les modes de préparation sont présentés. Avec des conseils pour soigner les affections courantes : allergies, troubles digestifs, etc.



Naturopathie : l'imposture scientifique : enquête sur les charlatans de la santé

Brunet, Margot
Les échappés

Un éclairage sur les dérives des médecines douces, qui sont de plus en plus populaires. L'auteur pointe l'impossibilité de comptabiliser le nombre de professionnels en France en raison de l'absence de réglementation de ces pratiques non conventionnelles. Le phénomène est dans le viseur de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes).



L'art invisible de la guérison : chemin initiatique vers le soin de l'âme et du corps

Volf, Nadia (1961-....)

Leduc.s éditions

Manuel d'initiation à l'acupuncture, avec de nombreux schémas pour localiser et activer les points d'énergie. L'auteure raconte également comment elle a découvert cette pratique tout en expliquant le lien entre les douleurs physiques, les émotions et les histoires individuelles.



Prenez soin de vos pieds ! : les conseils d'un podologue pour des pieds en pleine santé

Schlienger, Pierre

De Boeck supérieur

Du choix de la chaussure idéale aux soins quotidiens, en passant par des conseils spécifiques pour chaque tranche d'âge, l'auteur prend en compte tous les aspects de la santé podologique. Avec des points spécifiques sur le pied diabétique, la podologie des enfants et l'importance de la santé des pieds pour un vieillissement actif.



Ozempic, la révolution de l'obésité : minceur sur ordonnance : l'enquête

Delaye, Fabrice

O. Jacob

Une exploration de l'essor des nouveaux médicaments anti-obésité à travers l'exemple d'Ozempic, développé à la base comme un antidiabétique. Analysant leur impact scientifique, économique et sociétal, entre espoirs médicaux et controverses, l'auteur met en lumière les enjeux de ces traitements révolutionnaires qui bousculent l'industrie et la société.



Décryptez votre ventre ! : le guide pratique qui révèle les secrets et les couacs de votre système digestif

Guillouche, Pauline

Vuibert

Hépatogastro-entérologue spécialisée dans les maladies du foie, l'auteure vulgarise des informations scientifiques sur le fonctionnement de l'appareil digestif. Elle livre des conseils pour devenir acteur de sa santé et présente les signaux d'alerte à connaître pour chaque organe.



Le périnée ludique : prendre soin de son périnée pour une féminité épanouie

Falevitch, Marie-Josée

Courrier du livre

Une méthode permettant de comprendre, de prévenir et de traiter les dysfonctionnements du périnée tels que les incontinences, les pesanteurs, les douleurs ou encore la perte de sensibilité. Des techniques pour gérer son stress, retrouver sa féminité, se tonifier et renforcer ses ressources intérieures sont proposées.



Le grand livre de l'arthrose : comprendre, prévenir, soulager : les méthodes validées pour vivre sans douleur au quotidien

Auger, Jérôme (1981-....)

Eyrolles

Un kinésithérapeute et un rhumatologue répondent aux questions du grand public sur cette maladie chronique dont souffrent dix millions de Français. Ils abordent les facteurs de risque, les solutions pour soulager la douleur, les prises en charge médicales, chirurgicales et paramédicales, les traitements par région (genou, hanche, main, dos), etc.



Ma bible Doctissimo des symptômes pour toute la famille

Kierzek, Gérald (1974-....)

Leduc.s éditions

Classés par ordre alphabétique, tous les maux les plus courants et leurs symptômes sont passés en revue, accompagnés d'indications pour se soigner facilement et en toute sécurité grâce notamment à des encarts sur les médicaments, des alertes sur les interactions médicamenteuses et des contre-indications.



Ménopause attitude : ensemble reprenons le pouvoir !

Hardy, Linda (1973-....)

Leduc.s éditions

Ancienne miss France et actrice, l'autrice partage son expérience de la ménopause et propose ses conseils pour appréhender au mieux cette période de la vie d'une femme.



La péri-ménopause pour les nuls : tout ce qu'il faut savoir sur les changements émotionnels et physiques à l'approche de la ménopause

Levy-Gantt, Rebecca
First Editions

Un guide pratique pour vivre plus sereinement cette période de transition qui précède la ménopause, des premiers symptômes (bouffées de chaleur, sautes d'humeur, perte de libido) jusqu'à l'arrêt définitif des règles. L'auteure fournit des explications pour une meilleure connaissance de son corps et des solutions pour atténuer les inconforts.



100 idées pour comprendre l'endométriose : l'endométriose de A à Z racontée en 100 idées claires et concises

Baylé, Carla
Tom pousse

Des informations pour comprendre cette pathologie, mieux la vivre ou accompagner les personnes qui en souffrent. L'ostéopathe et le chirurgien gynécologue abordent l'histoire de la maladie, son anatomie, ses symptômes, ses formes cliniques, les méthodes diagnostiques ainsi que les traitements possibles.



Mille questions à mon gynéco : des réponses sans tabou

Marpeau, Olivier (1977-....)
Le Livre de poche

Sous forme de questions-réponses, le gynécologue (@mon.gyneco sur les réseaux sociaux) démonte les idées reçues sur la santé féminine et offre ses conseils sur l'endométriose, la fertilité, la contraception, la ménopause, le cancer du sein, entre autres.



La ménopause maîtrisée : comment mieux vivre cette transition

Salama, Gérard
Humensciences

Un texte accessible, scientifiquement à jour, pour tout savoir sur la ménopause, sujet encore tabou. De la péri-ménopause à la postménopause, le gynécologue détaille chaque étape, abordant les bouffées de chaleur, la prise de poids, la fatigue, les troubles du désir sexuel, l'ostéoporose, le traitement hormonal de substitution (THS), entre autres.



Le chantier : rénovation, construction : le guide pour réussir vos travaux

Ponty, Anne
Flammarion

Conseils et astuces de particuliers et de professionnels interrogés pour le podcast Le chantier, afin de vivre le moment intense des travaux le plus sereinement possible : par où commencer, comment choisir les bons artisans et les meilleurs matériaux, comment rénover avec une approche durable, s'aménager des temps de pause pour éviter de saturer, etc.



Préparer Noël : recettes et DIY pour attendre Noël

Niehoff, Kerstin
Hachette Pratique

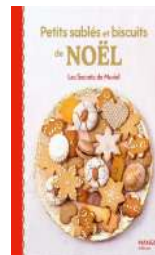
Neuf projets décoratifs à faire soi-même, comme des bougies de l'Avent ou une guirlande de table, et trente recettes à préparer pour patienter jusqu'à Noël : croquants aux cacahuètes, chili hivernal, sirop à l'orange et à la cannelle, entre autres.



Recettes de Noël faciles et délicieuses : 60 recettes pour régaler vos invités

Larousse

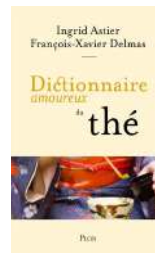
Soixante recettes festives pour célébrer Noël : tartare de saumon fumé, dinde aux marrons, bûche à la vanille, entre autres.



Petits sablés et biscuits de Noël : les secrets de Muriel

Aublet-Cuvelier, Muriel
Mango

Des recettes expliquées étape par étape pour préparer des sablés et des biscuits pour Noël : pain d'épices, amaretti à la cannelle, kipferls au citron, entre autres.



Dictionnaire amoureux du thé

Astier, Ingrid (1976-....)
Plon

Une découverte illustrée du thé, de ses lieux de culture au Pérou, aux Açores, au Japon ou encore en Chine, à ses pratiques de préparation et de dégustation.



La cidrerie par Breizh café : retracer, fabriquer et boire le cidre d'aujourd'hui

Larcher, Bertrand
La Martinière

Parti à la rencontre des acteurs du cidre, l'auteur évoque les producteurs engagés, la créativité assumée, le savoir-faire, l'approche vinicole ou encore les cuvées audacieuses, puis propose quarante recettes avec du cidre : poireaux mimosa au cidre, pâté breton aux pommes, artichaut vinaigrette, terrine de foie gras au pommeau, pommes au four, entre autres.



Le guide du sans alcool

Missaoui, Sarah
Marabout

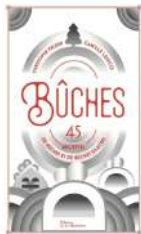
Présentation de boissons sans alcool pour adultes : vins désalcoolisés, bières brassées sans alcoolisation, boissons fermentées, entre autres. L'auteure explique les techniques de production, comment faire son choix en magasin ou en restaurant, comment les déguster et avec quel plat les accorder, ou encore comment créer ses cocktails sans alcool à la maison.



Marmiton : la magie de Noël : 60 recettes et menus de fêtes

Marmiton.org
M. Lafon

Soixante recettes de petits-fours, de verrines, de bouchées, de dips et de mini-plats à partager pour célébrer Noël : houmous, toasts à la truite et à l'oignon rouge confit, verrines aux trois agrumes, sapins feuilletés au pesto, millefeuilles de blinis, rillettes de maquereaux, crackers aux graines, bonbons de foie gras, pruneaux au lard, entre autres.



Bûches : 45 recettes de bûches et de bûches glacées

Felder, Christophe
La Martinière

45 recettes de bûches et bûches glacées, 45 croquis de montages et de techniques pas à pas.



Céréales & légumes secs : sains, faciles et gourmands : 50 recettes pour + de protéines végétales

Gomet, Fanny
Editions Marie-Claire

Des recettes de plats à base de céréales et de légumineuses, pour une alimentation saine et équilibrée.



La cuisine des grands écrivains français : 60 recettes

Bernard, Emeline
De Boeck supérieur

Entre culture et gastronomie, soixante recettes à adapter pour vivre comme les grands auteurs de la littérature française et leurs héros : mousses de fraises de Georges Perec, moules à la crème de Raymond Queneau, madeleines de Marcel Proust, pain de Francis Ponge, entre autres.



Riz : histoire, culture, recettes

Owen, Sri (1935-....)
Hachette Pratique

Plus de 160 recettes du monde entier, de l'Indonésie à l'Espagne, en passant par le Japon, la Russie ou encore le Brésil, enrichies d'une introduction sur la nutrition, l'histoire ainsi que la culture de cet aliment de base de plus de la moitié de la planète. Prix André Simon.

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



Ma frite adorée : Paris-Lille-Bruxelles, sur la route de la frite : carnet de recettes et d'adresses

Fréchet, Marie-Laure
(1970-....)

Marabout

Des brasseries parisiennes aux fritkots belges, en passant par les estaminets, les restaurants routiers ou encore ceux du bord de mer, un voyage gastronomique et culturel autour de cette spécialité à base de pomme de terre. L'auteure dévoile les secrets d'une bonne frite, du choix de la variété aux techniques de découpe et de cuisson. Avec de nombreuses recettes, y compris de sauces.

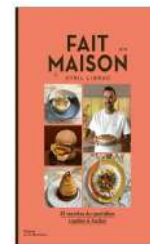


Y retournerai-je ?

Simon, François (1953-....)

Flammarion

Recueil de notes évoquant des lieux variés, des recommandations d'adresses, des instants poétiques et des photographies.



Fait maison : 45 recettes du quotidien, rapides & faciles. Vol. 9

Lignac, Cyril (1977-....)

La Martinière

45 recettes sucrées et salées à réaliser au quotidien : spirale de lasagne aux légumes, marmite du pêcheur aux épices douces, brookie coulant au chocolat, tarte fine aux figues, crème au sésame noir, foie gras poêlé au vin cuit et aux figues, entre autres.



52 nouveaux menus pour batch cooker toute l'année

Thomann, Sandra (1979-....)

Larousse

52 menus équilibrés à réaliser en avance en deux heures le week-end afin de gagner du temps en cuisine la semaine.



En cuisine avec Vanessa & David Douillet : 80 recettes du quotidien

Douillet-Carrara, Vanessa

Flammarion

Inspirées par les origines italiennes, bressanes et normandes du couple, 80 recettes simples, variées et familiales : minestrone à la Genovese, poulet de Bresse à la crème, tiramisu, vitello tonnato, entre autres.

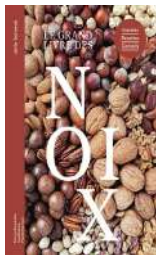
Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Fromagerie idéale : une sélection de 150 fromages classiques ou à découvrir : 8 compositions de plateaux, 20 recettes fromagères

Sicard, Tristan
Marabout

Un guide pour connaître les fondamentaux de la fromagerie (familles de fromages, races de bêtes laitières, secrets de la crèmerie, entre autres), avec une présentation de 75 fromages AOP, IGP ou AOC et 75 alternatives à ces grands classiques fromagers, ainsi qu'une proposition de huit plateaux et vingt recettes pour les mettre en lumière.



Le grand livre des noix : variétés, recettes, conseils

Schwob, Julie (1972-....)
Flammarion

Des informations sur les spécificités et les bienfaits des fruits à coques et plus de 70 recettes pour les cuisiner : baklavas aux amandes et à la rose, crackers aux noix, pecan pie de Thanksgiving, tartare algues et cajou, vin de noix vertes, entre autres.



Népal : récit intime et recettes uniques

Salles, Tiana
Mango

Jeune femme née au Népal, l'autrice a grandi en France. Un jour, elle retourne dans son pays d'origine pour renouer avec sa famille et sa culture à travers la cuisine : soupe d'herbes, beignets de légumes, galette de lentilles newar, poulet aux épices, riz au lait, semoule à la cardamome, lassis, entre autres.



Ma petite épicerie du monde : 50 produits incontournables pour réinventer le quotidien

Brisset, Céline
Glénat

Plus de cent recettes pour revisiter la cuisine du quotidien grâce à des produits d'épicerie venus des cinq continents : ail noir du Japon, beurre de cacahuète d'Amérique du Nord, cardamome d'Inde, fleur d'hibiscus d'Afrique, huile de coco du Moyen-Orient, entre autres.



Festins géorgiens : recettes et récits au coeur du Caucase

Gegenava, Magda
Solar

70 recettes incontournables de la tradition culinaire géorgienne : khinkali, khachapuri, lobio, chakhokhbili ou encore zrapari.



Julie cuisine l'Italie : les recettes secrètes des meilleurs restaurants italiens

Andrieu, Julie (1974-....)

Solar

Tour d'horizon du patrimoine culinaire italien à travers soixante recettes et des adresses de restaurants, de Rome à Naples en passant par Venise et Milan : fleurs de courgettes, salade de poulpe, pizza frita, entre autres.



Un chef au bout du monde : mon carnet de voyage et de souvenirs culinaires

Etchebest, Philippe

(1966-....)

Albin Michel

Issu de l'émission télévisée Un chef au bout du monde avec Philippe Etchebest, ce carnet de voyages illustré permet de découvrir les recettes, la culture et le mode de vie de la Louisiane, du Japon, de l'Islande ainsi que des îles Marquises.



Mexique : les recettes culte

Jajaja

Marabout

Des recettes traditionnelles issues de la cuisine mexicaine : tacos, tamales, ceviches, entre autres.



Irlande : les meilleures recettes d'un pays chaleureux et authentique

Doverman, Joseph

Mango

Présentation des produits phares et de recettes irlandaises : porridge à l'irlandaise, brown soda bread, grilled cheese au cheddar, seafood chowder irlandaise, moules au Cashel Blue, brownie chocolat-Guinness, etc.



Pains originaux et d'inspirations du monde : 40 recettes pétrées d'idées

Netry, Xavier

Editions France agricole

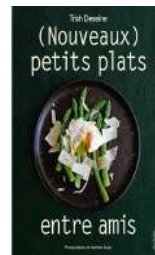
Quarante recettes inspirées de la tradition française ou de différentes cultures du monde : pain au citron et au café, foccacia antillaise, pain au roquefort et aux noix, pain d'été fraises-basilic, etc.



Couscous ! : le meilleur c'est celui de ma mère

Ordener, Marie-Josée
First Editions

Plus de cinquante recettes pour revisiter le couscous avec des conseils afin de préparer différentes déclinaisons de harissa : à la rose, au citron confit, entre autres. Chacune est accompagnée de récits de familles autour de sa création.



(Nouveaux) petits plats entre amis

Deseine, Trish (1964-....)
Hachette Pratique

150 recettes faciles à préparer pour différentes occasions : dîner, pique-nique, repas festif, entre autres.



Des légumes et du goût : un peu de viande, un peu de poisson & beaucoup beaucoup de légumes

Marie, Josselin
Marabout

Chef engagé en faveur d'une cuisine durable, l'auteur propose une centaine de recettes de tous les jours, construites autour des légumes : tourte épinards et chèvre, volaille de Noël, cordon bleu d'aubergine, nuggets végétaux, far breton, financier à la rhubarbe, entre autres.



Recettes pour 1 : cuisiner pour soi

Masson, Elvira
Seuil

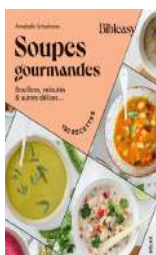
Des recettes de plats traditionnels adaptées pour une personne : pita garnie, curry de légumes, feuilleté aux poires, entre autres.



Le brunch book : le guide ultime pour un moment cosy

Petit, Bastien
First Editions

130 recettes créatives et faciles à réaliser pour maîtriser l'art du brunch : avocado toasts, oeufs à la coque et granola, hot-dogs au pulled pork, bagels à la truite, cream cheese ou encore babka au pesto. Avec des conseils pour s'organiser et dresser une table.



Soupes gourmandes : bouillons, veloutés & autres délices... : 150 recettes

Schachmes, Annabelle (1977-....)
Solar

150 recettes de soupes faciles à préparer et économiques : bouillons, soupes de légumes, de poisson ou sucrées, entre autres.

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



Retour de pêche

Thomassin, Tanguy

First Editions

Plus de 80 recettes à base de poisson ou de fruits de mer accompagnées de conseils et d'informations sur les enjeux de la pêche durable.



Vorace : un panorama géant de la street food d'aujourd'hui : 1.000 photos, 80 adresses, 50 recettes

Mallet, Jean-François
(1967-....)

La Martinière

Une mise en lumière sur la cuisine et les restaurants de street food parisiens, avec des adresses et des recettes : pichade, kebab, takoyaki, poulet frit, maki, baozi, fish and chips, empanadas, entre autres.

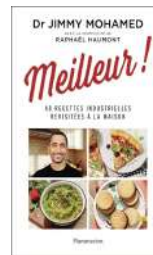


Marmiton : les apéros de Noël : 60 recettes de fêtes inoubliables

Marmiton.org

M. Lafon

Des recettes pour fêter Noël en étonnant ses convives avec des plats simples mais originaux : macarons chèvre et miel, poêlée de rouget à la clémentine, tiramisu aux marrons, entre autres.



Meilleur ! : 48 recettes industrielles revisitées à la maison

Mohamed, Jimmy

Flammarion

Des conseils pour ne plus acheter de produits ultratransformés mais les faire maison grâce à 48 recettes : crackers fromage, guacamole, coleslaw, bouillon de volaille, gnocchis, pizza, nuggets, quiche, mousse au chocolat, flan caramel, brownies, pâte à tartiner, entre autres.



Claire au matcha et ses recettes express, saines et gourmandes : 60 recettes à indice glycémique bas

Kalchman, Claire

Eyrolles

Des recettes à indice glycémique bas simples et rapides pour le quotidien, composées d'ingrédients faciles à trouver et de multiples alternatives : galettes de chou-fleur, poulet moelleux coco-curry, velouté aux champignons, cookies aux noisettes, entre autres. Avec des QR codes donnant accès à des vidéos pour découvrir des techniques de base de la cuisine.



A modern way to eat : recettes astucieuses pour un quotidien facile

Jones, Anna
la Plage

200 recettes végétariennes équilibrées et accessibles, pour allier plaisir gustatif, bien-être et conscience écologique au quotidien, du petit déjeuner aux salades, en passant par les en-cas, les touches sucrées ou encore une multitude de plats. Avec des de nombreux conseils pratiques et des astuces afin de faciliter la réalisation des recettes.



Je crée mes massifs fleuris comme un pro : couleurs, compositions thématiques et de saison, tracés, plantations, rotations, entretien, massifs à la carte

Dekeyser, Olivier (1965-....)
Eyrolles

Des conseils pour concevoir, structurer et sublimer les massifs en alliant harmonie paysagère et explosion florale. Avec des idées pour imaginer des parterres, des bordures et des plates-bandes d'un style naturel ainsi que des compositions géométriques.



Larousse des plantes & fleurs de jardin : 5.000 plantes classées par saisons, couleurs et dimensions

Larousse

Un catalogue de plantes d'ornement classées par catégories : arbres, arbustes, rosiers, plantes grimpantes, vivaces, plantes annuelles et biennuelles, plantes de rocaille, plantes bulbeuses, plantes aquatiques et cactées. Il est complété d'un dictionnaire des plantes et d'encadrés : association des couleurs selon la saison, conseils pour réaliser un jardin thématique, adresses des pépinières, etc.



Encyclopédie Prieur : la taille raisonnée des arbustes : comprendre l'architecture et la floraison des arbustes, valoriser durablement les arbustes du jardin

Prieur, Pascal
Ulmer

Une encyclopédie pour les particuliers et les professionnels qui souhaitent tout savoir sur l'architecture et la floraison des arbustes afin de pratiquer une taille raisonnée. Avec cent fiches pratiques sur des plantes en particulier : forsythias, rosiers, hortensias, entre autres.

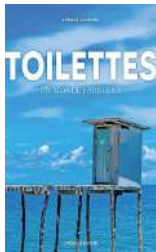


50 plantes pour créer mon jardin japonais

Jullien, Jérôme (1967-....)

Eyrolles

Des conseils de plantation et de taille, ainsi que cinquante fiches détaillées de plantes japonaises adaptées au climat français, pour créer un jardin zen. Chaque fiche indique la période de plantation, le type de sol, l'ensoleillement nécessaire et l'entretien, facilitant la sélection ainsi que la conception d'un espace serein, respectueux de la biodiversité.



Toilettes : un monde fabuleux

Goumand, Arnaud (1969-....)

Lapérouse éditions

Un panorama des différents genres de toilettes à travers le monde et l'histoire : chaises percées, vespasiennes ou installations high-tech, en bois, en céramique ou en or, dans un musée, sur une île, dans l'espace, au sommet d'une falaise ou dans le désert.



L'appart du futur : une aventure low-tech dans la biosphère urbaine

Chatelperron, Corentin de (1983-....)

Actes Sud

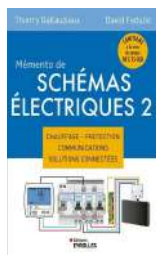
Sous la forme d'un manuel teinté d'humour, l'auteur partage de façon pédagogique son expérience pour vivre de façon plus durable tout en aménageant mieux son espace de vie. Avec des tutoriels, des recettes, des explications scientifiques, entre autres.



Vivez sain, vivez moins cher, vivez vert : une mine d'astuces et de conseils pour protéger votre santé et la planète tout en économisant

SASU Que choisir

Des conseils pour économiser l'énergie, des repères clairs afin de mieux acheter et de faire des économies, ainsi que des astuces pour limiter le gaspillage et adopter les bons réflexes.



**Mémento de schémas
électriques. Vol. 2.
Chauffage, protection,
communications,
solutions connectées :
conforme à la série de
normes NF C 15-100**

Gallauziaux, Thierry

Eyrolles

Schémas tridimensionnels pour chauffage à eau chaude, chauffage électrique, parafoudre, détecteur technique, biorupteur, circuits d'éclairage, réseau de communication domestique, installation téléphonique, télévision hertzienne et satellite. Cette édition indique les équipements compatibles pour une maison connectée.



**Mémento de schémas
électriques. Vol. 1.
Éclairage, prises,
commandes dédiées,
solutions connectées**

Gallauziaux, Thierry

Eyrolles

Présentation de schémas pour la réalisation de circuits électriques : éclairage, accueil des visiteurs, prises de courant, prises de la cuisine et commandes dédiées (volets roulants, chaudière, VMC). Cette édition signale les équipements compatibles pour une maison connectée.