

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES VIE PRATIQUE - CUISINE - SANTÉ

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



Full santé mentale : le guide qui explore la santé mentale des 18-35 ans et les aide à trouver leur équilibre

Tissot Grosset, Christelle
Vuibert

Depuis la pandémie de Covid-19, un jeune sur quatre présenterait des troubles dépressifs, raison pour laquelle la santé mentale a été déclarée grande cause nationale. Dédramatisant le sujet, l'auteure livre des clés pensées pour les jeunes générations, à travers un point de vue holistique, décomplexé et accessible. Elle aborde notamment la fête, la solitude, le burn-out ou encore l'écoanxiété.



L'histoire au scalpel : autopsie des morts célèbres

Charlier, Philippe (1977-....)
Tallandier

Médecin paléontologiste, P. Charlier utilise l'anthropologie médico-légale et les nouvelles technologies pour trouver la cause de morts énigmatiques, parfois vieilles de plusieurs millénaires. De Marie Madeleine à A. Hitler, en passant par Diane de Poitiers, Henri IV ou R. Descartes, il fait appel aux techniques du scanner, du carbone 13, de la microscopie à balayage ou de la toxicologie.



Admirations : sept héros de la médecine

Pialoux, Gilles (1956-....)
Perrin

Portraits de sept médecins et scientifiques, parfois injustement oubliés, comme Madeleine Brès, première femme docteure en France, Marie Curie, doublement nobélisée, ou Alexandre Yersin, qui a découvert le bacille de la peste.



Neurosciences minute : mémoire, intelligence, langages... : 200 concepts clés sur le cerveau

Carter, Rita (1949-....)
Contre-Dires

Synthèse de 200 notions sur l'origine, le fonctionnement et l'anatomie du cerveau ainsi que sur diverses affections mentales comme la démence, la dyslexie, l'autisme ou encore la schizophrénie.



Le corps humain : trente mille milliards de cellules en un clin d'oeil

Ennis, Darragh
Quanto

En dix chapitres, une vulgarisation des connaissances scientifiques sur le corps humain et son fonctionnement : le sommeil, les hormones, le vieillissement, la circulation sanguine, entre autres.

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



Le corps humain : comment ça marche ? : les faits clairement expliqués

Smith, Ginny
Courrier du livre

Des explications accessibles à tous pour comprendre comment fonctionnent les systèmes digestif, circulatoire, respiratoire ou encore nerveux.



Yuka : le guide de l'alimentation saine

Chapon, Julie (1988-....)
Marabout

Un programme de nutrition pouvant être suivi avec l'application Yuka et conçu pour modifier son alimentation simplement, en adoptant les principes nutritionnels de base pour le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Avec des recettes faciles et rapides représentant quatre semaines de menus.



Le bon choix au supermarché : 800 produits analysés pour votre santé

Goncalves, Pascal
T. Souccar

Des journalistes et diététiciens évaluent les qualités nutritionnelles et les risques pour la santé de 800 aliments et produits transformés commercialisés en France : fruits et légumes, poisson, viande, laitages, conserves, boissons, surgelés, etc.

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



Le tour de mon corps : découvrir et comprendre son corps pour se faire du bien : + de 70 mouvements & auto- palpations pour se faire du bien

Bertherat, Marie (1963-....)
Les éditions Martin de Halleux

Un guide pour redécouvrir le fonctionnement de son corps, des hanches aux épaules, en passant par les pieds, les jambes ou encore les oreilles. L'auteure propose des automassages et des mouvements afin de délier les tensions, gagner en souplesse, chasser le stress, retrouver confiance en soi, entre autres.



La chaise tue : comment échapper à la sédentarité et remettre son corps en marche

Dana, Alexandre
Eyrolles

Alors que la majorité des gens passent leurs journées assis sur une chaise, les auteurs alertent face aux effets délétères de la sédentarisation, source de douleurs, de maladies et de surpoids, ainsi que de troubles psychologiques. Evoquant également la perte de connexion avec la nature au profit des écrans, ils invitent à remettre du mouvement dans le quotidien, notamment à travers la marche.



La nuit vous appartient : dormir mieux pour vivre plus

Geoffroy, Pierre Alexis
(1984-....)

R. Laffont

Le repos est essentiel au bien-être et à la santé globale. L'auteur s'intéresse aux mécanismes neurologiques, aux cauchemars, à l'endormissement ou encore aux terreurs nocturnes. S'appuyant sur des études scientifiques ainsi que des exercices concrets, il propose des astuces pour bien dormir ou apprendre à faire des rêves lucides.



Les assoiffés

Charvet, Camille
Grasset

Psychiatre et addictologue, l'auteure s'appuie sur l'histoire des patients qu'elle reçoit pour comprendre le phénomène protéiforme de l'addiction, entre recherche du plaisir, appui dans la vie sociale et médicament contre les souffrances. Elle s'intéresse au circuit de la récompense, à la philosophie antique, aux traumatismes de l'enfance et aux injonctions contemporaines de performance.



Alcool, avons-nous un problème ?

Emmanuelle, Camille
(1980-....)

La Martinière Jeunesse

Une exploration du rapport complexe que la société entretient avec l'alcool, en proposant une réflexion nuancée et personnelle sur les usages, les risques et les mécanismes psychologiques liés à cette consommation. L'auteure encourage une prise de conscience individuelle et collective, tout en valorisant des alternatives positives et des stratégies de prévention adaptées aux jeunes générations.



Soifs : santé mentale et addictions, sauver son enfant sans se perdre : le récit salvateur d'une mère

Marchioni, Paula

Favre

Un témoignage racontant le combat d'une mère, sexagénaire célibataire, qui accompagne son fils de 23 ans devenu alcoolique à la suite d'une phobie scolaire et d'une dépression. Le récit est complété de conseils pratiques pour soutenir, reconforter et encourager les proches et les malades.



Le pouvoir fascinant de vos mitochondries : activez vos cellules, améliorez votre vitalité et votre santé

Chevallier, Laurent (1955-....
; médecin)

R. Laffont

Après avoir présenté le fonctionnement ainsi que le rôle des mitochondries sur la santé, l'auteur explique comment en prendre soin par l'alimentation, décrypte les troubles associés, comme le diabète ou les maladies de peau, puis propose des programmes de protection ciblés.



Fertilité, grossesse et parentalité 2

Benjamin, Carole

Editions du Remue-ménage

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



Le grand guide des huiles essentielles : la référence pour les utiliser facilement et sans risque : 90 huiles essentielles, 35 hydrolats, + de 200 usages en pas à pas

Millet, Fabienne (1958-....)

Marabout

Un guide pour tirer parti des vertus des huiles essentielles au quotidien. Les constituants, leurs effets, les modes d'utilisation de 90 d'entre elles sont décrits ainsi que les traitements les plus efficaces en fonction des types d'affections : refroidissements, fièvre, maux de tête, problèmes de peau ou féminins, entre autres.



Le pouvoir incroyable des mouvements primordiaux : explorez vos réflexes archaïques pour soulager tensions chroniques, anxiété, hyperactivité, raideurs, maladrotes...

Bourguignon, Lucas
(1995-....)

Eyrolles

Les réflexes archaïques sont à la base du développement moteur, sensoriel et neurologique, mais lorsqu'ils sont mal intégrés, dès l'enfance ou à la suite d'un choc, ils peuvent perturber la posture, les émotions et la gestion du stress. L'auteur propose des tests d'auto-évaluation et des exercices pratiques afin de mieux comprendre son corps. Des QR codes donnent accès à des vidéos.



Le guide santé des femmes pressées

Neyrolles, Pauline

R. Laffont

Naturopathe, l'auteure prodigue des conseils aux femmes pour prendre soin de leur santé de façon naturelle : sommeil, digestion, stress, hormones, motivation, activité sportive, entre autres.



Les fascias : les connaître pour mieux les soigner

Ranoux, Danièle

Guy Trédaniel

Une présentation de la mécanique des fascias, un réseau tissulaire qui joue un rôle fondamental dans la motricité et la sensibilité. L'autrice explique ainsi comment de nombreuses douleurs ou symptômes inexpliqués peuvent provenir des fascias.



Le grand guide familial des symptômes et des maladies : 700 fiches pour les reconnaître, les comprendre et les soigner

Berrebi, William

Marabout

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



Les douleurs chroniques : des conseils éclairants et des solutions concrètes pour faire entendre sa voix

Devès, Alice

Mango

Un guide conçu à partir de témoignages sur les douleurs chroniques qui touchent une grande partie de la société, et qui peuvent être considérées comme un handicap. Que la douleur soit nociceptive, neuropathique, nociplastique ou musculosquelettique, leur impact sur le quotidien est réel. Ce livre propose des outils concrets et des solutions.



Épuisé

Margulies, Johann

Editions de l'Observatoire

Entre journal intime et essai philosophique, l'auteur témoigne de son expérience de patient atteint d'encéphalomyélite myalgique, une maladie chronique qui ne lui a été diagnostiquée qu'après sept ans de symptômes. A partir de son propre parcours, il fait le portrait une génération de malades oubliés et niés dans leur souffrance, mais partage les récits de leur résilience.



Les hormones et les maladies endocriniennes : de la fonction des hormones aux perturbateurs endocriniens

Nieoullon, André (1948-....)

Ellipses

Cent questions et leurs réponses pour comprendre le fonctionnement des hormones et les pathologies qui y sont associées. L'auteur propose un état des lieux des solutions thérapeutiques adaptées à chaque maladie endocrinienne.



Arthrose, arthrite, vaincre la douleur par le mouvement : 8 programmes d'activité physique simples et efficaces pour retrouver mobilité et confort : + de 50 exercices ciblés pour soulager dos, épaules, cou, hanches et genoux

Le Goux, Patrick

Solar

Huit programmes d'activité physique à la portée de tous pour atténuer les symptômes de l'arthrose et de l'arthrite naturellement. Adaptés à différentes problématiques (lombalgies, cervicalgies, dorsalgies, spondylarthrite, polyarthrite rhumatoïde, etc.), ils reposent sur quatre piliers essentiels : cardio, renforcement musculaire, mobilité articulaire et coordination.



Vivre avec une femme Asperger : 22 choses que son partenaire doit savoir

Simone, Rudy

De Boeck supérieur

L'auteure, atteinte du syndrome d'Asperger, livre des conseils pour aider le partenaire à bâtir une relation durable avec ce qu'elle appelle une "Aspergirl". Elle se fonde sur des témoignages et sur des conseils tirés de sa propre expérience pour aborder des questions liées à la sexualité et à la vie émotionnelle.

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



Vaincre les TOC

Bation, Rémy

Ellipses

Cent questions et leurs réponses pour comprendre ce que sont les troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Les auteurs proposent également des outils thérapeutiques ainsi que des exercices afin de mieux vivre au quotidien avec ces troubles, se familiariser avec les traitements, accompagner un proche qui en souffre, entre autres.



Plus forte ! : un récit sans filtre sur la santé mentale

Lewin, Kim

Eyrolles

Après une adolescence tourmentée, l'auteure, à 18 ans, retourne à l'hôpital de son plein gré pendant trois mois, où elle trouve enfin l'écoute du corps médical qui lui permettra de soigner sa dépression. Dans ce témoignage, elle met en lumière la détresse psychologique qui ronge de nombreux jeunes de sa génération tout en montrant qu'il est possible de s'en sortir.



Heureux comme des TDAH !

Cymes, Michel (1957-....)

Albin Michel

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



Santé mentale : ce que peut vraiment la psychiatrie

Masson, David (1978-....)

Editions du Détour

Des clés pour comprendre notamment la santé mentale, la psychiatrie, les troubles psychiques, les effets des médicaments et les avancées médicales dans ce domaine.



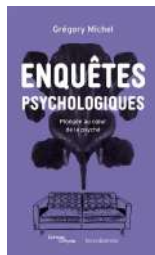
Sommes-nous tous TDAH ? : le guide pour mieux se comprendre et s'accepter

Le Strat, Yann

De Boeck supérieur

Après avoir exploré la signification de cette pathologie et son application au quotidien, le praticien propose des pistes concrètes pour s'apaiser, mieux gérer son inattention ou déterminer les forces insoupçonnées de ce trouble.

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



Enquêtes psychologiques : plongée au coeur de la psyché

Michel, Grégory
Humensciences

A partir de quinze cas inspirés de faits réels, l'auteur explique comment les psychologues cliniciens travaillent afin de comprendre l'origine de la souffrance psychique de leurs patients. Evoquant la névrose, l'addiction, la violence ou encore la dépression, il souligne combien le mental est vecteur de mensonges multiples et source d'inventivité infinie dans l'expression des symptômes.



La santé mentale pour les nuls

Palazzolo, Jérôme (1970-....)
First Editions

Une approche médicale de la bonne santé mentale. Psychiatre, l'auteur définit le concept avant de donner des clés pour distinguer une simple anxiété anticipatoire d'un véritable trouble psychologique. Il propose un état des lieux des symptômes et livre des conseils pour les détecter afin d'évaluer sa propre santé mentale.



Y a-t-il une vie après la mort ? : Catherine Laborde, ma soeur, mon épouse

Stern, Thomas (1946-....)
R. Laffont

En couple avec Catherine Laborde, l'auteur raconte son quotidien auprès de celle-ci et leur combat contre la maladie à corps de Lewy dont souffrait l'ancienne présentatrice météo. Il évoque la progression de cette pathologie, la souffrance, sa vie sans la femme qu'il a tant aimée, entre autres.



Vivre avec, vivre après : trois médecins nous parlent de la traversée du cancer

André, Christophe (1956-....)
l'Iconoclaste

Trois soignants, un psychiatre qui a eu une tumeur au poumon et deux oncologues, unissent leurs voix pour accompagner ceux qui affrontent le cancer ainsi que leurs proches. Ce livre mêle vécu, écoute et médecine intégrative, offrant un regard humain et complet sur la maladie, au-delà du seul traitement.



En finir avec le cancer du poumon, c'est possible ! : mon combat pour le dépistage précoce

Revel, Marie-Pierre

Leduc.s éditions

Professeure en radiologie, M.-P. Revel, qui a été elle-même atteinte d'un cancer du poumon, tire la sonnette d'alarme sur la progression de cette maladie chez les femmes. Elle explique l'importance d'un dépistage précoce ainsi que les progrès thérapeutiques majeurs dans le domaine. Avec des interviews de spécialistes et de femmes ayant participé à Cascade, programme lancé par l'auteure.



Guérir : ce que soigner veut dire

Mercan, Aline

Actes Sud

Médecin et anthropologue, l'auteure tente de définir ce que guérir veut dire, aussi bien dans la médecine occidentale que dans les autres cultures. Elle met en lumière l'importance d'affiner et d'élargir la perception des maladies pour apprendre à mieux soigner les patients.



Votre santé à petit prix : comment prendre soin de vous sans vous ruiner

Saldmann, Frédéric
(1953-....)

Fayard

L'auteur avance que la santé ne devrait pas être conditionnée aux moyens financiers. Il met en avant l'efficacité de pratiques simples et accessibles pour améliorer le bien-être, et encourage chacun à jouer un rôle actif dans sa propre santé.



Endométriose & nutrition : comprendre, adapter, mieux vivre

Baraut, Marie-Caroline

In press

Une exploration approfondie des liens entre endométriose et alimentation, accompagnée d'une approche personnalisée pour les patientes souffrant de ce trouble : bénéfiques d'une alimentation méditerranéenne adaptée, régimes spécifiques tels que le protocole FODMAPs, recommandations afin de limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens et arbre décisionnel pour la prise en soin diététique.



Et le bébé alors ??? : récit

Louison (1985-....)

Flammarion

Avec humour, l'autrice évoque son parcours de procréation médicalement assistée.



Santé mentale : viens, on s'en parle ! : les meilleurs témoignages et conseils

Hamani, Joseph
Solar

A partir d'une trentaine de témoignages, dont ceux de François Hollande, du coach David Laroche et de la chanteuse Sindy, l'auteur livre des conseils pour prendre soin de sa santé mentale. Abordant des difficultés telles que le manque de confiance en soi, le deuil, l'anxiété ou la rupture, il explique comment accueillir ses émotions et à accepter ses fragilités. Avec des éclairages d'experts.



En finir avec les idées fausses sur l'alimentation

Sèze, Benjamin
Editions de l'Atelier

L'auteur balaye 42 idées erronées sur l'alimentation. A l'heure où la précarité alimentaire ne cesse de croître, où les injonctions au bien manger et les débats sur le bio et l'industrie agroalimentaire se succèdent, il est selon lui urgent de développer une alimentation démocratique, qualitative et respectueuse de l'environnement.



Code du cycliste

Duprey, Ludovic
Daloz

Ensemble des droits et des devoirs du cycliste. Celui-ci est tenu de respecter le code de la route mais possède également des droits comme celui d'avoir une place de stationnement dans son immeuble neuf, de bénéficier d'indemnités kilométriques de la part de son employeur et de disposer d'une place dans le train. A jour de la loi d'orientation des mobilités du 24 décembre 2019.



Guide d'achat pour bien manger : et bien choisir ! : 700 produits décryptés

Cohen, Jean-Michel
(1958-....)

First Editions

Des conseils sur les éléments à prendre en compte pour choisir des aliments au supermarché et des commentaires nutritionnels sur des produits de consommation courante. Avec un signalement des aliments conseillés ou déconseillés aux enfants et un choix de cinquante produits.



Good hair day : un guide inclusif pour toutes les chevelures

Lemzili-Costil, Malika
Courrier du livre

Guide des remèdes naturels et des bons gestes pour entretenir ses cheveux et les sublimer, en harmonie avec ses émotions et son bien-être intérieur. L'auteure, qui partage des conseils capillaires sur la page Instagram @Malika_mindful_hair, présente des rituels simples alliant massage du cuir chevelu, yoga pour les cheveux, ayurvéda et médecine chinoise.



Le guide du savon vraiment écologique : inspirez-vous de la nature pour créer vos recettes

Therrat-Plane, Lysiane
(1991-....)
Ed. de Terran

Une découverte de l'art de la savonnerie grâce à des techniques respectueuses de l'environnement. Savonnière expérimentée, l'auteure partage son savoir-faire à travers des conseils et une méthode accessible à tous : saponification à froid, utilisation d'ingrédients locaux et naturels, choix des matières premières, matériel nécessaire, règles de sécurité, étapes de fabrication, entre autres.



Le goût de l'excellence : du producteur au chef pâtissier : 80 créations de haute pâtisserie

Relais desserts international
La Martinière

Près de 90 recettes de chefs pâtissiers enrichies de neuf témoignages de producteurs de matières premières : millefeuille aux fruits, tarte au chocolat, panettone aux pommes, tropézienne mandarine, entre autres.



La mousse au chocolat, c'est mon dessert préféré ! : 45 recettes délicieusement régressives de chefs totalement addicts !

Toinard, Philippe (1969-....)
La Martinière

45 recettes de chefs, de boulangers, de biscuitiers ou encore de pâtissiers qui présentent leur version de la mousse au chocolat.

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



Rustique : les desserts de maison

Couvreur, Yann
Solar

65 recettes de grands classiques de la pâtisserie à déguster au gré des saisons, réalisables sans ingrédient compliqué ni matériel élaboré : figes rôties, gâteau de riz, clafoutis aux cerises, beignets à la banane, charlotte aux fraises des bois, tarte feuilletée aux mirabelles, crumble de fruits d'été, baba agrumes et rhum, entre autres.



A la table de Mimine : des histoires de partage en 75 recettes

Pialoux, Françoise
La Martinière

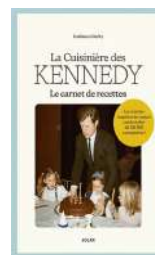
75 recettes inspirées par les rencontres et les voyages de Mimine : salade de coeurs d'artichauts crus, asperges vertes aux agrumes et oeuf poché, minestrone, risotto de lentilles aux panais, soupe de petits pois, raviolis d'asperges à la ricotta et sauge, maquereaux au miso, tataki de boeuf, poulet yassa, tartelettes aux cerises, crème catalane au chocolat, entre autres.



Le gras, c'est la vie !

Chatelain, Marion
Flammarion

A contre-courant de la tendance healthy, cinquante recettes qui mettent en valeur le bon gras, à la fois exhausteur de goût et vecteur de saveurs s'il est bien sourcé et bien dosé, ponctuées de reportages sur des artisans.



La cuisinière des Kennedy : le carnet de recettes

Clarity, Cathleen (1964-....)
Solar

Soixante recettes préparées pendant de nombreuses années par Andrée Imbert, la cuisinière des Kennedy, remises au goût du jour : gigot d'agneau, beignets de l'Avent, soupe au pistou, caillettes aux herbes, poulet au vinaigre, sauce gribiche, apple pie, Boston cream pie ou dinde farcie de Thanksgiving. Ouvrage inspiré d'un roman.



Bons baisers, bon appétit : poèmes culinaires à la carte

Bernard, Emilie
Ed. de l'Épure

Dans les années 1960, la poétesse Emilie Bernard illustre en vers et en cartes postales les recettes du quotidien, de la daube à la choucroute en passant par le far breton. A la croisée de la gastronomie régionale et de l'imagerie populaire, cet ouvrage, fondé sur une enquête approfondie, est un hommage aux gestes et aux traditions culinaires des Trente Glorieuses.



Les recettes originales de Stéphanie Le Quellec : le goût de la mémoire

Le Quellec, Stéphanie
(1981-....)

R. Laffont

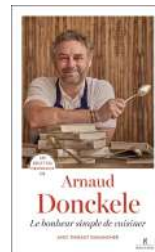
La cheffe doublement étoilée propose 115 recettes qui cultivent la mémoire du goût et le goût du souvenir : gnocchis d'artichaut, tartare de daurade, focaccia, entre autres.



Mokonuts

Hirayama, Moko
Phaidon

Des entrées aux desserts en passant par les plats principaux, les recettes de base et les petits déjeuners, cent recettes, à la fois faciles et sophistiquées, concoctées par les chefs du restaurant parisien Mokonuts. Elles sont inspirées par leurs origines moyen-orientale, américaine et japonaise.



Les recettes originales d'Arnaud Donckele : le bonheur simple de cuisiner

Donckele, Arnaud (1977-....)

R. Laffont

130 recettes du chef cuisinier multi-étoilé, célébrant la cuisine affective, à travers des sauces, des plats simples ou savants et des saveurs sublimes : arlettes de pommes de terre, filet de boeuf Georgette, pot-au-feu Asia, petits farcis, ris de veau, boudin noir à la royale, citron givré, entre autres.

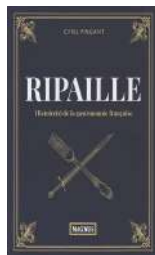


Pizza : histoires, reportages, recettes

Zérah, Ezéchiel

Flammarion

Richement illustrée, une histoire de la pizza à travers des reportages et cinquante recettes.



Ripaille : histoire(s) de la gastronomie française

Pingant, Cyril

Magnus

Deux mille ans d'épopée culinaire de la France : ce que buvaient les rois, d'où viennent les frites, comment est né l'apéro, entre autres. Des histoires, des anecdotes et des légendes de la gastronomie française, pour festoyer avec les Gaulois, dîner à Versailles, trinquer dans les banquets médiévaux ou encore manger une soupe avec les poilus.



On ne parle pas la bouche pleine

Albin Michel

Divers invités de l'émission culinaire On ne parle pas la bouche pleine, diffusée sur France Culture, retracent l'histoire de l'alimentation à travers les époques. Evoquant Ulysse, saint Augustin, Shakespeare ou Proust, ils s'intéressent à tous les domaines (littérature, cinéma, religion, sciences naturelles, etc.) pour parler d'un plat, de la culture ou des traditions d'un pays.



La nostra pasta : un tour d'Italie de la pâte : histoire, techniques et recettes

Belmondo, Luana

Solar

Le chef d'origine italienne et sa mère retracent leur histoire familiale à travers 165 recettes offrant un voyage à travers l'Italie, région par région, et évoquent leurs techniques, leurs produits fétiches et des anecdotes personnelles.



Goûts d'Iran : recettes & rencontres

Montazam, Maryam

Mango

Soixante recettes authentiques originaires d'Iran. Avec des portraits de personnalités d'origine iranienne qui évoquent leurs souvenirs de cuisine, leurs plats favoris et les images sensorielles auxquelles ils sont rattachés.



Love & baklawas

Geaam, Alan (1974-....)

Webedia Books

65 recettes de pâtisserie traditionnelle du Liban, de la Jordanie, de la Turquie et de l'Iran, à travers lesquelles l'auteur partage sa passion et ses souvenirs d'enfance.

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



Fusao : recettes inspirées du Brésil

Belfrage, Ixta
Hachette Pratique

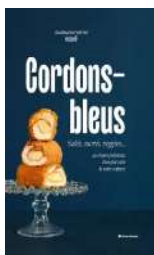
Des recettes originales inspirées de la gastronomie brésilienne et des rencontres faites par la cheffe : canard en bouillon doré à la tomate, papaye sautée avec du basilic croustillant, meringue au miel, entre autres.



French Riviera : de Cassis à Menton en 100 recettes

Sintés, Nicolas
Hachette Pratique

Cent recettes à base de produits emblématiques du sud-est de la France : calamars farcis au jus d'encre, baba au citron de Menton, épaule d'agneau confite au romarin, entre autres.



Cordons-bleus : salés, sucrés, veggies... : 40 réinterprétations d'un plat culte de notre enfance

Verlet, Guillaume
Albin Michel

Quarante recettes de cordons-bleus, avec des versions sans viande. Les bases et les techniques pour la chapelure, le façonnage ou encore la panure sont expliquées.



Pur beurre, le guide du bien-manger en Bretagne 2026 : plus de 400 adresses : restaurants, caves, boulangeries, magasins à la ferme, boucheries, pâtisseries, poissonneries, fromageries, traiteurs...

Bretons en cuisine
(périodique)
Ouest-France



Bonne pitance : le guide du boucher cuisinier

Czech, Alexandre
Solar

Un recueil de bonnes adresses pour bien manger en Bretagne et en Loire-Atlantique, sélectionnées pour leur qualité et leur éthique : restaurants, boulangeries, caves à vin, boucherie, etc.

Boucher de formation, le créateur de @BonnePitance sur les réseaux sociaux propose un dictionnaire culinaire de la viande, expliquant les différents morceaux pour chaque animal et leurs modes de cuisson, ainsi que des tutoriels. 70 recettes sont ensuite présentées : rôti de boeuf en croûte de poivre, cailles farcies, paupiettes de veau, entre autres.

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



Corsica

Costantini, Jean
Ducas Editions

Le chef du restaurant A Casaluna propose 80 recettes et le portrait de 38 producteurs engagés, offrant une immersion dans la Corse authentique, entre mer, maquis et montagnes.



La cuisine de montagne

Sbriglio, Alexis-Olivier
Glénat

39 chefs transalpins âgés de moins de 39 ans revisitent 39 recettes traditionnelles de montagne, sélectionnées au coeur des stations françaises, de Megève à Courchevel, en passant par Val-d'Isère : tourte au chénopode, fricassée de caillon, soupe à la Valpelline ou encore diots aux sarments de vigne.



Le pouvoir de l'assiette : quand l'alimentation devient un geste de soin, de vitalité et d'écoute de soi

Lacombe, Mathilde
Marabout

Plus de 80 recettes anti-inflammatoires, du petit-déjeuner au dessert, accompagnées d'informations sur les propriétés de chaque ingrédient, de conseils pratiques et de clés pour prendre soin de sa santé digestive, entretenir son microbiote et soutenir son équilibre hormonal.

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



Ma pâtisserie sans sucre

Abagima, Amanda
T. Souccar

La créatrice du compte Instagram @amandaabagima_nutrition propose 55 recettes pâtisseries sans sucre ni gluten, du goûter au dessert, en passant par le petit déjeuner ou encore le brunch, pour se faire plaisir tout en contrôlant sa glycémie : flan à la vanille, riz au lait keto au konjac, cheesecake basque, tarte brésilienne, entre autres.



J'aime le piment : petit précis du goût piquant

Lounes, Sonia
Keribus

A partir de sa propre expérience et de souvenirs précieux, l'autrice revient sur l'histoire du piment, ses origines, ses bienfaits, entre autres. Elle propose également quelques recettes afin de l'associer à d'autres produits.



Le potager des chefs

Camdeborde, Yves
(1964-....)
Hachette Pratique

Cinquante recettes à base de légumes de saison, enrichies de confidences de chefs.



Jardiner sans jardin : journal de bord d'une citadine en quête de nature

Browaeyts, Louise (1986-....)

Tana

Sous la forme d'un journal de bord, l'auteure invite à se réappropriier la nature au coeur des espaces urbains, en jardinant sur son balcon par exemple. Elle se confie sur son expérience personnelle, ses échecs ou encore ses réussites, partage ses découvertes et livre des conseils pour se reconnecter au vivant tout en habitant en ville.



Manuel magique de mon jardin

Lenoir, Eric (1974-....)

Payot

Une invitation à se promener et observer son jardin sous un autre angle, plus fantastique. Accompagnée de conseils pour bien jardiner.



Le guide du jardin bio : potager, verger, jardin d'ornement

Thorez, Jean-Paul (1950-....)

Terre vivante

Les notions essentielles et les techniques de base du jardinage bio, avec des réponses adaptées pour une pratique écocitoyenne, à la campagne, à la montagne ou en ville ainsi que des informations et des conseils pratiques sur 88 plantes potagères, 26 arbres fruitiers et 177 plantes d'ornement. Tirage limité.



Toutes les plantes pour toutes les envies et toutes les situations

Willery, Didier

Ulmer

Un guide pour choisir ses plantes en fonction de son jardin et de ses envies. Pour chaque plante, l'auteur précise la situation, la saison, la couleur des fleurs ou des feuilles, la forme du tronc, sa dimension et son comportement.



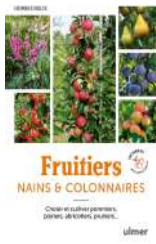
Fleurs à foison : les plus belles fleurs à cultiver en pots et en jardinières

Jansen, Jennita

Marabout

De la plantation à l'entretien jusqu'à la réalisation de bouquets, l'autrice accompagne le lecteur pour cultiver des fleurs. Elle présente les techniques pour semer, planter et repiquer, les meilleures expositions et périodes pour de belles floraisons, et fournit des conseils pour réussir ses potées fleuries, même dans un petit espace.

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



Fruitiers nains et colonnaires : choisir et cultiver pommiers, poiriers, abricotiers, pruniers... : 140 variétés petits jardins & balcons

Beltz, Heinrich
Ulmer

Présentation de 140 variétés de pommiers, poiriers, pruniers, abricotiers et petits arbres fruitiers adaptés aux petits espaces, accompagnée de conseils pratiques pour les choisir, les planter, les tailler, les greffer et les entretenir.



Fabriquer les supports du potager : parterres surélevés, dômes, treillis, châssis, mini-serres...

Nolan, Tara
Eyrolles

Un guide pour réaliser 18 supports de culture ingénieux, esthétiques et personnalisables à construire soi-même : potagers surélevés classiques ou munis de bancs, treillis, obélisques, jardinières à partir d'objets recyclés, entre autres. Chaque projet s'adapte aux besoins, au budget et aux capacités physiques de chacun. Avec des pas-à-pas détaillés.



Arbres fruitiers : le grand guide visuel : planter, tailler, entretenir et récolter, plus de 350 dessins geste par geste

Prat, Jean-Yves
Rustica

Des conseils ainsi que des informations techniques et pratiques pour soigner, entretenir et développer son verger afin d'en profiter au mieux au fil des saisons.



Renaturer son jardin : semer la diversité, faire pousser l'avenir

Tophill, Frances
la Plage

Des conseils pratiques ainsi que des réflexions écologiques pour développer la biodiversité de son jardin, afin de faire revenir la vie dans tous les espaces naturels de son environnement.



Réussir ses semis à tous les coups ! : mon potager facile & économique

Chazal, Sébastien
Rustica

Toutes les méthodes pour réussir ses semis : choix des graines, contenants, bon substrat, température adéquate, taux d'humidité, arrosage, etc.



**Mon jardin bas-carbone :
aménagements, santé du
sol, plantations,
cultures, entretien,
gestion de l'eau,
biodiversité**

Nex, Sally

Eyrolles

Un guide pour organiser et entretenir un jardin à empreinte carbone réduite afin de bien choisir ses plantations, son arrosage, de gérer les parasites ou encore les déchets verts.



**Une maison impeccable :
les conseils et recettes du
Viking du ménage pour
un intérieur tout propre
au naturel**

Cressiot, Alexandre

Leduc.s éditions

Une méthode pour un ménage naturel et efficace. L'auteur présente des plans d'action pour chaque pièce, des tutoriels pour des tâches spécifiques, des conseils pour gagner du temps ainsi que des recettes de base pour réaliser des produits sains et peu coûteux.



**Guide d'émancipation
financière : pour que les
femmes osent enfin
devenir riches**

Gbianza, Karine

Maxima

S'appuyant sur son expérience professionnelle, notamment comme cadre marketing chez L'Oréal pendant quinze ans, l'auteure propose des conseils ainsi que des stratégies destinés aux femmes pour qu'elles apprennent à négocier leur salaire, gérer leurs investissements et prendre le contrôle de leur situation financière.



**La méthode Fair Play :
une solution
révolutionnaire pour
répartir la charge
mentale**

Rodsky, Eve

Marabout

Une méthode de partage des tâches du quotidien afin de répartir équitablement la charge mentale dans un couple, grâce à l'identification précise d'une centaine de tâches communes, des lanceurs de conversation pour répartir les responsabilités et un cadre pour fixer le standard de qualité attendu pour chaque tâche.



Maison rustique : les mille conseils et astuces de grand-mère pour prendre soin de sa maison et de sa vie

Millet-Robinet, Cora
(1798-1890)

la Plage

Une approche traditionnelle de la gestion de son foyer, de son jardin et de sa vie en général à la campagne grâce à des recettes traditionnelles ou fonctionnelles, des astuces oubliées, des remèdes de grand-mère, entre autres.



Guide du bois, de la menuiserie et de l'ébénisterie

Jackson, Albert

Flammarion

Guide de menuiserie et ébénisterie présentant la matière première, les outils, les accessoires et la façon de les utiliser. Les auteurs expliquent les assemblages, le cintrage, le placage, la sculpture, les finitions et traitent enfin des colles et de la quincaillerie.



Le grand livre de l'électricité

Gallauziaux, Thierry

Eyrolles

Guide, à jour des dernières évolutions de la norme électrique, destiné au particulier ou à l'artisan souhaitant entreprendre des travaux d'électricité : rénovation de son installation, pose d'un tableau électrique, chauffage électrique, etc. Illustré d'exemples détaillés étape par étape. Conforme à la série de normes NF C 15-100.