

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES SANTÉ - CUISINE - VIE PRATIQUE

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



Andropause : préservez vos capacités physiques, intellectuelles et sexuelles

Galiano, Marc
Flammarion

Des outils et des conseils pour mieux comprendre et vivre l'andropause, une période qui se manifeste par des troubles du désir, des trous de mémoire, des idées noires ou encore de la fatigue. Rappelant qu'à partir de la cinquantaine, tous les hommes connaissent une diminution de leur taux de testostérone, l'auteur explique comment adopter un mode de vie adapté.



Désirer, vibrer : un voyage vers une sexualité harmonieuse et vivante

Delot, Géraldine
Eyrolles

Les variations du désir sexuel semblent bien difficiles à comprendre. Elles peuvent être inhérentes à la personne, au contexte de la vie, au partenaire, à l'amour. La sexologue propose des conseils pour le faire évoluer et avoir une prise sur lui.



Quand le sexe n'a pas d'âge... et l'amour non plus !

Guérin, Serge (1962-....)
Michalon

Une réflexion sur la vie amoureuse et sexuelle après 55 ans. L'auteur examine comment la maturité permet d'avoir une sexualité plus libre, plus apaisée et plus épanouie. La transformation des corps, la redéfinition du couple, la place du plaisir ou encore les nouvelles solitudes sont abordées.



Un voyage en forêt neuronale : explorer et cultiver la plasticité du cerveau

Anselem, Bernard
Eyrolles

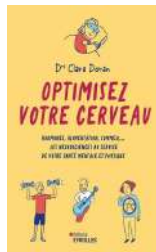
Trop souvent sous-estimées, les capacités d'adaptation du cerveau, ou neuroplasticité, ont un impact sur l'état d'esprit. L'auteur entre dans l'intimité des mécanismes neuronaux, depuis le centre du neurone jusqu'aux grandes fonctions neuronales, comme la mémoire, la motivation, les émotions, les raisonnements, les automatismes et les décisions.



Libérez votre cerveau de l'anxiété : comprendre et apaiser ses peurs grâce aux neurosciences

Cases, Ferran
Solar

Un grand anxieux narre ses états d'âme et autres crises d'angoisse, commentés par une neuroscientifique qui décrypte les mécanismes cérébraux en jeu. Son éclairage permet de comprendre les raisons pour lesquelles la peur, réflexe de survie normal, peut se transformer en anxiété chronique et les leviers d'action pour reprogrammer son cerveau.



Optimisez votre cerveau : hormones, alimentation, sommeil... : les neurosciences au service de votre santé mentale et physique

Doran, Clara
Eyrolles

Le bien-être physique, émotionnel et relationnel dépend directement de la santé du cerveau. Treize leçons concrètes permettent de comprendre les mécanismes cérébraux et d'optimiser le fonctionnement de son cerveau au quotidien : alimentation, sommeil, activité physique, relations sociales, gestion du stress, etc.



Un cerveau en bonne santé pour les nuls

McKay, Sarah
First Editions

Une neuroscientifique livre des conseils pour optimiser les performances et la santé de son cerveau, de l'enfance au grand âge. En s'appuyant sur les dernières recherches, elle présente les facteurs de risque des maladies dégénératives ainsi que des exercices et des techniques pour booster ses capacités cérébrales et retarder les effets du vieillissement.



Organique

Enders, Giulia (1990-....)
Albin Michel

Un voyage à travers l'organisme humain, des principaux organes aux grands systèmes biologiques. S'appuyant sur les découvertes scientifiques les plus récentes, l'auteure dresse une cartographie sensible du corps humain qui interroge le rapport de chacun à soi-même et ce que signifie véritablement d'être à l'écoute de son corps.



50 petits et grands mystères du corps humain

Gutierrez C., Nicolas
Vuibert

Présentation de cinquante découvertes étonnantes réalisées dans différents champs de la recherche scientifique sur le thème du corps humain : cerveau, génome, vieillissement, maladies ou encore sexualité.



Remettez du bon sens dans votre assiette : et dans votre mode de vie : 41 préjugés déconstruits par un nutritionniste

Berthou, Anthony (1980-....)
Actes Sud

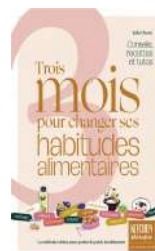
A partir de résultats de recherches scientifiques, le nutritionniste revient sur 41 préjugés sur l'alimentation afin de rétablir la vérité dans les croyances populaires. Il apporte également un éclairage sur le fonctionnement de l'organisme humain, le vocabulaire des industriels et le jargon des médecins afin de permettre à chacun de consommer de manière consciente.



Nutrition & sport au féminin : que manger pour progresser et performer en tant que sportive ? : 45 recettes adaptées à l'effort

Blachon, Amandine
Vuibert

Un guide à destination des sportives débutantes et initiées dans lequel l'autrice, créatrice du compte @_amandine_diet, propose des conseils pour adapter son alimentation à son objectif, à ses pathologies ou à ses besoins spécifiques. Avec 45 recettes faciles et rapides pour stimuler sa vitalité.



3 mois pour changer ses habitudes alimentaires : recettes, conseils et tutos : la méthode ultime pour perdre du poids durablement

Chenu, Julie
Solar

Un programme pour réapprendre à se nourrir de façon saine et équilibrée. L'autrice propose des objectifs semaine après semaine, des conseils, des quiz, des exercices ainsi que 70 recettes : frittata de patate douce, salade de quinoa, bagel saumon et épinard, curry de lentilles, lasagnes d'aubergines, coleslaw, boulettes de dinde, pancakes, muffins, entre autres.

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



**Savoir maigrir enfin ! :
équilibrez votre
alimentation au
quotidien pour une vie
en meilleure santé**

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

First Editions

Se fondant sur les apports de la psychologie et de la nutrition, le nutritionniste propose une méthode de régime adaptée à chaque cas. Il présente également des menus et des recettes pour les différents profils et partage sa propre expérience d'amaigrissement à la lumière des avancées médicales.



**Ni carnée ni carencée : le
guide qui déconstruit les
mythes sur
l'alimentation végétale**

Domizi, Marie Gabrielle
(1977-....)

la Plage

Rédigé par une diététicienne et un médecin, ce guide nutritionnel répond aux questions les plus fréquentes liées aux inquiétudes courantes concernant les carences, les apports et les besoins spécifiques du végétalien, selon son âge ou son mode de vie.



**Sucre : dites adieu à son
emprise : un programme
en 4 phases pour
retrouver votre énergie !**

Laporte, Cyril (1970-....)

Mango

Un programme en quatre phases pour contrôler la consommation du sucre. Les auteurs expliquent les mécanismes neurobiologiques, psychologiques et émotionnels provoqués par le sucre, qui transforme le plaisir en addiction. De la génétique et du rôle du microbiote intestinal aux stratégies industrielles, un guide pour rééquilibrer l'alimentation avec des recettes pour chaque phase.



Food for life

Spector, Timothy David

Larousse

Des informations sur tous les aspects d'une alimentation équilibrée, ses effets sur le corps et la planète ainsi que les dangers de l'alimentation industrielle. Les aliments sont classés par catégories (fruits, légumes, céréales, laitages) avec leur origine, leurs bienfaits et des conseils pour des choix plus sains.



Psoas : réveiller le muscle de l'équilibre physique et émotionnel

Brochet, Benjamin
Mango

Le psoas est un muscle profond qui relie la colonne lombaire aux hanches et joue un rôle stabilisateur et moteur. Il influence la posture, la respiration et les émotions. L'auteur propose un guide, accompagné de tests d'auto-évaluation, d'exercices progressifs, de routines simples et de protocoles de soins pour appréhender et renforcer la stabilité.



Yoga super simple : les bons gestes, 70 exercices, des séances adaptées

Cailly, Tiphaine
Mango

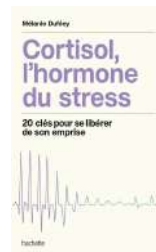
Des exercices de yoga destinés aux débutants, expliqués étape par étape et accompagnés de photographies qui précisent les bonnes et les mauvaises positions afin de ne pas se blesser. Avec 17 séances guidées pour assouplir ses jambes, améliorer son équilibre, renforcer son dos ou encore mieux dormir.



Et si vous preniez soin de vous ? : votre méthode santé

Demorand, Stéphane
Plon

Des conseils pour reprendre le contrôle de son bien-être, transformer ses habitudes, comprendre son organisme et redonner à son corps toute sa vitalité. Avec des encadrés expliquant comment apaiser ses douleurs, retrouver un sommeil réparateur ou encore préserver ses articulations, à partir des dernières recherches en kinésithérapie, en nutrition et en neurosciences.



Cortisol, l'hormone du stress : 20 clés pour se libérer de son emprise

Duféey, Mélanie
Hachette Pratique

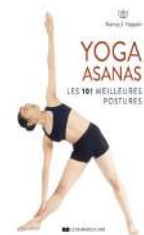
Des informations pour comprendre le rôle du cortisol dans l'équilibre quotidien et reconnaître les signes d'un dérèglement. Des solutions naturelles sont proposées pour le réguler (respiration, rythme de vie, activité sportive, méditation, sommeil, etc.) ainsi que des astuces pour gérer le stress et l'inflammation. 25 recettes favorisant l'équilibre hormonal complètent l'ensemble.



Abdominaux, arrêtez le massacre ! : méthode APOR (Approche posturo-respiratoire de Gasquet)

Gasquet, Bernadette de
(1946-....)
Marabout

Présentation de la totalité des muscles abdominaux, leur fonctionnement et leur utilité. L'autrice propose de ne pas faire seulement travailler, parmi les muscles abdominaux, les seuls grands droits. Les exercices sont adaptés aux cas particuliers, notamment aux femmes enceintes ou ayant accouché et aux personnes en convalescence, alitées ou à mobilité réduite.



Yoga asanas : les 101 meilleures postures

Hajeski, Nancy J. (1951-....)
Courrier du livre

Sélection des meilleures postures de yoga pour améliorer la souplesse, l'équilibre et la sérénité. Des instructions claires, accessibles à tous, permettent de progresser à son rythme et de faire du yoga un allié quotidien.



Remède insomnie : 100% naturel

Joutotte, Caroline
F. Lanore

Présentant les cycles du sommeil, l'auteure donne des pistes pour vaincre les insomnies grâce à une alternative douce et naturelle basée sur la phytothérapie, la chronobiologie, les techniques de relaxation et les rituels d'apaisement.



Mon programme de callisthénie : développez vos muscles et vos capacités en un temps record : toutes les figures phares pas à pas

Le Dantec, Briec
Marabout

Avec pour seul équipement un sol et une barre, la callisthénie permet de sculpter un corps d'acier, de réaliser des figures spectaculaires et de repousser ses limites physiques et mentales. Un guide expliquant seize figures et mouvements détaillés ainsi que quatorze circuits de renforcement musculaire.



30 jours pour aimer ses bras : renforcer, tonifier, affiner

Roy, Céline (1974-....)
Flammarion

Un programme de trente jours d'exercices de respiration, de renforcement musculaire, de tonicité pour retrouver du souffle, de la mobilité et de la fluidité sur tout le haut du corps, en particulier les bras et le dos. Il s'articule en trois parties : déverrouiller le dos et revenir dans son axe en douceur, travailler la tonicité du dos et des bras, renforcer et affiner son dos.



En finir avec les ronflements : des solutions pour retrouver des nuits paisibles... pour tous

Vincent, Gérard (19..-....)
Eyrolles

Une méthode pour retrouver un sommeil tranquille et réparateur, élaborée par un dentiste spécialiste des ronflements et des apnées du sommeil.



La méthode simple pour arrêter de vapoter : libérez-vous de la cigarette électronique et de la nicotine

Carr, Allen (1934-2006)
Pocket

Une méthode pour déconstruire les dynamiques mentales à l'origine des comportements addictifs et ainsi arrêter le vapotage.



Addictions : il a suffi d'une fois...

Delormeau, Matthieu
Leduc.s éditions

Un témoignage du chroniqueur de télévision sur son addiction à la cocaïne et son combat pour la sobriété. Il revient sur son parcours et sa descente aux enfers, avant de parler de sa désintoxication.



Libérez-vous de votre addiction

Olicard, Fabien (1982-....)
First Editions

Après 26 ans de dépendance à la nicotine, l'auteur apprend à déjouer les pièges de son cerveau. Plutôt que de lutter, il choisit d'utiliser ses mécanismes naturels pour se libérer, sans souffrance, sans culpabilité, sans combat intérieur perpétuel. Il partage son expérience, des outils simples et sa méthode testée et approuvée pour se débarrasser de son addiction.



500 conseils pour booster son capital santé : alimentation, sommeil, activité physique, immunité, santé mentale, dépistages... : le guide pour être bien dans son corps et dans sa tête !

Cymes, Michel (1957-....)

Solar

500 conseils pour prendre soin de sa santé au quotidien en mangeant mieux, en bougeant plus, en dormant bien, entre autres. Le médecin aborde diverses thématiques afin de préserver son corps et son psychisme grâce à des astuces bien-être, des exercices ainsi que cinquante recettes.



Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir : aux sources de la guérison

Odoul, Michel

Albin Michel

Présentation de la maladie et de la souffrance comme des manifestations de la fragilisation du terrain physique et psychique causée par les dégradations des conditions de vie : pollution, stress ou conflits psychiques. L'auteur souligne le fonctionnement du psychisme et les similitudes entre les processus de la maladie et de la guérison, puis propose des solutions pour recouvrer son état de santé.



La santé du dragon : optimisez votre vitalité, vivez mieux et plus longtemps avec la médecine traditionnelle chinoise

Cheng'en, Liu

First Editions

Des conseils pour préserver son équilibre et sa vitalité grâce aux savoirs ancestraux de la médecine chinoise. Les auteurs proposent des exercices et conseils d'hygiène de vie ainsi que des règles pour soigner différents maux.



C'est pas du gras, c'est de l'eau ! : 14 routines anti-ballonnements, cellulite, jambes lourdes... : le guide du drainage lymphatique à la maison

Boschel, Fleur

Marabout

Une masseuse présente des gestes simples pour stimuler son système lymphatique et libérer son corps de l'eau qui le fait gonfler. Ce guide du drainage permet d'affiner sa silhouette, de gagner en confort et en énergie en dix minutes par jour et d'adopter les bonnes habitudes santé pour favoriser la circulation de la lymphe.



Les pouvoirs extraordinaires du drainage lymphatique : affinez votre silhouette, redessinez votre visage, boostez votre énergie : 20 protocoles d'auto-massage

Nado, Elisabeth

Solar

Des techniques pour effectuer soi-même des mouvements de drainage lymphatique et améliorer ainsi son système immunitaire, son énergie et sa silhouette.



Les médicaments : comprendre et gérer ses traitements au quotidien

Martin-Latry, Karin

Ellipses

Cent questions et leurs réponses sur les aspects techniques et pratiques des médicaments afin de comprendre comment les utiliser correctement.



La fatigue

Zawieja, Philippe

Que sais-je ?

La fatigue est un phénomène polymorphe qui peut prendre différentes formes (erreur humaine, épuisement professionnel, dépression ou encore fatigue sociale) et est susceptible de porter ses effets aussi bien dans la sphère intime qu'aux niveaux politique et collectif. L'auteur explore les symptômes et les causes de ce fléau des sociétés contemporaines.



Je bouge pour la santé de mes vaisseaux : améliorer ses capacités fonctionnelles en cas de maladie vasculaire

Lanzi, Stefano

Planète Santé

Une description de l'origine des maladies vasculaires des jambes, avec des conseils pratiques pour les prévenir par le biais d'exercices physiques réguliers.



Votre ordonnance cardio au féminin : comprendre, agir et prévenir, pour que les femmes ne meurent plus précocement de leur coeur

Setbon, Pierre (1958?-....)

Leduc.s éditions

Alors que les accidents cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité des femmes en France, l'auteur expose les spécificités du coeur féminin, les facteurs de risque sous-estimés tels que le stress, la ménopause ou le tabagisme, ainsi que les symptômes souvent inaperçus.



Quand notre intestin dit non ! : tout savoir sur les allergies et les intolérances alimentaires : diagnostic et conseils au quotidien

Aubé, Patrick

Editions Marie-Claire

Des informations sur les mécanismes des réactions alimentaires et des conseils pour identifier les déclencheurs et adapter son alimentation.



Des larmes et des os : huit ans de combat contre l'anorexie

Bachelet, Oihana

Max Milo

Récit autobiographique dans lequel l'autrice relate son combat contre l'anorexie mentale. A 12 ans, elle sombre dans cette maladie jusqu'à ses 20 ans. Elle évoque ses séjours en hôpitaux pédiatriques et psychiatriques, l'expérience de plusieurs années de scolarité à distance, puis le retour à la vie sociale après des années coupée du monde.

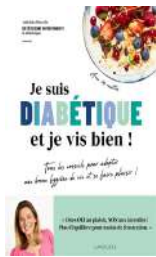


Et si c'était le pancréas : digestion, glucose, métabolisme... : un rôle essentiel pour notre santé !

Nys, Pierre (1954-....)

Leduc.s éditions

Une présentation de cet organe et de son fonctionnement ainsi que les réponses aux questions les plus fréquentes concernant le pancréas : son rôle dans la digestion, son lien avec la santé mentale, les moyens de se prémunir du cancer, entre autres. L'auteur propose des routines à suivre afin de prévenir les maladies.



Je suis diabétique et je vis bien ! : tous les conseils pour adopter une bonne hygiène de vie et se faire plaisir ! : avec 30 recettes !

Aboville, Adélaïde d'
Larousse

Des clés pour comprendre la maladie, éviter les complications, apprendre les bases d'une alimentation équilibrée, inclure l'activité physique dans son quotidien, savoir gérer le stress et prendre soin de son sommeil. Avec en fin d'ouvrage, un carnet de trente recettes à teneur réduite en glucides.



Périnée : votre superpouvoir : ma méthode pour reprendre le contrôle de votre corps

Ernoux, Clarisse
Albin Michel

Professeure de yoga et de Pilates, l'auteure, créatrice du compte Instagram @clarisseernoux, explique comment reconnecter toutes les étapes de la vie des femmes et se recentrer sur le périnée, ce muscle indispensable à l'équilibre et à la qualité de vie. Elle propose des outils ainsi que des exercices ciblés pour mieux se connaître.



Le combat d'une vie

Lambert, Matthias (1990-....)
Rocher

Atteint d'une myopathie rare, M. Lambert raconte son parcours, de Saint-Omer aux Etats-Unis. Devenu chercheur, il découvre à 25 ans la cause de sa maladie génétique.



Ne massacrez plus vos articulations ! : épaule, coude, genou... tous les conseils pour prévenir et soulager la douleur

Perez Siscar, Marie
Leduc.s éditions

Des conseils pour lutter contre les problèmes d'articulation : arthrose, arthrite, rhumatisme, entre autres. Avec un quiz, plus de 75 questions-réponses, une correction des idées reçues, des témoignages, des médicaments naturels pour lutter contre la douleur ainsi que cinquante recettes à base de magnésium, calcium et potassium.

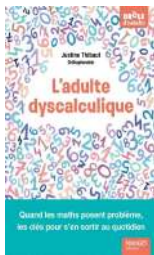


Les dys : des conseils éclairants et des solutions concrètes pour faire entendre sa voix : parler du handicap invisible sans tabou

Devès, Alice

Mango

Un guide pratique qui propose des solutions concrètes pour comprendre et vivre avec la dyspraxie, la dyslexie, la dysorthographe, la dyscalculie, entre autres. Les autrices donnent des exemples et déconstruisent les idées reçues autour de ces handicaps invisibles.



L'adulte dyscalculique : quand les maths posent problème, les clés pour s'en sortir au quotidien

Thibaut, Justine

Mango

A travers des témoignages et des explications scientifiques simples, l'autrice explique les raisons de la dyscalculie adulte, un trouble neurodéveloppemental méconnu qui touche de nombreuses personnes. Elle propose des outils concrets afin de surmonter l'angoisse des chiffres dans sa vie comme au travail.

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



Drôle d'oiseau ! : mieux comprendre l'autisme au quotidien

Couval, Elise (1989-....)

Mango

De courtes histoires illustrées pour mieux comprendre le quotidien et le monde intérieur des personnes autistes, à travers les expériences personnelles de l'auteure.



Mon drôle de fils autiste

Dana, Thierry (1956-....)

Buchet Chastel

Après le diagnostic de son fils Raphaël, le diplomate doit s'adapter à son autisme. Il raconte la croissance de celui-ci ainsi que son entrée dans l'âge adulte, mais aussi les tracas, les cocasseries, les embûches administratives et les joies qui sous-tendent ce lien indéfectible entre père et fils.



On n'est pas sortis de l'auberge !

Dubuisson, Cécile

Fayard

Cécile est mère de quatre enfants. Le cadet, Enzo, est atteint d'autisme. Ce livre raconte les combats, les colères, les doutes, les batailles administratives et les défis du quotidien pour continuer à mener sa vie avec un enfant handicapé.



Ce n'est pas toi le problème ! : anxiété, sommeil, problème de poids... : les clés pour agir contre les troubles psy qui te gâchent la vie !

Bordaberry, Pierre

Leduc.s éditions

Dépression, troubles anxieux, troubles alimentaires, troubles de l'identité, perte d'estime de soi, etc., ces maux de la modernité touchent une personne sur deux dans les sociétés occidentales. Le psychologue explique la complexité de ces troubles psychologiques considérés à tort comme des pathologies individuelles alors que les sociétés modernes les créent et les entretiennent.



Bonjour anxiété : parler de la dépression : conseils, témoignages, solutions

Coiffard, Marco

Mango

Un guide pour libérer la parole autour de la maladie de la dépression, mieux comprendre comment elle s'installe et accepter d'accueillir sans juger.

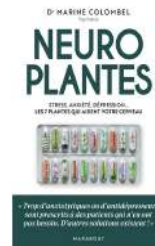


Bonjour anxiété : parler des blessures d'enfance : conseils, témoignages, solutions

Coiffard, Marco

Mango

A travers des situations du quotidien, des ressentis intimes et des explications accessibles, un guide pour comprendre comment les blessures de l'enfance laissent une trace dans le système nerveux de l'adulte. L'auteur, créateur du compte Instagram @bonjouranxiete, propose des pistes concrètes vers un chemin de réparation.



Neuroplantes : stress, anxiété, dépression... les 7 plantes qui aident votre cerveau

Colombel, Marine (1988-....)

Marabout

Face à la hausse des troubles psychiques, la psychiatre propose une alternative aux psychotropes classiques, ce qu'elle appelle les neuroplantes. S'appuyant sur des études scientifiques, elle en présente sept (rhodiola, safran, ashwagandha, etc.) capables d'agir sur le système nerveux, détaillant leurs propriétés et les dosages recommandés et les intégrant dans une approche thérapeutique globale.



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.



Santé mentale : tous concernés ! : le dico guide pour aller mieux !

Kierzek, Gérald (1974-....)
Leduc.s éditions

Une description des principaux troubles psychiques tels que la dépression, l'anxiété, le stress, les addictions, le burn-out ou encore la bipolarité, de leurs symptômes, de leurs causes ainsi que de leurs traitements.



Patiente zéro

Lecaron, Agathe (1974-....)
R. Laffont

Hypocondriaque, l'animatrice de télévision livre des anecdotes sur ses consultations médicales et comment elles peuvent rapidement se transformer en scènes de comédie. Avec humour et autodérision, elle raconte ses peurs et ses angoisses, la quête d'attention et d'amour, entre autres.



L'anxiété et la dépression : comprendre les mécanismes émotionnels des troubles pour s'apaiser en profondeur : 100 % illustré

Persiaux, Gwénaëlle
Eyrolles

Un examen des émotions, de leur rôle et des impacts de leur refoulement, met en lumière les différentes formes que peuvent prendre l'anxiété et la dépression : phobies, TOCs, addictions, agressivité, dépression chronique, etc. Des pistes concrètes sont proposées pour apaiser le quotidien et soigner les blessures émotionnelles profondes.

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



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 périménopause 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.



Endométriose, alimentation et mode de vie : Le guide complet pour soulager les symptômes et retrouver l'équilibre

Saloumi, Céline
Editions de l'Homme

Mieux vivre l'endométriose Douleurs invalidantes, troubles digestifs, fatigue, infertilité : l'endométriose bouleverse le quotidien de 1 femme sur 10...



Vasectomie : un guide très pratique qui ne fait même pas mal

Hors-d'atteinte

Un guide pratique dans lequel les auteurs expliquent comment et pourquoi subir cette intervention quasiment irréversible, simple et sans douleur. Ils évoquent tout ce à quoi il faut penser avant de prendre un rendez-vous, puis décryptent le déroulement de l'opération. Avec des témoignages d'hommes ayant franchi le pas.



Installer ou rénover un tableau électrique

Gallauziaux, Thierry
Eyrolles

Les améliorations techniques et les conseils de sécurité pour avoir un tableau électrique conforme à la réglementation et être en sécurité dans son logement. A jour des dernières normes.



Réussir ses fromages à la maison : frais ou affinés, yaourts, beurre, crème...

Chioca, Marie
Terre vivante

85 recettes pour réaliser des fromages et autres laitages pas à pas : yaourts, fromages caillés, à tartiner, picodon, crottins, tommes ou encore fromage type saint-nectaire. Avec des conseils pour utiliser du matériel issu de la récupération et pour conserver ses laitages dans les meilleures conditions.

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



**Matcha à la maison :
origines, bienfaits,
savoir-faire : 40 recettes
de boissons &
gourmandises**

Becerra, Camille
Marabout

Après une présentation des origines et des vertus de cette poudre de thé, l'autrice propose des conseils pour apprendre à la choisir et des recettes de latte, smoothies, brownies et autres cookies afin de profiter de ses bienfaits.



**Sobrelie : guide pour
faire du jamais bu**

Onofrio, Benoît d'
Chêne

117 fiches et 45 recettes pour préparer des boissons.



**Mocktails : 60 boissons
indispensables sans
alcool**

Delville, Alice
Artémis

Soixante recettes de cocktails sans alcool : Red Sunset, Moscow mule, Margarita, Capri, hibiscus vibes, sangria, rose tonique, entre autres.



**Kanpai ! : 50 recettes de
cocktails inspirés du
Japon**

Bochet, Baptiste
Hachette Pratique

Cinquante recettes de cocktails d'inspiration japonaise pour voyager dans la culture nippone : nihonshu, amazake, sochu, hojicha, entre autres.



**Le guide des bières
féministes, queer et
décoloniales**

Lecoq, Anaïs
Nouriturfu

Un tour du monde de la bière engagée. L'auteure met en lumière des brasseries de chaque continent qui luttent pour le respect et l'égalité.



**La France sucrée en 100
recettes**

Fou de pâtisserie
(périodique)
Solar

Un tour de France de la pâtisserie est proposé, afin de découvrir le patrimoine sucré à travers les recettes traditionnelles, ainsi que des variantes créatives signées par de grands chefs pâtisseries : tropézienne, kouign-amann, tarte au sucre, cannelés, entre autres.



Le micro précis de pâtisserie sans gluten : ingrédient fondamental et très détesté

Lagorce, Stéphan (1962-....)

Homo habilis

26 recettes qui se passent du gluten, élément souvent essentiel dans les pâtisseries, avec une présentation du fonctionnement de ce composant afin de mieux le remplacer.



Mes petites recettes cocooning : douceurs et boissons chaudes à savourer

Larousse

Soixante recettes sucrées, accompagnées d'illustrations tendres et poétiques : cookies fondants, gâteaux moelleux, tartes fruitées, boissons chaudes, entre autres.



Pâtisserie maison

Perret, François (1980-...)

M. Lafon

Le pâtissier revisite les grands classiques, des cakes aux tartes, de la pavlova au mi-cuit chocolat en passant par l'ananas rôti et le cheese-cake, détaillant les techniques de base permettant de maîtriser les textures, l'harmonie des saveurs et l'art de la présentation pour donner ensuite libre cours à sa créativité.



Filosophie : 50 variations sucrées et salées autour de la pâte filo

Nikolaou, Dina

Hachette Pratique

Cinquante recettes inspirées des traditions culinaires grecques pour découvrir la diversité des textures et des goûts offerts par la pâte filo, des entrées croustillantes aux desserts fondants : rouleaux au halloumi et confiture de figues, feuilleté aux oignons et boulgour, tarte au saumon fumé, anneaux de baklava, strudel pomme-poire, entre autres.



Cagnard : 70 recettes à cuisiner quand ça cogne fort

Josso, Chloé

La Martinière

Sélection de 70 recettes estivales pour les journées chaudes : sardines citronnées, gaspacho, fajitas, caviar d'aubergines, linguine de palourdes, beignets à la fleur d'oranger, entre autres.



Guy Savoy cuisine les écrivains. XVIIIe siècle

Savoy, Guy (1953-....)

Herscher

Le chef cuisinier français puise dans la littérature du XVIIIe siècle des descriptions gastronomiques dont il propose ensuite les recettes, adaptées à l'époque contemporaine.

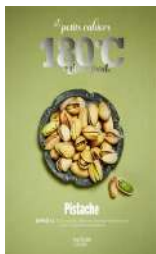
Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



L'ado la dalle : 75 recettes pour rendre les ados autonomes en cuisine : votre ado affamé vous lâchera enfin la grappe !

Beauvais, Pauline
La Martinière

75 recettes gourmandes pour accompagner les adolescents dans leur prise d'autonomie, selon le profil de ces derniers et les situations les plus fréquentes.



Pistache

Hachette Pratique

Quinze recettes à la pistache, sucrées ou salées, un ingrédient très consommé en France, aux nombreuses qualités nutritives.



Petits déj' sans bla bla

Larousse

Cent recettes de petits déjeuners sains sucrés et salés : açai bowl banane-kiwi, omelette aux champignons de Paris, avocado toasts, bagels au bacon et au cheddar, entre autres.



Ma cuisine du soleil au airfryer : les recettes d'été d'un chef de famille

Tarayre, Norbert (1980-....)
Marabout

Des recettes ensoleillées faciles à réaliser à l'aide d'un air fryer : viandes et poissons grillés, légumes et desserts.



Comment cuire un oeuf : à la coque, dur, poché, brouillé, au plat, au four, à la vapeur : Rose Bakery

Carrarini, Rose
Phaidon

Rédigé par la créatrice culinaire de Rose Bakery, ce recueil présente 84 recettes pour réussir et accommoder les oeufs, qu'ils soient durs, pochés, à la coque, brouillés et au plat, réaliser des gnocchis, des galettes, des flans, ou encore des pancakes et des mousses. L'ouvrage est illustré de peintures réalisées par la peintre botanique F. Strickland.



alinepourquellerevienne

Gerard, Aline
Hachette Pratique

Parsemées de souvenirs, des recettes de la cheffe bruxelloise, simples et accessibles, majoritairement végétales, classées par saison : granola salé au parmesan, poireaux caramélisés et feta, boulettes et palourdes au curry, couteaux rôtis au paprika fumé, crumble de sésame noir, kumquats confits, tarte au sucre, entre autres.

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



King chefs and dragqueens : entrées, plats, desserts créés par les chef.fes inspirés par les drags

Quintin-Stern, Philippe

First Editions

Douze binômes constitués de chefs et de drag-queens iconiques célèbrent la rencontre de deux univers artistiques flamboyants, la cuisine d'exception et la culture drag, à travers des menus en trois recettes (entrée, plat, dessert), inspirées des origines, des goûts et des personnalités de chaque reine.

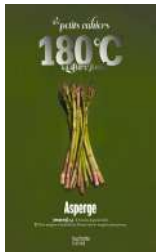


La fabrique à dîners : des recettes simples et déclinables pour réunir petits & grands

Reifen, Ram

Marabout

Présentation des bases d'une alimentation équilibrée ainsi que les bienfaits des dîners en famille, avec plus de 80 recettes conçues pour assurer les besoins énergétiques quotidiens tout en satisfaisant petits et grands : soupes, salades, one pot, repas adaptable en viande, poisson ou végétarien, entre autres.



Asperge

Hachette Pratique

Des recettes pour mettre à l'honneur l'asperge, de l'apéritif au dessert : financier, pesto, risotto, entre autres. Avec des informations sur cette plante.



A la table de Brunechocolat

Doctrinal, Léa

Larousse

Soixante recettes simples avec des conseils d'art de la table pour présenter ses pancakes, ses salades complètes, ses pizzas, ses samoussas ou encore ses tartes selon une esthétique automnale.



Tatins salés et sucrés : 35 recettes aussi gourmandes que renversantes

Arderighi, Mégane

Hachette Pratique

35 recettes pour préparer la tarte tatin sous toutes ses formes, salées (tomates cerises, carotte feta thym, courge oignon rouge entre autres) ou sucrées (figues amandes vanille, banane fève tonka et chocolat ou ananas noix de coco).



Le grand livre Marabout petit budget : 500 recettes inratables

Marabout

500 recettes économiques et faciles à réaliser pour toutes les saisons, de l'apéritif au dessert : céleri thaï, salade de papaye verte, velouté de petits pois, penne au thon, poulet au curry, moelleux aux noisettes, entre autres.

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



Un plat qui met toute la famille d'accord ! : plus de 70 recettes sans prise de tête qui séduiront aussi bien les petits que les grands !

Bailey Mosley, Clare
Eyrolles

Partager un repas en famille permet de renforcer le dialogue avec les enfants, suivre leur évolution et repérer d'éventuelles difficultés. Les auteurs proposent des recettes simples, rapides et agréables pour toute la famille, sans ingrédients compliqués ni préparations laborieuses : pâtes, brochettes, légumes rôtis au pesto ou encore en-cas et desserts gourmands.



Maroc : bases et recettes incontournables

Paprikas, Nadia
Mango

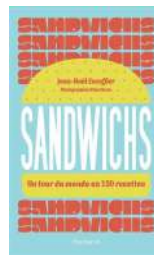
Des recettes pour cuisiner les spécialités du Maroc, décrites pas à pas : briouates à la viande hachée, fèves au cumin, couscous au boeuf et aux légumes, sardines farcies à la chermoula, tajine de boeuf aux navets et pois chiches, sablés au sésame et à la fleur d'oranger, dattes fourrées à la pâte d'amande, entre autres.



Inde veggie : bases et recettes incontournables

Salmandjee, Sandra
Mango

Les bases de la cuisine indienne végétarienne et des recettes expliquées étape par étape : samossa au potiron, naan aux légumes, byriani veggie, entre autres.



Sandwichs : un tour du monde en 150 recettes

Escoffier, Jean-Noël
Flammarion

Sélection de recettes de sandwichs salés, végétariens et sucrés, de pains et de sauces, classées par continent et accompagnées d'histoires sur l'origine de ces mets, parfois devenus emblématiques d'un lieu.



La cucina leggera : la cuisine italienne légère et gourmande

Zavan, Laura
Hachette Pratique

Des recettes légères et accessibles pour réinventer les plats emblématiques de la cuisine italienne, des antipasti aux dolci, en version moins grasse et moins sucrée. Laura Zavan partage ses astuces pour alléger sans sacrifier l'authenticité, en privilégiant des ingrédients frais et de saison.

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

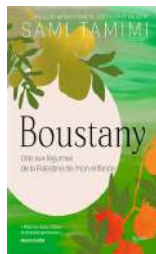


La cuisine antillaise : les meilleures recettes

Bertin, Jérôme

Mango

Des recettes pour découvrir la cuisine des Antilles, entre grands classiques et créations originales, pour un voyage exotique mêlant les parfums et les couleurs : féroce d'avocat, patés créoles, acras de morue, colombo de poulet, bokits, rhums arrangés, entre autres.

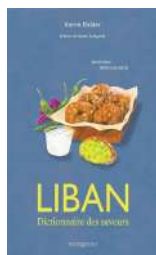


Boustany : ode aux légumes de la Palestine de mon enfance

Tamimi, Sami

Hachette Pratique

Un voyage dans l'histoire culinaire de la Palestine, donnant un aperçu de ses plats traditionnels, de leurs recettes, du contexte et des histoires qui les sous-tendent.



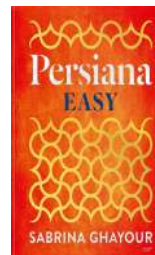
Liban : dictionnaire des saveurs

Haïdar, Karim (1969-.... ; cuisinier)

Cosmopole éditions

Chef du Sama Bistro, l'auteur fait découvrir les spécificités, les traditions et les habitudes gastronomiques du Liban. Car au-delà des recettes, c'est le sens de la filiation et de l'appartenance qui se perd. Libanais exilé en France depuis trente ans, il fait revivre la nourriture de son pays, des goûters d'enfant aux minutieux plats de fête, en passant par les produits du terroir.

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



Persiana easy

Ghayour, Sabrina

Hachette Pratique

Plus de cent recettes faciles à réaliser inspirées du Moyen-Orient.



Grain d'Afrique : 60 recettes pour une touche d'Afrique au quotidien

Mbaye, Aïssatou (1989-....)

Editions Marie-Claire

Soixante recettes revisitant les classiques de la cuisine du monde en y ajoutant une épice, un ingrédient ou une technique venus d'Afrique : pancakes au mil, pizza yassa, hot dog sauce moyo, madeleines au manioc, etc.



Mes voyages culinaires : mes recettes du monde inratables

Monelle

Solar

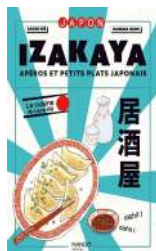
80 recettes de plats traditionnels de dix pays, collectées lors de voyages et adaptées par la créatrice du site @not_so_superflu pour les simplifier : pao de queijo brésilien, salmojero verge espagnol, crumpets anglais, banh mi du Vietnam, mac and cheese américain, croque-monsieur français, pâtes alla putanesca d'Italie ou encore botterballen des Pays-Bas.



Chine : dictionnaire des saveurs

Chan Tat Chuen, William
Cosmopole éditions

Une plongée dans les cuisines de la Cour du Palais, les restaurants du lac de l'Ouest, les recettes, les mises en goûts, les techniques de cuisson qui demeurent inchangées depuis des siècles. L'auteur explique que les plats possèdent une valeur symbolique et que leurs effets thérapeutiques s'inscrivent dans la tradition de la médecine chinoise.



Izakaya : apéros et petits plats japonais

Kié, Laure
Mango

Des recettes de plats japonais à déguster à l'apéritif : gyoza, onigiri, sushi, maki, bouchées, nouilles, brochettes, salades, viandes, poissons, etc. Avec des astuces et des informations sur les ingrédients et les ustensiles.



Italie : pizza, pasta, burrata... la dolce vita s'invite à table !

Hachette Pratique

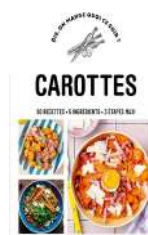
Des condiments aux desserts en passant par les antipasti, les plats de pâtes ou les risottos, un recueil de recettes italiennes authentiques : bruschettas au provolone fumé et fleurs de courgettes, crostinis au prosciutto, pizza aux quatre tomates, linguine alle vongole, trofie au poulpe, risotto à la milanaise, polenta crémeuse aux olives vertes, soupe d'artichauts, minestrone ou parmigiana.



Ca croustille à l'air fryer : 50 recettes, 5 ingrédients, 3 étapes maxi

Larousse

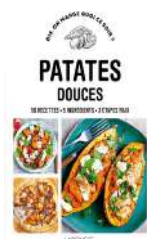
Cinquante recettes simples à préparer à l'air fryer, avec cinq ingrédients et en trois étapes : accras de légumes, cabillaud pané aux noisettes, wraps chauds, entre autres.



Carottes

Lebrun, Delphine
Larousse

Des recettes simples à base de carottes et de quatre autres ingrédients maximum, détaillées en trois étapes de préparation.



Patates douces : 50 recettes, 5 ingrédients, 3 étapes maxi

Dubois-Platet, Pauline
(1975-....)

Larousse

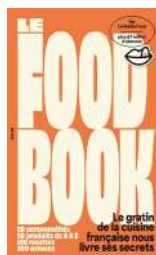
Des recettes simples à base de patate douce et de quatre autres ingrédients maximum, détaillées en trois étapes de préparation.



Les boulettes de nos rêves : textures et techniques ultimes

Dupont-Daguet, Déborah
First Editions

Près de soixante recettes de boulettes classiques ou originales : betteraves et flocons d'avoine, falafels, boulets de Liège, viande et épinards, entre autres.



Le food book : le gratin de la cuisine française nous livre ses secrets : 50 personnalités, 50 produits de A à Z, 180 recettes, 200 astuces

Guiavarch, Thomas
Solar

Grands chefs, créateurs de contenu et experts de l'alimentation partagent recettes, astuces et histoires autour des produits préférés des Français : artichaut, chocolat, concombre, miel, tomate, etc. Des écorces d'orange de Cédric Grolet aux oeufs d'Anne-Sophie Pic, chaque personnalité propose une recette ou une astuce culinaire autour d'un ingrédient, pour une alimentation saine et gourmande.



Simplissime : les sauces les + faciles du monde

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

140 recettes de sauces au poisson, aux légumes, à la viande ou à la truffe pour accompagner des plats aussi variés que la volaille, les pâtes, les côtes de porc ou encore les asperges.



Aperitivo : focaccia, pesto, spritz e amore : recettes d'apéros à l'italienne

Cosson, Audrey
Mango

Des recettes simples, généreuses et authentiques pour partager un apéritif selon la tradition italienne.



L'été passe, les recettes restent toujours !

Murat, Andrée Zana
(1948-....)

Hachette Pratique

Une centaine de nouvelles recettes empruntées à la tradition méditerranéenne pour cuisiner les produits d'été, accompagnées de digressions et d'idées pour des buffets, des apéros dînatoires et des grandes tablées : lasagnes de ravioles, salade de betteraves au cumin, pâtes aux courgettes, entre autres.



Recettes normandes : les gourmandises de Nathalie

Marion, Nathalie

OREP

Un livre de recettes normandes mettant à l'honneur les produits régionaux : camembert rôti, huîtres chaudes, rillettes de maquereaux, filet mignon au cidre, teurgoule, entre autres.



Hopla : manger alsacien

Dumen, Floriane

First Editions

Une présentation de la table alsacienne mêlant recettes typiques ou plus confidentielles, récits d'artisans et histoire de spécialités.



Vivre longtemps, vivre pleinement : recettes et routines pour un mode de vie sain

Cupillard, Valérie (1967-....)

la Plage

Alimentation majoritairement végétale, rituels quotidiens et organisation sociale sont au cœur des zones bleues, ces régions où l'on observe une longévité élevée. Valérie Cupillard explore ces pratiques en croisant données scientifiques, traditions locales et propositions concrètes pour vivre plus longtemps et en bonne santé.



Simplissime, les recettes chtis les + faciles du monde : recettes ch'tis

Mallet, Jean-François
(1967-....)

Hachette Pratique

Une quarantaine de recettes ch'tis emblématiques telles que les fricadelles, le cramique, les carbonades, les chicons au jambon et maroilles, la gainée boulonnaise ou encore le welsh.

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



Carnet gourmand pour apaiser le SOPK : mieux vivre les dérèglements hormonaux grâce à l'alimentation : hormonal kitchen

Wellnessmina
Marabout

Soixante recettes apaisantes adaptées aux besoins ainsi qu'aux contraintes des femmes souffrant du syndrome des ovaires polykystiques : houmous aux herbes, salade de fenouils, bagels au sarrasin, risotto aux crevettes, spaghetti aux sardines, chili de boeuf, pancakes, cheesecake coco-mangue, entre autres.



Baked oats : 40 gâteaux sains et rassasiants pour le petit-déj' ou le goûter !

Haquette, Laura
Larousse

Quarante recettes à base de flocons d'avoine cuits au four, salées ou sucrées, à déguster au petit-déjeuner, au dessert ou au goûter.



Zéro sucre, 100 % gourmand

Saada, Chloé (1983?-....)
Hachette Pratique

Soixante recettes sans sucre naturel ni artificiel : fondant au chocolat, gâteau à l'ananas, clafoutis aux fruits rouges, tarte au citron, cheesecake ou choux à la crème. Avec trente fiches techniques pour comprendre les effets du sucre sur la santé, des témoignages ou encore la liste des aliments à privilégier.



Mon cahier de recettes saines & équilibrées : pour allier gourmandise et plaisir

Jouan, Stéphanie (1973-....)
Solar

Des conseils pratiques et 120 recettes pour suivre un rééquilibrage alimentaire : salades, soupes, brochettes, boulettes de viande, burgers, terrines de légumes, falafels, quesadillas, poissons, tartinades, tartines, rillettes, tartares, couscous, ratatouille, cakes, salades de fruits, gâteaux, entre autres.



Bien manger pendant son cancer : cuisiner pour se sentir mieux

Darrigo-Dartinet, Solveig
(1969-....)

Alternatives

80 recettes simples et rapides afin de retrouver le plaisir de manger tout en renforçant son immunité en cas de cancer. L'auteure livre également des conseils pour conserver ses repas, atténuer les effets secondaires liés aux traitements ou encore adapter les préparations à ses symptômes. Des témoignages de malades et de leurs proches ponctuent l'ouvrage.



L'assiette anti-inflammatoire : guide pratique et recettes saines pour prévenir les inflammations

Naud, Sibylle

Hachette Pratique

25 fiches techniques ainsi que soixante recettes pour comprendre les causes des inflammations chroniques et réduire leurs effets sur l'organisme afin de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, de rhumatismes et de diabète.



Délicieuses racines sauvages : les identifier, les récolter, les préparer

Saillard, Gauthier

Ed. de Terran

En s'appuyant sur des témoignages historiques et son expérience sur le terrain, l'auteur dévoile l'art d'identifier sans risque les racines, et montre de nombreuses manières de les préparer. Poêlées, séchées, fermentées, confites ou même réduites en farine, elles révèlent des saveurs inattendues. Avec un code de cueillette responsable, il propose de participer à la régénération de la nature.

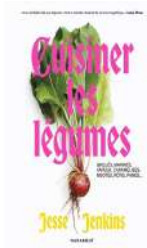


La cuisine végétane

Jury, Jean-Christian
(1954-2019)

Phaidon

75 recettes sucrées et salées pour découvrir la cuisine végétalienne : fleur de bananier à la crème de coco, soupe à la coriandre, carpaccio de champignons de Paris et tartare d'orange, entre autres.



Cuisiner les légumes : grillés, marinés, vapeur, caramélisés, mijotés, rôtis, panés...

Jenkins, Jesse
Marabout

Une centaine de recettes à base de légumes : purée de chou-fleur au potiron grillé, pommes de terre confites et sauce matcha, grilled cheese au kimchi, entre autres. J. Jenkins utilise des méthodes de cuisson qui sont habituellement réservées à la viande ou au poisson.



La cuisine provençale végétarienne facile : en quelques recettes les plus emblématiques

Roux-Bonnet, Nathalie
Presses du Midi

Des recettes simples et végétariennes ancrées dans le terroir provençal : soupe au pistou, cardo en gratin, crespéou avignonnais, oeufs cocotte, tian, tomates farcies, panisse, socca, clafoutis aux abricots, oreillettes, tourte aux blettes sucrées, tarte tropézienne, entre autres. Avec des espaces de notes pour insérer ses propres recettes.



Créer un beau jardin sans corvées : nouvelles techniques d'entretien, gestion créative des plantes, en finir avec les idées fausses

Willery, Didier
Ulmer

Soixante clés pour transformer l'entretien du jardin en un plaisir créatif en accompagnant l'évolution du végétal.



Rien ne pousse ! : comment transformer les endroits difficiles en massifs durables

Lugerbauer, Katrin
Rouergue

Afin de transformer les endroits du jardin où rien ne pousse en espaces fertiles, des solutions sont proposées pour parer à toutes les situations : sécheresse et soleil, sol sableux perméable, sol maigre, sol détrempe, compacté, ombre profonde, ombre sèche, entre autres. Des sélections d'espèces sont proposées en fonction des différentes problématiques.



Mon jardin cottage : les secrets d'un jardin anglais

Ledoux, Silvie
Rustica

Un guide complet pour aménager un jardin à l'anglaise et donner une ambiance cottage à son extérieur. L'auteure détaille les plantes emblématiques, donne des idées de décoration avec des objets de récupération et fournit des conseils d'entretien ainsi qu'un calendrier de floraisons.



Libérer son jardin ! : idées pour un jardin spontané et sans contraintes

Sasias, Gérard
Artémis

Une invitation à changer de regard sur le jardin pour accueillir ce qui pousse spontanément, en s'inspirant des cottages anglais, des prairies fleuries ou encore des jardins-forêts. L'auteur explique comment transformer peu à peu son terrain en paysage résilient, rustique et nourricier, hébergeant une biodiversité riche et variée.



Silence ça pousse ! : 365 questions pour réussir son jardin

Marabout

Les techniques de base du jardinage, avec des réponses simples et pratiques aux questions les plus courantes concernant l'entretien du gazon, l'arrosage, la saisonnalité, les fleurs ou encore la taille des arbustes.



Foodscaping : créer un jardin esthétique & comestible

Viard, Michel (1947-....)
Rustica

Des conseils pour cultiver et déguster plus de 70 plantes ornementales et comestibles : arbres, arbustes, haies, plantes grimpantes, massifs fleuris ou plantes de bassin.



Je valorise mes déchets verts au jardin : tontes, feuilles, haies, branches, ronces...

Pépin, Denis (1954-....)
Terre vivante

Des astuces pour tirer un maximum de bénéfices des déchets végétaux tels que les feuilles mortes, les rameaux, les branchages, les tontes et les restes de cultures, qui constituent un véritable atout de jardinage : amélioration de la fertilité du jardin, épanouissement des organismes auxiliaires, réduction des efforts et réalisation d'économies, entre autres.

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



Guide de la pelouse écologique : adieu entretien ! Bonjour trèfles, prairies fleuries, plantain...

Schall, Serge (1958-....)

Larousse

Un guide pour créer une pelouse naturelle esthétique, facile d'entretien et écologique. Il propose des informations sur plus de dix types de pelouse, des conseils pour préparer le terrain et une présentation de 70 plantes afin de choisir ses plantations en fonction de son lieu de vie.



Je jardine au printemps : travaux de saison et bons gestes

Terre vivante

Un guide pour connaître les activités à réaliser au jardin au printemps et apprendre les bons gestes du jardinage : réaliser un faux semis, aménager une serre bioclimatique, accueillir les hérissons, faire grimper les concombres, entre autres.



Le guide Terre vivante du potager bio : cultiver, soigner, conserver

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

Terre vivante

Conseils pour s'approprier les techniques de base du jardinage bio, suivre les conseils de culture de cent légumes, herbes aromatiques et fruits, devenir autonome et déguster les produits de son potager grâce à une sélection de recettes.



Mes carrés potagers : planifier et cultiver au fil des saisons : 33 plans faciles

Elger, Robert

Rustica

Toutes les informations nécessaires à la réalisation d'un carré potager à partir de 33 plans, afin de cultiver une grande variété de légumes et d'herbes aromatiques sur des surfaces limitées.



Un potager pour les nuls

Collignon, Philippe

First Editions

Pour faire pousser des fruits et des légumes, ce guide présente les moyens de les cultiver, la préparation du sol, la plantation et livre des astuces culinaires, ainsi que des conseils respectueux de l'environnement.



Produire des légumes en abondance : naturellement sans engrais ni pesticides, récolter toute l'année sur une petite surface, choisir des variétés productives

Delvaux, Catherine
(1956-....)

Ulmer

Soixante astuces pour cultiver et produire des légumes nutritifs en abondance sur cinquante à cent mètres carrés : sol vivant, ressources et espace optimisés, variétés associées et productives, entre autres.



Le traité Rustica du potager : les méthodes simples et naturelles : cultures faciles, 140 légumes et aromates

Renaud, Victor (1935-....)

Rustica

Les clefs pour réussir un potager. Les bases d'un jardinage respectant l'environnement sont tout d'abord expliquées : rôle du sol et des haies, entretien du potager, rotation des cultures ou encore engrais naturels. 140 plantes potagères sont ensuite présentées avec pour chacune d'entre elles, ses propriétés nutritionnelles, ses variétés, ainsi que des conseils afin de la cultiver et la cuisiner.



Mauvaises herbes, vraiment ? : comprendre, limiter... ou les laisser pousser

Sasias, Gérard

Artémis

Journaliste spécialisé, l'auteur propose un regard neuf sur les mauvaises herbes, des plantes souvent décriées mais essentielles à l'équilibre du jardin. Il offre des conseils pour limiter leur présence dans le potager, les allées ou les massifs, ainsi que des informations sur leur propagation et sur leur utilité : comestibles, médicinales, mellifères ou protectrices du sol.



Panique au potager : maladies et ravageurs : 45 légumes, petits fruits et aromatiques à protéger

Jullien, Jérôme (1967-....)

Terre vivante

Des conseils afin d'identifier et de traiter les principaux problèmes rencontrés au potager. Pour chaque légume, maladies et ravageurs sont présentés et illustrés, avec des précisions sur les traitements et les solutions.



Le potager résilient : concevoir un jardin nourricier robuste, sobre et vraiment autonome

Flipo, Didier

Ed. de Terran

Des conseils et des solutions pour jardiner de façon écologique, avec des fiches de légumes, des contenus bonus, des clés pour produire ses propres semences, entre autres.



Elles poussent, elles soignent : 50 plantes à cultiver pour leurs bienfaits reconnus

Gaignard, Eve

Larousse

Un tour d'horizon de cinquante plantes thérapeutiques capables de traiter les problèmes digestifs, de sommeil ou de circulation sanguine ainsi que les soucis de peau. Avec des conseils pour cultiver ces plantes et les préparer grâce à des recettes simples.



Réussir ses cultures sous serre : autonomie et générosité au fil des saisons

Chavanne, Philippe

(1958-....)

Artémis

Un guide pour apprendre à cultiver sous serre : choix de la structure, de l'implantation et des semis, cadre législatif, entre autres. Avec des conseils, des retours d'expériences ainsi que des astuces écologiques pour maîtriser la température, la lumière et l'humidité sans énergie fossile.



Tout le monde peut jardiner ! : les 7 règles pour récolter légumes, herbes aromatiques et fruits en abondance

Monsieur le jardinier

Albin Michel

Le jardinier livre sept principes pour faire pousser légumes et herbes aromatiques et tirer satisfaction de son potager : comprendre le biotope de son jardin, coopérer avec la nature, sélectionner des graines de qualité, respecter le temps de croissance des plantes, apprendre l'art du bouturage, etc. Un calendrier des travaux à réaliser, des recettes et des astuces complètent le propos.



Se loger accessible & durable : louer, construire, rénover, financer : des stratégies gagnantes à tout âge

Fabas, Laurent
Eyrolles

Ce guide pratique propose de repenser son habitat pour le rendre durable, accessible et résilient face à la crise du logement, au dérèglement climatique et aux défis énergétiques. Les auteurs offrent des conseils concrets pour s'adapter aux risques climatiques, explorer de nouveaux modes d'habitats, repenser la valeur patrimoniale de son bien, choisir la meilleure option de transmission, etc.



La plomberie et le chauffage en fiches pratiques

Gallauziaux, Thierry
Eyrolles

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



Autoconstruire sa maison en bois autonome

Guillo, Dominique (1954-....)
Ulmer

Un guide pour s'engager dans la construction d'une maison en bois dans une démarche économique et écologique, de la préparation du terrain à l'isolation, en passant par la pose des tuiles, l'électricité et la plomberie.



Guide pour tout réparer dans sa maison : solutions simples et pratiques et explications pas à pas pour bricoler soi-même

SASU Que choisir

Des conseils concrets pour réparer, entretenir et rénover son logement : électricité, plomberie, chauffage, isolation, peinture, carrelage, toiture, serrurerie, fixations, meubles, entre autres. Avec des explications pas à pas, illustrées de schémas détaillés et de dessins précis.



Réparer son électroménager et ses autres appareils électriques : 58 fiches pratiques

Boyer, Jean (1947-....)

Eyrolles

Guide pratique consacré à la réparation des principaux appareils électroniques : téléviseurs, ordinateurs, consoles de jeux, chaînes hi-fi, etc. Le principe de fonctionnement de chaque appareil est détaillé ainsi que les méthodes pour diagnostiquer et réparer les pannes les plus fréquentes. Avec de nombreux schémas et photographies.



Ma rénovation écologique de A à Z : carnet de bord d'un chantier biosourcé

Le Ménahèze, Gwendal

Terre vivante

Le retour d'expérience de deux années d'une rénovation écologique effectuée par l'auteur. Il décrit en détail toutes les étapes du projet, de l'analyse du bâti existant au bilan énergétique et financier des travaux, en passant par la recherche des artisans, le choix des techniques et des matériaux ainsi que leur application sur le chantier.



Petit espace pour une belle vie : l'aménagement intérieur qui optimise chaque centimètre carré

Hepworth, Sofie

Eyrolles

Des conseils ainsi que des astuces pour optimiser l'espace dans les petits logements en alliant style et fonctionnalité.

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