

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES SANTÉ - CUISINE - VIE PRATIQUE

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



Les médecins les plus zinzins de l'histoire

Guilbert, Michel (1951-....)

L'Opportun

Une histoire de la folie médicale depuis l'Antiquité à travers une série de récits et d'anecdotes mettant en scène des médecins hors du commun : Erasistrate, qui diagnostiquait l'amour comme une maladie, Aldini, qui électrifiait les cadavres en public, Voronoff, qui greffait des glandes de singe pour rajeunir ses patients, entre autres.



L'âge, c'est dans la tête ! : on finira tous par vieillir, autant s'y préparer jeune

Fougère, Bertrand

Vuibert

Des conseils pour bien vieillir en adoptant les bons réflexes le plus tôt possible, à travers huit sujets clés : la forme physique, les facultés cognitives, l'activité physique, l'alimentation, le sommeil, les sens, la sexualité et le mental.



Le sexe après 60 ans, ça s'apprend ! : le guide pour une vie intime épanouie et décomplexée à tout âge

Candillier, Céline

Solar

À 60 ans, la sexualité reste un terrain de plaisir et d'épanouissement. Les auteurs proposent des solutions concrètes pour surmonter les changements physiques (ménopause, andropause) ou psychologiques : conseils pratiques, postures adaptées, gestion des pathologies et réinvention du désir. Un guide pour cultiver l'intimité et la confiance en soi des seniors.



Mais est-ce vraiment le cortisol ? : stress, prise de poids, troubles digestifs, maux de tête, acné... que dit la science sur leurs rapports avec le cortisol ?

Moisan, Marie-Pierre

Vuibert

Des informations et des conseils pour comprendre le véritable rôle du cortisol. L'auteure rappelle que, dans la plupart des cas, l'origine des maux et des maladies parfois imputées à cette hormone se trouve avant tout dans une hygiène de vie non adaptée. Elle rappelle les règles élémentaires d'un mode de vie sain.



Chers parents, je ne veux plus manger de viande

Côté, Stéphanie (1976-....)

Editions La Presse

Voilà ! Votre enfant vient de vous annoncer qu'il veut adopter un régime végétarien. Ouf ! Une foule de questions se précipitent dans votre esprit. Et si ce n'était qu'une passade ? Une mode ? La viande n'est-elle pas essentielle à la croissance ? Y a-t-il des risques de carence ? Faudra-t-il planifier les repas en double ?...



(Dés)équilibres hormonaux : recettes et conseils pour apaiser vos douleurs invisibles

Guisset, Ségolène

la Plage

Ce guide rassemble 75 recettes, des conseils nutritionnels et des exercices adaptés à chacune des quatre phases hormonales. Endométriose, SOPK, règles douloureuses ou simple quête d'équilibre, l'auteure détaille des outils pour écouter son corps, soulager les symptômes et reprendre le pouvoir sur son quotidien.

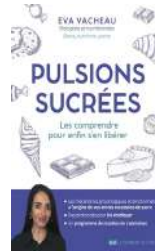


Le monde merveilleux du gras : tout comprendre de nos rondeurs et de nos kilos en trop !

Plumey, Laurence

Eyrolles

A travers l'histoire de Robert, une cellule grasseuse, un guide pour décrypter le gras, ses caractéristiques, ses bienfaits, ainsi que ces méfaits sur le corps et la santé.



Pulsions sucrées : les comprendre pour enfin s'en libérer

Vacheau, Eva

Courrier du livre

A travers l'étude des pulsions qui incitent à consommer du sucre, l'autrice évoque les causes invisibles de ces envies irrépressibles : dérèglement hormonal, fatigue, défaillance du système digestif, entre autres. Elle propose des clés pour les maîtriser avec des propositions de menus complets.



Full body super simple

Augoyat, Séverine
Mango

Organisées par zones du corps, des séances d'exercices variés pour renforcer son corps de façon progressive et équilibrée. La coache propose une méthode accessible et douce mêlant cardio, musculation et gymnastique. Avec des photographies illustrant les postures à effectuer ou à éviter.



28 jours pour dire oust à la cellulite ! : HIIT, Pilates, renforcement musculaire... des programmes brûle-graisses ultra funs !

Biren, Marine
Eyrolles

Des conseils et des programmes sportifs adaptés à tous les niveaux pour combattre la cellulite.



Je me mets à la musculation ! : votre santé et votre longévité commencent par vos muscles : 40 séances à partir de 10 minutes, accessibles à toutes !

Cornu, Alexia
Larousse

Guide pour accompagner les femmes, sportives ou non, désirant se mettre à la musculation. L'auteure présente les spécificités de la physiologie féminine et l'importance du renforcement musculaire à tout âge puis propose des séances de difficulté croissante pour créer une routine personnalisée.



L'art de la respiration pour les nuls

Gautier, François (1950-.... ; journaliste)
First Editions

Une méthode pour apprendre à respirer en conscience afin de profiter de tous les bénéfices d'une bonne oxygénation : améliorer sa santé, calmer son esprit ou encore renforcer sa vitalité. L'auteur propose des conseils ainsi que des exercices permettant de découvrir puis d'appliquer différentes techniques de méditation ou de respiration, dont le pranayama.



Courir pour maigrir : être mince c'est facile !

Hederer, Markus (1961-....)

Vigot

Guide pratique pour pratiquer la course à pied de manière efficace afin de brûler ses graisses et de stimuler son métabolisme. Avec des exercices illustrés étape par étape, des tableaux récapitulatifs et des recettes pour consolider la perte de poids et affiner la silhouette.



Tai chi, l'énergie du quotidien : mouvements & enchaînements simples pour pratiquer chez soi

Joseph-Mathieu, Christophe

Hachette Pratique

Trente séances d'exercices de tai-chi, discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise consistant à effectuer des séries de mouvements continus et circulaires, à pratiquer au quotidien pour dénouer les blocages et acquérir souplesse et énergie. Avec des exercices d'auto-massage et trois enchaînements complets.



Corps tonique, esprit libre ! : un entraînement pour redécouvrir le plaisir de bouger et transformer son corps en profondeur : plus de 70 exercices accessibles à tous ! La méthode Barre Fit

Six-Webster, Louise

Eyrolles

Ancienne danseuse, l'autrice a conçu la méthode Barre Fit, fusion de gym, de Pilates, de yoga et de danse classique, pour tonifier le corps en douceur et en profondeur, sans effet négatif. Loin des injonctions à l'effort, elle vise à restaurer le plaisir de bouger avec des exercices illustrés et des programmes adaptés pour gagner en souplesse et en bien-être.



La méthode Yogist pour soulager les maux des écrans : + de 50 exercices contre le stress, le mal de dos, la fatigue oculaire...

Vuccino, Anne-Charlotte
(1985?-....)

Solar

Des exercices simples et rapides à faire au bureau ou chez soi pour compenser les méfaits des mauvaises postures et des tensions liées à l'utilisation des écrans. Ciblées sur les différentes zones du corps (douleurs cervicales, tendinites, maux de dos, etc.), ils sont accompagnés de conseils d'hygiène de vie et de bonnes pratiques pour équilibrer et compenser l'usage des écrans.



Le pouvoir de la détox : l'art du nettoyage alimentaire selon la médecine traditionnelle chinoise

Claret-Coquet, Céline
Leduc.s éditions

Une méthode de nettoyage nutritionnel en vingt-et-un jours, inspirée des préceptes de la médecine chinoise, pour retrouver son énergie et perdre du poids.



Acupression : la guérison au bout des doigts

Wagner, Franz (1954-....)
Vigot

Une initiation à cette méthode thérapeutique naturelle et millénaire qui stimule le flux énergétique du corps, renforce la capacité d'autoguérison et permet ainsi de mieux résister aux maladies.



Anti-toxique : le guide des polluants cachés : alimentation, cosmétiques, vêtements, meubles... Protégez votre foyer, votre santé, vos enfants !

Albin Michel

Un guide pour comprendre l'exposition quotidienne aux polluants environnementaux dans la société contemporaine et leurs effets sur la santé. Les contributeurs présentent les principales sources de toxiques (habitat, alimentation, air, produits courants) et proposent des pistes concrètes pour réduire ces expositions.



Tout comprendre (ou presque) sur les vaccins

Guerder, Sylvie
CNRS Editions

Une synthèse des connaissances scientifiques sur les vaccins. Afin de lutter contre la désinformation, les auteures reviennent sur les enjeux fondamentaux de la vaccination au travers de questions-réponses illustrées.



La vie par la face nord : témoignage

Audibert, Camille
Glénat

Jeune alpiniste prometteuse, C. Audibert se prépare à devenir guide de haute montagne quand, à 19 ans, un AVC la laisse paralysée. Hémiparétique, privée un temps de parole, elle raconte son long chemin de convalescence et comment elle apprivoise son handicap, grâce notamment à ses souvenirs d'enfance en montagne et son amour pour la nature.



Rattrapé par la vie

Baillet, Thomas
Plon

Atteint de mucoviscidose, Thomas Baillet grandit avec un pronostic vital engagé. Un traitement révolutionnaire bouleverse son destin et lui permet de survivre. Pourtant, cette seconde chance le plonge dans un effondrement inattendu. Soutenu par sa famille, il se reconstruit, devenant comédien et champion de gymnastique.



Outsider : mon combat invisible contre la maladie

Müller, Alexandre (1997-....)
Alisio

Diagnostiqué à l'adolescence d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, la maladie de Crohn, l'auteur en subit les symptômes invalidants au point d'envisager d'arrêter sa carrière de tennisman. Mais, adepte de la discipline et de la performance, il adapte son entraînement et son régime, qui lui permettent d'atteindre la 38e place du classement ATP en 2025. Il retrace ici son parcours.



Mon corps mon combat : de l'Australie à la France, le parcours du combattant d'une danseuse : récit

Patchett, Katrina
Fayard

La danseuse professionnelle revient sur son enfance en Australie, son parcours, de championne de France de danse sportive à son passage à l'émission Danse avec les stars. Elle dévoile son combat quotidien contre la boulimie, maladie dont elle souffre depuis de nombreuses années.

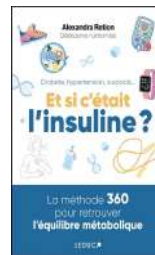


Coaching diabète : osez vivre à fond ! : sexualité, sport, enfants, voyage, nutrition, grossesse

Foussier, Valérie

Courrier du livre

Méthode d'éducation à domicile pour apprendre à gérer son diabète et à dédramatiser le traitement à l'insuline. Avec de nombreux conseils pour développer l'autosurveillance.

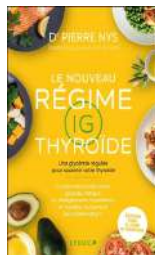


Diabète, hypertension, surpoids... Et si c'était l'insuline ?

Retion, Alexandra

Leduc.s éditions

Une méthode en dix étapes pour prévenir la résistance à l'insuline, avec des informations sur les signaux alarmants, l'origine de la résistance, les tests permettant de poser un diagnostic, l'alimentation à mettre en place ainsi que d'autres outils concernant l'hygiène de vie.



Le nouveau régime IG thyroïde : une glycémie régulée pour soutenir votre thyroïde : comprendre le lien entre glucose, fatigue et dérèglements thyroïdiens et modifier facilement son alimentation !

Nys, Pierre (1954-....)

Leduc.s éditions

La thyroïde, glande située à la base du cou et régulant le métabolisme, contrôle la silhouette et le bien-être global. Ses désordres sont traités par les médicaments ainsi que par une bonne hygiène de vie : lutter contre la pollution, le tabac et le stress ou encore adopter une alimentation adaptée avec des produits de la mer et des probiotiques. Avec quinze jours de menus à index glycémique bas.



Ecoute ta peau : soin, nutrition, émotion, massage : comprendre et prendre soin de sa peau à chaque étape de la vie

Lefranc, Sylvie

Flammarion

Des conseils de nutrition et de beauté accompagnés d'exercices de massage à appliquer au quotidien afin de garder ou de retrouver une belle peau toute l'année. Les chapitres correspondent à des périodes de la vie comme l'adolescence, la grossesse, la femme de 20 à 40 ans, mais aussi la préménopause, la ménopause et la postménopause.



Mal de dos : prévenir, soulager, assouplir, renforcer grâce au mouvement : les 40 meilleurs exercices illustrés

Berlin, Jean-Christophe
Courrier du livre

Présentation, sous forme de questions-réponses, des multiples causes du mal de dos, qu'elles soient mécaniques, posturales, psychologiques ou liées au mode de vie. Avec quarante exercices permettant de prévenir et de soulager cette pathologie.



La danseuse ridicule : vivre avec le syndrome d'Ehlers-Danlos

Carravilla Blanco, Cristina
L'Harmattan

Un récit intime dans lequel l'auteure se livre sur son parcours avec le syndrome d'Ehlers-Danlos. Kinésithérapeute contrainte d'interrompre sa carrière par la maladie, elle raconte l'épreuve de l'errance diagnostique, les renoncements et la transformation radicale de son rapport au monde. Au-delà du témoignage médical, elle propose une réflexion sur la résilience face au handicap invisible.



Le guide pour comprendre et se libérer du lipoedème

Michot, Mailys
De Boeck supérieur

Une angiologue et un expert de la respiration ainsi que du mouvement unissent leurs connaissances pour proposer des solutions quotidiennes afin de soulager les symptômes du lipoedème, ralentir la progression de la maladie ou encore retrouver son énergie : nutrition anti-inflammatoire, activité physique adaptée, auto-massages, compléments ciblés, entre autres.



Des pieds en bonne santé ! : prenez soin de vos pieds à tout âge, prévenez et soulagez les douleurs

Montenvert, Muriel
Leduc.s éditions

Guide pratique pour replacer le pied au cœur du bien-être et de la santé individuelle. Pédicure et podologue, l'auteure propose des conseils pour adopter les bons gestes au quotidien, anticiper les malformations et prévenir les douleurs chroniques. Elle souligne l'importance d'une consultation podologique régulière.



Inouïes : portraits de femmes sourdes : une oeuvre collective

Inclood

38 femmes sourdes, d'origines et d'âges différents, racontent leur histoire, leur difficulté et leur chemin vers l'accomplissement de leurs rêves malgré leur handicap et les obstacles de la société. Ces portraits sont accompagnés d'extraits photographiques de la pièce Sedruos, d'après Entends-moi, de C. Ladjali. Une application permet d'accéder aux vidéos en langue des signes française.



Le petit guide illustré de l'autisme : (se) comprendre, (se) reconnaître et vivre avec !

Terrisse, Fanny

Albin Michel

Diagnostiquée autiste à 28 ans, l'auteure propose de nombreux conseils pratiques pour comprendre les particularités du spectre autistique et pour apprendre à vivre avec ceux qui sont atteints de ce trouble.



Maman, je ne suis pas malade : une mère face à la maladie psychique de son enfant

Buisson, Karine

Eyrolles

Le récit de l'autrice, dont l'enfant a été interné en hôpital psychiatrique. Elle évoque notamment sa schizophrénie, le jugement d'autrui, l'épuisement moral, la force du lien filial, entre autres.



Accro

Chicandier, Jason

M. Lafon

L'humoriste retrace son parcours et évoque en profondeur ses addictions et son diagnostic de bipolarité. Il décrit l'internement en clinique psychiatrique, la confrontation aux pathologies mentales, le processus de reconstruction et analyse les mécanismes de l'autodestruction.



Blouse blanche, idées noires : le témoignage percutant d'un psychiatre bipolaire

Sikorav, Michaël

De Boeck supérieur

Touché dès l'adolescence par un trouble bipolaire associé à un TDAH, tardivement diagnostiqués, l'auteur, psychiatre, témoigne de son parcours personnel, dénonçant les dérives du monde hospitalier, entre diagnostics automatiques, manque d'humilité de la médecine et traitements déconnectés du réel. Il souligne l'importance de remettre la santé mentale entre les mains de ceux qui la vivent.



Le trouble bipolaire, comment bien vivre avec ? : apprenez à mieux gérer vos phases pour retrouver un équilibre au quotidien !

Zajac, Julie

De Boeck supérieur

Présentation de ce trouble psychiatrique qui touche 1 à 2,5 % de la population, afin de donner aux personnes concernées des pistes d'action et des ressources. L'auteure aborde des sujets tels que la régulation des émotions ou la communication avec les proches, à travers trois phases : comprendre, agir, traiter. Avec des compléments numériques accessibles grâce à des QR codes.



Vivre avec Parkinson : témoignages et conseils d'un médecin atteint de la maladie

Deseyn, José

Racine

Médecin généraliste lui-même atteint de la maladie de Parkinson depuis plus de vingt ans, l'auteur pose un double regard de praticien et de patient sur cette pathologie. Il détaille ses multiples facettes, des symptômes moteurs (tremblements, lenteur, rigidité, entre autres) aux signes invisibles (troubles du sommeil, anxiété ou encore perte d'odorat), et donne des conseils pour continuer à vivre.



L'altitude de l'espoir : moi, la sclérose en plaques et le Kilimandjaro

Vedani, Julien

Rocher

Lorsqu'il apprend qu'il souffre d'une sclérose en plaques primaire progressive, J. Vedani refuse l'immobilisme. Alors que la maladie lui limite inexorablement son autonomie, il se lance le défi de gravir le Kilimandjaro, le toit de l'Afrique, à l'aide d'un exosquelette. Plus qu'un exploit sportif, son témoignage est un hymne à la résilience, évoquant le handicap, le deuil et la force de l'amitié.



Les maux d'en bas : un autre regard sur les infections sexuellement transmissibles

Dahl, Ellen Stokken

(1991-....)

Actes Sud

Des informations sur les infections sexuellement transmissibles, qui touchent des millions de personnes en Europe et dans le monde. Avec un mélange d'expertise, de pédagogie et d'humour, l'auteure ausculte chaque pathologie, identifiant les virus ou les bactéries responsables. Son approche rigoureuse libère la parole et offre des solutions claires aux patients.



Yoga thérapie : accompagner les patients atteints d'un cancer

Coudron, Lionel

O. Jacob

Des conseils et des exercices pour accompagner les patients atteints d'un cancer dans leur pratique du yoga, présentée comme une alternative douce : lutte contre l'anxiété, soulagement de la douleur, adoption d'un équilibre physique et psychique, entre autres.

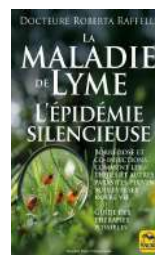


Le cancer du sein sans tabou : entretiens avec Martine Piccart, oncologue et spécialiste du cancer du sein

Piccart, Martine

Racine

Sous la forme d'un entretien, la spécialiste répond aux questions les plus fréquentes que se posent les malades, les proches ou les accompagnants sur le cancer du sein : facteurs de risque, diagnostic, traitements, effets secondaires, impact psychologique, recherche scientifique, entre autres.



La maladie de Lyme : l'épidémie silencieuse : borreliose et co-infections, comment les tiques et autres parasites peuvent bouleverser notre vie, guide des thérapies possibles

Raffelli, Roberta

Macro Editions

La maladie de Lyme, souvent mal diagnostiquée, cause une fatigue chronique et des douleurs diffuses. L'auteure partage son expérience et propose des traitements intégratifs combinant antibiotiques, phytothérapie, nutrition et détoxification, basés sur les dernières recherches.



Mon cahier de premiers secours : physiques & santé mentale : pour apprendre les gestes qui sauvent

Esclauze, Aurore

Editions Mosaïque-Santé

Présentation des notions utiles pour évaluer une situation, assurer la sécurité de chacun, obtenir des secours adaptés et réaliser les premiers soins en cas d'urgence. Pour chaque situation (malaise vagal, arrêt cardiaque, fracture, entre autres), une fiche détaille étape par étape les gestes à faire. Les premiers secours en santé mentale sont également abordés.

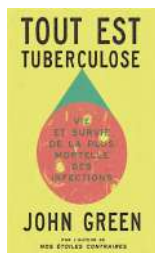


Votre cycle menstruel mérite d'être écouté : les signes à interpréter pour soutenir votre santé, votre bien-être et vos performances au quotidien

Antero, Juliana

Vuibert

A travers huit profils de femmes, l'auteure révèle les pouvoirs du cycle menstruel et délivre les dernières recommandations scientifiques pour mieux comprendre les liens entre le cycle et les différents symptômes que les femmes rencontrent dans leur quotidien. Elle décrit les ajustements à mettre en place pour apaiser ces symptômes et tirer parti de son cycle.



Tout est tuberculose : vie et survie de la plus mortelle des infections

Green, John (1977-....)

Gallimard-Jeunesse

En partant du parcours d'Henry, jeune patient sierra-léonais, ce récit entrelace la petite et la grande histoire, le local et l'universel pour raconter comment la tuberculose a façonné le monde et comment, en retour, les choix présents influencent le devenir de cette maladie. Longtemps maladie des poètes, elle est aujourd'hui un marqueur de pauvreté qui prospère là où les inégalités abondent.



Ma ménopause : comprendre, prendre soin de moi, m'affranchir

Cayol, Véronique

Hatier

Un guide pour comprendre les bouleversements engendrés par la ménopause, tels que les troubles du sommeil, les bouffées de chaleur ainsi que la prise de poids. Les auteures répondent aux questions les plus fréquentes et donnent des conseils pour aborder sereinement ces transformations.



Ménopause tonique ! : 30 jours pour muscler son corps et équilibrer ses hormones

Hamel, Anouk

Larousse

Un programme d'activité sportive de trente jours pour vivre au mieux les changements liés à la ménopause. Les auteures proposent divers exercices : postures de yoga, Pilates, exercices de respiration, entre autres. Avec des recettes adaptées aux besoins des femmes ménopausées.



Que se passe-t-il dans mon corps ? : tout savoir sur le cycle menstruel, les règles et la fertilité

Raith-Paula, Elisabeth

(1955-....)

Favre

Guide pour comprendre le déroulement du cycle menstruel et prendre soin de sa santé gynécologique.



Le théorème du flamant rose : une socio-archéologie de la maternité

Kerner, Jennifer (1987-....)

Gallimard

A l'occasion de sa première grossesse, l'auteure, archéologue, s'interroge sur les pratiques obstétricales en France à la lumière d'autres civilisations, passées ou lointaines. Elle s'intéresse notamment à l'indifférence de la douleur des femmes, aux difficultés de leur maternité, à la primauté de l'enfant sur la mère, entre autres.



Bouffées de chaleur : briser le tabou de la ménopause

Stein, Miriam (1977-....)

La Découverte

La journaliste allemande partage son expérience de la ménopause et des symptômes ressentis. Elle enrichit son récit de références littéraires, scientifiques et féministes avant de s'attaquer aux clichés négatifs en les confrontant à la réalité biologique et médicale. Elle met en lumière des stratégies pour mieux vivre cette période.

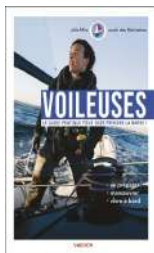


Objectif bébé : cycle, ovulation, fécondation... : comment vous donner toutes les chances de tomber enceinte

Vallet, Marion

Larousse

Des stratégies pour maximiser ses chances de tomber enceinte à travers des réponses à 170 questions que les femmes et leurs partenaires se posent sur la conception. De l'ovulation à la fécondation, elles expliquent comment décoder les signaux du corps, identifier sa fenêtre fertile, faire face aux complications ou encore recourir à la PMA. Avec des tests et des auto-évaluations.



Voileuses : le guide pratique pour oser prendre la barre !

Mira, Julie

Vagon

Destiné aux femmes, qu'elles soient débutantes ou expérimentées, ce guide présente les manoeuvres de base de la navigation à voile. Il offre des clés de compréhension des obstacles physiques et psychologiques rencontrés par les navigatrices ainsi que des conseils et des astuces spécifiques sur l'équipement, la préparation, les premiers pas et l'entraînement.



Tout savoir sur le vélo électrique

Handfield, Catherine

Editions de l'Homme

Le vélo électrique, est-ce pour moi ? Lequel choisir ? Que dois-je savoir avant d'acheter ? Le vélo à assistance électrique (VAE) conquiert un nombre croissant de cyclistes. Dès qu'on enfourche un VAE, on comprend immédiatement pourquoi: c'est non seulement une activité hyper amusante, mais aussi un vrai sport, et un moyen de transport respectueux de l'environnement...



Aménager sa voiture pour partir en road trip

Poidevin, Sébastien

Vagon

Un guide pour aménager sa voiture afin de partir quelques jours en voyage, tout en conservant l'utilité quotidienne du véhicule : installation électrique, alimentation en eau, couchage, entre autres. Les gestes mécaniques de base sont également abordés.



Le grand guide de l'éducation canine par Esprit dog : les meilleurs conseils pour comprendre son chien, l'éduquer et le rendre heureux : pour tous types de chiens, du plus petit au plus grand

Silvestre, Tony

Larousse

Des conseils pour comprendre son chien (son caractère, son comportement), l'éduquer et le rendre heureux : alimentation, hygiène, jeu, santé, entre autres. Des exercices pratiques sont proposés pour les mettre en application : la marche en laisse, la gestion des émotions, les ordres de base ou encore les règles de vie à la maison. Des QR codes permettent d'accéder à des vidéos.



Boostez votre énergie grâce à votre animal de compagnie

Barlerin, Laetitia

Fayard

Des conseils, des rituels et des activités à partager avec son animal de compagnie : chasse au trésor, mini-parcours d'agilité, fabrication de jouets ou jeux d'intelligence, entre autres. Vétérinaire comportementaliste, l'auteure explique comment les liens tissés avec lui peuvent engendrer une source inépuisable de santé, d'équilibre et de bonheur.



T'as fait quelque chose ? : le guide pratique de la beauté authentique

Drikes, Sylvain

R. Laffont

Des informations sur les pressions esthétiques, amplifiées par les réseaux sociaux, ainsi que sur les alternatives raisonnées au bistouri. Hygiène de vie, cosmétiques, yoga facial ou innovations technologiques, le médecin guide vers des solutions adaptées, pour protéger et sublimer son visage sans excès. Une approche centrée sur l'acceptation de soi et la valorisation de l'unicité.



La comptabilité

Amellal, Sarah

Ellipses

Un rappel ludique des grands principes et des notions essentielles de la comptabilité, avec des exercices corrigés pour assimiler les connaissances.



Faire soi-même son bilan de compétences : les outils de la réussite

Roudaut, Gérard

StudyramaPro

Un panorama des différents acteurs intervenant dans un bilan de compétences et une présentation de toutes les étapes pour le réussir, valider un projet professionnel, changer de poste ou de métier et optimiser sa recherche d'emploi. Avec des conseils ainsi que des témoignages.



Apprendre à réviser : le guide de référence

Giordan, André (1946-2023)

Librio

Des conseils méthodologiques accompagnés d'exemples concrets pour s'organiser et mémoriser tout au long de l'année, des astuces pour rester en forme, des tutoriaux pour utiliser les nouvelles technologies et des activités ludiques pour réviser sans peine.



150 questions réponses pour réussir l'oral des concours territoriaux : toutes filières, tous concours, catégories A et B

Drapp, Christine

Foucher

Des questions-réponses afin de préparer l'épreuve orale des concours territoriaux couvrant les principaux thèmes tels que les institutions étatiques, la décentralisation, le service public, l'achat public ou encore le management. Avec seize fiches mémo pour retenir l'essentiel et des vidéos de simulation d'entretien accessibles grâce à des QR codes.



Pensées distinguées : pour s'exprimer avec précision, force et distinction

Funès, Julia de (1979-....)

Editions de l'Observatoire

Un essai épistolaire sur l'éloquence dans une époque traversée par les discours binaires et les fausses certitudes. Contre le prêt-à-penser, l'auteure rappelle l'importance de la nuance à sa correspondante, à travers des sujets variés. Pour reconquérir la liberté de penser, elle invite à refuser la facilité en déjouant les pièges du langage, pour faire de l'intelligence une arme.



Décrochez votre job en quelques semaines grâce à l'IA : ChatGPT, Notion AI, Canva AI...

Desoeuvre, Nicolas
(1994-....)
Vuibert

Tous les outils pour mener efficacement une recherche d'emploi et se démarquer de la concurrence grâce à l'IA : ChatGPT, Notion AI, Canva AI et Mock AI. L'auteur propose une méthode afin d'identifier les meilleures opportunités, d'optimiser son CV, de créer un dossier de candidature complet et percutant, de rédiger des publications impactantes sur LinkedIn, entre autres.



Confitures et gelées : l'essentiel pour les faire à la maison

Cent quatre-vingts degrés C, des recettes et des hommes (périodique)
Hachette Pratique

Des recettes pour réaliser soi-même ses confitures et gelées, accompagnées de conseils sur le choix des fruits, les techniques de cuisson ou encore l'équilibre des saveurs.



S'entraîner à l'entretien de recrutement (même à la dernière minute !) : 60 exercices pour réussir son entretien

Estais, Claude d'
Eyrolles

Soixante exercices pour préparer un entretien d'embauche : cerner les attentes de l'interlocuteur, savoir répondre à ses questions, muscler son discours ou se mettre en valeur. Avec des exercices pour se tester à l'étranger.



Glaces

Abraham, Bérengère
Mango

Des recettes variées de glaces : sorbet framboise, base crème glacée déclinable, sorbet abricot-verveine, glace fior di latte amarena, banane givrée à la vanille, entre autres.



Porridges

Vucher, Clara (1991-....)
la Plage

45 recettes sucrées et salées de porridge pour toute l'année : aux fruits frais, au chocolat, aux épices, aux légumes, aux graines, entre autres.



Plancha : des recettes hautes en saveurs

Hanno, Loïc (1975-....)
Mango

Soixante recettes de plats inspirés des gastronomies du monde entier, à cuire à la plancha : daoud bacha, onglet au tamarin, dorades à la chermoula, chou-fleur aux épices, bananes au rhum, entre autres.



Cabanon chic : manifeste pour se la couler douce : 65 recettes ensoleillées

Vives, Gérard (1952-....)
La Martinière

Présentation d'un mode de vie sobre et hédoniste inspiré de l'ambiance des vacances. Cette approche invite à ralentir le quotidien en privilégiant la liberté et les plaisirs simples, quel que soit le lieu de résidence. Plus de soixante recettes de cuisine instinctive, notamment des salades, des soupes froides ou des poissons en croûte, illustrent cette vision conviviale de l'art de vivre.



Tout feu tout flamme : plancha, barbecue, cheminée, braséro... : recettes et astuces

Sud-Ouest

Spécialistes de la cuisine au feu de bois, les experts de Gueuleton partagent leurs savoir-faire pour maîtriser la cuisson au tournebroche, au barbecue, à la plancha ou au brasero. Ils proposent une vaste sélection de préparations allant des viandes et poissons aux légumes, sans oublier les sauces et les desserts.



Les recettes des frères Tang : les pionniers des épicerie asiatiques en France

Solar

Tang Frères, référence des épicerie asiatiques, partage 70 recettes d'Asie, des petits pains vapeur de Shanghai aux mochis, en passant par le bo bun et le bubble tea. Un voyage gourmand de Bangkok à Tokyo, avec des astuces et des ingrédients clés pour des plats simples et fidèles aux traditions, afin de célébrer la richesse des saveurs asiatiques.



Turquie : itinéraire gourmand d'Istanbul à la mer méditerranée en 50 recettes

Sanchez, Mireille (1959-....)

La Martinière

Cinquante recettes pour découvrir la cuisine turque dans son entièreté, entre mélanges de saveurs, salades composées ou encore diversité culinaire : ezme, simit, islak kek, loukoums, ayran, entre autres.



Connaître, marier & savourer les épices : 100 recettes salées et sucrées

Meyer-Mangold, Sarah

Artémis

Une présentation de plus de quarante épices, avec des informations sur leur origine, leurs vertus, leurs noms alternatifs, leurs complémentarités, entre autres. Cent recettes salées et sucrées complètent l'ouvrage.



Italie : dictionnaire des saveurs

Mourareau, Emmanuelle (1966-....)

Cosmopole éditions

Avec cinquante entrées, une sélection de plats et d'ingrédients italiens dévoilant leur lot d'anecdotes historiques, de références littéraires et de souvenirs personnels.



Barbecue, fumoir & plancha : Parce qu'on peut y faire plus que des steaks !

Plourde, Sandra

Pratico Edition Cuisine

Oubliez les livres de BBQ remplis uniquement de grosses pièces de viande ! Dans ce livre audacieux et raffiné, Sandra Plourde, grande gagnante de la première édition de Masterchef Québec, signe une véritable célébration des cuissons extérieures. BBQ, plancha, fumoir et charbon: tout y passe pour offrir une expérience culinaire vibrante...



La cuisine végétarienne levantine : recettes du Moyen-Orient

Hage, Salma (1940?-....)

Phaidon

140 recettes végétariennes du Moyen-Orient sont proposées : falafels, houmous, taboulé, keftas, entre autres. L'auteure expose également les particularités régionales, les pratiques religieuses et la culture moyen-orientale.

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



100 RECETTES FACILES POUR VOS REPAS EN PLEIN AIR

Wolf-Rodriguez, Valérie
Ail ma cocotte !

Et si les plus beaux repas se vivaient dehors ? 100 recettes simples et de saison, conçues pour les pique-niques, les repas en plein air (barbecues inclus) mais aussi pour le quotidien. Une cuisine nomade, accessible et très gourmande, dans un livre richement illustré, qui invite à célébrer l'art de vivre au grand air. Nombreux conseils pratiques, astuces et idées de menus.

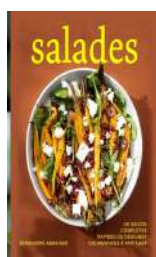


Simplissime : apéros : les recettes les + faciles du monde

Mallet, Jean-François
(1967-....)

Hachette Pratique

Des recettes d'apéritifs, avec deux à six ingrédients, simples à réaliser : muffins au parmesan et au chorizo, bâtons croustillants aux épices, salade de boeuf à la thaïe, rillettes de saumon, houmous au cumin, guacamole aux crevettes, brioche au crabe, crostinis aux foies de volaille, gaspacho de pastèque, entre autres. Avec une courte présentation et un temps de préparation réduit.



Salades

Abraham, Bérangère
First Editions

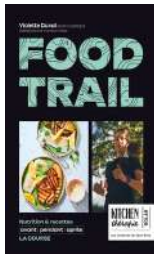
75 recettes de salades classées selon les saisons, avec peu d'ingrédients, misant sur des associations créatives : tomates, feta et figues, riz noir et butternut, pâtes aux poivrons et courgettes, poulet et grenade, halloumi grillé et pastèque, etc.



Salades

Dupuis-Gaulier, Sophie
Hachette Pratique

Des recettes simples de salades composées inspirées des voyages de l'autrice, à réaliser à travers les saisons : boulgour au curry, lentilles aux diots, quinoa et poulet, entre autres.



Food trail : nutrition & recettes avant, pendant, après la course

Duval, Violette
Solar

Soixante recettes gourmandes, des conseils pratiques et des astuces pour renforcer l'énergie et l'endurance en facilitant la digestion et la récupération des coureurs. Un guide pour allier plaisir et efficacité en utilisant l'alimentation pour optimiser les performances en trail.



Nouvelles obsessions végétales

Comar, Natacha
Hachette Pratique

75 recettes végétariennes autour de 18 légumes et quatre légumineuses : velouté à l'ail, oeufs pochés et artichauts, carottes glacées à l'harissa, céleri braisé à l'estragon, paupiettes de châtaignes, courgettes au curry et crème de coco, pesto de fanes aux amandes, gnudi de kale, terrine de lentilles, frites de panais panées, samoussas de petits pois, carpaccio de radis, entre autres.



La table d'Eline : 100 recettes véganes du quotidien

Bonnin, Eline (1994-....)
Editions de l'Homme

Ma cuisine végane est gourmande, sans ingrédient superflu ni marche à suivre compliquée. Au menu : un chapitre sur les bases salées et sucrées, où je vous apprend à préparer des fromages végétaux, de la baguette et des bagels maison, suivi de quatre chapitres regroupant des recettes du matin, du midi, de l'après-midi et du soir, incluant des gourmandises...



Végétal & cru : 70 recettes salées et sucrées au fil des saisons

Borgel, Fabien
Alternatives

Un chef et une naturopathe proposent 70 recettes sucrées et salées agrémentées de conseils nutritionnels pour s'initier à l'alimentation vivante en consommant plus de produits crus tout au long de l'année : crème d'asperge blanche à la fève tonka, fraisier anisé, fleurs de courgettes farcies, parmentier de panais aux pleurotes, entre autres.



En cuisine avec Hiroko : 100 recettes végétales d'une Japonaise à Paris

Shiraishi, Hiroko
La Martinière

Cent recettes végétaliennes dans lesquelles les traditions japonaises côtoient l'inspiration et les produits français.



Tomates : 1 légume de saison, 50 recettes : rapide, économique, facile

Occelli, Laurent
Deborée

Cinquante recettes à base de tomate pour célébrer l'été : focaccias, soupes, ratatouille, tomates farcies, salade niçoise, gaspacho, beignets à la grecque, pesto rosso, sorbet de tomates à la menthe, entre autres.



Herbes : 70 herbes potagères et sauvages, 105 recettes

Marcon, Régis (1956-....)
La Martinière

L'auteur met son savoir-faire au service de la richesse et de la subtilité des aromates utilisés dans ses recettes : tartelette potagère, pistou de plantain aux grenouilles, phô aux herbes, consoude farcie, beignets de fleurs d'acacia, etc.



Je cuisine les mauvaises graines : 20 plantes, 20 épices et condiments, 20 recettes

Gory, Bénédicte
Flammarion

Présentation de vingt plantes sauvages (ortie, reine-des-prés, sumac, etc.), de leurs saisons de cueillette, de leurs particularités et de leurs vertus thérapeutiques. Bénédicte Gory propose vingt recettes de condiments, comme une poudre de cacao à partir de fruits de tilleul ou des toppings avec des chatons de noisetier. Thierry Marx complète par trente recettes utilisant ces condiments.



J'apprends à bien me servir d'une faux : une alternative naturelle à la tondeuse

Manière, François
Terre vivante

Un guide permettant d'utiliser correctement une faux pour l'entretien de son jardin, avec des conseils sur les modèles, le montage, entre autres.



Jardins, balcons, terrains... : le guide pour réensauvager les jardins

Travaillé, Quentin

Albin Michel

Des conseils pratiques et accessibles pour réintroduire le vivant dans les espaces extérieurs, des plus modestes balcons aux plus grandes surfaces de jardins.