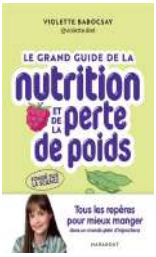
NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES SANTÉ - CUISINE - VIE PRATIQUE

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

Bibliothèques de Rennes



Le grand guide de la nutrition et de la perte de poids : tous les repères pour mieux manger dans un monde plein d'injonctions

Babocsay, Violette

Marabout

Un guide de référence dans lequel la diététicienne offre des repères clairs fondés sur l'état des connaissances scientifiques et décrypte près de quarante idées reçues sur la nutrition, l'alimentation, la santé ainsi que la perte de poids.



Acné : et si la solution était dans votre assiette ?

Hermann, Camille

la Plage

Biologiste, l'autrice montre qu'il est possible de lutter contre l'acné grâce à la dermo-nutrition, en apaisant, rééquilibrant et soutenant de l'intérieur sa peau. Elle propose de nombreuses recettes ciblées, des routines simples et des conseils pratiques pour maîtriser son acné et retrouver durablement une peau plus nette.



Cesser naturellement de fumer : une méthode écologique générale pour se libérer des dépendances

Bonvin, Nicolas

Planète Santé

Destiné aux fumeurs chroniques qui se sont résignés à la dépendance au tabac, ce guide propose une méthode alternative pour se libérer de l'habitude de fumer adaptée aux différents profils.



Plus jamais épuisé : l'art de la récupération pour retrouver de l'énergie au quotidien

Trombert-Gimeno, Isabelle

First Editions

Un guide dans lequel l'autrice explique comment récupérer de la fatigue moderne. Elle propose des outils concrets pour analyser son état réel et développer la récupération active et passive au quotidien. Elle détaille également des techniques de massage sportif.

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

© Données Electre



Un coeur, un destin : la révolution de la chirurgie cardiaque

Gandjbakhch, Iradj (1941-....)

O. Jacob

Récit autobiographique dans lequel I. Gandjbakhch retrace son parcours depuis son enfance à Téhéran jusqu'à son rôle majeur dans le développement de la chirurgie cardiaque en France. Pionnier des transplantations et du coeur artificiel, il revient sur les grandes avancées médicales auxquelles il a participé aux côtés du professeur Christian Cabrol.

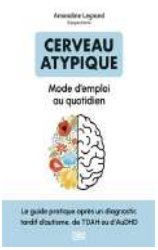


Le guide de la ménopause : joyeux et décomplexé !

Juju la gygy

First Editions

Un guide illustré sur la ménopause afin de vivre sereinement cette période. Gynécologues, les autrices abordent avec humour les bouffées de chaleur, la baisse de la libido ou encore les variations hormonales.



Cerveau atypique : mode d'emploi au quotidien : le guide pratique après un diagnostic tardif d'autisme, de TDAH ou d'AuDHD

Legrand, Amandine

De Boeck supérieur

Psychologue spécialisée, l'auteure livre des conseils afin de permettre aux personnes souffrant de troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ainsi qu'à celles atteintes de troubles du spectre de l'autisme (TSA) de s'accepter et de vivre pleinement leur vie.



150 pourquoi pour comprendre le vin

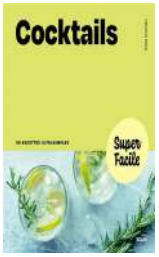
Diolo, Yann

Marabout

150 questions-réponses pour mieux comprendre l'univers du vin et son jargon : pourquoi dit-on d'un vin qu'il a de la cuisse, pourquoi dit-on millésime et pas année, pourquoi le bouchon est en liège, pourquoi parle-t-on de terroir, etc.

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

© Données Electre



Cocktails : 90 recettes ultrasimples

Onorato, Edda

Solar

90 recettes de cocktails et leurs variantes, avec ou sans alcool, avec en bonus des astuces, des conseils et des anecdotes : limonades, sirops, punchs, rhums, liqueurs, entre autres.



Mes goûters maison sans sucre : 50 recettes pour petits et grands

Hachette Pratique

Cinquante recettes d'en-cas sans sucre pour toute la famille.



Tatins : 50 recettes renversantes sucrées et salées

Petit, Bastien

First Editions

Cinquante recettes de tartes tatins revisitées et originales, sucrées et salées : tarte tatin aux patates douces et au canard, aux poireaux et au bacon, aux figues et au jambon, à la poire et au gorgonzola, aux pommes et aux épices, à l'ananas et au rhum, entre autres.

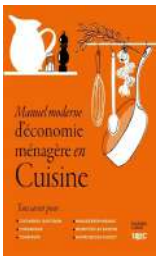


Simple too

Ottolenghi, Yotam (1968-....)

Hachette Pratique

120 recettes à préparer en moins de trente minutes : riz aux tomates, beurre et citron noir, poulet confit aux pois chiches, pâtes aux courgettes et câpres croustillantes, pommes de terre rôties aux épices et yaourt, entremets aux abricots, marmelade d'oranges et amandes, entre autres.



Manuel moderne d'économie ménagère en cuisine : tout savoir pour : cuisiner au quotidien, s'organiser, conserver, manger responsable, respecter les saisons, maîtriser son budget

Brunet, Delphine (1967-....)

Hachette Pratique

Réflexion sur l'alimentation contemporaine, abordant les critères de qualité des produits, les labels de confiance et les achats écoresponsables. L'impact de la consommation de viande et l'équilibre entre budget, santé et respect de la planète sont décrits. Des recettes salées et sucrées, classées par saison, accompagnent ces conseils pour cuisiner en conscience.

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

© Données Electre



Le traité Rustica conservation : les méthodes simples et naturelles : plus de 100 produits, 600 recettes et 14 techniques

Blin, Aglaé

Rustica

Des recettes illustrées pour conserver divers aliments et produits en utilisant la technique la plus adaptée : salaison, stérilisation, séchage, etc.

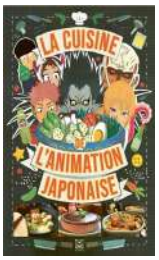


Bali, Java, Sumatra : histoire de la cuisine indonésienne en 100 recettes

Rouquet, Cyril

Hachette Pratique

Des recettes simples pour découvrir la cuisine indonésienne : pisang goreng, sate padang, pempek, wajik, entre autres.

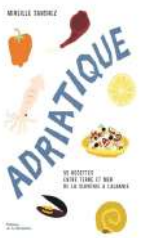


La cuisine de l'animation japonaise

De Giovanni, Massimiliano (1970-....)

Ynnis éditions

Des recettes salées et sucrées présentes dans les animés japonais accompagnés d'anecdotes.



Adriatique : 55 recettes entre terre et mer de la Slovénie à l'Albanie

Sanchez, Mireille (1959-....)

La Martinière

55 recettes issues du patrimoine gastronomique commun aux pays de l'Adriatique : Slovénie, Bosnie-Herzégovine, Monténégro et Albanie.



Je mange méditerranéen comme en Grèce : la cuisine santé & saveurs en... 120 recettes saines et super simples

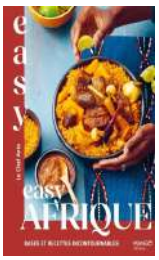
Siougari, Evi (1964-....)

T. Souccar

Une compilation de 120 recettes du quotidien permettant de découvrir les secrets de santé des terres et des îles grecques, des Cyclades à la Crète, en passant par la Thessalie, la Macédoine, l'Epire ou encore le Péloponnèse. Avec des conseils, des variantes et une mise en contexte culturelle de chaque préparation afin de s'imprégner de la tradition gastronomique de la Grèce.

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

© Données Electre



Easy Afrique : bases et recettes incontournables

Cocagne, Anto

Mango

Une découverte de la cuisine du Gabon, de la Côte d'Ivoire, du Cameroun ou du Sénégal avec ses caractéristiques, les produits phares, les bases, ainsi que des recettes d'entrées, de plats, d'accompagnements, de desserts et de boissons.

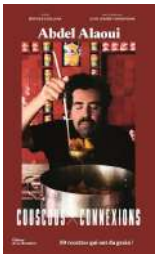


Le goût du soleil : recettes maison de Méditerranée

Jaibi, Loubna

Solar

L'influenceuse propose 70 recettes méditerranéennes simples pour toutes les occasions : kefta à la tahini, saumon farci à la méditerranéenne, couscous aux sept légumes, focaccia à la harissa, pavlova pistache-abricot, entre autres.

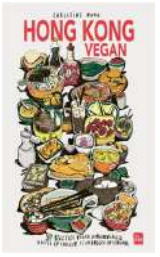


Couscous connexions : 50 recettes qui ont du grain !

Alaoui, Abdel (1979-....)

La Martinière

Une cinquantaine de variations pour cuisiner le couscous, depuis les recettes classiques au poulet, aux légumes ou aux keftas jusqu'à des inspirations du monde entier : couscous façon thiéré, attiéké, aux agrumes ou à la mangue. Avec des idées d'entrées, de boissons et de pains pour accompagner les plats.



Hong Kong vegan : 90 recettes vegan hongkongaises hautes en couleur et chargées en saveurs

Wong, Christine

la Plage

90 recettes hongkongaises revisitées en version végétale à déguster toute l'année, des dumplings aux nouilles de riz en passant par les baos aux champignons ou les boulettes de poisson au curry.

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

© Données Electre



Le grand livre du curry japonais : l'histoire du curry japonais en 35 recettes

Villanova, Thibaud (1985-....)

Hachette Pratique

Une immersion dans la culture du curry japonais, plat emblématique de la société nippone, à travers son histoire, les bases de sa préparation (ingrédients, épices et matériel), et plus de trente recettes pour le préparer.

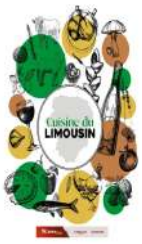


Les recettes de nos régions : 40 spécialités emblématiques. Sud-Ouest

Zegierman, Frédéric (1962-....)

Flammarion

Quarante spécialités culinaires emblématiques du Sud-Ouest, de l'entrée au dessert : garbure, omelette à l'aillet, axoa, gâteau basque, canelé et pastis landais, entre autres.



Cuisine du Limousin

Ici en région

Une sélection de recettes d'entrées, de plats et de desserts typiques du Limousin : bréjaude, millassou, galetou, fondu creusois, clafoutis, flognarde, entre autres. Avec des informations sur le terroir et la gastronomie.



Les recettes de nos régions : 40 spécialités emblématiques. Bretagne

Zegierman, Frédéric (1962-....)

Flammarion

Quarante recettes bretonnes emblématiques, de l'entrée au dessert : soupe de sarrasin, galette complète, far breton ou kouign amann, entre autres.



Recettes d'Auvergne

Valat, Christiane

Deborée

Plus de soixante recettes traditionnelles, illustrées d'aquarelles, pour préparer de l'aligot, de la potée auvergnate, de la soupe au cantal, des pommes de terre au lard, de la tarte aux myrtilles, du vin de noix, entre autres.

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

© Données Electre



Sans gluten : recettes 100 % plaisir sans une miette de gluten

Hachette Pratique

Des recettes sans gluten, du petit déjeuner au dessert, en passant par les pains, l'apéro, les pizzas, les quiches ou encore le goûter : pain de mie au lupin, granola au beurre de cacahuète et au chocolat, brioche à la fleur d'oranger, samossas de poireaux à la feta et à l'aneth, cake aux olives, artichauts et citron confit, pizza socca aux aubergines et sésame, entre autres.



Recettes pour sportifs : 70 recettes pour performer : fixer son objectif sportif, adapter son alimentation à ses besoins, 70 recettes en moins de 20 minutes

Benarioumbil, Tarek

Marabout

70 recettes afin de concilier alimentation et sport, pour une performance optimale : smoothie au kiwi, porridge salé, saumon aux aubergines, galettes de thon à la moutarde, entre autres.

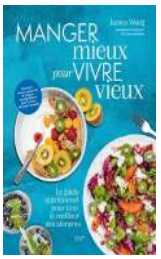


Kiffe ta diète ! : 60 recettes fit' et gourmandes adaptées à ton mode de vie ! : + de protéines, - de calories

Horisberger, Bastien

Larousse

Soixante recettes gourmandes pour entreprendre une perte de poids et entretenir sa forme physique sans se restreindre, des petits déjeuners faibles en calories aux repas qui suivent l'entraînement, en passant par les en-cas rassasiants. Avec des conseils, des idées de menus ou encore des personnages types auxquels se référer afin d'identifier le régime qui correspond à chacun.



Manger mieux pour vivre mieux : le guide nutritionnel pour tirer le meilleur des aliments

Wong, James (1982-....)

Hachette Pratique

80 recettes et des conseils pour apprendre à bien choisir, conserver et cuisiner les tomates, les patates douces, les champignons, les carottes, les bananes, les pommes, les ananas, les kiwis, les pâtes, le riz, l'avoine, le thé, le chocolat, le vin et la bière, entre autres.

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

© Données Electre

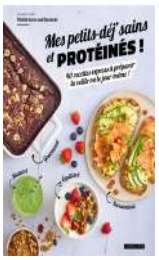


L'assiette spécial fibres : guide pratique et recettes saines pour faire le plein de fibres

Chioukh-Petit, Camille (1983-....)

Hachette Pratique

Cinquante recettes riches en fibres, accompagnées de fiches techniques pour comprendre la différence entre fibres solubles et insolubles, améliorer son transit, prendre soin de son microbiote, réguler sa glycémie, favoriser la satiété ou enrichir ses plats sans effort.



Mes petits déj' sains et protéinés ! : 40 recettes express à préparer la veille ou le jour même !

Costi, Coralie

Larousse

La créatrice du compte @coralie.nutritionniste propose quarante recettes saines et équilibrées pour des petits déjeuners variés alliant plaisir, énergie et satiété : smoothies protéinés, bowl cakes, pancakes, avocado toasts, entre autres.



Jurassic plantes : ginkgos, magnolias, prêles... : l'esprit jungle dans votre jardin

Maire, Romain

Ulmer

Des conseils pour créer un jardin luxuriant avec une quarantaine de plantes déjà présentes au temps des dinosaures, comme les fougères, les cycas ou les pins.



Et si ranger était une thérapie ? : du trop-plein à la liberté : quand le tri transforme la vie !

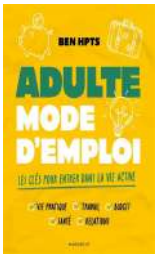
Strasser, Julie

Courrier du livre

Une approche psychologique du rangement. L'auteure explore le tri comme un acte intérieur, permettant de distinguer les besoins réels des encombrements émotionnels. En s'appuyant sur les valeurs et les limites, elle offre des clés pour créer un espace apaisant, aligné avec son quotidien, et ainsi libérer durablement du temps et de l'énergie.

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

© Données Electre



Adulte mode d'emploi : les clés pour entrer dans la vie active

Hpts, Ben (2000-....)

Marabout

A travers des explications simples, des exemples concrets et des conseils pratiques, l'auteur offre des repères pour faire face au quotidien et gérer un logement, des papiers, un budget, sa santé, son travail, ses relations, entre autres.



Le guide anti-fissures : construire et rénover pour protéger sa maison à vie des sols argileux

Béchade, Alain-Franck (1966-....)

Eyrolles

Un guide pratique pour comprendre les raisons derrière les fissures des maisons individuelles, comme le phénomène de retrait-gonflement des argiles. L'auteur explique également comment protéger son habitation, sans travaux lourds ou solutions onéreuses. Il permet de réaliser un diagnostic, d'identifier les causes des désordres ainsi que d'agir efficacement et durablement.



Changer sa maison pour changer sa vie : créer un espace de vie épanouissant avec le feng shui et la pleine conscience

Cho, Anjie

Eyrolles

Grâce aux principes du feng shui et de la méditation, l'autrice transmet de nombreux moyens d'avancer sur son chemin de vie en aménageant son intérieur pour vivre en harmonie avec les éléments du monde naturel.

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

© Données Electre