

Bibliothèque Les Méjanes

Nouveautés Sciences et Technique

Juin 2021



Desserts de mamie

Solar

120 recettes de desserts traditionnels originales ou revisités : crêpes Suzette, clafoutis, riz au lait, crèmes caramel ou encore beignets aux pommes.



Légumes & fruits d'antan

Artémis

80 recettes variées et faciles à réaliser comme la tourte aux blettes, la liqueur de pissenlit, le pâtisson farci ou les financiers betterave-framboise.



Un autre journal : quatre ans de folie

Images plurielles

Album de photographies issu d'une rencontre entre le photographe Stephanos Mangriotis, l'infirmière Carole Coquantif et la psychiatre Charlotte Lenoir. Leur désir était de créer, avec des personnes souffrant de troubles psychiques, un projet pour lequel chaque participant, muni d'un appareil argentique, photographie le quotidien.



Abdelli, Mouni

Faire son levain : pour un pain maison au naturel

Eyrolles

A contre-courant du pain industriel et de la plupart des boulangeries qui utilisent des mélanges prêts à l'emploi, l'auteure invite à découvrir le plaisir et les bienfaits nutritionnels, gustatifs et digestifs du levain naturel. Elle propose des conseils et des recettes pour réaliser le mélange optimal selon ses goûts et sa matière première afin de réaliser des pains maison.



Andrea Wulf

L'invention de la nature

Noir Sur Blanc



Attik, Rabah

La fabrique des objets connectés : 10 projets ludiques : dès 13 ans

Eyrolles

Une découverte de la programmation informatique, de l'électronique et d'Arduino à travers dix projets d'objets connectés à fabriquer, parmi lesquels une station météorologique, un compteur d'abonnés YouTube, un coffre-fort connecté et un système d'arrosage de plantes à distance. Ces projets peuvent être réalisés à la maison, en classe ou en ateliers.



Barbery, Muriel
Les chats de l'écrivaine
Editions de l'Observatoire

A travers la voix de sa chatte Kirin et ses trois autres chartreux (Ocha, le chef de bande, Mizu avec ses pattes tordues et Petrus, amateur de fleurs), l'écrivaine raconte son quotidien et évoque le rôle de ses chats dans sa création littéraire.



Benzaki, Younes
Les data sciences en 100 questions-réponses
Eyrolles

Une introduction aux concepts et aux fondamentaux de la science des données, des algorithmes d'apprentissage aux mesures de performance en passant par les techniques d'exploration. Deux études de cas donnent un aperçu pratique de ces considérations théoriques.



Bernard, Frédéric
Carnet d'un voyageur immobile dans un petit jardin
Albin Michel

Recueil d'aquarelles retraçant une année du jardin de l'auteur au sein d'une ferme bourguignonne. Plantations, fleurs, arbres, batraciens, oiseaux, autant d'éléments constitutifs d'un écosystème miniature que l'auteur dessine, peint et commente avec précision et humour. Des extraits de textes littéraires et des vues de la Bourgogne enrichissent l'ensemble.



Borg, Jacques

La méditation zen : guide pratique pour méditer jour après jour

Ellipses

Une explication des principaux éléments de la posture zazen et de ses effets sur la circulation énergétique, suivie de conseils pour pratiquer la méditation zen dans toutes sortes de situations : avec les enfants, à l'hôpital, en entreprise, dans le sport ou dans le domaine artistique.



Bourgnon, Yvan

Fils de la mer : une vie d'aventures

Arthaud

Le skipper retrace la naissance de sa vocation de marin. Alors qu'il est un enfant turbulent, son père, qui n'a jamais navigué, vend sa boulangerie pour construire un bateau et embarquer les siens dans un tour du monde. Il raconte sa passion pour la mer et son amour de la voile partagés avec son frère, Laurent, leurs courses au large et leurs folles équipées.



Bourneton, Dorine

Au-dessus des nuages...

R. Laffont

Plus de vingt ans après l'accident d'avion qui lui a coûté l'usage de ses jambes, la première femme handicapée à devenir pilote de voltige raconte son parcours : l'obtention de son brevet de pilote quatre ans plus tard, son combat pour la reconnaissance des pilotes handicapés, la naissance de sa fille mais aussi sa collaboration avec la Patrouille de France.



Brethenoux-Seguin, Francy

Yoga & bonne santé : niveaux débutants et confirmés, 41 postures et leurs effets bénéfiques, 10 séances complètes, détente, souplesse, tonification

De Boeck

L'auteure désire transmettre les bienfaits de l'hata yoga à partir de sa pratique personnelle de cette discipline pendant 15 ans : amélioration des capacités respiratoires, souplesse des articulations et de la colonne vertébrale, bienfaits au niveau de la circulation sanguine, bien-être psychique. L'hata yoga permettrait aux personnes, même débutantes, d'effacer certaines mauvaises habitudes.



Browaeys, Louise

Schernberg, Hélène

Petit manuel de cuisine punk : pour ceux qui en ont ras la crête

Terre vivante

Quarante recettes végétaliennes pensées contre la malbouffe et l'alimentation industrialisée polluante, à réaliser sans équipement complexe avec des produits issus de l'agriculture biologique.



Brown, Sarah L.

Chats : une histoire naturelle

Artémis

Une exploration approfondie de la biologie, du comportement et de la diversité du chat. L'auteure retrace son évolution au fil de sa domestication et de son parcours aux côtés de l'homme, abordant son organisation sociale, ses modes de communication, d'accouplement et d'apprentissage, son anatomie, sa physiologie, ses aptitudes ou encore l'influence de la génétique sur sa couleur de robe.



Cortesi, Thomas
Levivier, Michaël
Combi : un art de vivre
EPA

Utilitaire automobile devenu symbole de convivialité et de liberté, le Combi Volkswagen connaît un regain d'intérêt dans les années 2010 sous l'impulsion du mode de vie vanlife. L'ouvrage présente les témoignages illustrés de propriétaires de ce véhicule qui évoquent leur passion.



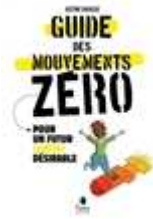
Coutard, Victor
Manuel du mangeur écolo mais pas veggie ! : tout savoir pour mieux consommer viande, lait, oeuf, miel
Marabout

Une réflexion sur les produits d'origine animale abordant les conditions d'élevage, la maltraitance des animaux ou la qualité des aliments standardisés. L'auteur fournit des conseils pour consommer de manière durable et responsable.



Couzon, Elisabeth
Ribault, Charlotte
Zen pour mes exams : méditation, relaxation, brain gym, autohypnose, sophrologie...
Vuibert

Des conseils, des tests, des témoignages et des exercices pour lutter contre le stress et les émotions négatives en période d'examens et de concours. Avec des exercices de méditation complémentaires disponibles en ligne.



Davasse, Justine

Guide des mouvements zéro : pour un futur (enfin) désirable

Tana

Des conseils et des astuces pour changer son mode de vie en adoptant une démarche de réduction des dépenses, d'économie d'énergie et de lutte contre les inégalités : réduire les déchets, mettre un terme au gaspillage, arrêter de consommer du plastique, adopter les monnaies locales, défendre la justice sociale, oeuvrer pour la transition écologique.



Dipinto, Rachel

Moins mais mieux : la slow cosmétique : 40 fiches-recettes pour consommer moins mais mieux en adoptant la slow cosmétique au quotidien

Leduc.s éditions

Des fiches pour adopter la slow cosmétique, une pratique où les produits sont choisis avec soin en fonction de leur composition ou faits maison. Des informations sur le démaquillage, les masques pour cheveux, le soulagement de l'eczéma, l'élimination des points noirs ainsi que des conseils pour la peau masculine et celle des nourrissons sont inclus.



Domenech, Gilles

Jardiner sur sol vivant : quand les vers de terre remplacent la bêche !

Larousse

Des conseils pour réduire le travail du sol, faire des apports organiques et produire de la biomasse sur place dans le jardin.



Dougnac, Alain

Savons aux plantes et aux fleurs : recettes à faire soi-même

Rustica

Un guide pour fabriquer ses propres savons en saponification à froid dans une démarche environnementale, avec 28 recettes à base de carotte, d'hibiscus, de laurier, de lavande, de basilic, de rose ou encore d'aloé vera.



Du Sautoy, Marcus

Le code de la créativité : comment l'IA apprend à écrire, peindre et penser

Ed. Héloïse d'Ormesson

Un essai sur les rapports entre la créativité et les sciences, notamment sur le potentiel créatif des machines et des algorithmes. En s'interrogeant sur la capacité des ordinateurs et de l'intelligence artificielle à créer, l'auteur explore, en contrepoint, la nature de la créativité humaine. Il met en lumière l'importance de l'intuition et de la sensibilité artistique chez les scientifiques.



Dulaurent, Olivier

Le guide du vélo écolo : en ville comme à la campagne, gardez la forme et roulez en toute sécurité

Leduc.s éditions

Guide écologique et pratique sur le vélo et le cyclisme vus sous différents angles, depuis le choix de l'appareil jusqu'à la sécurité en passant par des conseils d'entretien. Il montre les intérêts environnementaux de ce mode de déplacement. Des parties sont enfin consacrées au vélo comme mode de transport urbain, comme outil de loisirs et en tant que sport de compétition.



Einstein, Albert

Comment je vois le monde

Flammarion

Recueil d'articles du savant sur ses positions sociales, politiques, religieuses et économiques, mais aussi sur la théorie de la relativité restreinte et généralisée.

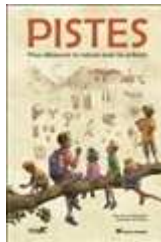


Erpicum, Clémentine

Le chien tête en bas : 45 histoires d'asanas

la Plage

Présentation de 45 postures de yoga, avec pour chacune d'elles le mythe, la légende ou la fable qui en est à l'origine, ainsi que sa portée symbolique.



Espinassous, Louis

Pistes : pour découvrir la nature avec les enfants

Terre vivante

Plume de carotte

Des idées d'activités pour faire découvrir la nature et l'environnement à des enfants et des adolescents, et organiser ces découvertes : lire le paysage et le ciel nocturne, s'orienter avec une carte, observer les animaux des bois, reconnaître les plantes et les arbres, construire un barrage dans un ruisseau, etc.



Faucheur, Aline

Kobido : le lifting naturel japonais

Hachette Pratique

Une présentation du kobido, un lifting facial naturel originaire du Japon destiné à rajeunir le visage, accompagnée d'exercices pour apprendre à le pratiquer.



Ferber, Christine

Mes confitures des quatre saisons et autres douceurs d'Alsace

Est Libris

Des recettes de confiture illustrées et classées par saison : confiture de griottes et forêt-noire, confiture et crème à la groseille, confiture de quetsches d'Alsace et tarte aux quetsches de Guy, confiture de Noël et kougelhopf, entre autres.



Festy, Danièle

Dufour, Anne

Mes huiles essentielles anti-arthrose : arthrite, arthrose, polyarthrite rhumatoïde... les bons réflexes aroma pour soulager les douleurs

Leduc.s éditions

Des solutions à base d'huiles essentielles pour traiter les douleurs du sportif, de l'adulte et du senior : massages, bains et applications sont accompagnés d'exemples de menus et de conseils.



Fréchet, Marie-Laure

Encyclopédie de la viennoiserie maison

Flammarion

Cent recettes illustrées de croissants, brioches ou gâteaux, expliquées pas à pas, pour apprendre à les faire soi-même : cramique, gâche vendéenne ou encore Saint-Genix savoyard.



Fressoz, Jean-Baptiste

Locher, Fabien

Les révoltes du ciel : une histoire du changement climatique : XVe-XXe siècles

Seuil

Fruit de dix ans de recherches, cette histoire des relations de l'homme à son environnement naturel dans les temps modernes démontre que nombre de savants et d'acteurs de la société ont compris la responsabilité humaine dans la modification du climat ainsi que la nécessité de la penser et de l'anticiper. Un constat dont le discours scientifique de la révolution industrielle a entériné le déni.



Gallauziaux, Thierry

Fedullo, David

L'installation électrique

Eyrolles

Un guide pour apprendre à concevoir et à réaliser une installation électrique sûre et adaptée aux besoins. Edition à jour de la réglementation et des derniers équipements.



Garcia Pereira, Mauricio

Ma vie toute crue : maltraitance animale, souffrance humaine : un employé d'abattoir dit tout !

Plon

Un témoignage sur les conditions de travail déplorables des employés des abattoirs de Limoges et sur les mauvais traitements infligés aux animaux.



Gasquet, Bernadette de

J'aime pas courir : mon guide pour bouger sans m'abîmer

Rocher

Alertant sur les risques du running, dont la pratique n'est pas adaptée à tous, l'auteure présente des alternatives pour faire du sport : yoga, vélo, marche, danse ou gymnastique à la maison. Elle propose plus d'une centaine d'exercices illustrés et accompagnés de nombreux conseils.



Gasquet, Bernadette de

Bouteloup, Jean-Paul

Yoga sans dégâts ! : des postures justes pour favoriser la respiration et protéger les articulations : placements, respiration, torsions

Marabout

Deux professeurs de yoga décrivent les erreurs de placement et de respiration fréquentes dans la pratique du yoga et proposent des conseils pour adapter postures et souffle à sa biomécanique.



Gayet, Caroline

Pierre, Michel (herboriste)

Je m'initie à l'herboristerie : guide visuel

Leduc.s éditions

Un guide illustré pour découvrir 22 plantes médicinales, de l'aubépine à l'ortie piquante, en passant par la camomille, la menthe poivrée et la bardane. Après avoir présenté leurs propriétés et leurs usages, les auteurs évoquent leurs bienfaits sur la santé : immunité, confort articulaire, digestion, entre autres.



Ghys, Etienne

La petite histoire des flocons de neige

O. Jacob

Une histoire de l'observation scientifique de la neige, depuis la fondation de la cristallographie avec le traité De nive sexangula de J. Kepler paru en 1610, où il tente d'expliquer pourquoi les flocons ont six branches, jusqu'à l'explication moléculaire de la forme des cristaux de neige par les Nobel W. Bragg et L. Pauling, puis leur reconstitution par ordinateur par N. Packard et C. Reiter.



Gray, Linda

Donnez du goût à votre santé : la clé d'une hygiène de vie durable : 140 recettes faciles, rapides & surtout délicieuses, théorie & pratique

Testez

Des recettes simples, sans gluten industriel et basées sur la chronobiologie nutritionnelle ainsi que sur le régime méditerranéen crétois afin d'adopter un modèle alimentaire favorable à la conservation de la santé et à l'environnement. Avec des conseils pour faire ses courses de manière responsable et des explications sur les mécanismes de santé impliqués dans l'alimentation.



Greene, Brian

Jusqu'à la fin des temps : notre destin dans l'Univers

Flammarion

Le physicien et mathématicien américain, spécialiste de la théorie des cordes, parcourt l'histoire de l'Univers, des commencements du monde connus jusqu'à sa mort annoncée, en passant par l'apparition de la vie et de la conscience, et répond aux questions profondes que suscite la cosmologie.



Gromier, Damien

L'intelligence artificielle en action : santé, environnement, énergie... : ce que l'IA change concrètement
Eyrolles

Un panorama des pratiques et des réalisations permises par l'intelligence artificielle en France et en Europe, dans les domaines de l'environnement, de la santé, de l'énergie et de l'industrie. Les témoignages de certains de ses acteurs sont ponctués de courtes fictions.



Guilbaud, Stéphane

Stop aux mensonges dans l'assiette : sucres, laitages, gluten, malbouffe : comprenez ce qui vous rend malade, changez enfin de régime !
Eyrolles

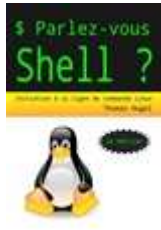
L'auteur décrit les inconvénients du blé, du lait et du sucre, produits dominant de l'alimentation moderne. Il dénonce l'influence de l'industrie agro-alimentaire dans les choix nutritionnels et propose des alternatives.



Harrison, Kathy

Guide de survie en toute situation : aux pandémies, inondations, canicules...
Marabout

Un guide pour apprendre à être auto-suffisant et faire face à toute situation de crise et d'urgence. L'auteure explique notamment comment nourrir sa famille même en cas de fermeture des supermarchés, comment accéder à l'eau potable ou encore comment évacuer sa maison en cinq minutes.



Hugel, Thomas

Parlez-vous Shell ? : initiation à la ligne de commande Linux

Storylab

Présentation des principes et des commandes de base du système Linux. Le langage de Shell présenté dans l'ouvrage est Bash.



Jové, Rosa

Dormir sans larmes : les découvertes de la science du sommeil de 0 à 6 ans

Les Arènes

La pédopsychiatre décrit les étapes physiologiques de la maturation du sommeil chez l'enfant. Elle propose des conseils pour accompagner l'enfant dans son apprentissage et des solutions naturelles pour l'y aider.



Kaufmann, Johanna

Déjeuner chez Jojo : récits, recettes et astuces de cuisine de resto, de catering et d'appartement

Médiapop

De son expérience dans des restaurants, des cantines itinérantes et des plateaux de cinéma, l'auteure propose 85 recettes simples et complètes à faire pour le déjeuner, le goûter, l'apéritif ou pour un pique-nique : gâteau de légumes au chorizo, salade de riz aux épinards, makis pavot et fromage frais, tomates farcies à l'orientale, riz au lait de coco, cake chocolat-banane, entre autres.



Kié, Laure

Japon gourmand : voyage culinaire au pays du Soleil-Levant

Mango

Une somme consacrée à la culture gastronomique japonaise avec des portraits de producteurs et de cuisiniers, des anecdotes, des reportages photographiques, des leçons de cuisine, plusieurs centaines de recettes, le tout abondamment illustré.



La ruche qui dit oui !

L'étape d'après : 1.000 idées pour réussir sa transition écologique à la maison

Marabout

Présentées de façon ludique et sur un ton humoristique, des actions simples pour atteindre plusieurs objectifs : réduire ses déchets, limiter son empreinte carbone, favoriser la biodiversité et s'initier à la décroissance.



Lacaze, Sarah

Mocq, François

Scratch et Raspberry Pi : projets maker pour s'initier à l'électronique et à la robotique

ENI

Des conseils pour utiliser Scratch avec un Raspberry Pi de manière simple et intuitive, avec les notions propres à tout langage de programmation. Le Raspberry Pi permet de découvrir les composants électroniques et les fonctionnalités de base d'un ordinateur afin de s'initier à la robotique. De nombreux exemples de projets créatifs sont présentés via les cartes Pibrella, Sense HAT et Makey Makey.



Lacombe, Karine

Luzzati, Fiamma

La médecin : une infectiologue au temps du corona

Stock

Un roman graphique présentant le quotidien de Karine Lacombe, infectiologue exerçant à l'hôpital Saint-Antoine à Paris durant la pandémie de Covid-19. En décrivant ses doutes et ses réflexions, elle évoque notamment la crise des hôpitaux publics et la réorganisation de son service face à ce virus inédit.



Launay, Julien

Créer des applis avec App Inventor : dès 13 ans

Eyrolles

Une découverte de ce logiciel gratuit qui permet de concevoir des applications sur Android. Ce livre propose d'en découvrir l'interface entièrement graphique et de se familiariser avec en mettant en oeuvre une dizaine de projets concrets parmi lesquels une boussole, un chronomètre ou une balle rebondissante.



Laurance, Bernard

Scandaleusement décadent : divines recettes de pâtisseries au summum de la gourmandise

Flammarion

Près de cent recettes gourmandes et accessibles par le créateur du blog La cuisine de Bernard : gâteau basque, tourte aux noix, tarte tropézienne, gaufre liégeoise, etc.



Le Goff, Lylian
Aubert, Claude

Protéines : priorité au végétal : préserver sa santé, protéger la planète
Terre vivante

Un guide pratique pour cuisiner de manière responsable et végétarienne sans perdre de ressources en protéines. Les auteurs présentent l'intérêt nutritionnel de privilégier les protéines végétales et inventorient toutes les ressources en ce domaine. Avec des recettes de base (assaisonnements, préparations condimentaires, bouillons) ainsi que 150 recettes de plats sucrés ou salés.



Lebrun, Delphine
Jumeaucourt, Emmanuelle

On mange quoi pour vivre 100 ans ? : toutes les bonnes habitudes pour vivre longtemps et en forme
Larousse

45 recettes inspirées des cuisines des zones bleues, les régions totalisant le plus grand nombre de centenaires au monde, avec des fruits et des légumes de saison, des légumineuses et des céréales complètes, du poisson, peu de viande et des bonnes graisses.



Leclair, Lucile
Pandémies, une production industrielle
Seuil

Face au développement sans frein du système industriel de l'élevage et à l'émergence accrue de nouvelles maladies dans les troupeaux depuis la fin des années 1990, le protocole de Carthagène, signé en 2000, a fixé des normes axées sur la biosécurité. L'auteure montre que ce modèle, dont les multinationales tirent parti, a renforcé l'emprise économique du secteur, tout en générant des résistances.



Leclerc, Blaise

Légumes et canicule : adapter le potager au réchauffement climatique

Terre vivante

Un éventail de techniques et de réflexions afin de s'adapter aux changements de pratiques jardinières dus au dérèglement climatique : gestion de l'eau, paillages, choix des légumes.



Lefranc, Sylvie

Yoga du visage : 5 minutes par jour pour rajeunir

Leduc.s éditions

Présentation de techniques d'automassage et de tonification musculaire inspirées du hatha yoga, associées à des pratiques de méditation et de libération émotionnelle, conçues pour diminuer ou prévenir les signes de vieillissement du visage. Avec 25 vidéos de routines anti-âge disponibles en ligne.



Louis, Tania

La folle histoire des virus

Humensciences

Les différentes facettes des virus sont présentées de manière accessible. Nuisibles ou bénéfiques, ils ont permis la création du placenta et favorisé la masse musculaire de l'espèce humaine. Les débats et les dernières découvertes en matière de virologie sont abordés, comme le réveil des espèces virales contenues dans le permafrost ou le risque pandémique.



Luge, Olivier

La vague : au coeur de la tempête

Humensciences

Une bande dessinée dans laquelle le médecin décrit le quotidien de Nils Ledoux, un jeune interne travaillant à l'hôpital de la Croix-Rousse à Lyon durant la crise de la Covid-19. Il fait notamment face aux fake news ainsi qu'aux annonces politiques et sanitaires contradictoires.



Ly, Linda

Cuisine zéro déchet : recettes végétales anti-gaspi

Artémis

Des recettes de saison proposant de consommer les légumes dans leur intégralité en utilisant les pousses, les tiges, les feuilles, les racines ou encore les fleurs : pesto de feuilles de tomate, ratatouille, soupe au poulet, gingembre et feuilles de poivrons, houmous aux tiges de bettes, brocoli rôti, salade de pousses de pois aux radis et carottes, omelette aux oignons verts, entre autres.



Mullens, Éric

Apprendre à faire la sieste : et si c'était un médicament ?

J. Lyon

Un ouvrage complet sur les bienfaits de la sieste avec sa composition, les indications, la posologie et le mode d'administration, les contre-indications, les mises en garde, les précautions d'emploi, les interactions, la grossesse et l'allaitement, la conduite et l'utilisation de machines, les effets indésirables, le surdosage, et l'intégration au monde de l'entreprise.



Oppert, Claire

Le pansement Schubert : récit

Denoël

Récit de l'auteure, violoncelliste, sur la naissance du protocole médical qu'elle a mis en place avec le Dr Jean-Marie Gomas à l'hôpital Sainte-Périne, à Paris. Cette méthode permet de faire baisser l'anxiété des malades, jeunes autistes, patients en fin de vie ou personnes atteintes de troubles psychiatriques graves, en leur jouant de la musique classique.



Orathay

Bowls healthy

Marabout

80 recettes de bowls gourmandes et saines à composer à l'aide de féculents, de protéines animales ou végétales, de légumineuses, entre autres.



Parot, Florence

Mes petites routines sophrologie pour se recentrer sur soi : programme 28 jours : relaxation, respiration, visualisation

Marabout

Un programme d'un mois pour se ressourcer, consolider son équilibre de vie, accroître son bien-être au quotidien et apprendre à lâcher prise grâce à la sophrologie.



Pelissier, Jean

La médecine traditionnelle chinoise pour les nuls

First Editions

Présentation des grands principes de la médecine traditionnelle chinoise, une discipline vieille de 5.000 mille ans qui prône une vie en harmonie avec la nature et met aussi bien l'accent sur le préventif que le curatif. Avec des conseils pratiques pour apprendre à s'autoguérir.



Pépin, Denis

Stop aux maladies dans mon potager : solutions bio préventives et curatives

Terre vivante

Un guide pour lutter de manière préventive et curative contre les maladies des légumes dans les jardins potagers. L'auteur donne des conseils pour adopter des conditions de culture optimales pour ses légumes et présente les principales maladies auxquelles le jardinier amateur peut se retrouver confronté ainsi qu'un répertoire des moyens de lutte contre elles.



Pérez, Marc

Lefief-Delcourt, Alix

Ostéo-gym au féminin : les postures qui soignent : guide visuel

Leduc.s éditions

Plus de 170 exercices illustrés inspirés de disciplines multiples (ostéopathie, qi gong, yoga, gymnastique) pour soulager les maux féminins (endométriose, ostéoporose, vertiges, yeux fatigués, jambes lourdes), l'arthrose et les troubles musculo-squelettiques ou pour retrouver un ventre plat



Pierrat, Dominique

L'arthrose, je peux agir !

Solar

Des informations sur le fonctionnement des articulations et les facteurs de risque ainsi que sur les différents types d'arthrose selon les articulations atteintes, avec les symptômes associés et l'évolution de la maladie. L'ouvrage est complété de conseils d'hygiène de vie et d'une présentation des traitements existants, allopathiques ou naturels.



Pierre, Michel (herboriste)

Lis, Michel

Secrets des plantes : pour se soigner naturellement

Artémis

L'herboriste Michel Pierre et le jardinier Michel Lis présentent les principes de la culture, de la cueillette et de la récolte des plantes médicinales. Ils décrivent leurs vertus et proposent des conseils sur leur bon usage ainsi que des recettes santé, classées par maladie ou symptôme.



Pollet, Francis

Le futur de l'avion : les prochains défis de l'industrie aéronautique

Fyp éditions

Entre pandémie et urgence climatique, l'industrie aéronautique est en grande difficulté : licenciements, arrêts de la production ou encore réticence du public envers ce mode de transport, considéré comme très polluant. L'ouvrage aborde des thématiques telles que la raréfaction du pétrole, les nouveaux usages de la mobilité et les avions de demain.



Quammen, David

Le grand saut : quand les virus des animaux s'attaquent à l'homme

Flammarion

Une enquête sur les zoonoses, des infections animales transmissibles à l'homme, telles que le VIH, le SARS, Ebola, la Covid-19 ou la grippe saisonnière. L'auteur explique, entre autres, comment elles se déclenchent, la façon dont elles passent d'une espèce à l'autre ainsi que les raisons pour lesquelles certains virus disparaissent alors que d'autres provoquent des maladies incurables.



Quéva, Régine

Fabriquer sa lessive, son dentifrice, son shampoing, ses produits d'entretien...

Larousse

Des recettes expliquées pas à pas pour réaliser ses propres produits d'entretien et ses cosmétiques avec des ingrédients simples.



Ravalec, Vincent

Coloc bio : le guide : pour une cohabitation éco-responsable

Mama éditions

Un guide sous la forme d'abécédaire pour créer une colocation respectueuse de l'environnement, répertoriant des astuces, des recettes ainsi que des conseils pratiques, juridiques et techniques. L'ouvrage contient également des contributions traitant du feng shui, de décoration, d'énergétique, de psychologie, de jardinage urbain, de numérologie ou encore d'organisation domestique.



Rocamora, Yves

Apprendre à développer des applications web avec PHP et Symfony

ENI

Guide pour développer des applications web avec PHP et le framework Symfony, en version 5. L'auteur présente la manière dont fonctionne un site Internet ainsi que les outils pour le développer, les bases du langage PHP, la notion de langage objet, l'outil Composer, la construction d'un site et le déploiement d'une application. Le code des exemples et la version numérique sont disponibles en ligne.



Rolando, Florence

Les ondes, la 5G et notre santé : se protéger de leurs effets et de l'addiction numérique

Exuvie

En se fondant sur des études scientifiques, l'auteure explique quels sont les risques et les dangers de l'exposition aux ondes électromagnétiques telles que celles émises par la 4G, la 5G ou le Wi-Fi. Elle donne également des conseils pour s'en protéger.



Science & vie (périodique)

Ce que la science sait des plantes qui soignent : 100 questions-réponses

Télémaque

Le point scientifique sur les plantes médicinales, leur usage, leurs effets thérapeutiques confirmés ou non, la manière de les utiliser, à travers cent questions-réponses.



Stevenson, Andrew

A l'écoute des baleines : aux Bermudes, en compagnie des baleines à bosse

Elytis éditions

Lorsque les baleines remontent vers le nord, dans l'océan Atlantique, pour y trouver leur nourriture, elles passent avec la même régularité à proximité des îles Bermudes. C'est là qu'Andrew Stevenson les étudie depuis près de 15 ans, pour essayer de comprendre leurs comportements. Fruit de ses observations, cet ouvrage photographique témoigne de leur majesté et de leur fragilité.



Thévenin, Mag

Cours pratique de magnétisme au quotidien

Grancher

Une méthode d'apprentissage destinée à tous ceux qui veulent découvrir et pratiquer le magnétisme humain, une pratique de soin connue depuis l'Antiquité.



Thouvenin, Indira

Lelong, Romain

La réalité virtuelle démythifiée : principe, interfaces, applications, perspectives

Eyrolles

Synthèse sur la réalité virtuelle, de son historique à ses dangers en passant par son fonctionnement. Sont ainsi abordés des thèmes comme les avatars, l'intelligence artificielle ou encore l'éthique.



Tillon, Laurent

Être un chêne : sous l'écorce de Quercus

Actes Sud

L'histoire de Quercus, chêne sessile de la forêt de Rambouillet, arbre majestueux en pleine force de l'âge. Cette biographie est l'occasion de peindre une galerie d'êtres qui interagissent avec lui, du champignon invisible au cerf et au loup, en passant par le capricorne et le mulot, démontrant la coopération et les alliances à tous les étages, du sous-sol à la canopée.



Veyrond, Mélanie

Je soulage ma dépression grâce au yoga : 3 séquences accessibles à tous pour retrouver la joie de vivre

Terre vivante

Trois séquences d'exercices de yoga en pas à pas et des conseils d'hygiène de vie pour aider à combattre la dépression grâce à l'action de cette pratique sur le physique, le psychique et les émotions.



Zanon, Valérie

Levain : mon guide pas à pas pour l'appriivoiser : + 40 recettes pour en profiter

Alternatives

Des recettes autour du levain, un agent levant naturel que l'on obtient en laissant reposer plusieurs jours un mélange d'eau et de farine. Il a pour particularité de prédigérer le gluten et l'acide phytique contenus dans la farine. L'auteure propose une méthode simple, complétée de pas à pas pédagogiques, afin de fabriquer son propre levain.
