

Acheson, David

Geometrix : d'Euclide à Einstein, la magie d'une science surprenante

Flammarion

Une présentation de l'histoire et des fondamentaux de la géométrie, de la Grèce antique jusqu'à l'époque contemporaine. Les éléments d'Euclide, le nombre d'or, les théorèmes de Pythagore et de Ceva, le point de Fermat, la théorie des parallèles, ainsi que les notions d'ellipse et de tangente sont passés en revue.



Cabrol, Nathalie A.

A l'aube de nouveaux horizons

Seuil

Une synthèse sur les recherches autour des origines de la vie et sur la présence hypothétique de vies extraterrestres, passées ou présentes, illustrée d'images du télescope James-Webb. L'astrophysicienne aborde notamment l'exploration du Système solaire, la recherche d'exoplanètes et celle de signaux extraterrestres.



Hertog, Thomas

L'origine du temps : la dernière théorie de Stephen Hawking

O. Jacob

Une synthèse des dernières hypothèses de Stephen Hawking, présentées par son collaborateur, sur les origines de l'Univers et son évolution. Intégrant des principes darwiniens, cette théorie envisage que les lois physiques ne seraient pas immuables mais seraient sélectionnées et co-évolueraient avec l'Univers qu'elles gouvernent, jusqu'à créer des conditions favorables à la vie.



Reeves, Hubert

Chroniques des atomes et des galaxies

Points

France-Culture

Recueil des chroniques hebdomadaires de H. Reeves diffusées sur France Culture jusqu'en 2006. Ces textes comportent des sujets scientifiques sur l'astrophysique, la cosmologie et sur les questions fondamentales de la science de l'Univers : sa courbure, le big bang, la matière et l'énergie sombre, ou encore les univers parallèles.

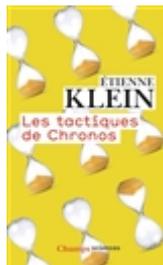


Klein, Etienne

Petit voyage dans le monde des quanta

Flammarion

Le scientifique explique les bases de la physique quantique et les circonstances de sa naissance et montre en quoi elle a constitué une révolution conceptuelle majeure. Il évoque les difficultés liées à sa vulgarisation, expose ses applications futuristes et met en garde contre certaines extrapolations hasardeuses de ses acquis.



Klein, Etienne

Les tactiques de Chronos

Flammarion

Pour éclairer les différents paradoxes du temps (le temps existe mais est un objet introuvable, les différences entre le temps physique et le temps sensible, etc.), l'auteur puise, en contrepoint de la physique, dans la philosophie, la psychologie, la littérature et la poésie.



Tonelli, Guido

Temps : les mystères de Chronos

Dunod

Une réflexion sur le temps, celui des grandes distances cosmiques et de l'infiniment petit. L'auteur relate l'histoire du temps puis évoque l'espace-temps et la masse-énergie, ainsi que le temps intérieur propre à chaque individu.

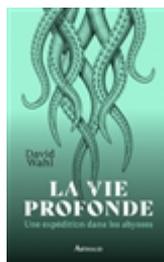


Remaud, Olivier

Quand les montagnes dansent : récits de la Terre intime

Actes Sud

Un éloge des montagnes mêlant géologie, philosophie et poésie.



Wahl, David

La vie profonde : une expédition dans les abysses : journal de bord de l'expédition MoMARSAT à bord du Pourquoi pas ? et du voyage en Colombie-Britannique

Arthaud

Journal de bord de la mission scientifique de trois semaines effectuée en juillet 2017 à bord du Pourquoi pas ?, vaisseau de la flotte océanographique française, au milieu de l'océan Atlantique. Le but de cette expédition est d'observer un champ hydrothermal situé à 1700 mètres de profondeur et d'en étudier la faune. L'écrivain témoigne de la rencontre avec cet univers mystérieux des abysses.

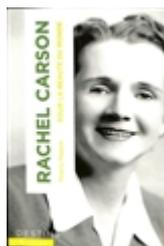


Carson, Rachel Louise

Le sens de la merveille

Corti

Un ensemble de textes de l'écologiste américaine visionnaire et auteure de Printemps silencieux. Elle est à l'origine de l'idée d'équilibre naturel des formes de vie terrestre et invite à prêter attention aux merveilles du monde. En fusionnant son esprit scientifique avec sa conscience poétique et spirituelle, elle rend la pensée écologique accessible au grand public.



Paquot, Thierry

Rachel Carson : pour la beauté du monde

Calype

Naturaliste, biologiste marine et journaliste scientifique, l'Américaine R. Carson (1907-1964) a publié Le printemps silencieux dans lequel elle dénonce la surconsommation de pesticides et alerte de leurs effets sur les écosystèmes et la santé des humains. Son écriture se détache du jargon des spécialistes pour parvenir à la vulgarisation.



Grandcolas, Philippe

Marc, Claire

Tout comprendre (ou presque) sur la biodiversité

CNRS Editions

Des questions-réponses illustrées pour mieux comprendre la biodiversité et la protéger. Le rapport entre biodiversité et climat, l'impact des pollutions, les enjeux pour les forêts et les océans, les écosystèmes et l'augmentation des maladies émergentes sont notamment abordés.



Lewis, Hannah

La révolution des mini-forêts : la méthode Miyawaki

Eyrolles

La méthode Miyawaki est une approche japonaise non conventionnelle visant à restaurer, par la culture de petites forêts, la biodiversité dans les espaces urbains ou périurbains aux sols dégradés. L'auteure en décrit les bases scientifiques, le fonctionnement et les avantages environnementaux. Cette méthode apporterait une solution accessible au plus grand nombre face à aux problèmes climatiques.



Selosse, Marc-André

Jamais seul : ces microbes qui construisent les plantes, les animaux et les civilisations : essai

Actes Sud

Souvent associés aux infections, les microbes ont pourtant un rôle essentiel. Les plantes, les animaux et les êtres humains ne peuvent plus être considérés comme des entités autonomes et il faut reconnaître la place majeure de la symbiose microbienne.



Agniel, Dominique

Francis Hallé : les vies heureuses du botaniste : biographie

Actes Sud

Portrait de F. Hallé, botaniste et biologiste français dont les travaux portent entre autres sur la végétation tropicale. Les grandes étapes de sa vie sont retracées.



Filippi, Olivier

La Méditerranée dans votre jardin : une inspiration pour demain

Actes Sud

Un ouvrage qui présente les paysages et la flore de la région méditerranéenne, principalement les garrigues. L'auteur propose ses conseils afin de cultiver ces plantes dans un jardin et expose les atouts et les perspectives qu'offrent les jardins de garrigues : ils résistent au froid et à la sécheresse, ils nécessitent peu d'entretien, ils sont adaptés aux enjeux du futur, etc.



Baraton, Alain

Le livre de la rose

Grasset

Histoire, symbolique, caractéristiques, origine et propriétés de la rose, de l'Antiquité jusqu'au XXIe siècle.

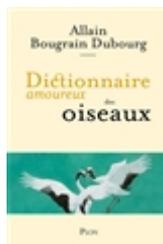


Chavanne, Philippe

Croquettes, friandises et petits plats pour chien

First Editions

Une quarantaine de recettes de croquettes, de biscuits et de petits plats adaptés aux chiens, ainsi que des conseils nutritionnels pour chaque étape de leur vie.



Bougrain-Dubourg, Allain

Dictionnaire amoureux des oiseaux

Plon

Associant arts, littérature, sciences et écologie, un dictionnaire en près de 150 entrées sur le thème des oiseaux et de l'ornithologie à travers les siècles. Prix Jacques Lacroix 2023.



Rieffel, Jean-Noël

Éloge des oiseaux de passage : journal d'un ornithologue un peu perché

Ed. des Equateurs

Passionné d'ornithologie, l'auteur célèbre la force vitale des oiseaux et de la nature à travers un éloge de ces animaux, symboles de liberté absolue et de perpétuation des cycles, dont il suggère de s'inspirer afin de se délivrer des turpitudes de l'existence.

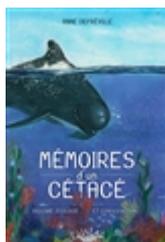


Tillon, Laurent

Les fantômes de la nuit : des chauves-souris et des hommes

Actes Sud

Biologiste et ingénieur forestier, l'auteur propose une immersion dans l'intimité des chiroptères et analyse leur vie sociale dont l'homme pourrait s'inspirer. Des QR codes permettent d'accéder à des vidéos en ligne. Prix Bourrienne 2023.



Defréville, Anne

Mémoires d'un cétacé : biologie, écologie et conservation

Delcourt

Dans un futur lointain, des cétacés archéologues déterrent le journal de bord d'un dauphin dans une strate de l'anthropocène. Au fil des pages, ils approfondissent leur connaissance de la vie de leurs ancêtres au XXI^e siècle, à une époque où les relations entre humains et cétacés passaient de la fascination et de la protection à la destruction.



Mustill, Tom

Comment parler baleine : l'incroyable avenir de la communication animale

Albin Michel

En 2015, le biologiste part en kayak observer les baleines dans la baie de Monterey en Californie. Il est soudainement renversé par une baleine à bosse qui contre toute attente lui laisse la vie sauve. Il cherche à comprendre ce qui a pu se produire et dresse un panorama exhaustif des recherches sur le monde des cétacés, la communication animale ainsi que les perspectives qu'elles ouvrent.



Béata, Claude
La folie des chats

O. Jacob

A travers des histoires vraies, cet ouvrage explore le monde des chats et livre une réflexion sur le rapport de l'homme au vivant.



Baron, Nicolas
Vivre en renard

Actes Sud

Une histoire des relations entre l'homme et le renard à travers les archives. Mettant l'accent sur les deux derniers siècles, l'auteur montre que la vie et les comportements de cet animal se sont adaptés à la transformation des paysages, des campagnes et des villes ainsi qu'au regard que les humains ont porté sur lui.



Fabiani, Jean-Noël
Boisserie, Pierre
Wagner, Vincent
Ambroise Paré : le père de la chirurgie

Les Arènes

Le parcours d'A. Paré (1510-1590), l'un des fondateurs de la chirurgie moderne basée sur l'expérimentation, est retracé. Simple barbier ne parlant pas latin, il révolutionne la médecine grâce à son esprit et à son expérience en tant que chirurgien de guerre.



Shanahan, Fergus
Si mon médecin m'écoutait

Les Arènes

Une réflexion sur l'évolution de la relation entre le médecin et le patient au XXI^e siècle, alors que l'espérance de vie augmente et, avec elle, la durée des maladies longues ou chroniques. L'auteur prône un dialogue productif et respectueux, remettant la parole du malade au coeur de la communication. Il dénonce ainsi les obstacles du jargon médical, les préjugés et le manque d'attention.



Toledano, Alain

L'art de soigner

Humensciences

L'auteur décrit l'expérience menée avec l'Institut Rafael, une maison de santé pratiquant une forme de médecine intégrative. Chaque patient y suit un parcours de soin personnalisé comprenant médecines douces, activités physiques, séances de psychanalyse et cours de cuisine. Convaincu de l'importance de changer le système de santé en France, il plaide pour un développement de ces établissements.



Sablonnière, Bernard

La chimie des odeurs, des saveurs et du plaisir

O. Jacob

Le médecin biologiste passe en revue toutes sortes de substances, telles que les parfums, les huiles essentielles, les aliments et les épices, utilisées par le neuromarketing pour attiser le désir de consommer. Il analyse leurs effets sur notre cerveau et la manière dont elles affectent nos émotions, nos comportements, nos humeurs et notre bien-être : odeurs, saveurs, stimulants et excitants.



Sedel, Frédéric (médecin)

Lyon-Caen, Olivier

Le cerveau pour les nuls : 200 notions en un clin d'oeil

First Editions

200 notions clés illustrées pour découvrir le cerveau, ses propriétés ainsi que certaines de ses pathologies. Sont décrits les lobes et les scissures de l'encéphale, le tronc cérébral et le cervelet, les neurotransmetteurs, les cellules gliales, le système nerveux, les récepteurs sensoriels, le rôle de l'amygdale dans la mémoire, des syndromes neurologiques ou encore l'électroencéphalogramme.



Albers, Susan

Je mange en pleine conscience

De Boeck supérieur

La gestion des émotions se reporte parfois sur l'alimentation. La psychologue propose un manuel pour adapter son alimentation en fonction de soi afin de retrouver le plaisir de manger et le goût de la vie.



Clerget, Stéphane

Ce n'est pas ce que vous mangez qui vous fait grossir

Leduc.s éditions

Après Les kilos émotionnels : comment s'en libérer sans régime ni médicaments, le médecin fait un état des recherches récentes en neurosciences, donne des clés pour identifier les causes hormonales, nerveuses ou neurobiologiques du surpoids et propose des prises en charge adaptées pour maigrir.



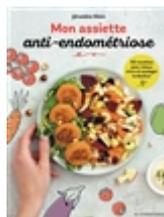
Woodward, Ella

Deliciously Ella

Ma cuisine pour toute la famille : 100 recettes gourmandes pour une alimentation végétale et non transformée : sans gluten

Marabout

Cent recettes pour une alimentation saine et végétale : smoothie vert, dip de petits pois à la menthe, soupe dorée de patate douce et lentilles, dhal au four à la courge rôtie et à la tomate, muffins aux fruits rouges, cupcakes à la noix de coco et à la vanille, etc. Avec des conseils pour adopter un régime végétalien.

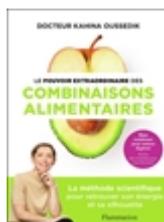


Olivo, Géraldine

Mon assiette anti-endométriose : 50 recettes pour mieux vivre et soulager la douleur

Alternatives

Souffrant d'endométriose, l'auteure a réussi à soulager ses douleurs en modifiant son alimentation, notamment en éliminant les ingrédients inflammatoires (sucre, gluten, lactose), en augmentant les quantités d'antioxydants (poissons gras, fruits, légumes) et en favorisant les cuissons douces. Elle propose ici cinquante recettes pour mieux vivre avec cette maladie.



Oussedik-Ferhi, Kahina

Le pouvoir extraordinaire des combinaisons alimentaires : bien combiner pour mieux digérer : inclus des recettes pour tous les jours

Flammarion

Du petit déjeuner au dessert, une méthode pour associer les bons aliments entre eux et faciliter ainsi la digestion, l'absorption intestinale des nutriments, diminuer le stockage des graisses et prévenir certaines maladies comme l'obésité, le cancer ou le diabète. Avec des menus types sur trois jours et 25 recettes.



Que ma nourriture soit mon médicament : nourrir le microbiote et se soigner par l'alimentation

Macro Editions

Les auteurs introduisent de manière simple les fonctions de l'organisme, ses exigences en nutriments et expliquent comment les satisfaire, avec notamment des recettes illustrées : raviolis de jaune d'oeuf à la vapeur, fromages frais, anchois aux amandes gratinés, galettes de riz, focaccias de manioc, piadinas de quinoa, crêpes de farine de châtaigne, choucroute et ananas au curcuma, entre autres.



Rosenfeld, Alexandra

Ma méthode bien-être : AJY : ayurvéda, joie, yoga

R. Laffont

Après avoir évoqué son parcours, l'ancienne Miss France explique les nombreux bienfaits psychiques et physiques du yoga et de l'ayurvéda. Elle propose des conseils pour retrouver confiance en soi, chérir son corps, pratiquer la méditation et adopter une alimentation équilibrée.



Belliart, Virginie

Le grand livre de la sophrologie : 22 séances pas à pas

Hachette Pratique

22 exercices corporels et mentaux pour se reconnecter à son corps, le redécouvrir, optimiser son énergie disponible, prendre conscience de son potentiel et élargir la conscience de soi-même.



Tangy, Frédéric

Tournier, Jean-Nicolas

Le petit livre des vaccins

First Editions

Des informations pour comprendre ce qu'est un vaccin, quel est son fonctionnement et pourquoi il s'avère immunisant. Une partie est consacrée à la vaccination face à la Covid-19.



Munz, Alexandre

L'extraordinaire pouvoir des fascias en mouvement : l'approche corporelle innovante et accessible à tous pour se libérer des douleurs musculaires et articulaires et protéger sa colonne vertébrale : la méthode Munz Floor

Eyrolles

Basée sur des mouvements de la colonne vertébrale en rotation, la méthode Munz Floor permet de récupérer du tonus musculaire profond et de libérer les tensions et douleurs au niveau des muscles et des articulations afin de soulager le mal de dos ainsi que le stress et les migraines en agissant directement sur le système nerveux central.



Casper, Anne-Sophie

Apprivoisez votre magnétisme : le guide pour prendre soin de soi et des autres avec ses mains

Marabout

Des informations, des exercices et des conseils pour révéler son énergie grâce au magnétisme et ainsi soulager douleurs et maladies.



Julien, Nathalie

Guérir par l'énergie : outils, techniques et exercices de magnétisme et de méditation pour retrouver l'équilibre intérieur

Eyrolles

L'ouvrage aborde l'histoire du magnétisme, ses principes, ses traditions, ses techniques et ses applications, notamment à travers des massages, des méditations et des visualisations.



Blachier, Martin

Les dix nouvelles menaces sur notre santé : la nouvelle condition humaine

Cerf

Le médecin explore les grandes menaces sanitaires qui guettent la société contemporaine en raison de l'évolution rapide des modes de vie. Il passe notamment en revue l'obésité, les addictions et la baisse de la fertilité.



Croque, Arthur

Gleason, Emilie

Junk food : les dessous d'une addiction

Casterman

Encouragée par sa marraine Bambi, Zazou, jeune anorexique de 24 ans, participe à une réunion du groupe de parole des food addicts. En écoutant le vécu des personnes autour d'elle, la jeune femme comprend les nombreux dangers de la malbouffe et de la surconsommation de sucre. Une bande dessinée inspirée de témoignages recueillis en France et aux Etats-Unis.



Detrie, Coralie

Dysgraphie : 50 fiches pour aider son enfant à bien écrire et tracer les lettres

De Boeck supérieur

Des fiches pratiques à destination des parents d'enfants atteints de dysgraphie, afin de les aider à surmonter leurs difficultés et leurs blocages. Avec des compléments numériques accessibles par QR code.



Gaillard, Raphaël

Un coup de hache dans la tête

Grasset

Une interrogation sur le lien entre la folie et la créativité. Le psychiatre s'appuie sur le cas de plusieurs patients et sur des études scientifiques récentes pour renouveler la compréhension des troubles psychiques et des conditions de la création artistique. Prix Jacques de Fouchier 2022.

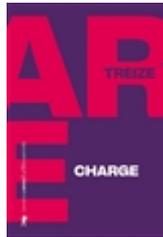


Hochmann, Jacques

Pour soigner l'enfant autiste : des contes à rêver debout

O. Jacob

Cet essai montre, à partir d'exemples concrets, comment tourner les défenses rigides de l'enfant autiste et comment l'aider à trouver ou à retrouver un plaisir à penser et à imaginer, c'est-à-dire à renouer avec une activité symbolique. Il s'adresse à tous ceux qui se trouvent confrontés au défi lancé par les psychoses de l'enfant et à la nécessité d'inventer continuellement des réponses.



Treize

Charge : j'ouvre le huis clos psychiatrique

La Découverte

La rappeuse et slameuse relate dans ce récit son expérience au sein du système psychiatrique, un espace clos dans lequel l'abus de pouvoir est omniprésent. Elle fait état des médicaments, de l'emprise des discours des psychiatres et de la violence. Elle écrit pour que les hospitalisés ou psychiatisés se sentent moins seuls, dans un environnement cruel.



Willson, Rob

Branch, Rhena

Les TCC : thérapies comportementales et cognitives pour les nuls

First Editions

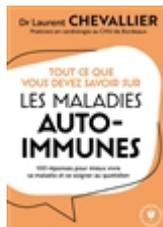
Les principes et les applications des méthodes thérapeutiques axées sur la perception des individus. Des conseils pratiques pour aider à transformer des pensées négatives en actions positives, briser la spirale de l'anxiété et de la déprime, traiter les phobies, les désordres alimentaires, l'angoisse ou les addictions.



Les 20 grandes questions pour comprendre les art-thérapies : médecines complémentaires et alternatives

Michalon

Sous forme de questions-réponses, une présentation des bénéfices pour la santé de l'art-thérapie et de ses diverses déclinaisons selon les activités artistiques envisagées.



Chevallier, Laurent (médecin)

Tout ce que vous devez savoir sur les maladies auto-immunes : 100 réponses pour mieux vivre sa maladie et se soigner au quotidien

Marabout

Des réponses aux diverses questions que peuvent se poser les personnes sujettes à ces maladies chroniques qui conduisent le corps à diriger contre lui-même ses défenses immunitaires, telles que le diabète de type 1, la sclérose en plaques, la maladie coeliaque ou encore la polyarthrite rhumatoïde. Le contexte de leur survenue, leurs causes, leur prévention et leur thérapeutique sont présentés.

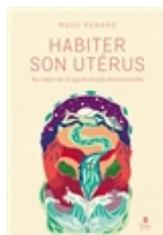


Schwartz, Laurent

Les clés du cancer : une nouvelle compréhension de la maladie, les principes du traitement métabolique

T. Souccar

Face à l'échec de la guerre contre le cancer depuis la fin du XXe siècle, l'auteur propose une nouvelle explication de cette maladie ainsi qu'une nouvelle approche de son traitement. Il plaide pour que certaines substances prometteuses soient mises sur le devant de la scène.

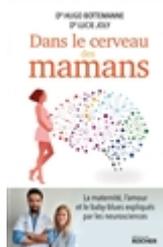


Renard, Maud

Habiter son utérus : au coeur de la gynécologie émotionnelle

Tana

Un guide pour découvrir la gynécologie émotionnelle, qui permet de comprendre en quoi les conflits émotionnels peuvent mener à des déséquilibres gynécologiques, à travers des explications et des témoignages. L'auteure détaille la signification émotionnelle des organes sexuels, explique comment lire le cycle menstruel à travers les émotions et propose des outils pour aller mieux, entre autres.



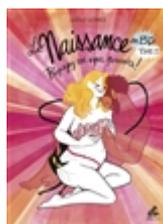
Bottemanne, Hugo

Joly, Lucie

Dans le cerveau des mamans : la maternité, l'amour et le baby-blues expliqués par les neurosciences

Rocher

Se basant sur les découvertes récentes en neurosciences, les auteurs élucident un certain nombre de mystères liés à la maternité : les changements cérébraux expliquant les joies et les peines particulières à cette période, la dépression du postpartum, le syndrome du bébé fantôme ou encore le déni de grossesse.



Gomez, Lucile

La naissance en BD

Volume 3, Propagez vos super pouvoirs !

Mama éditions

Des informations sur l'accouchement et la naissance, de la dilatation complète à la délivrance du placenta en passant par la sortie du bébé et son premier cri.



Roy, Anna

Le post-partum dure 3 ans : alors, laissez-vous du temps !

Larousse

Des conseils pratiques et des propositions à la fois sociétales et politiques pour mieux prendre en charge le post-partum.



Guillot, Caroline

Le manuel très illustré d'allaitement : de goutte de lait en goutte de lait, on atteint la Voie lactée !

Editions Fi !

Un guide illustré et humoristique regroupant un maximum d'informations sur l'allaitement maternel.



Poirier, Jacques

SQL Server 2022 : apprendre à administrer un serveur de base de données

ENI

Présentation de SQL Server 2022, administrateur de base de données et développeur. Les différents outils permettant l'optimisation du serveur sont présentés et toutes les manipulations sont décrites : l'installation, les opérations de sauvegarde et de restauration, la gestion de l'espace disque, des utilisateurs et de la réplication. Avec des exercices et des compléments téléchargeables en ligne.



Baig, Edward C.

LeVitus, Bob

iPhone pour les nuls : édition iOS 16

First interactive

Un guide pour explorer toutes les applications et les fonctionnalités de ce smartphone d'Apple, fonctionnant sous iOS 16 : synchronisation des données, gestion de la messagerie, module de photographie et de vidéo, entre autres.



Crowder, David A.

Créer un site web pour les nuls

First interactive

Présentation des ressources nécessaires en matériel et en logiciel pour créer son propre site Internet, du simple serveur FTP à l'intérieur de son bureau à la mise en service de serveurs web virtuels. L'ouvrage explique comment utiliser les outils de développement Dreamweaver et Spark.



Perrin, Alizée

Vanderdriessche, Yoann

Objets low-tech & énergies directes : fabriquer four solaire, réchaud à bois, éolienne...

Ulmer

Un guide pour apprendre à fabriquer soi-même des objets low-tech qui fonctionnent grâce aux énergies renouvelables : un réchaud à pyrolyse, une éolienne, un four solaire, entre autres.



Urtizbera, Tristan

Produire son électricité

Ulmer

Un guide complet pour construire son installation photovoltaïque et produire son électricité : les notions de base, le calcul de l'ensoleillement, l'installation sur une toiture, un camion ou un bateau, entre autres.



Wahl, David

Le sale discours ou Géographie des déchets pour tenter de distinguer au mieux ce qui est propre de ce qui ne l'est pas

Premier Parallèle

Ce récit parle de l'environnement façonné par les ordures, les excréments et les déchets, celui de l'homme et son instinct de survie. Une réflexion également sur le propre et le sale où sont notamment évoqués un cochon, des atomes, Marie Curie et la Voie lactée.



Permiscole.com

Le code de la route pour les nuls

First Editions

Le code est organisé selon les onze thèmes de l'examen et correspond à la méthode d'apprentissage mise en oeuvre dans les écoles de conduite. A jour de la législation en vigueur et des dernières évolutions réglementaires. Avec un code d'accès à 400 questions-réponses commentées en ligne.



Dugué, Denis

Permis de conduire : comment réussir l'épreuve de conduite : les clés pour l'obtenir du premier coup

Ed. du Toucan

Les compétences à acquérir dans sept domaines de la conduite (maîtrise du véhicule, appréhension et partage de la route, autonomie, courtoisie, respect de l'environnement et manoeuvres), les conseils d'un moniteur, 400 exemples en photos et 160 tests pour réviser l'examen du code. Utile pour le candidat et l'accompagnateur en conduite accompagnée ou pour une remise à niveau.



Marlier, Thomas

Mouriaux, Pierre-François

Profession astronaute

Paulsen

Arte Editions

Une présentation détaillée de la sélection ainsi que de l'entraînement hors du commun suivi par T. Pesquet durant sept ans, avant son départ pour la Station spatiale internationale.



Bernier, Julie

Permaculture : le manuel pour un jardin vivant & productif : avec les permaventures de Julie

Solar

Un guide pratique pour s'initier à la permaculture grâce à des exemples pratiques illustrés. L'auteure du blog Sortez tout vert explique comment cultiver un sol vivant, choisir son espace et le designer, se procurer les bons outils, repiquer et multiplier les plants, soigner les maladies les plus courantes, lutter contre les ravageurs et conserver sa production. Avec un calendrier des semis.



Fortier, Jean-Martin

Les tomates

Delachaux et Niestlé

A destination des jardiniers amateurs comme des maraîchers professionnels, un guide illustré pour s'initier à la culture biologique des tomates, de la préparation du sol à la récolte, en passant par le semis et le repiquage.



Desportes, Guillaume

Le petit guide des bombes de graines : 70 exemples de bombes de graines à germination facile

First Editions

70 fiches pour réaliser des bombes de fleurs : choisir les bonnes graines, préparer le terreau, à quels endroits déposer ou lancer, etc. Les auteurs livrent des conseils pour maîtriser les associations et créer les bonnes harmonies.



Fortier, Jean-Martin

Les outils du potager

Delachaux et Niestlé

Un guide illustré pour choisir et utiliser les équipements adaptés à la culture biologique d'un potager.



Quellier, Florent

Histoire du jardin potager

Armand Colin

Du courtill médiéval au jardin contemporain en passant par le fruitier de l'Ancien Régime, une évocation par le texte et l'image de l'évolution historique du potager.



Fischer, Marie

Baillet, Clément

Élever des chèvres et faire son fromage

Ulmer

Un guide pour débiter un élevage de chèvres dans son jardin, agrémenté de conseils afin de fabriquer son propre fromage.



Husson, Hervé

Élever des poules

Ulmer

Une présentation des bienfaits d'avoir un poulailler dans son jardin. H. Husson explique comment débiter un élevage en jouissant d'une certaine autonomie et en évitant les erreurs classiques. Il aborde le choix des poules pondeuses, la construction du poulailler, la création d'un écosystème stable, le respect des animaux, entre autres.



Duboin, Marie

Giraudeau, Herveline

J'arrête le burn out en cuisine ! : 21 jours pour tuer cette charge mentale et bien au-delà

Eyrolles

Un guide pour retrouver le plaisir de cuisiner et se débarrasser du stress lié à la préparation des dîners en adoptant une organisation adaptée à son quotidien : idées de recettes, choix des menus à l'avance, partage des tâches, entre autres.

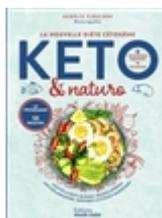


Marx, Thierry

Celui qui ne combat pas a déjà perdu

J'ai lu

Portrait du chef français dans lequel il témoigne de son parcours, de ses engagements et de ses combats. Il évoque également les conséquences liées à l'épidémie de Covid-19 dans le secteur de la restauration et dans sa vie personnelle.



Fleschen-Portuese, Aurélie

Keto & naturo, la nouvelle diète cétogène : + de bonnes graisses, - de sucre, le programme + 50 recettes : facilite la perte de poids, booste l'énergie, anti-inflammatoire, renforce le système immunitaire

Editions Marie-Claire

Le régime cétogène, ou keto, est un mode d'alimentation basé sur la réduction des glucides au profit des bonnes graisses. Il augmente la vitalité et la concentration. Des conseils ainsi que cinquante recettes variées de salades, quiches, tartares ou encore omelettes sont proposés.



Philippon, Bérengère

Je réussis ma détox sucre

Volume 2

Larousse

La créatrice du compte Instagram @0sucre_et_igbas propose quarante recettes à IG (index glycémique) bas à base d'aliments complets et peu transformés : gâteaux, crèmes et desserts glacés, recettes pour les fêtes, entre autres. Elles sont précédées d'explications, de témoignages ou d'astuces pour bien comprendre ce qu'est l'alimentation à IG bas.



Guénolé, Thomas

La fin des haricots ? : le réveil écologique, c'est maintenant !

Plon

Face à l'urgence climatique, l'auteur propose dix solutions à appliquer au quotidien pour préparer au mieux l'avenir : un gouvernement écologique mondial, la sauvegarde des mers et des océans, la reforestation, la baisse de la natalité dans les pays riches, des transports écologiques, entre autres.



Bruyneel, Annick Danielle

Accompagner une personne en fin de vie : prendre soin de l'autre dans ses derniers moments

Eyrolles

L'auteure, psychologue hospitalière, donne des conseils pour permettre à chacun de trouver sa place d'aidant auprès d'un malade. De l'entrée en soins palliatifs à la phase terminale, elle répond à l'ensemble des problématiques émotionnelles et relationnelles et propose des outils de dialogue pour faire le lien avec les professionnels de santé.



Berjoan, Thomas

Stephen Curry : la révolution

Marabout

Biographie du basketteur américain Stephen Curry. Malgré un physique banal comparé à ses comparses, le meneur des Warriors révèle des capacités impressionnantes et se hisse parmi les joueurs les plus chers et les plus populaires des Etats-Unis.



Reculeau, Vincent

NBA all star names : les meilleurs surnoms dans l'histoire de la NBA

Amphora

Une série de portraits des plus grands joueurs de la ligue de basket-ball américaine à travers l'histoire de leurs surnoms comme Iceman, Magic, Big Ben, Point God et Big O. Des anecdotes permettent de découvrir leurs personnalités et leurs faits de jeu marquants.



Boli, Claude

Le roi et moi : à Manchester avec Eric Cantona

Hugo Sport

De 1992 à 1997, le footballeur Eric Cantona évolue à Manchester, où il construit sa légende. Son ami Claude Boli, qui à l'époque était étudiant à l'université de la ville, témoigne de ces cinq années au cours desquels les deux hommes passent leur temps ensemble. Il relate les confidences du joueur sur Manchester United, son coach Alex Ferguson, ses partenaires, l'équipe de France, entre autres.

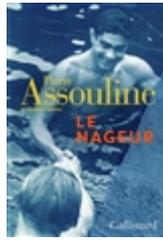


Pichon, Marinette

Ne jamais rien lâcher

First Editions

La star française du football féminin retrace son parcours, émaillé de nombreux combats pour se faire accepter en tant que femme, sportive et homosexuelle : ses débuts sur le terrain, sa carrière en équipe nationale et en ligue professionnelle aux Etats-Unis puis sa reconversion dans le journalisme sportif et sa bataille pour obtenir un congé paternité après la naissance de son fils.

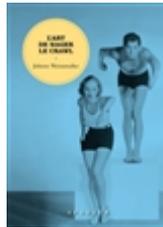


Assouline, Pierre

Le nageur : récit

Gallimard

Récit de la vie d'Alfred Nakache, l'un des plus grands champions de natation de l'entre-deux-guerres. Né dans une famille juive de Constantine, il est très tôt consacré champion de France, champion d'Europe, champion du monde et sélectionné pour les JO de Berlin en 1936 et ceux de Londres en 1948. Dans l'intervalle, il est interné dans les camps d'Auschwitz et de Buchenwald.



Weissmuller, Johnny

L'art de nager le crawl

Séguiet

Avant de devenir le Tarzan le plus célèbre de l'histoire du cinéma, J. Weissmuller a été multiple champion olympique de natation et recordman du monde du 100 mètres nage libre. Dans ce traité de vie iconoclaste paru en 1931, il livre des conseils pour parvenir au mouvement parfait en nageant le crawl.