

# Bibliothèques Méjanes

## Sciences et techniques : livres pratiques

**Nouveautés décembre 2024**



**Gris, Myriam**

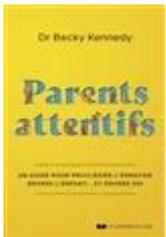
**Moumen-Piasco, Faïza**

**LibreOffice 7 : Calc, Writer et Impress : nouveautés et fonctions essentielles**

ENI

Présentation des fonctionnalités principales des trois modules de la suite gratuite bureautique libre d'OpenOffice, pour créer, enregistrer ou encore ouvrir ses classeurs, saisir et mettre en forme du texte, faire des diapositives, entre autres.

---



**Kennedy, Becky**

**Parents attentifs : un guide pour privilégier l'empathie envers l'enfant... et envers soi**

Courrier du livre

Des conseils pour élever un enfant sans cris, ni conflits et pour communiquer avec bienveillance sans tomber dans le laxisme. Avec des exemples concrets et des stratégies à appliquer pour peu à peu remplacer les punitions par une communication positive.

---



**Aubry, David**

**Lucas, Christian**

**Tanguy, Claude (enseignant)**

**Le technicien frigoriste : réussir l'attestation d'aptitude à la manipulation des fluides frigorigènes : CAP, bac pro, BTS**

Delagrave

Intégrant les dernières données dans le domaine du froid, cet ouvrage est un outil de révision pour préparer l'examen d'attestation d'aptitude à la manipulation des fluides frigorigènes (niveau 1 à 4). Avec un état à jour de la réglementation, un nouveau chapitre sur les fluides naturels des vidéos et des QCM interactifs.

---



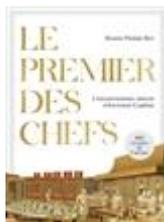
**Maran, Vincent**

**Scaps, Patrick**

**La Méditerranée sous-marine : guide d'initiation à sa faune et à sa flore**

Delachaux et Niestlé

Un guide pour explorer les richesses de la vie sous-marine de cette région, avec des détails d'identification concis et pratiques de près de 300 espèces animales et végétales.



**Rey, Marie-Pierre**

**Carême, Marie-Antoine**

**Le premier des chefs : l'exceptionnel destin d'Antonin Carême : 100 recettes de Carême**

**A la table d'Antonin Carême : des recettes à lire et à concocter**

Flammarion

Le parcours d'Antonin Carême (1784-1833), un garçon abandonné, chétif et analphabète, qui est passé en quelques années de pâtissier en vogue dans le Tout-Paris, qu'il régale de ses croquembouches aux couleurs et aux formes extravagantes, à un chef adulé par les cours de toute l'Europe, contribuant ainsi à l'émergence des pratiques culinaires modernes. Avec cent recettes originales de ce chef.



**Vanlerberghe, Joris**

**Hyperballonné ? : intestin irritable, SIBO, maladie de Crohn, microbiote en vrac... : toutes les clés pour en finir avec vos ballonnements grâce à la naturopathie !**

Leduc.s éditions

32 questions-réponses sur les ballonnements accompagnées de solutions naturopathiques (alimentation, compléments alimentaires, plantes, huiles essentielles, acupuncture, etc.) et de quatre programmes adaptés aux différentes pathologies : syndrome de l'intestin irritable type diarrhée et type constipation, SIBO et IMO.



**Nisand, Israël**

**Parler sexe : comment informer nos ados**

Grasset

A partir d'un florilège des questions auxquelles répond I. Nisand lors de ses interventions dans les classes de troisième et de seconde, le professeur de gynécologie, qui se présente comme un homme de gauche, athée et féministe, plaide pour un discours libre sur le sexe dans toutes les écoles. Il partage également des récits et des anecdotes issus de sa carrière de médecin.



**Lannot, Julie**

**Cyclique : guide naturopathique pour accompagner le cycle menstruel : 50 recettes bien-être au naturel**

Hachette Pratique

Un guide pratique pour accompagner les femmes durant leur cycle menstruel et atténuer certaines complications telles que l'endométriose, les douleurs ou encore le syndrome prémenstruel, par l'intermédiaire de plantes et d'huiles essentielles. Celui-ci est complété par cinquante recettes à préparer durant le cycle pour renforcer les bienfaits de la naturopathie.

Dr Gérard Macqueron  
Psychologie  
de l'attention



Le guide  
pour surmonter les troubles  
de l'attention chez l'adulte

**Macqueron, Gérard**

## **Psychologie de l'attention : le guide pour surmonter les troubles de l'attention chez l'adulte**

O. Jacob

Le psychiatre propose une méthode à destination des personnes ayant du mal à rester attentif. A travers des exercices pratiques, il aide à définir ses objectifs, s'organiser et rester concentré quel que soit le contexte.

---

EDWIGE ANTIER

J'AIDE  
MON ENFANT  
À SE  
CONCENTRER

Édition revue  
et augmentée



**Antier, Edwige**

## **J'aide mon enfant à se concentrer : une méthode pour favoriser sa réussite**

R. Laffont

Les troubles de la concentration et de l'attention sont une des causes de l'échec scolaire. La pédiatre explique à quoi correspond la capacité de concentration selon les âges de l'enfant et comment l'évaluer grâce à des tests. Elle propose une méthode pratique pour améliorer la concentration et prodigue des conseils relatifs à l'hygiène de vie.

---



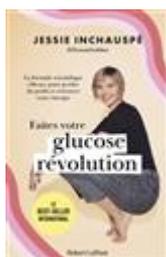
**Tosti, Gregory**

## **L'autohypnose pour se libérer de la douleur : migraines, rhumatismes, neuropathies, douleurs post-accidents... : les exercices d'un hypnothérapeute pour souffrir moins (voire beaucoup moins) au quotidien**

Eyrolles

Des exercices, des séances guidées et des accompagnements audio pour soulager les douleurs chroniques grâce à l'autohypnose. Ce guide offre des techniques accessibles pour comprendre l'origine puis se libérer des maux du quotidien.

---



**Inchauspé, Jessie**

## **Faites votre glucose révolution : la formule scientifique efficace pour perdre du poids et retrouver votre énergie**

R. Laffont

Biochimiste spécialiste de la vulgarisation scientifique, l'auteure donne des conseils pour gérer son taux de glucose dans le sang, désigné par la courbe glycémique. Elle explique comment l'organisme absorbe ce sucre, décrit les conséquences d'une glycémie élevée sur la santé ou encore le vieillissement de la peau et partage des stratégies pour baisser son taux de sucre sans régime.

---



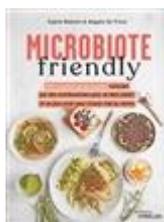
**Masson, Elvira**

**Hart-Smith, Jennifer**

## **Le manuel gourmand de la ménopause**

Seuil

Des recettes de cuisine conçues pour les femmes ménopausées et pré-ménopausées : toast skagen, mapo tofu veggie, soupe phô, fudge aux graines de tournesol, etc.

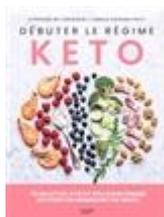


**Balestra, Sophie**  
**Preux, Magalie de**

**Microbiote friendly : 100 recettes gourmandes conçues par des nutritionnistes pour se faire plaisir et ne plus avoir peur d'avoir mal au ventre**

Eyrolles

Des recettes sans gluten, sans lactose et sans sucre raffiné afin de faciliter la digestion et de prendre soin de ses intestins. Avec des conseils et des astuces pour choisir ses aliments et imaginer ses propres recettes.



**Turckheim, Stéphanie de**  
**Chioukh-Petit, Camille**

**Débuter le régime Kéto : 70 recettes à petit prix pour perdre du poids en mangeant du gras !**

Hachette Pratique

70 recettes à base de viande, de poisson, d'oeufs ou de légumes pour s'initier au régime cétogène. Au menu, notamment : cocotte de joues de boeuf aux herbes, filet mignon de porc au munster, sardines crues marinées à l'huile d'olive, wok de poisson, gâteau d'oeufs, ricotta et herbes, omelette soufflée au fromage, velouté de brocoli au roquefort et gratin de poireau pancetta.



**Frédérique, Julie**

**Ma bible des mudras : le yoga des doigts pour soigner le corps et les émotions**

Leduc.s éditions

Une présentation des mudras, les centrales d'énergie des extrémités digitales. L'action sur ces points énergétiques permet de soigner les troubles physiques et émotionnels. L'auteur présente les synergies envisageables et cinquante postures faciles à réaliser pour renforcer la santé et le bien-être.



**Meytre, Lugdivine**

**Pilates ta vie ! : améliorez votre bien-être au quotidien !**

First Editions

Des séances de Pilates décrites pas à pas, des rituels et des solutions naturelles pour soigner les maux du quotidien sont présentés pour retrouver énergie et sérénité.



**Philip, Pierre**

### **Réapprenez à dormir : pour être en bonne santé**

Le Livre de poche

Le sommeil repose sur trois piliers fondamentaux : la régularité, la durée et la qualité. Le spécialiste aborde toutes les maladies liées au sommeil comme l'insomnie ou l'apnée du sommeil, répond à une centaine de questions liées à la vie courante et propose des solutions concrètes, personnalisées et adaptées à chaque âge de la vie. Avec des fiches pratiques.

---



**Peytavin, Jean-Louis**

**Guidon, Stéphane**

### **Médicaments : le guide pratique de la famille 2025 : allopathie avec ou sans ordonnance, homéopathie, phytothérapie, huiles essentielles + premiers gestes en cas d'urgence**

Prat

Ce dictionnaire alphabétique rassemble plus de 4.400 produits pharmaceutiques de prescription courante, divisés en trois grandes classes : allopathiques, phytothérapeutiques et homéopathiques. Il en indique le prix avec le taux de remboursement et fournit des recommandations sur leurs usages ainsi que des informations sur les médecines douces.

---



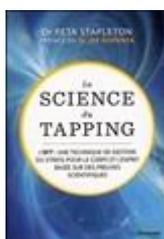
**Lafond, Marjorie D.**

### **L'univers des bols chantants : utilisez les soins vibratoires pour accéder à l'harmonie et au mieux-être**

Ed. Médicis

Présentation de la pratique régénératrice et des multiples bienfaits des bols chantants. L'auteure décrit leur origine, leur fonctionnement et les différentes techniques de soins vibratoires et de méditations. Avec des conseils sur le choix et la manipulation des bols.

---



**Stapleton, Peta**

### **La science du tapping : l'EFT, une technique de gestion du stress pour le corps et l'esprit basée sur des preuves scientifiques**

G. Trédaniel

Le tapping consiste à associer la stimulation des points énergétiques situés le long des méridiens à des paroles positives. Ce guide présente les recherches, la théorie et les applications de cette technique de libération émotionnelle. Un mode d'emploi est fourni pour la mettre en pratique afin de traiter une large gamme de maux : anxiété, problèmes de poids, dépression, traumatismes, etc.

---



**Caroff, Daniel**

**Zacher, Christine**

**Soigner la maladie de Lyme avec la naturopathie : des protocoles adaptés, complets et efficaces**

Terre vivante

Des protocoles pour une prise en charge naturopathique de la maladie de Lyme. Les auteurs décrivent la genèse de cette pathologie et ses différents stades, ainsi que les limites des soins conventionnels. Ils présentent les principes généraux de la naturopathie et détaillent les bienfaits des plantes immunostimulantes.



**Delaleu, Isabelle**

**J'entretiens et je protège mon cœur**

Solar

Des conseils pour prévenir les maladies cardio-vasculaires : infarctus, accidents vasculaires cérébraux, hypertension, entre autres. L'auteure explique comment fonctionne le cœur, son rôle ou encore l'importance de la tension artérielle. Elle fait le point sur les causes et le traitement des pathologies. Avec des informations ciblées pour les profils à risque.



**Nys, Pierre**

**Tout vient du foie : surpoids, fatigue, mal au ventre... : le régime pour (re)booster votre santé en activant les pouvoirs cachés de votre foie**

Leduc.s éditions

80 questions-réponses sur le foie pour le maintenir en forme : généralités, détox, aliments, boissons, médicaments, entre autres. Les auteurs présentent également 43 aliments qui améliorent sa santé et son bien-être comme l'ail, l'artichaut, le chou, le citron, les oeufs, les radis, les poissons gras ou encore les noix. Avec 80 recettes.



**Allouche, Réginald Maurice**

**Sucre, l'ennemi public n° 1 : prédiabète, diabète, NASH, prise de poids... : agissez avant qu'il ne soit trop tard**

Albin Michel



Omniprésent dans l'alimentation, le sucre a des conséquences directes et à long terme sur l'organisme. Afin de prévenir les maladies comme le diabète ou la stéatohépatite non alcoolique (Nash), l'auteur propose des tests pour faire un bilan, un plan alimentaire adapté accompagné de recettes et des conseils concrets.



**Silberfeld, Karine**

### **Plus belle ma peau !**

Solar

Les clés pour comprendre le fonctionnement de cet organe vital, accompagnées de recommandations pour en prendre soin au quotidien : routines spécial soleil et grand froid, actifs anti-âge qui accompagnent le vieillissement cutané, entre autres. Avec des conseils pour bien choisir ses produits, des recettes et des indications dermatologiques pour soigner l'acné ou encore l'eczéma.

---



**Putois, Benjamin**

**Chapoutot, Mélinée**

### **Libérez-vous de vos insomnies : plus belle sera la nuit**

O. Jacob

Un programme pour apprendre à gérer ses insomnies différemment, fondé sur l'acceptation et la méditation. Les auteurs invitent à faire la paix avec ces troubles plutôt que de les craindre. Cette thérapie d'acceptation implique un travail sur soi, guidé par une philosophie de vie. Les insomniaques sont invités à évaluer leurs comportements et à modifier leurs

habitudes de pensée étape par étape.

---



**Bourne, Edmund J.**

### **Le grand livre des troubles anxieux : toutes les techniques pour surmonter l'anxiété, la panique, les phobies...**

Eyrolles

Après avoir exposé les causes ainsi que les manifestations physiques et psychiques relatives aux troubles de l'anxiété ou aux phobies, l'auteur propose une série d'exercices et de techniques permettant d'en alléger des symptômes pour les rendre plus supportables, tels que la relaxation et la visualisation. Il prodigue également divers conseils en hygiène alimentaire et physique à respecter.

---



**Fond, Guillaume**

### **Bien manger pour ne plus déprimer : prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau**

O. Jacob

Les dernières recherches en psychiatrie ont mis au jour un lien indéniable entre l'intestin et le cerveau. Les perturbations du microbiote intestinal ont ainsi des répercussions psychologiques. En plus de montrer l'interaction constante entre les deux organes, l'auteur propose des conseils diététiques adaptés pour éviter certains troubles mentaux et les traiter.

---



**Bordaberry, Pierre**

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

Leduc.s éditions

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



**Evers, Angela**

## **Le grand livre de l'art-thérapie**

Eyrolles

Un ouvrage de synthèse sur l'art-thérapie : définition, histoire, concepts, indications et contre-indications, atouts, pratique, etc. Il s'appuie sur de nombreux témoignages, est illustré de reproductions de travaux réalisés par les patients et un guide pédagogique pour animer un atelier achève l'ouvrage. Cette nouvelle édition est enrichie d'un chapitre sur l'art-thérapie et le cancer.

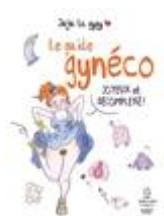


**Marpeau, Olivier**

## **Mille questions à mon gynéco : des réponses sans tabou**

Jouvence

Sous forme de questions-réponses, le gynécologue démonte les idées reçues sur la santé féminine et offre ses conseils sur l'endométriose, la fertilité, la contraception, la ménopause, le cancer du sein, entre autres.



**Juju la gygy**

## **Le guide gynéco : joyeux et décomplexé !**

First Editions

Un guide illustré et humoristique pour en savoir davantage en matière de gynécologie, du déroulement de la première consultation au traitement des pathologies courantes, en passant par la contraception, les cycles des ovaires, de l'utérus et du vagin ainsi que l'anatomie féminine, la puberté et la ménopause.



**Pierrat, Dominique**

## **Bien vivre ma ménopause**

Solar

Des informations pour appréhender les bouleversements du corps avant, pendant et après la ménopause, et identifier les différentes étapes, de la préménopause à la ménopause confirmée. Le médecin fournit des conseils pour s'y préparer : alimentation ou encore exercices physiques. Il propose des méthodes alternatives pour soulager ces troubles : compléments alimentaires, huiles essentielles, etc.



**Rapoport, Stéphanie**  
**Tabarly Perrin, Claire**  
**L'officiel des prénoms 2025**

First Editions

Un répertoire de prénoms masculins et féminins présentant leur origine, leur signification et leurs variantes, ainsi qu'un palmarès et une analyse des tendances et des fréquences d'attribution par département, fondés sur les statistiques de l'Insee. Avec un livret bullet pour réfléchir au prénom que l'on souhaite donner à son futur enfant.



**Pernoud, Laurence**  
**J'attends un enfant**

Albin Michel

Guide sur la grossesse et l'accouchement : les débuts, la vie quotidienne de la femme enceinte, sa beauté, la vie intra-utérine, le diagnostic prénatal, les malaises, la surveillance médicale, la préparation à l'accouchement et les premiers jours après la naissance. Cette édition met notamment l'accent sur la PMA, le soutien psychologique, le deuil périnatal ou le post-partum.



**To be or not toubib**

**Le bisou magique existe-t-il ? : un guide pour trier le vrai du faux en pédiatrie**

First Editions

Des conseils pour prendre soin de la santé de son enfant, accompagnés d'informations sur divers maux et dangers du quotidien ainsi que d'explications sur différentes idées reçues, notamment autour des vaccins, de l'effet placebo, des médecines alternatives ou encore des comportements qui doivent ou non susciter l'inquiétude des parents.



**Pernoud, Laurence**  
**J'élève mon enfant**

Albin Michel

Des conseils pratiques pour suivre et aider son enfant à bien grandir, de la naissance à l'entrée au CP. La psychologie, la diététique, l'hygiène, la santé, l'éducation et les droits de l'enfant sont abordés. Cette édition met notamment l'accent sur l'allaitement et l'alimentation, la crèche et la maternelle, les réseaux sociaux et l'importance de l'activité physique.



**Microsoft Access 2021 : fonctions de base : maitrisez toutes les fonctions du logiciel**

ENI

Un guide décrivant les fonctions et les étapes qui permettent la création et la gestion d'une base de données avec Access : créer les tables de cette dernière, établir des relations entre elles, modifier des enregistrements, entre autres.



**Perrott, Sara**

### **Windows Server 2022 & PowerShell pour les nuls : tout-en-un**

First interactive

Un guide pour installer et administrer le serveur Windows 2022, le nouveau logiciel réseau de Microsoft, ainsi que pour le piloter de manière optimale grâce à Windows PowerShell. Les protocoles à mettre en oeuvre, la configuration des connexions, la gestion des utilisateurs ou la sécurité du réseau sont notamment abordés.



**Hondermarck, Olivier**

### **Tout JavaScript : maîtrisez l'ensemble des fonctionnalités du JavaScript actuel, démarrez Node.js et les frameworks React, Angular, Vue et jQuery : construisez votre environnement de travail avec Docker, pratiquez avec le site [toutjavascript.com](http://toutjavascript.com)**

Dunod

Formation complète pour apprendre à utiliser ce langage informatique ou se perfectionner.

Le manuel présente les bases et les bonnes pratiques de la programmation JavaScript à partir de la version ECMAScript 6. Il expose également les différents outils permettant l'interactivité avec les utilisateurs. Avec des exemples et des exercices accessibles sur le site Internet de l'auteur.



**Rollet, Olivier**

### **Apprendre à développer un site web avec PHP et MySQL : exercices pratiques et corrigés**

ENI

La première partie présente les bases du langage PHP et ses principales fonctions puis fournit des explications sur la transmission des données entre les pages et sur la librairie graphique. La seconde partie est consacrée au langage SQL, à la connexion à MySQL, à la sécurité, au PDO et à certaines notions d'objet. Avec des codes d'accès pour la version en ligne.



**Mazier, Didier**

### **Joomla ! 4 : créez et gérez votre site web**

ENI

Une méthode progressive d'initiation à la version 4 de Joomla ! afin de créer un site ou une application web et d'étendre ses fonctionnalités avec des avancées comme les champs personnalisables.



**Dumoulin, Laurent**

**WordPress et ses extensions : développez votre site de A à Z (théorie, TP, ressources)**

ENI

Un guide pour concevoir un site web entièrement personnalisé grâce à WordPress. S'adressant à tous, il offre un apprentissage complet pour les novices et des chapitres plus approfondis dédiés aux développeurs PHP-MySQL désireux de créer leurs propres extensions. Avec des travaux pratiques et une progression pédagogique.

---



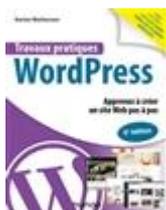
**Diaz, Lycia**

**Je crée mon site avec WordPress : le guide complet, de l'hébergement à la promotion**

Eyrolles

Des conseils et des astuces pour créer son site web avec le système de gestion de contenu WordPress : nom de domaine, design, sauvegarde, maintenance, référencement, entre autres.

---



**Warbesson, Karine**

**WordPress : apprenez à créer un site web pas à pas**

Dunod

Présentation des fonctionnalités du logiciel WordPress. L'auteure explique progressivement comment développer son site : conception de l'arborescence, création des pages, insertion de textes ou de documents multimédias et définition d'un thème graphique. Avec des ressources complémentaires accessibles gratuitement en ligne (fichiers d'installation d'extensions et thèmes).

---



**Escartin, Philippe**

**Le montage, c'est pas sorcier ! : 58 leçons express pour créer un film**

Dunod

En 58 leçons synthétiques et pratiques, un guide pour commencer et progresser en montage. L'auteur explique ce que sont le codec, la timeline ou encore le chutier. Il présente les différents logiciels (Adobe Premiere Pro, Elements, DaVinci Resolve, Pinnacle Studio, Magix Vidéo Deluxe) et les techniques spécifiques (synchronisation, insertion, nettoyage de la bande-son, étalonnage, entre autres).

---



**Mazier, Didier**

**Illustrator 2023 : pour PC-Mac**

ENI

Présentation du logiciel de dessin vectoriel Illustrator rédigé avec la version 27.2 : les différents éléments d'interface, les outils permettant de créer des formes diverses, les fonctionnalités comme la gestion avancée des dégradés de contours ou encore l'exportation des images optimisées pour le web. Avec un accès gratuit à la version numérique.



---

**Conception, Rafael**

**Adobe Photoshop Lightroom classic 2022 : classroom in a book : guide d'entraînement officiel d'Adobe**

First interactive

L'auteur explique pas à pas les techniques que peuvent utiliser, dans Photoshop, les photographes qui se servent de Lightroom afin d'importer et gérer leurs clichés, utiliser le module développement pour des enrichissements créatifs, gérer leurs bibliothèques ou encore créer un portfolio.

---



**Le Frapper, Olivier**

**Gouez, Jean-Yves**

**AutoCAD 2024 : des fondamentaux à la présentation détaillée autour de projets professionnels**

ENI

Initiation, pour les dessinateurs techniques quel que soit leur domaine professionnel, à la conception (CAO) et au dessin assisté par ordinateur (DAO), présentation de l'interface et des fonctionnalités de l'application AutoCAD, conception paramétrique et gestion des objets ou publication sur le web. Avec des exercices à télécharger et un accès gratuit à la version numérique.

---



**Obermeier, Barbara**

**Padova, Ted**

**Photoshop Elements 2023 pour les nuls : pour macOS et Windows**

First interactive

Un guide pour s'initier à la retouche d'images et découvrir toutes les nouveautés apportées par la version 2023 : partager ses créations dans le cloud Adobe, organiser des images selon les différents formats ou encore créer des diaporamas dynamiques.

---



**Mazier, Didier**

**Pouchin, Malko**

**Photoshop 2023 : le guide complet : les outils de colorimétrie et de retouche photo**

ENI

Présentation de l'ensemble des fonctionnalités de la version 24.4.0 du logiciel Adobe Photoshop, accompagnée d'une vidéo disponible en ligne détaillant les principaux outils de colorimétrie et de retouche photo.

---

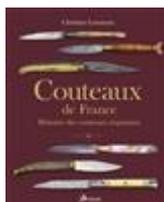


**Jacquard, Patrick**  
**Sandre, Serge**  
**La pratique du froid**

Dunod

Présentation des notions de base des fluides frigorigènes, des mesures, de la mise en service et du dépannage des installations frigorifiques, sous la forme de fiches pratiques. A jour des dernières réglementations en la matière.

---

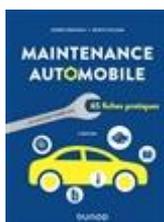


**Lemasson, Christian**  
**Couteaux de France : histoire des couteaux régionaux**

Artémis

Présentation des divers couteaux régionaux de France à travers leur histoire et leurs usages. L'auteur évoque également le métier de coutelier et la transmission de ce savoir-faire ainsi que les collectionneurs de cet objet.

---

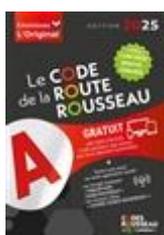


**Mèmeteau, Hubert**  
**Collomb, Bruno**  
**Maintenance automobile : le savoir-faire en 65 fiches pratiques**

Dunod

65 fiches synthétiques à destination des élèves de CAP, de BEP et de bac professionnel, pour acquérir une démarche professionnelle et méthodique dans la maintenance automobile. Un tableau permet de diagnostiquer les pannes les plus courantes.

---



**Le code de la route Rousseau : 2025 : conforme nouvel examen**

Codes Rousseau

La nouvelle réglementation du code de la route est présentée selon les dix thèmes qui composent l'épreuve, avec des schémas et des textes explicatifs. Des QR codes permettent d'accéder à des informations complémentaires et à des vidéos pour aborder les notions difficiles, et un code d'accès au site Exatest propose 400 questions à jour de la réforme.

---

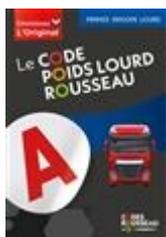


**Federmann, Alain**  
**Pannes et diagnostics auto**

ETAI

Dans cet ouvrage, l'auteur analyse chaque famille de défauts et, à partir du symptôme, énumère les causes possibles et précise les remèdes à apporter. Il passe en revue les problèmes mécaniques ou électriques, les bruits anormaux, les fuites, les vibrations, l'usure anormale, les éléments défectueux, etc.

---



## **Le code poids lourd Rousseau**

Codes Rousseau

Les connaissances théoriques pour préparer l'examen poids lourd et toutes les questions écrites : normes techniques, équipements, règles de circulation et de signalisation, réglementation, mécanique, entre autres. Avec des synthèses pour réviser et tester ses connaissances.

---



**Manteau, Lionel**

## **Le guide de la transmission de l'exploitation agricole**

Editions France agricole

Des outils pour réaliser et réussir la transmission d'une exploitation agricole, évoquant les difficultés rencontrées et les étapes cruciales dans la vie d'un agriculteur concernant ce processus : préparation, anticipation et réalisation.

---



**Editions Francis Lefebvre**

## **Agriculture 2025-2026**

Lefebvre

Présentation de la réglementation de la fiscalité et de la comptabilité agricoles, ainsi que de la politique agricole commune. Avec la législation sociale du secteur et des dossiers juridiques : structures juridiques des exploitations agricoles, financement, fiscalité, etc.

---



**Soubre, Alain**

## **Pommes de terre : techniques de culture, choix des variétés, conseils d'entretien, cuisine et conservation**

Artémis

Une présentation détaillée de la pomme de terre : sa culture, son entretien, sa récolte, ses maladies et parasites avec leurs remèdes naturels, ou encore sa conservation. L'auteur donne de nombreux conseils, notamment sur le choix des variétés en fonction de l'usage souhaité (fermes, farineuses, entre autres), et propose des recettes de cuisine.

---



**Aubert, Claude**

## **Associations au potager : mariez vos légumes !**

Terre vivante

Des conseils pour associer les cultures : les périodes de semis ou de plantation, les besoins en fertilisation, la production, entre autres.

---



**Pichon, Jérémie**

**Moret, Bénédicte**

### **Famille presque zéro déchet : ze guide**

T. Souccar

Un guide pour réduire ses déchets au quotidien, avec des conseils pratiques pour faire son compost, un pique-nique sans plastique, un liquide vaisselle sans chimie polluante ou encore sa propre crème hydratante et mousse à raser, dans le but de faire des économies et de rétablir les relations sociales. Avec dix défis à relever.

---



**Casamayor, Pierre**

### **La dégustation en 20 leçons : organiser une dégustation, reconnaître les types et les styles de vins, identifier les qualités à l'oeil, au nez, en bouche**

Hachette Pratique

Une introduction à la dégustation des vins pour les amateurs : apprécier le vin sous toutes ses facettes (à l'oeil, au nez et à la bouche), savoir reconnaître les arômes, percevoir ses défauts et comprendre l'équilibre d'un vin. Avec des conseils sur le choix des verres, le débouchage d'une bouteille et la décantation. L'ensemble est accompagné d'exercices pratiques et de fiches de dégustation.

---



**Neiman, Ophélie**

### **Le vin c'est pas sorcier : petit précis d'oenologie illustré**

Marabout

Présentation des vins en fonction des événements, des repas et du budget. Un guide pratique qui permet de reconnaître la qualité d'un vin à sa couleur, à son odeur et à son goût. Avec des informations sur la dégustation, les vendanges, les vignobles en Europe et dans le monde ainsi que les accords entre les mets et les vins. En fin d'ouvrage, des quiz pour tester ses connaissances.

---



**Poilâne, Apollonia**

### **Le levain : dix façons de le préparer**

Ed. de l'Épure

Dix recettes qui ont pour base le levain, qui agit comme une levure : gâteau à la banane, cookies, pancakes, pain au lait, scones, pizza, entre autres.

---



## **Le grand livre Marabout de la cuisine facile : 900 recettes inratables**

Marabout

900 recettes pour le quotidien ou les jours de fête, des conseils techniques, des informations sur les aliments et des idées de menus.

---



## **Ail**

Hachette Pratique

Thermostat 6

Des informations, des anecdotes et des recettes consacrées à l'ail.

---



## **Citron**

Thermostat 6

Une présentation de l'histoire et des usages de cet agrume, de ses feuilles à son zeste, accompagnée de nombreuses recettes : mijoté de veau au citron confit, coques au beurre de citron et gombava, bol d'anchois au citron et au sel, fondant au citron, entre autres.

---



## **Abraham, Bérengère**

### **Vive le club sandwich ! : 40 recettes ultra-gourmandes à empiler et déguster !**

Larousse

Quarante recettes simples et rapides de club sandwiches, des plus classiques (bacon-laitue-tomate, saumon fumé) aux plus originaux (à l'indienne, version sucrée-salée).

---



## **Suzanne, Emilie**

### **Les recettes du cinéma français : la cuisine des films gourmands !**

Ynnis éditions

Crème brûlée, tarte au maroilles, couscous de mulot, raviolis maison ou salade de fruits et chantilly, des recettes inspirées par les films français tels que Les bronzés font du ski, La cité de la peur, Peau d'âne, Un air de famille et Le fabuleux destin d'Amélie Poulain. Le film et la scène où le plat est préparé ou dégusté sont présentés.

---



## **Petrossian, Mikaël**

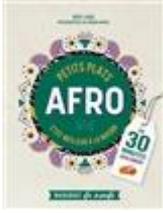
## **Schachmes, Annabelle**

### **Mantchouk : recettes de cuisine d'une famille arménienne**

Hachette Pratique

Une sélection de recettes russes et arméniennes : harengs rollmops, pirojkis, bortch, koulibiach, moussaka de Babis, riz pilaf aux pommes de terre, vatrouchka, kulish, etc.

---



**Lainé, Rudy**

**Petits plats afro : c'est meilleur à la maison : en 30 minutes seulement**

Marabout

Trente recettes africaines parmi les plus plébiscitées sur les réseaux sociaux, accessibles et réalisées en peu d'étapes : mafé express, colombo, bananes plantains, flan coco, jus de gingembre, entre autres.

---



**Gaudry, François-Régis**

**On va déguster l'Italie : du panettone aux spaghetti al ragù de Scorsese : tutta la cucina italiana**

Marabout

Un inventaire décalé du patrimoine gastronomique de l'Italie en 350 sujets et cent recettes classiques de la péninsule.

---



**Pouget, Hugues**

**Confiserie & pâtisserie : 50 recettes au bon goût de l'enfance : Mazet, confiserie royale depuis 1636, praslins, praliné, gâteaux et chocolats**

La Martinière

Cinquante recettes de pralines, bonbons, pâtisseries et autres douceurs à faire à la maison : nougatine, ganache, meringue, macaron, entre autres.

---



**Cousseau, Delphine**

**Barbe, Fanny**

**Sucre minime, plaisir ultime : 40 pâtisseries pour se faire plaisir sans culpabiliser : oh oui !**

Flammarion

Quarante recettes de gâteaux, biscuits, viennoiseries et autres gourmandises, qui allient qualités nutritionnelles et index glycémique bas : clafoutis, quatre-quarts, muffins pomme cannelle, flan, dacquoise chocolat noisette, entre autres.

---



**Schmidt, Anke**

**Ménage écolo, efficace et économe : tout nettoyer sans se fatiguer : recettes et conseils anti-gaspi**

Terre vivante

Des conseils pour un ménage écologique et économique avec des recettes simples à réaliser pour la cuisine, les sanitaires, la buanderie, le salon et les chambres. Des astuces sont proposées afin de fabriquer soi-même ses produits ménagers.

---

Christophe de Jaeger  
**Bien vieillir sans médicaments dès 40 ans**



**Jaeger, Christophe de**

## **Bien vieillir sans médicaments dès 40 ans : la méthode efficace pour prendre soin de votre capital santé**

Cherche Midi

Des conseils pour vieillir dans de bonnes conditions sans recourir aux médicaments. L'âge physiologique, parfois différent de l'âge chronologique, permet d'évaluer nos systèmes cardiaque, vasculaire, cérébral, osseux, métabolique, neurologique, cutané et hormonal, d'agir sur les facteurs de maintien et d'amélioration de la santé.



**Gauthier, Sylvie**

**Portier, Anne**

**Rérolle, Frédéric**

## **Vivre vieux, vivre mieux : soins naturels pour les seniors**

Terre vivante

Des conseils pour bien vieillir grâce à la prévention par l'alimentation, à l'hygiène de vie, aux soins naturels (naturopathie, phytothérapie, homéopathie, compléments alimentaires) et aux thérapies douces : qi gong, méditation de pleine conscience, thérapies psychocorporelles, entre autres.



**Florin, Virginie**

## **50 ans et la vie est belle ! : alimentation, beauté, santé, activité physique, psycho... tout pour être bien dans sa peau !**

Larousse

Des informations sur les phénomènes physiques et psychologiques qui peuvent toucher les femmes à partir de 50 ans, avec des recettes, des paroles d'experts et des conseils pour bien aborder la ménopause, les changements d'alimentation, l'activité physique, le syndrome du nid vide ou le vieillissement des parents.



## **Dépendance : le guide pratique : 2024**

Prat

Des solutions pour faire face à la perte d'autonomie d'une personne âgée proche : aides financières, maintien à domicile, vie en établissement, droit au répit pour le proche aidant, mesures de protection juridique ou assurances, entre autres. A jour des dernières réformes de la justice.



## **Préparer et bien vivre sa retraite : 2025**

Prat

Des questions-réponses et des conseils sur tous les aspects de la vie quotidienne d'un retraité : capital santé, couple, sécurité du domicile, différents régimes de retraite, médias spécialisés, activités de loisirs ou encore prélèvement à la source sur les retraites. A jour des dernières réformes et décrets.



**Boulicot, Thierry**  
**Jeuffrault, Dominique**

**Travaux pratiques de restaurant : préparations, découpages, flambages, mise en place, service : 140 techniques tout en images**

BPI

Une présentation de 140 techniques de l'art de la table pour un service en salle irréprochable. La mise en place, les préparations, les découpages ou encore les flambages sont détaillés et illustrés pas à pas afin de reproduire chaque geste avec précision.

---



**La restauration et l'hôtellerie de référence**

BPI

Une synthèse sur les procédures opérationnelles relatives aux services d'un hôtel-restaurant, de la réception des marchandises au room service, en passant par les réservations, le marketing, l'organisation de réception et les règles d'hygiène en cuisine. Adapté aux étudiants et aux professionnels de l'hôtellerie-restauration.

---



**Andrieu, Olivier**

**Référencement Google : mode d'emploi : spécial débutants en SEO**

Eyrolles

L'auteur explique les fondamentaux du référencement web, détaillant ce qu'est le SEO et comment optimiser gratuitement son site sur Google.

---



**Ottl, Sabrina**

**Typo, mode d'emploi : la première impression compte**

Eyrolles

Un ouvrage de vulgarisation qui répond aux questions fondamentales concernant la typographie : lecture, choix des polices de caractères, cohérence typographique, mise en pages, entre autres. Avec, en fin d'ouvrage, un aide-mémoire et la liste des raccourcis clavier.

---



**Bouteville, Alain**

**Bouteville, Ursula**

**Construire, rénover et aménager une maison : toutes les techniques de construction en images**

Moniteur

Les connaissances essentielles pour construire, rénover ou aménager une maison, traditionnelle ou contemporaine, du choix du terrain à l'agencement des combles et des abords en passant par la réalisation des plans, la maîtrise des techniques du gros oeuvre et du second oeuvre ou encore le choix des équipements. Avec des astuces pour mener à bien un projet en toute sécurité.

---



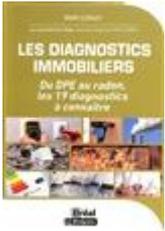
**Pascal, Laetitia**

**Préservation du bois dans les bâtiments : choix des essences, dispositions constructives, entretien, traitements préventifs et curatifs**

Moniteur

Après une présentation du cadre réglementaire (prévention et lutte contre les infestations) et normatif (durabilité du bois), l'auteure décrit les propriétés du bois et les différents matériaux à base de bois utilisables dans les constructions. Elle détaille les caractéristiques des champignons et des insectes et les modalités de protection (choix du bois, dispositions constructives, traitements).

---



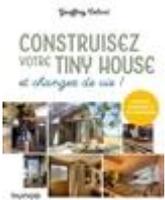
**Ezrati, Marc O.**

**Les diagnostics immobiliers : du DPE au radon, les 19 diagnostics à connaître**

Bréal

Un guide pour connaître et comprendre les différents diagnostics immobiliers, du diagnostic de performance énergétique à l'état des risques et pollution, en passant par l'assainissement, le plomb, les termites ou l'amiante.

---



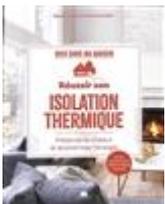
**Celard, Geoffrey**

**Construisez votre tiny house et changez de vie ! : adaptable, économique et éco-responsable**

Dunod

Un guide pour construire soi-même sa micromaison. L'auteur détaille chaque étape, de la conception sur papier à la construction : ossature, isolation, menuiseries, électricité, chauffage, ventilation, entre autres.

---



**Dubois-Petroff, Marie-Pierre**

**Réussir son isolation thermique : préserver la chaleur et économiser l'énergie : toutes les solutions pour optimiser son DPE**

Ed. Massin

Des conseils pour choisir l'isolation de son logement en fonction de ses besoins. L'auteure détaille les spécificités de chaque technique et matériau : laine de bois, chanvre, ouate de cellulose, entre autres. Elle explique également le diagnostic énergétique.

---



**Frost, Adam**

**J'aménage et j'embellis mon jardin : 30 projets de bricolage pour personnaliser son extérieur**

Eyrolles

Un guide pratique pour mener à bien des projets de bricolage simples afin de repenser son extérieur : plantations, mobiliers, points d'eau, travaux de maçonnerie, entre autres.

---



**Maxey, Randall**

### **15 projets bois pour le jardin à faire en un week-end**

Eyrolles

Quinze projets en bois rapides à réaliser et accessibles aux débutants : table de pique-nique, plateau d'appoint, pergola, balançoire, nichoir à oiseaux, support de hamac, chaise longue, etc. Pour chaque création, des instructions étape par étape sont illustrées de photos et de schémas détaillés.

---



**Agostini, Patrick**

### **100 fiches pratiques chauffage : dimensionnement, production, distribution, eau chaude sanitaire**

Dunod

Guide pratique qui aborde les connaissances relatives aux installations de chauffage et d'eau chaude sanitaire : étapes de mise en oeuvre, précautions d'usage ou encore fonctions et classification.

---