

NOUVEAUTES DOCUMENTAIRES

Jean-Philippe Lachaux

Les petites bulles de l'attention

Se concentrer
dans un monde de distractions



Les petites bulles de l'attention Jean-Philippe LACHAUX

Aider nos enfants à mieux se concentrer à l'école (et au-dehors) et leurs parents à mieux résister à l'éparpillement de leur propre attention, c'est la mission que s'est fixée Jean-Philippe Lachaux, neuroscientifique, spécialiste de l'attention, avec ce livre vivant et coloré qui est bien plus qu'une simple bande dessinée (les dessins aussi sont de l'auteur !). On trouve dans cet ouvrage non seulement un guide illustré du cerveau (pour les plus jeunes), mais aussi des fiches pour approfondir les notions essentielles (pour les lecteurs un peu plus âgés) et des exercices à faire chez soi (pour tous, y compris les parents et les grands-parents !). Qui a dit qu'on ne pouvait pas apprendre à se concentrer tout en s'amusant ?



Coudre des masques Paris MODANI

Dans les mois à venir, le masque va devenir un incontournable du quotidien, aussi bien pour se protéger que pour protéger les personnes autour de soi. Autant en faire un accessoire joli et qui représente sa personnalité : tissu, borderie, forme, la personnalisation est sans fin. Il vaut mieux avoir un joli masque qu'on a fait soi-même plutôt que le même que tout le monde, en plastique !

Au risque de la vie **Maryse WOLINSKI**

Maryse
Wolinski

Au risque
de la vie

Seuil

Le procès aux assises de l'attentat perpétré contre Charlie Hebdo s'ouvrira au printemps 2020. Quel est l'impact de la violence de cet attentat sur la vie de celles et ceux qui restent meurtris ? Maryse Wolinski raconte sans concessions sa traversée chaotique des cinq dernières années, la douleur de l'absence, l'impossibilité de la résilience et l'irruption de la maladie qui la condamne à un sursis perpétuel.

Reste l'espoir de se frayer enfin un chemin vers la paix intérieure et la vraie vie.

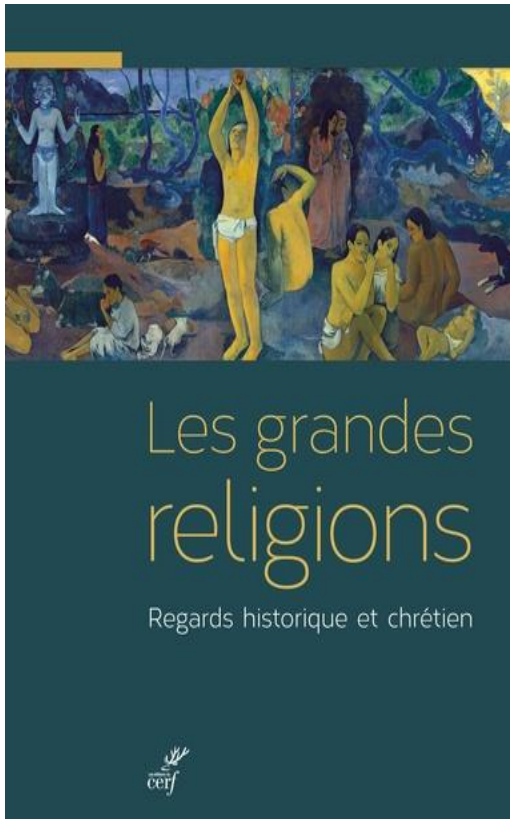
MARTIN FOURCADE **UN DERNIER TOUR DE PISTE**



Un dernier tour de piste **Martin FOURCADE**

Après son triomphe aux Jeux olympiques de 2018 (trois médailles d'or), Martin Fourcade peine à retrouver ses sensations. La saison post-olympique s'apparente à un calvaire, au point qu'il se demande s'il n'a pas perdu la flamme et les qualités mentales et physiques qui ont fait de lui le plus grand biathlète de l'histoire. Alors, à l'aube de ce qui deviendra sa dernière saison, il entame une opération de reconquête sans certitude, mais avec une immense détermination.

Un dernier tour de piste est le carnet de bord touchant, sincère et circonstancié de cette renaissance : du premier jour de compétition de présaison jusqu'au franchissement de l'ultime ligne d'arrivée, épilogue d'une saison haletante, point final d'une carrière en or. On découvre l'homme, le passeur, le père derrière le champion. Et on comprend encore mieux comment et pourquoi il est devenu une légende du sport.



Les grandes religions

Xavier DUFOUR

Derrière toute culture, il est un culte. Le brassage de la mondialisation le démontre. L'actualité géopolitique et politique le souligne. Entre découverte, dissension et drame, le fait religieux demeure cependant inconnu. Pour les gouvernants, les décideurs, les journalistes et les enseignants, il y a là une urgence. Celle d'apprendre et de comprendre. Celle du devoir d'intelligence. Celle que comble ce manuel, original, complet et indispensable.

On ne va jamais mieux vers l'autre qu'à partir de soi. Savants et croyants, tels sont les auteurs de ce guide qui, en un retour critique, interrogent les religions historiques et les nouvelles religiosités à partir du fonds chrétien qui a façonné l'Europe, du débat entre foi et raison qu'a instauré le catholicisme, de l'idéal de dialogue qu'a prescrit Vatican II, sans cesser d'employer toutes les ressources scientifiques.

De l'Antiquité à l'Afrique, du judaïsme au bouddhisme,

de l'hindouisme à l'islam, en passant par le shinto ou le Nouvel Age, voici, tels qu'en eux-mêmes, richement commentés et illustrés, les univers symboliques, les rites et les pratiques qui ont marqué l'humanité. Avec un décryptage, pour chacun d'eux, de la vision du divin, du cosmos, de l'homme et de sa destinée qu'il engage. Un guide enraciné et citoyen.

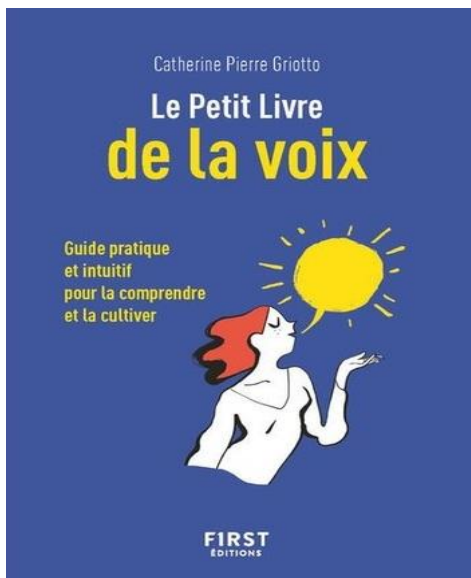
Le petit guide de la forêt

LAUNOIS / NISTCH / PADIE



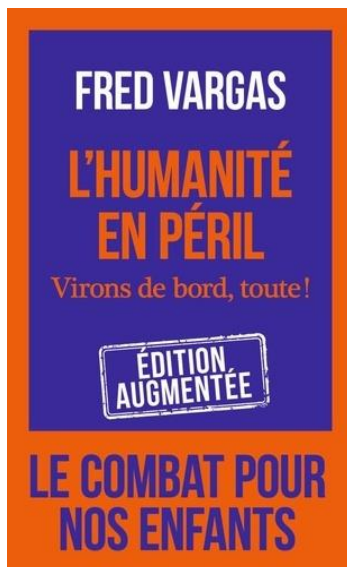
Un petit guide tout en couleurs pour apprendre à tout reconnaître dans la forêt ! Arbres, fleurs, plantes, oiseaux, insectes... découvrez toute la richesse de la forêt dans ce petit guide d'observation qui accompagnera vos promenades ! Vous vous baladez souvent dans la forêt, mais savez-vous reconnaître tous les éléments qui vous entourent ? Description, habitat, comportement, infos utiles... grâce à ces 70 fiches d'identification, la forêt n'aura plus de secrets pour vous ! Chaque fiche est illustrée avec un dessin très précis pour reconnaître en un clin d'oeil les éléments de la forêt.

D'un tout petit format, ce livre tient dans une poche pour être le compagnon idéal de toutes vos excursions.



Le petit livre de la voix **Catherine Pierre GRIOTTO**

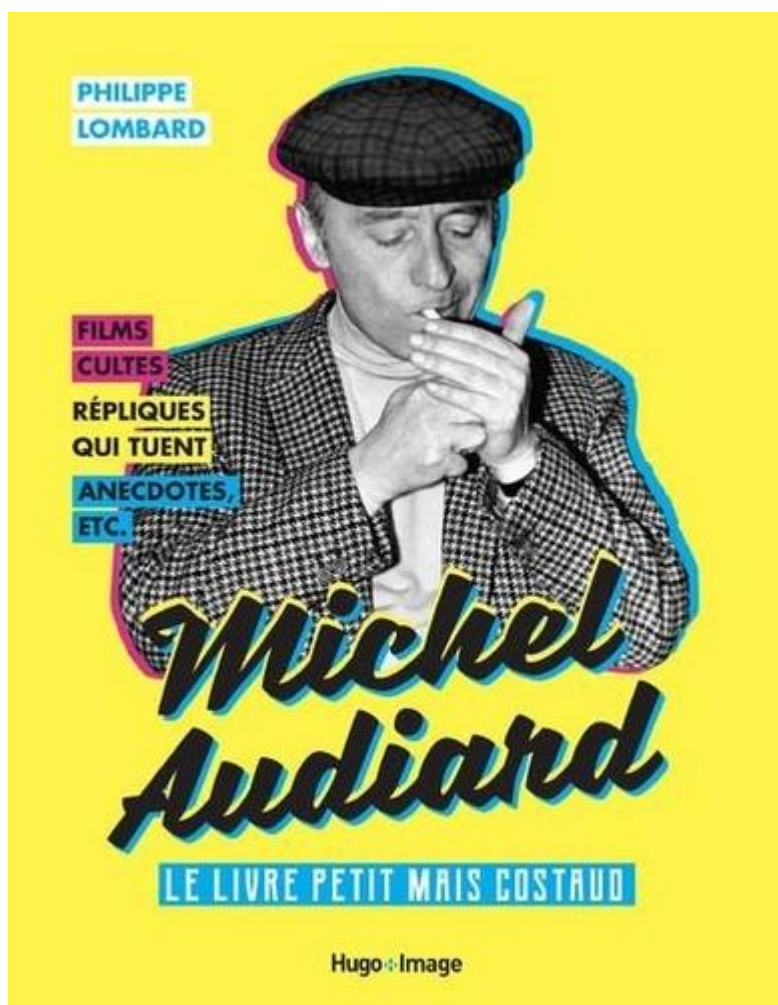
Nous utilisons notre voix tous les jours, mais la connaissons-nous vraiment ? Découvrez dans ce petit livre illustré de nombreux schémas comment fonctionne la voix, comment en prendre soin, comment l'utiliser au mieux selon vos besoins grâce à des exercices de posture et de découverte de la voix. Catherine Pierre Griotto est coach vocal et scénique. Elle accompagne depuis une dizaine d'années de nombreux artistes dans leur processus créatif.



L'humanité en péril **Fred VARGAS**

Depuis trente années, ils savaient. Les gouvernants, les industriels, ils savaient. Que leur folle ruée vers l'Argent et la Croissance était meurtrière. Tout est aujourd'hui dévasté : le climat, les sols, les eaux, la faune, les forêts. Nous ont-ils informés ? Bien sûr que non ! Nous filons droit vers un réchauffement de + 3 °C (c'est-à-dire + 7 °C à + 8 °C sur les terres) : le péril mortel qui attend nos enfants est devenu réalité.

En ont-ils cure ? Nous, oui. A nous de mettre fin à leur effroyable cynisme. A nous de nous battre, par les actes, par les urnes, à nous de sauver nos enfants.

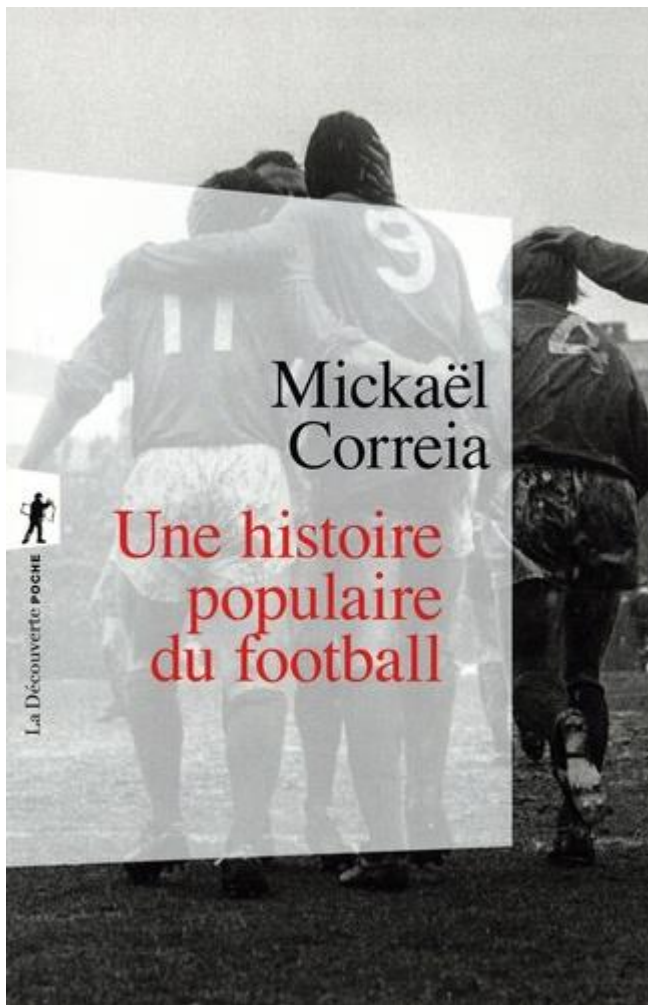


Michel Audiard, le livre petit mais costaud Philippe LOMBARD

Scénariste et réalisateur, Michel Audiard reste le dialoguiste numéro 1 du cinéma français. Ses répliques spécialement écrites pour ces monstres sacrés que furent Jean Gabin, Lino Ventura ou encore Jean-Paul Belmondo, font aujourd'hui partie intégrante de notre patrimoine culturel. Cet ouvrage, "petit mais costaud", vous propose de (re)découvrir la vie et l'oeuvre de ce génie du verbe, né il y a tout juste 100 ans.

Dates clés, anecdotes savoureuses, citations, infos inédites, mais également portraits de fidèles (Gilles Grangier, Mireille Darc, Georges

Lautner, Annie Girardot, Bernard Blier, Jean Carmet, Albert Simonin...), pages thématiques (Simenon, sauce Audiard, la passion du vélo, Audiard romancier...) sans oublier plus de 25 zooms sur ses films cultes - de Maigret tend un piège (1958) à On ne meurt que deux fois (1985) en passant par Un taxi pour Tobrouk, Le Président, Un singe en hiver, Mélodie en sous-sol, Les Tontons flingueurs, les Barbouzes, Le Pacha, Faut pas prendre les enfants du bon Dieu pour des canards sauvages, Garde à vue...
dressent le portrait d'une figure haute en couleur du cinéma made in France.



Une histoire populaire du football Mickaël CORREIA

De l'Angleterre à la Palestine, de l'Allemagne au Mexique, du Brésil à l'Egypte, de la France à l'Afrique du Sud, ce livre raconte une autre histoire du ballon rond, depuis ses origines jusqu'à nos jours. Le football ne se résume pas au foot-business : depuis plus d'un siècle, il a été un puissant instrument d'émancipation pour les ouvriers, les femmes, les militants anticolonialistes, les jeunes des quartiers populaires et les protestataires du monde entier. L'auteur retrace le destin de celles et ceux qui, pratiquant ce sport populaire au quotidien, en professionnels ou en amateurs, ont trop longtemps été éclipsés par les équipes stars et les légendes dorées. Prenant à contre-pied les clichés sur les supporters de foot, il raconte aussi l'étonnante histoire des contre-cultures footballistiques nées

après la Seconde Guerre mondiale, des hooligans anglais jusqu'aux ultras qui ont joué un rôle central dans les printemps arabes de 2011 ou plus récemment dans le soulèvement du peuple algérien.

En proposant une histoire "par en bas", en s'attachant à donner la parole à tous les protagonistes de cette épopée, Mickaël Correia rappelle que le football peut être aussi généreux que subversif.

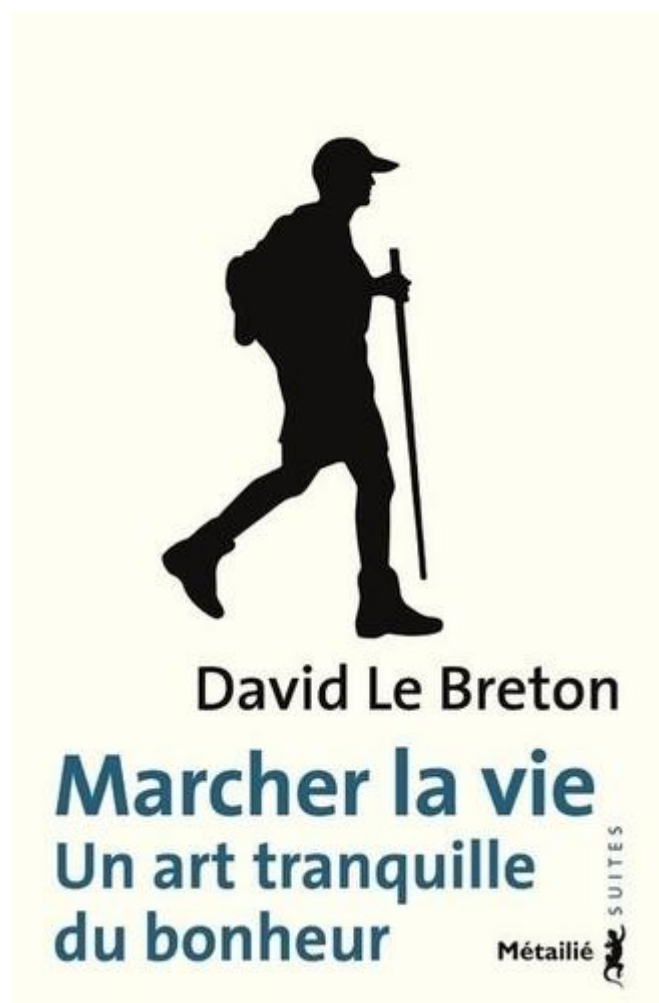


La fibromyalgie RENEVIER / MARC

La fibromyalgie, qui touche 2 à 3% de la population, est une maladie complexe, caractérisée par des douleurs musculaires et articulaires intenses, ainsi qu'une grande fatigue. Cette affection se double souvent d'une souffrance psychologique liée à la déconsidération des personnes atteintes, alors qu'elle est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé et la Haute autorité de santé. Les docteurs Jean-Luc Renevier et Jean-François Marc vous donnent les clés pour comprendre le fonctionnement de cette maladie et pour mieux la vivre au quotidien (gestion de la douleur, soulagement du stress,

thérapies complémentaires...).

Associant rigueur scientifique et approche bienveillante et empathique, les auteurs abordent le sujet sans tabou. De nombreux cas cliniques et témoignages complètent le livre, apportant aux explications médicales un regard humain et pratique sur cette maladie.



Marcher la vie David Le BRETON

La marche connaît un succès planétaire en décalage avec les pratiques de sédentarité ou de sport en salle prédominant dans nos sociétés. Cette passion contemporaine mêle des significations multiples pour le même marcheur : volonté de retrouver le monde par corps, de rompre avec une vie trop routinière, de peupler les heures de découvertes, suspendre les tracas du jour, désir de renouvellement, d'aventure, de rencontre.

Une marche sollicite toujours au moins trois dimensions du temps : on la rêve d'abord, on l'accomplit, et ensuite on s'en souvient, on la raconte. Même terminée, elle se prolonge dans la mémoire et dans les récits que l'on en fait : elle vit en nous et est partagée

avec les autres. Dans ce livre —ludique, intelligent et stimulant—, l'auteur revient sur le plaisir et la signification de la marche, et nous en révèle les vertus thérapeutiques face aux fatigues de l'âme dans un monde de plus en plus technologique.



Nous sommes tous Greta **Giannela VALENTINA**

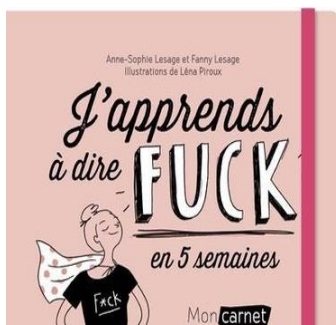
Dans les pas de Greta, ce livre explique les causes du réchauffement climatique et donne des idées sur ce qu'on peut faire pour sauver notre planète. Le manifeste d'une nouvelle génération en action !



Une histoire de feu et de sang **BESSON/ BRETON**

Game of Thrones est la série de tous les records : qu'on l'apprécie ou pas, elle a suscité un engouement public et médiatique qu'on ne peut ignorer. Ni la saga romanesque de G. R. R. Martin ni la série de HBO ne sont des fictions "historiques", mais toutes deux utilisent l'histoire, en particulier médiévale. Derrière les dragons et les batailles, les images et les symboles, c'est une certaine vision de l'histoire qui est mise en scène, un Moyen Age fait de feu et de sang, qui apparaît comme l'envers sombre de notre société. C'est ce Moyen Age réel et fantasmé, glorifié et redouté, que ce livre entend révéler et décrypter. Quelle histoire forgeons-nous ? A quelle histoire

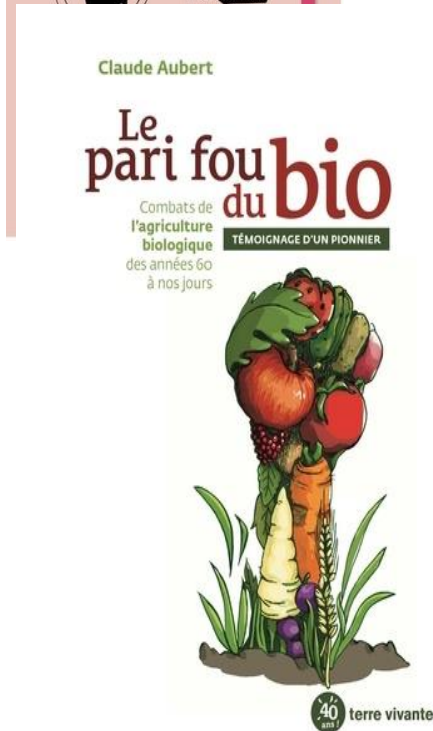
croyons-nous ? Et qu'est-ce que cela dit de nous ?



J'apprends à dire fuck en 5 semaines LESAGE/ PIROUX

Pour toutes les héroïnes imparfaites qui rêvent de relâcher la pression, balancer leurs to-do lists, mettre leur culpabilité au placard et en finir avec les prises de tête... Breaking news : il ne tient qu'à nous de dire STOP, de dire FUCK

Le pari fou du bio Claude AUBERT



Il y a soixante ans, l'agriculture biologique fait son apparition en France. On est alors à la veille de la Révolution verte, dont l'objectif est simple : augmenter fortement les rendements en s'appuyant, entre autres, sur l'usage massif d'engrais chimiques et de pesticides. Une "révolution" qui sera unanimement saluée comme une remarquable réussite. Prétendre alors qu'il faut faire autrement en s'appuyant sur la fertilité du sol et sur les apports organiques, en renonçant aux produits de synthèse, est à cette époque considéré comme de la pure folie ! C'est pourtant ce pari fou que feront quelques personnes, dès les années 60. Ignorées ou vilipendées par les tenants de l'agriculture conventionnelle, elles ont tenu bon et amené l'agriculture biologique là où elle est

aujourd'hui : certes encore minoritaire, mais considérée par beaucoup comme l'agriculture de demain. Ce livre raconte cette aventure. L'auteur, l'un des pionniers du bio en France, nous livre à la fois un témoignage personnel, fourmillant d'anecdotes vécues tout au long d'un parcours très atypique, une charge contre ceux qui, pendant des décennies, ont ignoré ou combattu l'agriculture biologique, et de nombreuses précisions sur ce qu'elle est aujourd'hui, en France et dans le monde, sans oublier son avenir.

Il apporte en outre des informations inconnues ou restées confidentielles, notamment sur l'azote et ses "apprentis sorciers"...



Je crée mon carré médicinal Christine CIEUR

Quoi de plus agréable et réjouissant que de cueillir dans son jardin ou sur son balcon ses propres plantes médicinales pour soulager les petits maux du quotidien ? Nul besoin d'être un jardinier averti ! Les plantes médicinales, autrefois nommées "simples", sont, par nature, faciles à cultiver et à entretenir. Vingt plantes différentes suffisent pour constituer une pharmacie naturelle efficace. Vous trouverez dans ce livre toutes les informations utiles sur l'organisation d'un jardin médicinal : comment l'aménager, préparer le sol, où se procurer les plantes et en quelle quantité, comment les soigner, les

récolter et les conserver.

Achillée, mélisse, sauge... L'auteure propose vingt fiches de culture comportant une description précise des plantes sélectionnées, leurs modalités propres de jardinage (exposition, type de sol, etc.), de récolte et de séchage, sans oublier une ou plusieurs recettes médicinales à faire soi-même. En effet, la transformation des plantes en diverses préparations est une étape incontournable pour bénéficier de leurs propriétés à tout moment de l'année, même au coeur de l'hiver.

Une façon de reprendre le contrôle de sa santé, pour plus d'autonomie !



Je mange bio même en rando Clea et Linda LOUIS

Partager un pique-nique en famille, crapahuter en montagne, faire une rando cyclo de quelques jours entre amis, festoyer autour d'un feu de camp... y a-t-il de meilleures manières de se ressourcer en pleine nature ? Pour bien en profiter, mieux vaut être un peu organisé afin de préparer à l'avance tout ce qu'il faut pour se régaler. Oubliez le jambon-beurre et le taboulé industriel en barquette plastique ! Ce livre est là pour

vous aider à emporter un nécessaire aussi nourrissant que réjouissant, aussi léger qu'équilibré, à base d'ingrédients locaux, de souvenirs d'enfance et d'explorations culinaires - le tout emballé "maison", en mode zéro déchet Clea vous propose près de 50 délicieuses recettes végétariennes aux thèmes alléchants : "Jolies boîtes pour belles journées", "En-cas et bons goûters", "Festin sous les étoiles", "Petits déj' en vadrouille", "Repas en kit", "Cuisine en sacoché".

Le plaisir des yeux et des papilles est aussi au rendez-vous, avec les superbes photos de Linda Louis. Grâce à ce livre, profitez de la nature avec conscience et gourmandise, dans tous les sens du terme !



Mes bons goûters du quotidien Marie CHIOCA

La pause sucrée à l'heure du goûter, c'est O-BLI-GA-TOI-RE ! C'est l'heure où le corps a besoin de sucre et l'utilise au mieux. Les enfants ne s'y trompent pas et sont les premiers à réclamer ce moment gourmand. Les adultes ont aussi tout intérêt à l'adopter pour ne pas succomber au fatal grignotage de la fin de journée, mauvais pour la silhouette et la santé. Attention toutefois, ce n'est pas de biscuits industriels trop sucrés et

suremballés dont nous avons besoin, mais de goûters sains et équilibrés, élaborés à partir de farines et sucres

non raffinés, de fruits frais ou secs, de chocolat noir..

Vous trouverez dans cet ouvrage 50 recettes de goûters bio pour tous les jours, faciles et rapides à préparer, idéales à mettre en oeuvre dans une vie quotidienne bien remplie. L'auteure y dévoile en particulier ses secrets pour préparer des gâteaux "express" en tranches, en barres, en tuiles, en triangles, à l'avance ou au dernier moment. A vous les cookies coco-choco, les sablés aux noix, les madeleines à découper, mais aussi la tartinade provençale, le "crunchy" amandes-spéculoos, ou encore les classiques revisités comme les gaufres de Liège au chocolat, les tranches napolitaines ou les petits-beurres fourrés au chocolat...

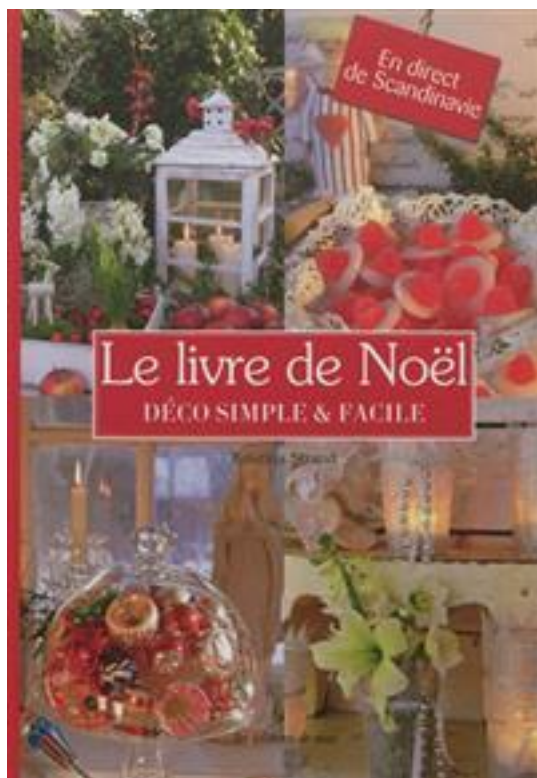
Quelques idées de boissons délicieuses accompagneront le tout, pour faire de cet instant le meilleur moment de la journée, pour les petits comme pour les grands !



Mes 10 clés pour un corps en bonne santé- Mal de dos- perte de poids, tendinites- douleurs chroniques- bonnes postures
Major Mouvement

Mal au dos, aux genoux, surpoids, tendinites à répétition, fatigue. la sédentarité est responsable de bien des maux. Vous avez envie d'en finir avec les douleurs multiples et de retrouver un corps en bonne santé, musclé et tonique ? La clé, c'est le mouvement ! Major Mouvement, kinésithérapeute passionné par son métier, spécialisé en thérapie manuelle, est là pour vous aider à vous reprendre en main : déjouant les idées reçues, il vous donne les outils concrets pour vous construire un corps qui vous plaît, solide et en bonne santé ! Avec : Des explications simples,

illustrées et pleines d'humour pour tout comprendre du corps humain Plus de 100 exercices faciles et ludiques en photos pas à pas, à faire à la maison Un programme de 8 semaines de fitness pour être au top : 24 séances progressives pour atteindre votre objectif ! Avec des vidéos d'explication pour chaque séance.



Kristina STRAND – Le livre de Noël

Des conseils pour créer une atmosphère festive à l'occasion de Noël en fabriquant de nombreux accessoires : cartes de voeux, chaussettes à cadeaux, bougies de l'Avent, lanternes lumineuses, couronnes décorées, centres de table, etc. Pour compléter l'ensemble, l'auteur présente également quelques recettes de friandises. Avec deux patrons en fin d'ouvrage.



Eva HARLE Bûches et galettes

Trente recettes de pâtisseries de fêtes, de la génoise à la pâte feuilletée en passant par des décorations gourmandes pour chaque événement festif : bûche façon forêt-noire aux framboises, tiramisu, galette des Rois à la framboise, à la pistache ou au chocolat



300 meilleures bières – Julie FICHELLE

Un inventaire de 300 références de bières blondes, brunes, blanches ou ambrées à travers le monde avec pour chacune une photographie de sa bouteille, l'histoire de sa brasserie, sa fabrication, des anecdotes et une note de dégustation. L'ouvrage est complété de doubles pages thématiques sur l'univers de la bière.



Les consoles de jeux vidéo – Evan AMOS

L'histoire des consoles de jeux vidéo au fil d'une centaine d'appareils illustrés de photographies détaillées, de l'extérieur aussi bien que de l'intérieur. Les produits présentés vont de la Magnavox Odyssey, sortie en 1972, à la Nintendo Switch, entrée sur le marché en 2017



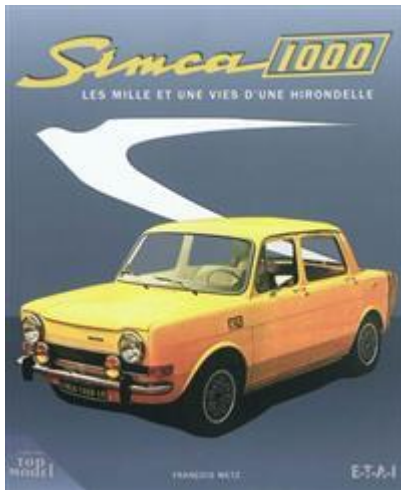
Je veux une ruche – Patricia BEUCHER

Tous les conseils aux apprentis apiculteurs pour installer, entretenir des ruches et faire son miel dans les règles de l'art et en toute sécurité



Traction avant Citroën- Olivier de Serres

Cet ouvrage présente chronologiquement les différents modèles qui se sont succédé durant la période de production de la voiture à travers, pour chacun, une notice et des photographies en vues générales et de détail. Il aborde également le contexte de création de la voiture du point de vue du design contemporain



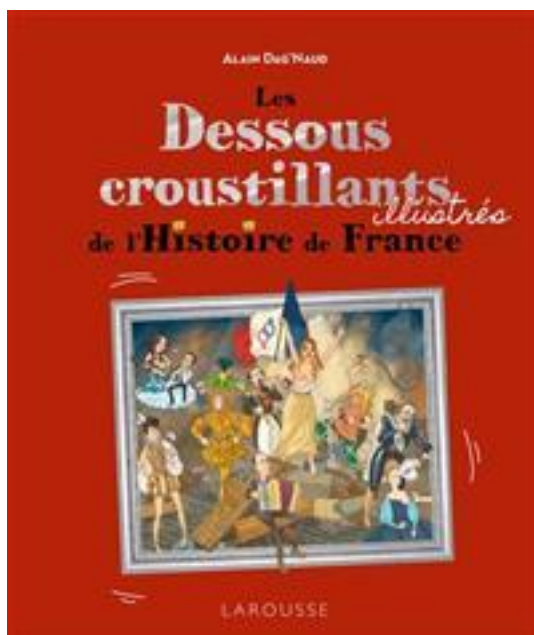
SIMCA 1000 – Les mille et une vie d'une hirondelle François METZ

Un tour du monde à la découverte de la Simca 1000 et de ses différentes déclinaisons : familiale discrète, petit coupé chic, ultra sportive...



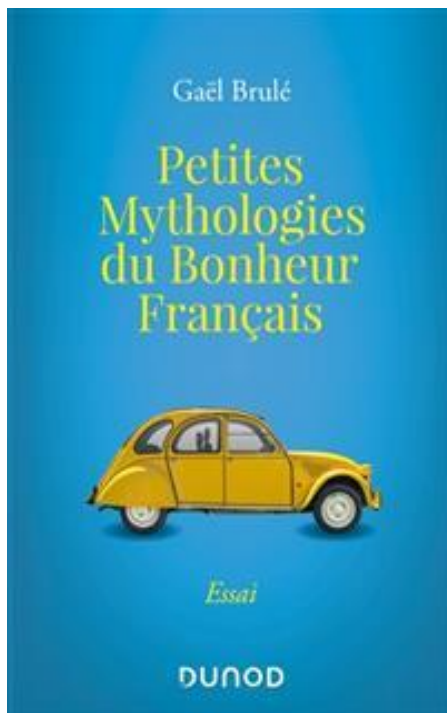
24 H Le Mans hors circuit- Le bureau des affaires graphiques

L'histoire et les coulisses de cette course automobile créée en 1923 et qui est considérée comme étant l'une des plus prestigieuses du monde avec le Grand Prix de Monaco et les 500 Miles d'Indianapolis



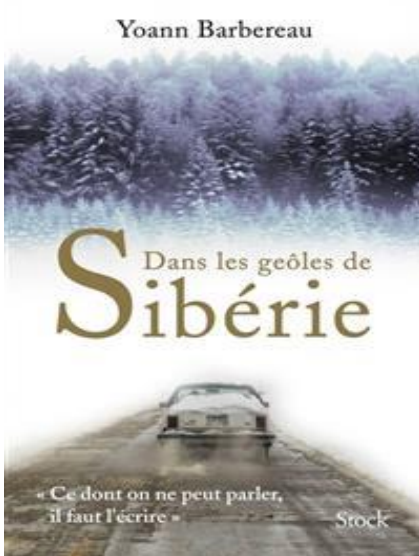
Les dessous croustillants illustrés de l'Histoire de France- Alain DAG'NAUD

Une relecture, illustrée de gravures anciennes, de peintures et de photographies, de l'histoire de France à travers des anecdotes insolites dévoilant la vie sexuelle de ses chefs d'Etat : Clovis, F. Hollande, Charlemagne, François Ier, Louis XIV, Napoléon Ier, A. Thiers ou encore C. de Gaulle



Petites mythologies du bonheur français – Gaël BRULÉ

L'auteur décrit le bonheur en France par le prisme de la culture, à travers six objets emblématiques du quotidien qui symbolisent six dimensions culturelles de la société : le bouchon de vin, comme attachement au passé, la 2CV, marque d'un penchant libertaire ou encore la classe d'école, emblème de la verticalité de la société



Dans les geôles de Sibirie – Yoann BARBEREAU

Français installé à Irkoutsk, capitale de la Sibirie orientale, l'auteur relate son expérience auprès du KGB et leur technique du kompromat pour faire taire les opposants. Un matin, des hommes cagoulés surgissent et l'arrêtent pour pédophilie. La mécanique de destruction menée par le KGB est enclenchée. Des prisons à un hôpital psychiatrique, il réalise que l'évasion est sa meilleure option