



20 idées reçues sur l'énergie

Boroumand, Raphaël Hom...

De Boeck supérieur

Un panorama des enjeux énergétiques contemporains, qu'ils soient économiques, politiques, technologiques ou sociétaux, à travers l'analyse de vingt idées reçues. Les auteurs font des propositions concrètes pour des politiques énergétiques et climatiques compatibles avec des modèles de développement durable.



24 heures dans la peau de l'astronaute : 7 incroyables missions t'attendent !

Prévot, Pascal (1961-....)

De La Martinière Jeunesse

Quatre astronautes vont être envoyés dans la Station spatiale internationale. Dans la peau de l'un des candidats, le lecteur doit relever tous les défis qui se présentent à lui en vingt-quatre heures : s'habituer à l'impesanteur, apprendre à télécommander un bras articulé, faire pousser des radis à bord et marcher sur la Lune. Une aventure pour découvrir le métier d'astronaute de manière ludique.



60 minutes pour prévenir le burn-out

Studer, Margaux

Gereso

Des conseils pour prévenir le burn-out, à travers des expériences personnelles, des questions précises et des exemples concrets.



Affaires de femmes : une vie à plaider pour elles

Bouillon, Anne (1972-....)

l'Iconoclaste

S'appuyant sur les récits des procès de ses clientes, l'avocate lève le voile sur la manière dont les femmes victimes de violences sexistes et sexuelles sont considérées par la justice française. Elle articule son propos autour d'une dizaine de mots issus du débat public, dont consentement, féminicide et emprise.



Belle-mère, beau-père : trouver sa place : faciliter les relations dans les familles

Daure, Ivy

ESF sciences humaines

A l'aide de témoignages issus de sa pratique clinique, l'autrice, docteure en psychologie, livre de nombreux conseils pour mieux vivre sa nouvelle place dans une famille après la séparation : l'acceptation, les différences éducatives et culturelles, l'adaptation au quotidien, entre autres. Avec, en annexes, des modèles de génogramme permettant de décrire l'histoire de la famille et des relations.



Camille et Paul : la passion Claudel

Bona, Dominique (1953-....)

Le Livre de poche

Camille, le sculpteur, Paul, l'écrivain : une biographie réunit les destins passionnés des Claudel, soeur et frère. Grand prix des lectrices de Elle 2007, catégorie du meilleur document. Grand prix de l'héroïne de Madame Figaro 2007 (meilleure biographie).



C'est ma ménopause : le guide complet, rassurant et sans tabou

Roy, Anna
L'Iconoclaste

L'auteure, sage-femme, déconstruit les images négatives concernant la ménopause et répond aux questions des femmes sur cette période. Elle les invite à la considérer comme une occasion de prendre soin de soi et livre ses conseils pour bien la vivre : yoga du sommeil, suppléments naturels, régime alimentaire adapté, entre autres.



C'est quoi être accro ? : les addictions expliquées aux ados

Corniou, Marine
Auzou

Une journaliste scientifique parcourt les différents types de dépendance (écran, nourriture, tabac, alcool ou encore drogue) et propose des conseils ainsi que des ressources de soutien.



Citoyen de demain : la démocratie est entre tes mains

Canepa, Julieta
De La Martinière Jeunesse

Un documentaire sur l'avenir de la société qui propose des solutions collectives aux défis écologiques, économiques et sociaux. Il aborde notamment plusieurs initiatives citoyennes pour rendre les systèmes démocratiques plus actifs vis-à-vis de ces crises mondiales.



Devenir parents en toute sérénité : mieux comprendre son enfant pour mieux lâcher prise

Manard, Marine
Dunod

Des conseils aux jeunes parents, fondés sur des études scientifiques, pour aborder la vie parentale avec sérénité et mettre en oeuvre le lâcher-prise dans l'éducation : alimentation, sommeil, pleurs, séparation, etc.



Dévorer le monde : voyage, capitalisme et domination

Vidal, Aude
Payot

Une analyse des dégâts écologiques, culturels et sociaux engendrés par le tourisme et les modes de voyage contemporains. L'auteure examine les ravages du surtourisme et pointe les ambivalences du besoin d'ailleurs, interrogeant les modalités d'un tourisme alternatif tout en plaidant pour une révolution de la société vis-à-vis de la question des voyages.



Faire famille autrement

Richard, Gabrielle
Binge audio éditions

Une réflexion sur la famille et ses multiples modèles autres que celui de la famille hétérosexuelle et qui peuvent être tout aussi épanouissants pour les parents et les enfants. L'auteure explique pourquoi et comment la famille hétérosexuelle relève d'une construction sociale où s'exercent la domination masculine et les inégalités de genre.



Fou d'histoire : 10 fous et folles d'histoire explorent le passé pour comprendre le présent

Armand Colin

Dans ces récits issus de l'émission Le cours de l'histoire sur France Culture, dix écrivains et artistes (M. de Kerangal, G. Faye, D. Horvilleur, C215, M. MÉRIL, entre autres) qui ont emprunté des chemins de traverse menant à une figure ou un événement historique racontent ce qui les a conduit à Lascaux, à Alexandre le Grand, aux pas de danse de Louis XIV ou aux tambourinaires du Burundi.



Giverny en toile de fond

Payre, Rémi (1961-....)
Ed. des Falaises

Une découverte de Giverny à travers ses musées, ses jardins, ses restaurants, ses artisans et ses galeries.



Histoire de la joie

Corbin, Alain (1936-....)
Fayard

Une histoire de la joie, non pas collective mais intime, qui est ressentie par chacun à des moments décisifs de sa vie et que les théologiens et penseurs ont longtemps considéré comme un élément divin. La joie intime des catholiques dans la prière a été progressivement laïcisée depuis Spinoza avant de s'épanouir dans la vie privée.



Japorama

Reggiani, Marco
Casterman

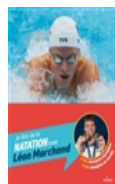
Une découverte du Japon sous la forme d'un itinéraire invitant à déambuler dans Tokyo, à visiter les temples ou les forêts de bambous, à dormir dans un ryokan ou encore à contempler le mont Fuji. La culture ainsi que les us et coutumes nippons sont également abordés.



Je commence la danse : le guide super-complet des débutants

Dumontet, Astrid (1981-....)
Larousse

Un guide complet et illustré pour commencer et progresser en danse classique. L'auteure présente l'histoire de cet art, en évoquant également les autres styles de danse, l'organisation et le déroulement d'un cours, la tenue et la coiffure, les différentes positions ainsi que les techniques de base.



Je fais de la natation avec Léon Marchand

Alizon, Myriam
Milan jeunesse

Une initiation à la natation et à ses techniques en compagnie de Léon Marchand, multiple champion du monde et recordman du monde du 200 mètres quatre nages. L'athlète de haut niveau dispense des conseils et des astuces sur l'entraînement et la compétition, entre autres.



Je fais de l'athlétisme avec Pascal Martinot-Lagarde

Alizon, Myriam
Milan jeunesse

Une initiation à l'athlétisme et à ses techniques en compagnie de Pascal Martinot-Lagarde, champion d'Europe et recordman de France du 110 mètres haies. L'athlète de haut niveau dispense des conseils et des astuces sur l'entraînement, la compétition, entre autres.



Je fais du judo avec Romane Dicko

Alizon, Myriam
Milan jeunesse

Une initiation au judo et à ses techniques en compagnie de Romane Dicko, championne du monde et d'Europe des plus de 78 kilos. La judoka dispense des conseils et des astuces sur l'entraînement, la compétition, entre autres.



Je fais du ski avec Alexis Pinturault

Alizon, Myriam
Milan jeunesse

Une initiation au ski et à ses techniques en compagnie d'Alexis Pinturault, double champion du monde du combiné alpin. L'athlète dispense des conseils et décrit les différents aspects de la discipline, de l'entraînement à la compétition.



Je suis épuisé.e ! : anxiété, surmenage, burn-out : le guide pour reprendre le contrôle

Assenheim, Cathy
De Boeck supérieur

Des conseils pour éviter l'épuisement professionnel ainsi que pour rester serein et joyeux au quotidien : respiration, alimentation, régulation du système nerveux, entre autres.



L'économie pour les 99 %

Porcher, Thomas (1977-....)
Stock

L'économiste T. Porcher part à la rencontre des salariés d'une raffinerie ou des jeunes engagés pour le climat pour réfléchir au fonctionnement de l'économie et aux dérives du libéralisme. Il explore les grandes étapes de l'histoire économique pour concevoir de nouveaux modèles assurant plus de justice sociale et écologique.



Le deuil invisible : Se reconstruire après la perte de son enfant en période périnatale

Brazeau, Jessika
Editions de l'Homme

La perte d'un enfant avant ou après la naissance est une expérience douloureuse, voire traumatisante, pour plusieurs parents. Bien que le deuil périnatal touche une grossesse sur cinq, force est de constater qu'il demeure un sujet tabou...



Le grand livre de bricolage des enfants

Aladjidi, Virginie (1971-....)
Thierry Magnier

Une cinquantaine d'activités pour permettre aux enfants de construire des objets, de s'initier à la peinture ou à la couture, de découvrir les ressources de la nature ou de fabriquer leurs propres jouets.



Le petit livre pour parler des maladies des petits et des grands

Duval, Stéphanie (1968-....)
Bayard Jeunesse

A travers des explications ainsi que des saynètes sous forme de bande dessinée, une exploration de la notion de maladie, grave ou bénigne.



Les burn-out : comprendre les différents burn-out : professionnel, parental, scolaire, étudiant et de l'aidant

Samier, Rémi
Tom pousse

Une synthèse exposant les différents burn-out, leurs facteurs de risque, de protection mais aussi leurs retentissements. Les grandes lignes de la prévention et des interventions sont ensuite présentées. De nombreux schémas illustrent le propos.



Les ogres

Castanet, Victor
Flammarion

En 2022, une petite fille perd la vie dans une crèche à Lyon. Le journaliste a mené l'enquête pendant plus de deux ans, récoltant notamment les déclarations de 200 témoins. Il révèle les secrets de l'envers du décor de People&Baby, premier gestionnaire indépendant français de crèches, pour démontrer le danger latent pour les enfants, ainsi que les complicités des instances officielles.



Le temps du choix : être ou ne pas être mère

Zourli, Bettina
Payot

Une analyse sur la liberté des femmes de procréer ou non et les injonctions qui la compromettent toujours. L'auteure examine également les inégalités pour les femmes qui deviennent mères et la stigmatisation des femmes ne souhaitant pas avoir d'enfant. Elle propose des pistes pour mettre en place les conditions de la liberté effective des femmes de choisir.



L'Europe : en BD

Loiseau, Nathalie (1964-....)
Casterman

Nathan revient de vacances en Grèce, bouleversé par la situation du pays tandis que Rim fait sa rentrée dans un collège international à Strasbourg. Ils discutent et visitent des sites emblématiques tels que le Parlement européen ou le camp de concentration de Struthof tout en abordant des questions essentielles sur l'Europe : son rôle, son histoire, son action, la mondialisation ou les réfugiés.



Ma bible anti-arthrose

Borrel, Marie (1952-....)
Leduc.s éditions

Guide proposant des solutions pour prévenir l'arthrose avec des produits naturels. Des idées d'activités physiques et cent recettes sont également fournies pour aider le cartilage à se renouveler. Avec des informations physiologiques mettant en lumière les mécanismes de la maladie. Edition complétée d'un chapitre sur le nerf vague, son rôle dans la douleur et les moyens de le stimuler.



Mon dictionnaire d'économie : comprendre, se positionner, débattre

Porcher, Thomas (1977-....)
Pluriel

Sous la forme d'un dictionnaire, des clés de compréhension sur l'économie pour permettre à chacun de se faire une opinion et de débattre, loin des discours dominants. Chiffres et exemples à l'appui, l'auteur explique comment se forger un point de vue sur des sujets aussi variés que les dépenses publiques, le marché, le déficit et la dette publique.



Nos puissantes amitiés : des liens politiques, des lieux de résistance

Raybaud, Alice
La Découverte

Mobilisant de nombreux entretiens, des références culturelles ou des textes philosophiques, l'auteure propose une étude sur l'amitié au sein de différents groupes d'âges divers. Souvent considéré comme futile après la jeunesse au profit du couple, ce concept se réinvente et présente une dimension libératrice puissante, force de dissidence et d'émancipation.



Notre héritage sauvage : comment nos instincts nous dirigent et ce que cela signifie pour notre avenir

Wohlleben, Peter (1964-....)
Les Arènes

Essai dans lequel l'ingénieur forestier interroge la nature humaine afin de déterminer comment l'instinct des hommes peut sauver la planète. A l'aide de comparaisons avec le monde animal et végétal, il démontre que l'être humain ne règne pas en maître et que l'évolution est toujours en cours.



Paul Watson : Sea Shepherd, le combat d'une vie

Watson, Paul (1950-....)
HarperCollins

A l'occasion des 40 ans de l'association Sea Shepherd, la créatrice de l'antenne française présente son fondateur, l'écologiste Paul Watson, et revient avec lui sur les actions les plus spectaculaires de cette organisation de défense des océans.



Prière de rendre votre écosystème moins absurde que vous l'avez trouvé : réflexions sur notre (r)apport au vivant et au social

Cavarretta, Fabrice
Payot

Une réflexion croisée sur le rapport des êtres humains à la nature qui remet en cause le désir de contrôle et de domination des hommes.



Quand les dieux rôdaient sur la Terre

Judet de La Combe, Pierre (...)
Albin Michel

Un voyage dans la mythologie grecque, à travers les histoires merveilleuses de leurs dieux et déesses, d'Apollon à Artémis, en passant par Hermès ou Prométhée.



Raviver les braises du vivant : un front commun : essai

Morizot, Baptiste
Actes Sud

Une réflexion consacrée aux effets négatifs d'une vision dualiste de la nature sur la mobilisation pour sa préservation. L'auteur appelle à se réapproprier la défense du vivant et des milieux de vie, en replaçant l'humain dans le continuum des vivants, contre les Etats et les experts animés par une vision paternaliste inefficace.



Soulager l'endométriose grâce à une alimentation anti-inflammatoire : éviter les crises et limiter les douleurs

Garet, Anne-Charlotte
Larousse

Une diététicienne et nutritionniste explique comment une alimentation anti-inflammatoire peut atténuer les symptômes de l'endométriose. Elle détaille pas à pas les mécanismes de l'inflammation et guide ses lectrices vers une hygiène de vie et une alimentation adaptées. Avec les recettes et les conseils d'une cheffe pour allier bien-être et plaisir gustatif.



Sur la piste animale

Morizot, Baptiste
Actes Sud

A travers huit récits de pistage d'ours, de loups ou de panthères des neiges, des forêts de Yellowstone aux crêtes du Kirghizistan, le philosophe invite à porter son attention sur le vivant simultanément autour de soi et en soi et à apprendre à cohabiter avec lui. Prix Jacques Lacroix 2019.



Tu peux en sortir ! : anorexie, boulimie, hyperphagie, etc.

Poblete, Maria (1964-....)
Actes Sud jeunesse

Un documentaire pour mieux comprendre les troubles alimentaires compulsifs, leurs causes, leurs symptômes ou encore les façons de s'en sortir, avec des témoignages de jeunes gens souffrant de ces maladies et de soignants.



Vieillir en liberté c'est chouette

Mazelin Salvi, Flavia (1963-....)
Courrier du livre

Jeune sexagénaire, l'auteure partage ses astuces et ses conseils afin de vieillir en se détachant des injonctions de la société, autrement dit en toute liberté. Elle s'inspire de modèles de femmes singulières pour forger son propre chemin, surmonter l'âgisme et le sexisme ordinaires, transmettre un message positif ou encore découvrir de nouvelles ressources.

Marie de Hennezel
Tristan Robert
Vieillir solidaires
C'est toi, mais avec les autres :
l'âge en partage

Vieillir solidaires : chez soi, mais avec les autres : l'âge en partage



Hennezel, Marie de (1946-....)

R. Laffont

Le scandale des Ehpad et la peur de la maltraitance conduisent les personnes âgées à réfléchir à d'autres formes d'habitats. C'est ainsi qu'est née l'idée de petites communautés à taille humaine où chacun est partie prenante de l'organisation du quotidien. La psychologue et le co-fondateur du Béguinage solidaire racontent cette révolution et expliquent la philosophie de ce type de structures.



Vive les microbes ! : comment les microbiomes protègent la santé planétaire

Robin, Marie-Monique (196...)

La Découverte

Depuis cinquante ans, le taux d'incidence de l'asthme et des allergies ne cesse d'augmenter au sein des pays industrialisés. L'absence d'exposition précoce à une grande diversité microbienne appauvrit le microbiote intestinal des enfants citadins, ce qui contribue à l'affaiblissement de leur système immunitaire et engendre des pathologies inflammatoires ainsi que des troubles psychiatriques.



Zéro contrainte pour maigrir : surtout, ne faites pas de régime !

Mohamed, Jimmy

J'ai lu

Dénonçant l'inefficacité des régimes sur le long terme, le médecin présente près de quarante petits gestes simples à mettre en place au quotidien pour changer ses habitudes, perdre du poids et vivre en meilleure santé.

