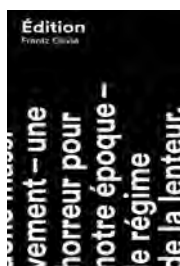


VIE PRATIQUE ET LOISIRS

**Une sélection faite pour vous
parmi les nouveautés d'avril
2026 à découvrir à la
bibliothèque des Champs libres**

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Edition

Olivié, Frantz

Anamosa

Une réflexion sur le monde de l'édition. L'auteur, lui-même éditeur, étudie les différentes pratiques qui conduisent à fabriquer un livre et à le vendre. Il analyse également les différentes tendances du monde contemporain : surproduction, conformisme, concentration éditoriale, crise de la lecture, entre autres.



Ne massacrez plus vos articulations ! : épaule, coude, genou... tous les conseils pour prévenir et soulager la douleur

Perez Siscar, Marie

Leduc.s éditions

Des conseils pour lutter contre les problèmes d'articulation : arthrose, arthrite, rhumatisme, entre autres. Avec un quiz, plus de 75 questions-réponses, une correction des idées reçues, des témoignages, des médicaments naturels pour lutter contre la douleur ainsi que cinquante recettes à base de magnésium, calcium et potassium.



L'anorexie, pathologie du capitalisme ?

Fougère, Marianne (1987-....)

Textuel

Envisageant l'anorexie comme un symptôme politique plutôt que comme un trouble individuel, l'autrice conjugue récit personnel et analyse théorique afin de montrer comment le refus de manger exprime une envie de justice, de liberté et d'un corps à soi. Elle revisite l'histoire de l'anorexie pour éclairer les logiques sociales, genrées et raciales qui ont façonné cette maladie mentale.



Rester jeune grâce au biohacking : 50 routines validées par la science pour vivre longtemps & en bonne santé

Perraudin, Aline (1966-....)

Marabout

Guide de biohacking proposant cinquante routines simples pour ralentir le vieillissement et améliorer sa santé : alimentation, sommeil, activité physique ou gestion du stress. Fondées sur des études scientifiques, ces pratiques accessibles à tous visent à modifier progressivement ses habitudes afin d'augmenter son espérance de vie en bonne santé.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Organique

Enders, Giulia (1990-....)

Albin Michel

Un voyage à travers l'organisme humain, des principaux organes aux grands systèmes biologiques. S'appuyant sur les découvertes scientifiques les plus récentes, l'auteure dresse une cartographie sensible du corps humain qui interroge le rapport de chacun à soi-même et ce que signifie véritablement d'être à l'écoute de son corps.



Malaise : colorimétrie du cerveau

Vercueil, Laurent (1965-....)

Belin

Une exploration des mécanismes neurobiologiques des différents types de malaise, chacun associé à une couleur : blanc (malaise vagal), noir (absence), rouge (congestion, honte), bleu (manque d'oxygène, peur), vert (vertige, nausée), gris (paralysie) et arc-en-ciel (sortie de soi, transe).

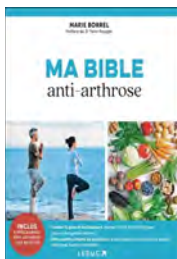


La maladie, catastrophe intime

Marin, Claire (1974-....)

PUF

Etude sur les effets psychologiques et moraux de la maladie, tels que la difficulté à se reconnaître ou le sentiment d'étrangeté.



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.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Santé mentale : tous concernés ! : le dico guide pour aller mieux !

Kierzek, Gérald (1974-....)

Leduc.s éditions

Une description des principaux troubles psychiques tels que la dépression, l'anxiété, le stress, les addictions, le burn-out ou encore la bipolarité, de leurs symptômes, de leurs causes ainsi que de leurs traitements.



Journal d'une sage-femme

Launay, Raphaëlle de

Albin Michel

Sage-femme dans une grande maternité publique, l'autrice raconte son quotidien et les rencontres marquantes, abordant divers sujets comme le deuil périnatal, l'addiction et le déni de grossesse.



Le numérique sans GAFAM : mode d'emploi : libérez-vous des géants du web !

Demelin, Bernard

De Boeck supérieur

Un guide accessible pour atteindre l'autonomie numérique et reprendre le contrôle sur sa vie en ligne en choisissant des outils éthiques, du système d'exploitation à la messagerie, en passant par le cloud, l'e-commerce et les réseaux sociaux.



J'excelle en Excel

Rakotomalala, Dimby

Marabout

Des fiches pour créer ses premiers tableaux et mettre en forme ses données pour les rendre lisibles et percutantes, automatiser ses calculs, analyser ses données rapidement et développer des automatismes afin de gagner en productivité dans sa vie professionnelle et personnelle. Avec des cas concrets et un questionnaire final pour évaluer ses connaissances.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Intelligence artificielle : naviguer au fil des grandes idées

EDP sciences

Une présentation de thématiques en lien avec l'intelligence artificielle. Pour chacune, les contributeurs proposent une carte mentale permettant de se familiariser avec les concepts, suivie d'une série de questions-réponses.



Chiche ! : osez les légumineuses

Levacher, Zohra

Ulmer

Des recettes créatives pour cuisiner sept légumineuses riches en protéines végétales : croquette de lentilles vertes, boisson coco, soupe de lentilles corail, entre autres.



Le potato book : 101 recettes par la queen de la pomme de terre ! : le guide ultime pour cuisiner les patates !

Poppy cooks (Instagram)

First Editions

101 recettes de tous les pays qui mettent à l'honneur la pomme de terre : aligot à la française, gratin à la tomate et à la vodka, pommes de terre hasselback au miel, à la moutarde et à l'ail, gratin dauphinois, patatas bravas, entre autres. Avec des astuces et des conseils sur le choix des tubercules ou la cuisson.



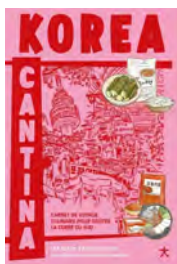
L'école de la confiserie : nougats, guimauves, rochers, pralines... : 90 recettes emblématiques de France et d'ailleurs

Le Cordon bleu

Larousse

90 recettes de confiseries et de chocolats, classiques et régionales, avec des pas à pas détaillés pour appréhender toutes les techniques de base : la cuisson du sucre, le tempérage du chocolat, les pâtes d'amande ou encore de praliné.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Korea cantina : carnet de voyage culinaire pour goûter la Corée du Sud

Baron, Léa

Hachette Pratique

De Séoul à Jeju, les auteurs invitent à explorer la Corée du Sud à travers ses terroirs, ses artisans et ses chefs. Alternant reportages immersifs, portraits de figures emblématiques et trente recettes incontournables, ils dévoilent la richesse d'un patrimoine culinaire en évolution.



Le couscous, ma mère et moi : mes recettes familiales d'Alger à Tunis

Inès

Solar

Des recettes de plats emblématiques du Maghreb : salade machouia, bourek, chorba langue d'oiseaux, etc. Avec des conseils pour réaliser couscous, tajine et autres mets de la tradition culinaire orientale.



L'art de bien manger sans se ruiner : la valeur d'un repas ne se mesure pas à son coût

La petite chef Mumu

Marabout

La cheffe Mumu donne ses astuces pour acheter malin, privilégier les circuits courts et la cuisine du placard, avec cent recettes simples et gourmandes, adaptées à toutes les saisons, pour bien manger à petits prix, tels que nouilles sautées aux cacahuètes, polenta crémeuse aux légumes rôtis, houmous de pois cassés, gratin de courge feta et miel, entre autres.



Cuisine avec Bérengère, bouge avec Alexia : 80 exercices, 90 recettes IG bas : les clés pour intégrer des habitudes alimentaires saines et l'activité physique dans son quotidien

Philippon, Bérengère (1978?-....)

Larousse

Un programme combinant recettes de cuisine et coaching sportif, établi par la créatrice du compte Instagram 0suce_et_igbas et une coach sportive spécialisée en physiologie féminine, dans le but de préserver son bien-être physique et émotionnel.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Les autres beurres

Catz, Clémence

la Plage

Une découverte de dix beurres végétaux, accompagnée de soixante recettes végétariennes pour réinventer sa cuisine au quotidien : gaufres, mayonnaise végétale, soupe miso, tarte aux poireaux, tahini cookies, brownie végétal, entre autres.



Fabriquer les supports du potager : parterres surélevés, dômes, treillis, châssis, mini-serres...

Nolan, Tara

Eyrolles

Un guide pour réaliser 18 supports de culture ingénieux, esthétiques et personnalisables à construire soi-même : potagers surélevés classiques ou munis de bancs, treillis, obélisques, jardinières à partir d'objets recyclés, entre autres. Chaque projet s'adapte aux besoins, au budget et aux capacités physiques de chacun. Avec des pas-à-pas détaillés.



Le jardin aux 3 zones : le concept Hortus en pratique : biodiversité, beauté, productivité

Gastl, Markus (1968-....)

Terre vivante

Hortus est un modèle de jardin imbriquant trois zones aux fonctions différentes : une zone tampon qui assure la lisière avec l'environnement naturel, une zone hotspot riche en biodiversité, en particulier pour les insectes, et une zone de production au rendement amélioré par la proximité de cette diversité. Son concepteur propose des conseils pour l'adapter à toutes les surfaces de jardin.



Mon jardin cottage : les secrets d'un jardin anglais

Ledoux, Silvie

Rustica

Un guide complet pour aménager un jardin à l'anglaise et donner une ambiance cottage à son extérieur. L'autrice détaille les plantes emblématiques, donne des idées de décoration avec des objets de récupération et fournit des conseils d'entretien ainsi qu'un calendrier de floraisons.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Cultiver les légumes du Japon : azuki, edamame, mioga, mizuna, shiso, wasabi, yuzu...

Lazarin, Aymeric (1987-....)

Terre vivante

Vingt fiches détaillées pour cultiver des légumes et des aromates incontournables du Japon. Chaque fiche est accompagnée d'une recette traditionnelle.



Vivez sain, vivez moins cher, vivez vert : une mine d'astuces et de conseils pour protéger votre santé et la planète tout en économisant

SASU Que choisir

Des conseils pour économiser l'énergie, des repères clairs afin de mieux acheter et de faire des économies, ainsi que des astuces pour limiter le gaspillage et adopter les bons réflexes.



Manipani, parentalité scandinave : les secrets des enfants les plus heureux du monde

Johansen Bjarrum, Léa

De Boeck supérieur

Des témoignages, des fiches pratiques, des activités et des mémos pour adopter les secrets du bonheur scandinave avec ses enfants, notamment dans les mille premiers jours de leur vie.



Le décrypteur des réseaux sociaux de votre ado : TikTok, Snapchat, BeReal, Discord... un guide pour enfin les comprendre et en parler en famille ! : 28 réseaux sociaux à la loupe + des vidéos pour les prendre en main !

Bonnegent, Stéphane

Vuibert

Un guide pour aborder les réseaux sociaux avec les adolescents de façon à mieux les comprendre et créer une campagne de sensibilisation adéquate. L'auteur évoque les enjeux de ces médias, le temps d'écran, le cyberharcèlement, entre autres.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Le monde de la parentalité face à l'urgence écologique : récits engagés

la Plage

Dix personnalités partagent leurs préoccupations, leurs histoires et leurs sensibilités plurielles au sujet des liens entre la parentalité et l'écologie, afin d'intégrer les regards de la future génération sur les enjeux environnementaux.



9 mois qui comptent pour la vie : comment votre alimentation pendant la grossesse joue sur le futur de votre enfant

Inchauspé, Jessie

R. Laffont

S'appuyant sur des centaines d'études scientifiques, la biochimiste présente les quatre nutriments essentiels au bon développement du fœtus : la choline, le DHA, les protéines et le glucose. Elle fournit des conseils et des recettes pour favoriser le développement cérébral, cognitif et émotionnel du bébé, réduire les risques d'asthme et d'allergies ou favoriser le bon fonctionnement des organes.



Tout ce qui ne nous tue pas

Carney, Scott (1978-....)

Amphora

S'adressant aux sportifs aimant repousser leurs limites, ce livre explore les ressources insoupçonnées développées par le corps humain dans des situations extrêmes. Le journaliste s'intéresse notamment aux exploits de Wim Hof, athlète capable d'une résistance impressionnante au froid.



Les clés mentales des grands champions : comment les mettre à profit dans son sport et dans sa vie

Klöppel, York-Peter

T. Souccar

Issus du podcast Mind set win de Red Bull, les témoignages de grands champions sportifs qui partagent les tactiques mentales leur permettant de dépasser leurs limites : Justine Dupont, Max Verstappen, Lindsey Vonn, Siya Kolisi, entre autres. L'auteur montre comment chacun peut s'en inspirer pour renforcer son mental, trouver son équilibre et révéler son plein potentiel.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Didier Deschamps au-delà de l'histoire : Coupe du monde 2026, le dernier défi

Grand, Philippe (1963-.... ; journaliste sportif)

Mareuil

Le journaliste sportif retrace la carrière d'entraîneur de l'ancien footballeur devenu sélectionneur de l'équipe de France de football, et revient en particulier sur les succès en compétition des équipes qu'il a entraînés. Avec un chapitre consacré à la préparation de la Coupe du monde 2026.



Aïkido initiation : tout pour bien commencer sa pratique : les informations et les conseils indispensables aux premières années d'apprentissage jusqu'à la ceinture noire

Gaurin, Olivier (1959-....)

Budo

Une introduction à cet art martial japonais présentant les techniques fondamentales expliquées en images ainsi que des conseils pour progresser rapidement.

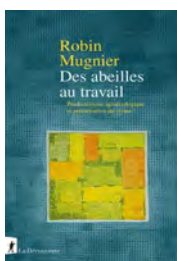


L'anatomie de la vitesse

Parisi, Bill

4 Trainer éditions

Des explications illustrées de photos détaillées et de superpositions anatomiques pour comprendre les manifestations de la vitesse et les systèmes biomoteurs qui les pilotent. Des exercices sont proposés pour développer sa vitesse en travaillant l'accélération, la décélération, le changement de direction, l'agilité et la manoeuvrabilité.



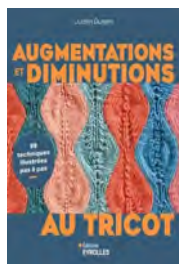
Des abeilles au travail : productivisme agroécologique et précarisation du vivant

Mugnier, Robin

La Découverte

Dans l'agriculture moderne, certains êtres vivants deviennent des outils au service du rendement. A partir du cas des abeilles massivement utilisées pour la pollinisation des plantes, l'auteur analyse les tensions et contradictions du projet d'écologisation de l'agriculture intensive, en adoptant une perspective anthropologique.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Augmentations et diminutions au tricot : 99 techniques illustrées pas à pas

Durant, Judith

Eyrolles

Présentation des 99 principales méthodes pour ajuster ses créations en tricot. Chaque catégorie d'augmentation (verticales, inclinées ou encore doubles centrées) et de diminution (simples, doubles, multiples, entre autres) est détaillée pas à pas, ainsi que neuf cas particuliers.



Savoir refaire ses sièges soi-même : l'art du geste selon la tradition

L'Hommel, Raphaël-Didier de (1958-....)

Ouest-France

Présentation de cet artisanat, ses outils spécifiques ou encore ses techniques. Etape par étape, la réfection d'une dizaine de fauteuils et sièges est proposée, du fauteuil crapaud au tabouret Louis XVI en passant par le Voltaire.



Le grand livre du mobilier : reconnaître, rénover, entretenir

Pourny, Christophe

Pyramyd éditions

Après un panorama historique et technique de l'univers du mobilier, ce guide présente une quinzaine de techniques de finition et de restauration des meubles ainsi que l'ensemble des opérations de préparation. En fin d'ouvrage, les outils et les ingrédients indispensables sont listés, et des astuces de réparation et de nettoyage sont données.



Ca ne peut plus durer ! : 40 lignes de conduite pour changer les comportements difficiles de nos enfants

Syritellis, Céline

Marabout

Coach parental, l'auteure propose des lignes de conduite pour aider son enfant selon différentes situations. Elle donne des conseils afin de bien communiquer : choisir ses mots, gérer sa réaction, etc.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Cabanes et cachettes

Martelle, Myriam

Milan

Des astuces pour construire une cabane dans les arbres, un tipi, un repaire souterrain, une cachette de pirates, entre autres.



Les maux de vos ados : comment les aider vraiment

Clerget, Stéphane

Solar

Un guide à destination des parents qui souhaitent aider leurs adolescents en souffrance à faire face à l'anxiété, aux crises de panique, au déficit de confiance en soi, aux difficultés relationnelles ou au rapport au corps compliqué. Cas par cas, l'auteur décrypte la complexité des problématiques adolescentes, des troubles alimentaires aux addictions, en passant par la dépression.



Guérir : ce que soigner veut dire

Mercan, Aline

Actes Sud

Médecin et anthropologue, l'auteure tente de définir ce que guérir veut dire, aussi bien dans la médecine occidentale que dans les autres cultures. Elle met en lumière l'importance d'affiner et d'élargir la perception des maladies pour apprendre à mieux soigner les patients.



Misère de la psychiatrie

Demazeux, Steeves (1977-....)

PUF

Un retour sur l'histoire de l'antipsychiatrie des années 1960 et 1970. L'auteur entreprend de déconstruire certains mythes qui se sont cristallisés à cette époque. Il propose de repenser les rapports entre psychiatrie et politique, mais aussi entre médecine et société.