

VIE PRATIQUE ET LOISIRS

**Une sélection faite pour vous
parmi les nouveautés de juillet
2025 à découvrir à la
bibliothèque des Champs libres**

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



Microsoft 365 : travaillez en ligne avec OneDrive, SharePoint, Teams, Planificateur, Outlook et Viva Engage : inclut Copilot, l'IA de Microsoft

Balmissse, Gilles

ENI

L'ensemble des fonctionnalités de travail collaboratif, proposées par Microsoft 365 : OneDrive, SharePoint Online, Teams, Planner, Outlook pour le web, Lists, entre autres. Avec la version en ligne accessible pendant un an.



Le hacking pour les nuls

Beaver, Kevin

First interactive

Introduction aux techniques de hacking afin de mettre en place une protection efficace contre les attaques et le piratage informatique. Avec des informations pratiques pour identifier les risques et les opportunités liées à l'intelligence artificielle.



Microsoft Copilot pour les nuls : pour Bing et Microsoft 365

Lecomte, Yasmina

First Editions

Un guide pour apprendre à utiliser l'agent conversationnel Copilot, intégré à la suite Microsoft 365 pour les applications comme Word, Excel, PowerPoint ou Outlook mais qui fonctionne aussi en dehors de celles-ci. L'auteur explique comment maîtriser l'intelligence artificielle afin de mettre en forme et corriger des documents, analyser automatiquement des données, créer des graphiques, etc.



Yoga anti-douleur spécial TMS, troubles musculo-squelettiques : articulations, mains, dos, cervicales, etc.

Jamesse, Hélène

Hachette Pratique

Un programme pour chaque partie du corps, à destination des personnes souffrant de troubles musculo-squelettiques. L'auteure propose des exercices pour mobiliser en douceur les articulations, des postures de yoga pour étirer, renforcer et soulager les zones douloureuses ainsi que des techniques de respiration et de relaxation permettant de réduire le stress.

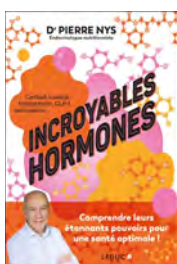


Les voluptueuses : une histoire parfumée des femmes de légende

Feydeau, Elisabeth de (1966-....)

Flammarion

De Cléopâtre à Jane Birkin en passant par Catherine de Médicis, Sarah Bernhardt, Marilyn Monroe, Jacky Kennedy ou Frida Kahlo, l'historienne raconte les goûts olfactifs et la relation au parfum de grandes figures féminines.



Incroyables hormones : comprendre leurs étonnants pouvoirs pour une santé optimale ! : cortisol, insuline, testostérone, GLP-1, oestrogènes...

Nys, Pierre (1954-....)

Leduc.s éditions

Une présentation du fonctionnement des hormones, de leur rôle et de leur influence sur tout, notamment l'humeur et le poids. L'auteur explique comment soutenir son équilibre hormonal grâce à l'alimentation, l'activité physique ou la prévention du stress, puis propose des pistes pour comprendre et gérer les maladies hormonales courantes telles que le diabète, la thyroïde ou la ménopause.



Hippocrate à l'heure du numérique : quel avenir pour la médecine ?

Rougé-Bugat, Marie-Eve

De Boeck supérieur

L'exploitation des données numériques de santé par des systèmes algorithmiques, notamment l'intelligence artificielle, laisse entrevoir des perspectives d'amélioration du diagnostic, de la prise en charge des patients, de la santé publique et du travail des soignants. Le point est fait sur les usages, les bénéfices et les impacts de la médecine digitale dans la relation médecin-patient.



Les bienfaits insoupçonnés de la kinésiologie

Mée, Audrey

Leduc.s éditions

Un guide dans lequel l'auteure propose ses conseils pour s'épanouir et se libérer de ce qui empêche d'avancer : respiration, conscience de son corps, écoute de ses besoins, entre autres.

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



Ma bible des aliments remèdes : 80 remèdes inédits

Lacoste, Sophie (1967-....)

Leduc.s éditions

Des remèdes visant à soigner les maux du quotidien, à réaliser à base de produits couramment utilisés en cuisine : légumes, fruits, plantes aromatiques, miel, épices, entre autres. Avec, pour chacun, le résumé des bienfaits et des recettes santé.



9 clés pour surmonter la fatigue : épuisement, tensions, surmenage... Un programme simple pour réveiller votre vitalité !

Parot, Florence

Eyrolles

Un guide pour lutter efficacement contre la fatigue chronique et les maux qui en découlent : burn-out, surmenage, fibromyalgie, entre autres. L'auteure propose un programme afin de retrouver sa vitalité et se sentir bien.



Cookies

Felder, Christophe

La Martinière

Soixante recettes de cookies proposées par des grands noms de la pâtisserie : chocolat fleur de sel, pistache, mont-blanc, pain d'épice, chorizo, myrtilles ou encore carrot cake et citron.



Ma cuisine nomade : le plaisir de manger partout : pauses déj, lunchbox, pique-niques...

Lalbaltry, Juliette

Editions Marie-Claire

Quarante recettes salées et sucrées, appropriées pour un pique-nique : sandwiches, wraps, bagels, salades, tartes, cakes, quiches, soupes froides, gâteaux, clafoutis, smoothies, thés glacés, limonades, entre autres.



Herbes folles à ma table : techniques et recettes d'herboriste pour une cuisine créative

Salem, Raphaële

Alternatives

Plus de cinquante recettes végétariennes, sucrées ou salées, afin de donner une touche originale à ses préparations grâce aux plantes, avec des conseils pour concocter des poudres colorées, des sirops, des gelées ou encore des boissons fermentées de manière naturelle.



Devenir champion : la psychologie au service de la performance

Quignon-Fleuret, Cédric

Solar

Les athlètes donnent l'impression d'avoir un mental d'acier et une force morale surhumaine, ce qui est vrai mais souvent au prix d'épreuves qu'il faut savoir surmonter telles que les blessures ou les défaites humiliantes. Le psychologue analyse ces maux, de l'enfance au podium, et en tire des solutions utiles aux entraîneurs sportifs souhaitant améliorer leurs méthodes.



Léon Marchand sans limites

Boudoul, Rémi

City

Biographie de Léon Marchand, nageur prodige devenu quadruple champion olympique aux JO de Paris 2024. Fils de deux nageurs également médaillés, il s'intéresse d'abord au judo et au rugby avant de se passionner pour la natation. Après son bac, il part aux Etats-Unis afin de collaborer avec un célèbre entraîneur qui a révolutionné la discipline.



Héroïques ! : à jamais dans nos cœurs : Paris Saint-Germain, le livre officiel

Pernia, Clément

Amphora

Une rétrospective du parcours du club de football parisien dans la ligue des champions 2025, des causes de ses victoires à l'apogée de la finale, en passant par la liesse des spectateurs. Cette compétition historique est retracée à travers des entretiens avec Luis Enrique et Marquinhos ainsi que de nombreuses illustrations.



La gym à la maison : muscler votre corps, affiner votre silhouette, améliorez votre souplesse

Keeler-Schäffeler, Rose

Courrier du livre

Des exercices simples pour se remettre en forme et brûler les graisses. L'auteure décrit la méthode pour perdre du poids, prendre du muscle ou encore tonifier ses abdominaux à l'aide d'instructions faciles à réaliser chez soi et sans matériel spécifique.



Le corps, le mouvement, la liberté : 50 championnes inspirantes qui ont révolutionné le sport

Fougère, Isabelle (1968-....)

Leduc.s éditions

De Simonne Mathieu, tennismaman et résistante, à Laure Manaudou en passant par Marie-José Pérec, Isabelle Autissier ou encore Yusra, jeune Syrienne ayant participé aux jeux Olympiques de Rio de Janeiro en 2016, l'auteure présente le destin de cinquante sportives d'exception à travers l'histoire. Leurs parcours s'inscrivent dans des époques qui jalonnent le long et laborieux combat pour l'égalité.



Le code moto Rousseau : préparation ETM

Codes Rousseau

Une présentation des modalités de l'examen du permis moto, des résumés pour les révisions, des informations sur la réglementation, les sanctions encourues, l'équipement du motard et les réflexes à acquérir. Des QR codes permettent d'accéder à des parcours plateau expliqués en vidéo.



Le guide Terre vivante des aménagements au jardin : allées, clôtures, mares, serres, carrés potagers, nichoirs, mobilier de jardin... : matériaux naturels & de récup

Terre vivante

Plus de 80 idées d'aménagements simples, écologiques et économiques afin de structurer et d'organiser son extérieur en utilisant des matériaux de récupération ou peu onéreux : pas japonais, barrières, carrés potagers, nichoirs à oiseaux, hôtels à insectes, four solaire, banc, entre autres.



Le jardin naturel pas à pas : accueillir la biodiversité

Falkenburger, Katja

Terre vivante

Un guide pour aménager un jardin naturel, à la fois espace de jeu pour les enfants, lieu de détente et habitat pour de nombreuses espèces végétales et animales. Avec des instructions pour tous les types de biotope, de la prairie à l'étang, et des conseils pour choisir des plantes favorables aux insectes.



J'aménage mon jardin comme un pro : styles de jardins, plans, terrassements, sentiers, bassins, murets, terrasses, plantations

Dekeyser, Olivier (1965-....)

Eyrolles

Une approche méthodique s'appuyant sur des pas-à-pas illustrés pour orchestrer et planifier son jardin, du croquis initial à la réalisation finale : esquisses, gestion des dénivelés, plans à l'échelle, choix du style, schémas des plantations, aménagements structurels, méthodes de culture.



Les herbes aromatiques : 33 plantes savoureuses et bienfaisantes

Voghel, Pauline de

Ulmer

Des informations sur les bienfaits ainsi que les propriétés thérapeutiques et gustatives de 33 herbes aromatiques. Avec des conseils pour créer son propre jardin et cultiver ses plantes médicinales.



Abeilles mellifères, le pari du réensauvagement : de l'apiculture écologique à la libre évolution

Bonnet, Stéphane

Terre vivante

Une enquête sur l'envers du décor apicole, dans laquelle l'auteur explique comment l'apiculture productiviste a provoqué les problèmes rencontrés par les abeilles. Il fait le point sur les idées reçues concernant l'abeille mellifère ainsi que l'apiculture et encourage les pratiques au service du vivant, comme les ruches de biodiversité. Avec des témoignages d'acteurs du réensauvagement.



Coudre des tissus rebelles : épais, fin, moutonneux, glissant, rigide, ajouré

Benilan, Annabel (1979-....)

Editions Marie-Claire

Des fiches techniques pour coudre douze tissus réputés difficiles, comme la mousseline, la fausse fourrure, l'élasthanne ou le matelassé. Avec des modèles pour chacun d'eux et une planche de patrons à taille réelle, du 36 au 44 : robe en soie, jupe en similicuir, veste en toile imperméable, top en lamé, entre autres.



200 motifs à tricoter : jacquard 2 couleurs

Rangel, Andrea

Eyrolles

Manuel de tricot avec 200 grilles pour reproduire des motifs jacquard en deux couleurs, dans des styles classiques, graphiques, figuratifs ou modernes. Avec cinq projets à tricoter.



Accessoires en granny squares : 17 modèles

Editions de Saxe

Huit créatrices passionnées de crochet proposent des modèles à suivre pas à pas pour confectionner des projets décoratifs ou vestimentaires aux motifs géométriques des granny squares.



Couture éponge : de toutes les matières... c'est l'éponge que je préfère ! : robe polo, jupe, short, ensemble jogging, cabas..., 17 modèles tendance

Bijasson, Coralie

Editions Marie-Claire

Des modèles de vêtements de femme et d'accessoires en éponge à coudre, à l'aide des explications détaillées étape par étape : pyjama, robe, chouchou, bob, cabas, entre autres. Avec des patrons à taille réelle.



Construire soi-même sa terrasse en bois : réglementation, choix du bois, conception, réalisation

Benoit, Yves (1961-....)

Eyrolles

Un guide pour construire une terrasse en ossature bois, quels que soient le style, la fonction ou le budget. A jour des dernières réglementations telles que le DTU 54-1 et la norme NF B54-040.



La bible du grand voyageur : les astuces indispensables pour voyager mieux avec moins

Lonely planet

Un guide pour voyager de façon intelligente et économique, selon une approche éthique et écologique. Il est organisé en six sections, de la préparation du départ à la sécurité sur place, en passant par la communication, le transport, la nourriture ou encore le logement, enrichies de chapitres thématiques et de témoignages de voyageurs.



Et si on rentrait au bled en train ? : France-Maroc-France : entre souvenirs et transmission, un guide-récit pour voyager autrement

El Moaddem, Nassira (1984-....)

Gallimard

En 2022, la journaliste rentre au Maroc comme chaque été et, pour des raisons écologiques mais aussi pour renouer avec les voyages de l'enfance, utilise le train plutôt que l'avion. Elle entraîne mari et enfants dans un périple mêlant rencontres, visites et pauses gourmandes. Au long du récit, elle fournit informations pratiques et conseils.



Le sommeil des bébés : la méthode miracle : faire dormir bébé sans le laisser pleurer

Wolfe, Lucy

Hachette Pratique

Une méthode douce et bienveillante pour aider les nouveau-nés à faire leurs nuits, avec également des conseils pour les enfants jusqu'à 6 ans. L'auteure explique ce qui empêche le bébé de dormir, donne des clés pour adapter sa routine à l'enfant et mettre en place de bonnes habitudes sur le long terme.



Accompagner mon enfant face à sa phobie scolaire : le parcours de soin, la scolarité, le quotidien, la gestion de l'anxiété

Dahéron, Laetizia

Dunod

Un guide à destination des parents d'enfants et d'adolescents en situation de phobie scolaire. Les autrices livrent des pistes et des propositions concrètes pour les accompagner dans leur parcours de soin, leur parcours scolaire, leur développement, leur fonctionnement au quotidien ainsi que dans la gestion de leurs émotions.



Ma méthode

Montessori, Maria (1870-1952)

Payot

Dans la seconde partie de son texte fondateur L'enfant, la pédagogue expose les principes permettant aux enfants d'exprimer leur personnalité et leur individualité, qui s'appuient sur trois piliers : la modification de l'environnement, la préparation de l'adulte et le matériel approprié.



Perfect match : Babolat et le tennis depuis 1875

Gabas, Charlotte

La Martinière

L'histoire de l'entreprise Babolat, qui est intimement liée à celle du tennis, est retracée au fil de ses innovations, de ses premiers cordages en boyau naturel en 1875 aux exploits des joueurs tels que Björn Borg, Boris Becker et Rafael Nadal, en passant par la première raquette de l'équipementier sportif en 1994.