

VIE PRATIQUE ET LOISIRS

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

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



Formules & fonctions pour Excel pour les nuls : pour Excel 2016, 2019, 2021 et 2024

Bluttman, Ken
First interactive

Des conseils pour apprendre pas à pas à manipuler l'ensemble des formules et des fonctions d'Excel, comme créer et modifier des formules de calcul, manipuler du texte, les dates et l'heure, les recherches ou encore les listes de données.



Les fondamentaux de la cybersécurité : comprendre et appliquer les principes essentiels

Ippoliti, Giuliano
Gereso

Ce guide couvre les aspects techniques, organisationnels et humains de la cybersécurité et offre une vision complète des défis actuels auxquels sont confrontés les entreprises, de la protection des données à la gestion des risques en passant par la cryptologie, la sécurité des systèmes et des réseaux ainsi que les techniques d'ingénierie sociale. Des outils concrets sont proposés.



Le screencasting

Verdun, Sandrine
Clic éditions

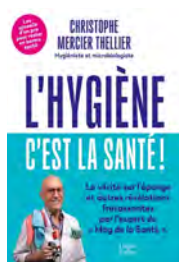
Un guide pour maîtriser la capture d'écran vidéo, une technique souvent utilisée en formation, notamment pour des guides techniques ou des tutos logiciels.



Histoire sentimentale de mes cheveux

Bulle, Estelle-Sarah (1974-....)
Bayard

A travers son expérience d'écrivaine métisse, la romancière, née d'un père guadeloupéen et d'une mère franco-belge, interroge son métissage par le prisme du cheveu. Elle évoque le racisme de l'enfance à l'âge adulte, les injonctions sociales, la littérature, entre autres.

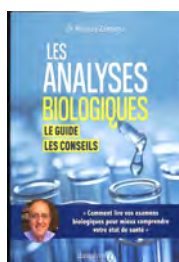


L'hygiène, c'est la santé ! : les conseils d'un pro pour rester en bonne santé

Mercier Thellier, Christophe

HarperCollins

Des conseils en hygiène de vie accompagnés de leurs explications scientifiques. Le microbiologiste combat les idées reçues puis propose des astuces pour modifier ses habitudes et rester en bonne santé, de la préparation des repas au choix des produits ménagers.



Les analyses biologiques : le guide, les conseils

Zamaria, Nicolas

Dauphin

Un guide pour mieux comprendre ses analyses biologiques, avec des recommandations adaptées à chaque pathologie ainsi que des conseils afin de lire et interpréter les bilans de santé : sanguin, hépatique, rénal, entre autres. Les potentielles évolutions du biomédical et de l'IA font l'objet d'un chapitre.



Bon sucre, mauvais sucre : libérez-vous du sucre et retrouvez une bonne santé

Carr, Allen (1934-2006)

Pocket

Alors que le sucre est responsable de nombreux cas d'obésité et de diabète de type II dans le monde, l'auteur propose une méthode pour se débarrasser de la dépendance à cet aliment et explique comment le remplacer.



Aïe, j'ai mal !

Terrier, Gérard

Mon Limousin

Le Docteur Gérard Terrier nous guide dans un voyage fascinant à travers le monde, explorant les grandes étapes de l'anesthésie et des soins antalgiques. De l'Antiquité à nos jours, découvrez les avancées cliniques et les techniques révolutionnaires qui ont façonné la médecine moderne, des plantes médicinales aux produits narcotiques injectables. Rencontrez les pionniers et les héros qui ont mar...



Fascias : réveillez votre intelligence corporelle pour atteindre votre équilibre émotionnel

Boullault, Cécile

First Editions

Le stress, l'anxiété et autres douleurs chroniques peuvent être liés à des tensions dans les fascias, des membranes qui traversent tout le corps. L'auteure décrit le rôle des fascias et propose des exercices simples pour prendre soin de son corps et retrouver un bien-être quotidien, en favorisant une meilleure compréhension de son organisme.



Le guide complet de l'alimentation anti-inflammatoire : énergie, anti-douleurs, immunité, santé intestinale

Launay, Wilfried

T. Souccar

Après une synthèse sur les liens entre inflammations et maladies chroniques, l'auteur propose trois semaines de menus et soixante recettes pour adopter une alimentation anti-inflammatoire. Avec un auto-test, une liste détaillée des aliments recommandés et des compléments stratégiques, un plan d'action complet et des témoignages.



Restez en forme grâce à la micronutrition : les conseils d'une professionnelle pour nourrir votre bien-être et révéler votre potentiel santé

Nikitine, Sabrina

De Boeck supérieur

Des conseils pour retrouver la forme grâce à la micronutrition et agir sur la performance intellectuelle, le stress, l'énergie, l'immunité ou encore la santé osseuse. A travers des focus, des outils pratiques ainsi que des informations scientifiques, l'auteure décrit comment renforcer son système de défense à l'aide notamment d'une alimentation ciblée et de compléments alimentaires bien choisis.



Défatiguez-vous : les clés pour retrouver votre énergie quand se reposer ne suffit pas

Millet, Guillaume

Marabout

Trois experts proposent une approche globale de la fatigue, qu'elle soit aiguë ou chronique, ainsi que des solutions novatrices validées scientifiquement pour y remédier, en particulier par l'activité physique. Des protocoles de remise en mouvement sur mesure sont présentés, à suivre dans le cadre d'une hygiène de vie adaptée, afin de retrouver énergie et vitalité au quotidien.

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



Fabuleux légumes : 80 recettes de mon jardin

Chioca, Marie

Terre vivante

80 recettes à base de légumes du jardin classées par saison : taboulé vert à l'ortie, moelleux aux légumes et fromage de chèvre, pizza aux aubergines, salade douce de chou rouge, pissaladière aux poireaux, gâteau de céleri-rave aux noix, entre autres.

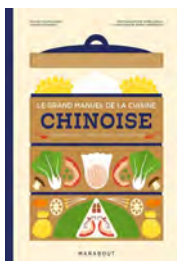


Ce soir c'est poisson : de délicieuses recettes pour cuisiner les produits de la mer à la maison

Outlaw, Nathan

Rouergue

Le chef anglais fournit des clés pour cuisiner le poisson, listant le matériel indispensable et détaillant dans des pas à pas les découpes et la préparation. Il livre 70 recettes mêlant pêche des mers européennes et saveurs du monde entier : rouget poêlé, cabillaud braisé, noix de Saint-Jacques en papillotes, beignets d'aiglefin, bruschetta de maquereau, salade de homard, entre autres.



Le grand manuel de la cuisine chinoise : techniques, produits & recettes

Orathay (1972-....)

Marabout

Les techniques de base de la cuisine chinoise sont présentées et agrémentées de recettes traditionnelles : riz sauté, porc sauté sauce aigre-douce, zongzi, entre autres. Avec des informations sur les produits ainsi que des pas-à-pas illustrés pour apprendre les bons gestes.



Toutes les saveurs du jardin : 22 saveurs à cultiver dans son jardin, 90 plantes comestibles, 32 recettes créatives

Garbe, Pascal

Ulmer

Le jardinier cuisinier ouvre les portes de son jardin entièrement dédié aux plantes comestibles, à la découverte de 22 saveurs anisées, poivrées, acidulées, épicées, iodées ou florales, et livre ses recettes pour utiliser les feuilles, les fleurs et les fruits en cuisine.

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

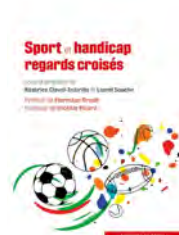


L'assiette anti-inflammatoire : guide pratique et recettes saines pour prévenir les inflammations

Naud, Sibylle

Hachette Pratique

25 fiches techniques ainsi que soixante recettes pour comprendre les causes des inflammations chroniques et réduire leurs effets sur l'organisme afin de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, de rhumatismes et de diabète.



Sport et handicap, regards croisés

In press

Mêlant interventions de terrain et expertises académiques, des réflexions sur le sport comme outil d'intégration des personnes en situation de handicap. Les contributeurs explorent les politiques ainsi que les pratiques liées à l'éducation par le sport, les acteurs impliqués, les modalités d'évaluation des dispositifs envisagés, entre autres.



Les vrais héros de l'Himalaya : l'histoire des alpinistes du Népal et du Pakistan : une célébration des sherpas, baltis et alpinistes locaux

MacDonald, Bernadette

Editions du Mont-Blanc

Un hommage aux alpinistes népalais et pakistanais, moins connus que leurs homologues occidentaux, qui ont pourtant été des membres indispensables des premières expéditions et ascensions des montagnes de l'Himalaya. Parmi eux, le sherpa Ang Tharkay, qui a porté Maurice Herzog, gravement gelé, en 1950, et Tenzing Norgay, premier homme à avoir atteint le sommet de l'Everest.



Courir : le guide pour tous ceux qui n'ont jamais couru de leur vie : objectif 45 minutes sans s'arrêter

Rokt, Quentin (1995-....)

Larousse

Un programme en douze semaines pour s'initier à la course à pied, composé de conseils, d'exercices de renforcement musculaire, d'astuces afin d'éviter les blessures ou soulager une douleur existante, entre autres. Avec une partie sur l'histoire de ce sport et un point sur les bonnes pratiques ainsi que les idées reçues. L'auteur donne des clés pour continuer à progresser après le programme.

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



Pause yoga

Stoletzky, Judith
Hoëbeke

Un guide ludique pour s'initier au yoga dans les situations de la vie quotidienne les plus banales à travers différentes postures.



La face cachée du tennis

Moynet, Quentin
Hugo Sport

L'envers du décor du tennis est raconté, entre pression financière, solitude et remise en question permanente. L'auteur évoque notamment les tentatives de suicide, les dépressions, les burn-out ou encore la tentation des matchs truqués.



L'art du foodscaping : j'invite les plantes comestibles au jardin d'ornement : quand les légumes s'échappent du potager...

Chioca, Marie
Terre vivante

Des explications et des conseils pour aménager des espaces vivriers esthétiques, avec des légumes, des fruits, des fleurs ou encore des plantes. Des idées de massifs sont proposées afin de les reproduire dans son jardin.



SOS vêtements : réparer, personnaliser et valoriser sa garde-robe

Edwards, Zoe
Flammarion

Un guide pour découvrir des solutions rapides et des conseils pour prendre soin de ses habits ou les réinventer, à travers le raccommodage, la personnalisation ou l'entretien de ses vêtements, dans le cadre d'une démarche écoresponsable.

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

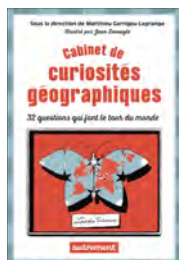


Attrape-rêves bohèmes : 15 créations, 300 photos en pas à pas

Fabrègues, Charline (1983?-....)

Rustica

Quinze créations originales pour confectionner des attrape-rêves de style bohème avec des coquillages, du macramé, des perles, de la dentelle ou encore des fleurs séchées. Les projets sont adaptés pour tous selon trois niveaux de difficulté.



Cabinet de curiosités géographiques : 32 questions qui font le tour du monde

Autrement

Une exploration des questions géographiques insolites : la Terre ne peut pas réellement s'ouvrir sous nos pieds, le sud se trouve dans la direction opposée au nord, il est possible de cartographier les nuages et les émotions, la mer Morte est ainsi nommée en raison de sa forte salinité qui empêche la vie aquatique, entre autres.



Microvoyage : le paradis à deux pas

Oudghiri, Rémy

PUF

Allant à l'encontre du tourisme de masse, la notion de microvoyage englobe une variété de pratiques, de la promenade à l'errance en passant par l'excursion ou la flânerie. Après avoir expliqué comment il est devenu un microvoyageur, l'auteur présente une dizaine de maîtres de ces expéditions de proximité, dont Aragon, Giono et Woolf, puis livre un manifeste en dix propositions.



La Bretagne sauvage : au plus proche de la nature

Peucat, Yann

Tana

Un guide pour découvrir les paysages sauvages et les lieux atypiques de Bretagne, avec des informations culturelles et de nombreux conseils pour vivre de nouvelles expériences, seul ou en famille, au plus près de la nature : s'abriter dans une crique en bord de mer, apprendre à pêcher ou encore dormir dans une forêt.



Chagrin d'un chant inachevé : sur la route de Che Guevara : récit

Désérable, François-Henri (1987-....)

Gallimard

En 1951, Ernesto Guevara et son ami Alberto Granada, âgés de 23 et 29 ans, traversent l'Amérique latine sur une moto. C'est ce voyage légendaire de 8.000 kilomètres, de Buenos Aires à Caracas, que l'écrivain a décidé de suivre. Multipliant les notations décalées et les observations inattendues, il raconte ce périple de cinq mois à moto, en stop, en bateau, d'abord avec un ami puis seul.



Les recettes de Bretagne les + faciles du monde

Mallet, Jean-François (1967-....)

Hachette Pratique

Ce livre propose une sélection de recettes bretonnes présentées de manière simplifiée : peu d'ingrédients, des instructions courtes et visuelles, un temps de préparation réduit, et un minimum de vaisselle.



Les bébés aiment la musique : premières sensations et créations sonores

Grosléziat, Chantal

Erès

Depuis les années 1980, les chercheurs ont accumulé des données précises sur les perceptions auditives du nourrisson. De leur côté, des musiciens pédagogues passionnés d'aventures musicales, animateurs de groupes d'enfants, se sont tournés vers le monde des tout-petits. A travers leurs expériences, l'auteure aborde la question de la sensibilité musicale des bébés.



Astuces pour un été génial : des vacances en famille plus économiques, plus écologiques et déconnectées : à la plage, en randonnée, au jardin, à la maison, à la campagne

Coni, Jonathan

Solar

Des conseils pour passer un été serein, aussi bien d'un point de vue économique qu'écologique, en voyage ou chez soi : remèdes aux piqûres, activités pour les enfants, astuces anti-canicule, entre autres.

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



Le guide du super papa débutant

Perrier, Benjamin (1976-.... ; auteur jeunesse)

Mango

Un guide pratique au ton décalé destiné aux jeunes pères, avec notamment des conseils, des informations et des listes pour s'occuper de son premier enfant.



Parent sécurisant, enfant sécurisé : pour une parentalité sur mesure, calme et affirmée

Pistorio, Marc

J'ai lu

Une analyse des fondements de la théorie de l'attachement dans laquelle l'auteur propose des conseils pour améliorer la qualité du lien parent-enfant à partir de stratégies comportementales et ainsi favoriser une parentalité sécurisante et bienveillante.



Finies les querelles de famille ! : Comment poser ses limites et résoudre les conflits

Glover Tawwab, Nedra

Editions de l'Homme

Ce livre offre des conseils précieux pour vous aider à jongler avec les relations familiales dysfonctionnelles et à les rompre lorsqu'elles échappent à votre contrôle...



Papa, maman, ma nounou et moi

Denat, Patricia

Erès

S'appuyant sur des témoignages de collègues, de parents, de professionnels de la petite enfance et sur sa propre expérience, l'auteure présente la profession d'assistante maternelle dans sa globalité. Elle aborde également des sujets tels que la maltraitance et la négligence professionnelle ou parentale.

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



Escalade training : les secrets de la planification

Arc, Kevin

Amphora

Une méthode alliant théorie et exemples pratiques pour planifier ses entraînements d'escalade. Avec des témoignages ainsi que des conseils d'athlètes.