

# **VIE PRATIQUE ET LOISIRS**

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



## ChatGPT pour les nuls

Lecomte, Yasmina First Editions

Outil d'intelligence artificielle générative, ChatGPT conçoit des textes à partir de simples requêtes saisies par l'utilisateur et ce, sur tous les sujets. Un guide pour comprendre son fonctionnement, rédiger les bonnes questions, l'intégrer à sa vie professionnelle et découvrir d'autres outils concurrents.



## Utiliser l'IA en 90 cas concrets pour se faciliter la vie : travail, santé, cuisine, sport, loisirs...

Lecomte, Yasmina De Boeck supérieur

Un guide pour comprendre et utiliser efficacement l'intelligence artificielle dans sa vie professionnelle et personnelle, à travers des exemples, des anecdotes ainsi que des conseils.



## Créez avec Canva : boostez vos designs avec les IA : ChatGPT, Magicpost, Gemini, Midjourney, Rapidely, Sendshort, Dall.E

Moustahlaf, Mounir Eyrolles

Une exploration de l'univers des images générées par les intelligences artificielles telles que Midjourney, Canva ou Adobe Firefly.



## Cervicales : les clés du bien-être : résoudre migraines, raideurs, douleurs et vertiges en prenant soin de notre cou

Chiapponi, Marcello Eyrolles

Un programme pour résoudre les maux cervicaux, qu'ils soient d'origine posturale, squelettique ou alimentaire. Des exercices posturaux, d'équilibre, de respiration, de mobilité cervicale, de renforcement ou d'apaisement en cas de phase douloureuse sont complétés d'informations sur les causes de ces maux et de tests d'autoévaluation sur le bien-être cervical.



## Mieux vivre avec le temps ! : le guide

Hilssone, Virginie Flammarion

La journaliste et présentatrice spécialisée en météo donne des conseils de vie pratique en vue de s'adapter au temps qu'il fait et de réduire son impact sur le moral, les émotions, la santé et les habitudes. Avec des analyses de spécialistes météorologiques et de professionnels de la santé.



## L'acupression au quotidien : le guide de référence pour développer vos capacités de guérison

Tanguy, Carmen Rustica

Des conseils pour pratiquer l'acupression afin de guérir ses troubles, ses maux ou ses pathologies en appuyant sur des points précis. L'auteure présente les bases de cette technique issue de la médecine chinoise et présente des protocoles guidés pour soulager 110 affections. Avec des compléments accessibles en vidéo.



## Sophrologie pratique : 22 séances thématiques en pas à pas

Belliart, Virginie Hachette Pratique

Des séances de sophrologie thématiques destinées à positiver, à améliorer ses échanges avec les autres, à mieux dormir, à préparer un examen, à accompagner la grossesse, à gérer son poids ou plus généralement à prendre soin de sa santé. Les 22 exercices proposés peuvent être effectués à tout moment de la journée : conscience du corps, éveil des sens, respiration, entre autres.

Retrouvez-les sur notre catalogue : <https://www.leschampslibres.fr/les-champs-libres/bibliotheque>



## **Diabète de type 2 : comment gérer au mieux pour profiter des plaisirs de la vie : les dialogues médecin-patient**

Bordier, Lyse Hachette Pratique

Combinant expertise médicale et expérience personnelle, un guide qui offre des conseils concrets à destination des personnes souffrant de diabète de type 2, ainsi que des outils pour les proches et les professionnels de santé. Les auteures expliquent comment améliorer le quotidien grâce à l'alimentation, à la gestion du stress ou encore à l'organisation des traitements. Avec douze recettes.



## **Les pouvoirs secrets du nerf vague : entraînez votre corps à guérir le stress, les traumatismes et l'anxiété**

Ferguson, Anna Hachette Pratique

Un guide pour améliorer sa santé mentale et physique grâce à la thérapie somatique. L'autrice explore les liens entre le corps, l'esprit et le système nerveux, mettant notamment en lumière l'importance du nerf vague. Avec des exercices pratiques à intégrer dans son quotidien.



## **Votre santé optimisée : le protocole quotidien qui va changer votre vie : adoptez 10 habitudes efficaces pour perdre du poids, maximiser votre énergie, booster votre cerveau, vivre mieux et plus longtemps**

Steinbach, Emilie Marabout

La neuro-nutritionniste accompagne le lecteur au fil d'une journée-type afin de l'aider à adopter de bonnes habitudes de vie. Elle présente les secrets de la chrononutrition et du jeûne intermittent, les bienfaits de l'exposition au froid ou à la lumière naturelle, ainsi que des stratégies pour optimiser son sommeil, gérer son stress, éviter l'apparition de maladies, entre autres.



## **Manger intelligent : éloge de l'omnivore**

Fricker, Jacques (1955-....) O. Jacob

A partir d'arguments faisant appel à l'alimentation ancestrale et aux recherches scientifiques récentes, le médecin nutritionniste délivre des conseils pour manger de manière à protéger sa forme physique et à garder un poids optimal. Il explique notamment quels aliments choisir et quels menus privilégier en comparant leurs avantages respectifs.



## **Manger : la faim des injonctions ! : pourquoi et comment l'alimentation ne devrait pas être un problème**

Da Silva, Nicolas First Editions

Décryptage des besoins et du comportement alimentaires, à travers lequel l'auteur déconstruit les mythes et partage des outils de compréhension afin de se réconcilier avec son corps, autant sur le plan physique que mental.



## **The new menopause : le guide ultime pour reprendre le pouvoir et faire les bons choix dès les premiers symptômes**

Haver, Mary Claire Larousse

Des informations sur les changements physiques, psychologiques et sexuels liés à la ménopause et à la préménopause, ainsi que des solutions pour faire face aux nombreux symptômes : bouffées de chaleur, humeur ou encore prise de poids. Avec des témoignages et des conseils qui permettent aux femmes de mieux prendre en

Retrouvez-les sur notre catalogue : <https://www.leschampslibres.fr/les-champs-libres/bibliotheque>

charge leur santé lors de cette étape.



### **Sapiens et les microbes : les épidémies d'autrefois**

Piarroux, Renaud    CNRS Editions

Une étude du rôle déterminant joué par les microbes, et donc les épidémies, dans l'histoire d'Homo sapiens. Certains, comme ceux de la tuberculose, de la varicelle ou de la lèpre, ont accompagné l'humanité dès son apparition. D'autres se sont répandus plus tard au sein de populations de plus en plus connectées.



### **Les dangers de notre alimentation : dérives et conséquences du système agroalimentaire sur nos vies : le combat pour l'égalité commence dans votre assiette**

Jacquemart, Karine    Payot

Un essai dans lequel l'auteure, qui dirige l'ONG Foodwatch France, dénonce le fonctionnement du système agroalimentaire, source de risques sanitaires et environnementaux, de précarité alimentaire, d'inégalités et d'injustices.



### **Cuisiner les plantes sauvages du jardin**

Haton, Titiane    Ulmer

Un guide pour identifier, cueillir et cuisiner 21 plantes sauvages comestibles, parmi lesquelles l'achillée millefeuille, la consoude officinale, le lierre terrestre ou encore le mouron des oiseaux. 26 recettes sont proposées : beurre végétal, lactofermentation, pesto, soupes, entre autres.



### **Je vous dis tout : le roman photo culinaire qui vous apprend à cuisiner !**

Ezgulian, Sonia (1968-....)    Hachette Pratique

Sous la forme d'un roman photo, l'autrice présente près de soixante recettes à faire seul, en famille ou entre amis : smash burger, oeufs meurette, tarte pomme et boudin, mousse au chocolat et pomélos confits, entre autres.



### **A la table des écrivains**

Poteau, Gérard (1948-....)    Ed. des Falaises

Une réflexion sur les liens entre littérature et gastronomie à travers une découverte des rapports qu'entretenaient Agatha Christie, Emile Zola, Pierre Loti, Honoré de Balzac, Alexandre Dumas et Jules Verne avec la nourriture. Leurs recettes préférées sont également détaillées.



### **Mon Afrique : produits, savoir-faire, recettes**

Cocagne, Anto    Mango

La cheffe partage les secrets de la cuisine africaine et de son savoir-faire à travers des recettes, des informations sur les produits et des conseils techniques.



### **Petit traité des petits-farcis**

Gayet, Mireille (1943-....)    Sureau

90 recettes de petits-farcis, néologisme qui recouvre les pâtisseries charcutières qu'on peut manger à la main, salées ou sucrées, à base de viandes, de légumes, de fruits ou de fromages : empanadas, bastelles, fatayers, pirojkis, samoussas, etc.



## **Les 12 ingrédients qui changent tout en cuisine : 125 recettes délicieuses, 365 jours de merveilleux repas**

Jones, Anna la Plage

125 recettes à base de douze ingrédients clés, parmi lesquels le citron, l'huile d'olive, la moutarde ou encore le tahini. L'auteure livre également des astuces pour adopter une cuisine respectueuse de l'environnement, assembler les saveurs et les textures, entre autres.



## **Les aliments qui soignent l'hypertension : toutes les clés pour des artères souples : + 45 recettes faciles**

Sarrazin, Gabrielle T. Souccar

Guide pratique pour adapter son alimentation lorsque l'on est sujet à l'hypertension, dans le respect de cinq grandes règles diététiques. Des repas préparés avec moins de sodium et plus de potassium peuvent abaisser la tension artérielle. Les mécanismes de la maladie, les aliments à éviter et ceux à privilégier sont expliqués. Avec 45 recettes simples et savoureuses pour tous les jours.



## **Fermentation rébellion : petite philosophie de la fermentation**

Uyen Do, Thien Ed. des Equateurs

Un essai consacré à la fermentation. Si un tiers des aliments consommés en est issu, elle ne se limite pas au comestible et est indispensable à la vie sur Terre. En effet, elle permet de digérer et de réguler la transpiration, de transformer les cadavres en matière organique ou encore de convertir les déchets en compost.



## **Comme chez mamie : les recettes de nos grands-mères en version 100 % végétale**

Richard, Aude (1980-....) la Plage

Des entrées aux desserts, en passant par les plats de résistance et les goûters, plus de cinquante recettes traditionnelles revisitées en version végétale : cake aux olives, quiche lorraine, paella, îles flottantes, langues de chat, entre autres.



## **Mon running plaisir avec Romane : la méthode bienveillante et 100 % décomplexante de la marathonnienne et coach star des réseaux**

Lemière, Romane (1999-....) Leduc.s éditions

Créatrice du compte Instagram @runromane, la marathonnienne propose sa méthode de running alliant sport, plaisir et santé mentale. Elle explique comment mettre en place un entraînement efficace, livre des astuces pour bien récupérer, donne des informations sur la nutrition et l'équipement, entre autres.



## **Capoeira technique : guide illustré des mouvements et techniques essentiels**

Taylor, Gérard Budo

Conçu pour tous les âges et tous les niveaux, ce guide rassemble cent techniques et exercices pour pratiquer l'art de la capoeira. Avec des photographies pour suivre les mouvements, étape par étape, et des informations sur les bienfaits de chaque exercice.



## **Randonneuses : le guide : se libérer sur les sentiers en solo ou en groupe**

Blot, Clémence Editions du Chemin des crêtes

Un guide féministe rassemblant des recommandations pour préparer ses projets de randonnées en tenant compte des conditions spécifiques des femmes : règles, grossesse, petite enfance, ménopause, entre autres. Les

Retrouvez-les sur notre catalogue : <https://www.leschampslibres.fr/les-champs-libres/bibliotheque>

auteurs proposent des conseils pour choisir son matériel, se préparer physiquement et mentalement, ainsi que des témoignages inspirants de randonneuses.



### **L'art du combat avec son ombre : l'esprit du chi-gong et du tai-chi**

Manzur, Gregorio (1936-2022) Le Relié

Le témoignage de l'auteur sur sa pratique de ces disciplines chinoises alliant technique martiale, connaissance de soi et des autres et discipline spirituelle, ainsi que la présentation de l'enseignement spirituel et technique qu'il a reçu du maître Gu Meisheng.



### **Le doryphore n'aime que les patates : 60 chroniques de végétaux, d'insectes et autres petites bestioles du jardin : la science au jardin**

Boutin, Valérie Ulmer

S'appuyant sur les dernières recherches et découvertes scientifiques, soixante chroniques à découvrir en famille, dans lesquelles les auteurs, agrégés en biologie, dévoilent la grande et la petite histoire des êtres vivants ordinaires du jardin.



### **Le nouveau guide Clause : la référence du jardinier à l'heure des changements climatiques : potager, jardin d'ornement, balcon & terrasse, intérieur**

Clause Solar

Un ouvrage de référence pour savoir tout faire, du potager au jardin d'agrément, avec 900 espèces végétales présentées et 3.000 plantes répertoriées. L'auteur décrit notamment les bons gestes à adopter, le cycle de vie des plantes selon les saisons puis donne des conseils afin d'aménager son extérieur. Des QR codes donnent accès à des tutoriels en ligne.



### **Créer un beau jardin-refuge pour les oiseaux : 48 oiseaux sédentaires ou de passage, 115 plantes indigènes et exotiques, 15 haies accueillantes et nourricières**

Gérard, Daniel Ulmer

Des conseils pour aménager son jardin afin de favoriser la biodiversité des plantes et la diversité d'espèces d'oiseaux.



### **Le monde secret du chien**

Serra, Jessica (1982-....) Humensciences

Partant de son évolution depuis le loup, l'éthologue présente les comportements, les capacités cognitives, les sens et les émotions des chiens. Elle analyse également leur relation à l'homme en évoquant notamment leur compréhension de la langue et de la gestuelle humaines.



### **Chat fait du bien : 136 massages pour un chat en pleine santé et un humain détendu**

Ishino, Takashi (1962-....) Marabout

Des conseils pour apprendre l'art du massage félin avec des techniques simples garantissant le bien-être de son animal de compagnie.



### **En finir avec les arnaques : l'art de masdaker pour résoudre tous les litiges du quotidien**

Masdak Solar

Créateur de contenus sur les réseaux sociaux, l'auteur dispense des conseils pour faire valoir ses droits, éviter les

arnaques, négocier et savoir réagir en toutes circonstances que ce soit dans le monde du travail, avec la banque, concernant son logement, sa voiture ou encore ses impôts.



### **Sur mesure ! : ajuster les patrons de couture à sa morphologie**

Akselson, Caroline   Vigot

Un guide détaillé et illustré pour effectuer des ajustements sur les patrons de couture en fonction de sa silhouette, avec des conseils pour relever ses mensurations, étudier les modifications nécessaires, reporter les mesures sur le patron papier, entre autres.



### **Fabriquer ses meubles en bois sans outils (ou presque !) : 12 créations accessibles, utiles et écolos**

Montigny, Eric   Eyrolles

Présentation de douze meubles en bois pour la maison, à réaliser soi-même à l'aide de planches aux dimensions standards achetées en grandes surfaces de bricolage ainsi que d'une perceuse et d'un tournevis. Les dimensions de chacune des créations sont facilement personnalisables pour fabriquer des objets sur mesure.